



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**JUEGOS RECREATIVOS DEL VOLEIBOL PARA
DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN
ESTUDIANTES DE QUINTO Y SEXTO DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PRIMARIA JOSE REYES LUJAN DE LA CIUDAD
DE AZÁNGARO AÑO 2023.**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. WILLIAM ROGER MUCHICA MAMANI

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2023



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

JUEGOS RECREATIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE QUINTO Y SEXTO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA JOSE REYES LUJAN DE LA CIUDAD DE AZÁNGARO AÑO 2023

AUTOR

WILLIAM ROGER MUCHICA MAMANI

RECUENTO DE PALABRAS

11255 Words

RECUENTO DE CARACTERES

62348 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

93 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

8.9MB

FECHA DE ENTREGA

Dec 13, 2023 7:30 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Dec 13, 2023 7:31 AM GMT-5

● 16% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 16% Base de datos de Internet
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossref
- 9% Base de datos de trabajos entregados

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)



Dr. Efraín H. Yupanqui Pino
DOCENTE - FCEDUC
UNA - PUNO



Dr. Basilio de Avilés Puma
DOCENTE - FCEDUC
UNA - PUNO



DEDICATORIA

Se lo dedico principalmente a Dios porque él me dio la sabiduría al poder iniciar el trabajo de investigación y las fuerzas necesarias, como también me cuidó en cada momento de comenzar la jornada de mi trabajo de investigación, me guardo en el transcurso de los accidentes que me podrían suceder durante en el camino, así como también me ayudaba a levantarme de los tropiezos y las adversidades que se presentaban en el transcurso, y por haber cumplido este sueño de ser profesional en mi vida.

William Roger Muchica Mamani



AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por protegerme durante todo mi camino y darme fuerzas para superar obstáculos y dificultades a lo largo de toda mi vida y de mi formación profesional.

A mis padres, que con su demostración de padres ejemplares me han enseñado a no desfallecer ni rendirme ante nada y siempre perseverar a través de sus sabios consejos, mis hermanos por su apoyo incondicional y por demostrarme la gran fe que tienen en mí, por la motivación en los buenos y malos momentos.

De igual manera, mis agradecimientos a mi alma mater la Universidad Nacional del Altiplano, a toda la Facultad de Ciencias de la Educación, a la Escuela Profesional de Educación Física, a mis queridos docentes quienes me inculcaron valiosos conocimientos para formarme profesionalmente.

Gracias también a todas las personas que ayudaron directa e indirectamente en la realización de este proyecto.

William Roger Muchica Mamani



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE TABLAS

RESUMEN 10

ABSTRACT..... 11

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 14

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 15

1.2.1. Problema general..... 15

1.2.2. Problemas específicos 15

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN 16

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 16

1.4.1. Objetivo General 16

1.4.2. Objetivos específicos 16

1.5. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN 17

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES 18

2.1.1. Antecedentes Locales 18

2.1.2. Antecedentes Nacionales 18

2.1.3. Antecedentes Internacionales..... 21



2.2. MARCO TEÓRICO	24
2.2.1. Condición física.	24
2.2.2. Capacidades físicas Condicionales	24
2.2.3. Capacidades físicas estables.....	24
2.2.4. Definición de Resistencia.....	25
2.2.5. Fuerza.....	28
2.2.6. Velocidad	31
2.2.7. Flexibilidad	33

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....	36
3.2. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	37
3.2.1. Enfoque de la investigación	37
3.2.2. Nivel de investigación.....	37
3.2.3. Diseño de investigación	37
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO	38
3.3.1. Población de estudio	38
3.3.2. Muestra en la Investigación.	38
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	38
3.4.1. Técnica	38
3.4.2. Instrumento de la investigación.	39
3.4.3. Validez y Confiabilidad	39
3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO	39
3.6. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	40



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS.....	42
4.1.1. Objetivo Especifico 01	42
4.1.2. Objetivo Especifico 02.....	46
4.1.3. Objetivo General	50
4.1.4. Prueba de Hipótesis.....	51
4.2. DISCUSIÓN	53
V. CONCLUSIONES.....	57
VI. RECOMENDACIONES.....	58
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	59
ANEXOS.....	63

ÁREA : Educación Física.

TEMA: Voleibol y su eficacia en las capacidades físicas básicas.

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 21 de diciembre del 2023



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Ubicación geográfica del estudio.....	36
Figura 2. Pre test velocidad.....	42
Figura 3. Pre test fuerza.....	43
Figura 4. Pre test resistencia.....	44
Figura 4. Pre test flexibilidad	45
Figura 6. Pos test velocidad.....	46
Figura 7. Pos test fuerza	47
Figura 8. Pos test resistencia.	48
Figura 9. Pos test de flexibilidad	49
Figura 10. Pre test y pos test.....	50
Figura 11. Estadística muestras emparejadas	52
Figura 12. Muestra emparejada pre y pos test.....	53



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Muestra de Estudio.	38
Tabla 2.	Pre test velocidad.	42
Tabla 3.	Pre test fuerza.....	43
Tabla 4.	Pre test resistencia.....	44
Tabla 5.	Pre test flexibilidad.	45
Tabla 6.	Pos test velocidad.....	46
Tabla 7.	Pos test fuerza	47
Tabla 8.	Pos test resistencia.	48
Tabla 9.	Pos test de flexibilidad	49
Tabla 10.	Pre test y pos test.....	50
Tabla 11.	Estadística de muestra emparejada pre y pos test.	51
Tabla 12.	Muestra emparejada pre y pos test.....	52



RESUMEN

La falta de desarrollo de estas capacidades físicas básicas puede tener diversas causas, como un estilo de vida sedentario, una mala alimentación, la falta de ejercicio, lesiones previas o problemas de salud. La investigación tuvo como **objetivo** general: Determinar en nivel de eficacia de los juegos recreativos del voleibol en el desarrollo de capacidades físicas básicas en estudiantes de la I.E.P. Primaria N°2017 Jose Reyes Lujan Azángaro año 2023. Se consideró como **metodología** de la investigación el enfoque cuantitativo de nivel explicativo diseño pre experimental, y se considera como técnica la observación y se utilizara como instrumento la escala de Likert, para la población y muestra se utilizó un total de 25 alumnos a los que se aplicó, los juegos recreativos para desarrollar las capacidades físicas básicas a un solo grupo un pre test y pos test donde se medirá el nivel de eficiencia, como resultados en el pre test del 100% en la capacidad física de velocidad el 56% están en malo, en fuerza el 60% se ubican en regular, en resistencia el 52% se encuentran en malo y en flexibilidad el 64% se ubican en malo, mientras que en el pos test en la capacidad física de la velocidad el 64% en bueno, en fuerza el 100% en bueno, en resistencia el 88% en bueno, en flexibilidad el 88 % en bueno. Se **concluye** según las muestras emparejadas con un promedio de 2.64 con desviación estándar de 0.490, en el pre test es malo y regular mientras que en el pos test muestra un promedio de 4.00 con desviación estándar de 0.000, evidenciando que es menor al 0.005 del nivel de significancias obtenidos en el pos test son mejor en promedio y bajo en desviación estándar, demostrando la eficacia en los Juegos recreativos del voleybol en las capacidades básicas físicas es bueno.

Palabras clave: Capacidades, Estudiantes, Físicas, Juegos, Recreativos.



ABSTRACT

The lack of development of these basic physical abilities can have various causes, such as a sedentary lifestyle, poor diet, lack of exercise, previous injuries or health problems. The general objective of the research was: To determine the level of effectiveness of recreational volleyball games in the development of basic physical abilities in students of the I.E.P. Primary N°2017 Jose Reyes Lujan Azángaro year 2023. The quantitative approach of explanatory level pre-experimental design was considered as a research methodology, and observation is considered as a technique and the Likert scale will be used as an instrument, for the population and sample. A total of 25 students were used to whom recreational games were applied to develop basic physical abilities to a single group, a pre-test and post-test where the level of efficiency will be measured, as results in the pre-test of 100% in In the physical capacity of speed, 56% are poor, in strength 60% are fair, in endurance 52% are bad, and in flexibility 64% are bad, while in the post-test the physical capacity of speed 64% in good, in strength 100% in good, in resistance 88% in good, in flexibility 88% in good. It is concluded according to the paired samples with an average of 2.64 with a standard deviation of 0.490, in the pre-test it is bad and regular while in the post-test it shows an average of 4.00 with a standard deviation of 0.000, showing that it is less than the 0.005 level. of significances obtained in the post-test are better in average and low in standard deviation, demonstrating the effectiveness in recreational volleyball games in basic physical abilities is good.

Keywords. Games, Recreational, Abilities, Physical, Students.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La presente investigación centra su atención en la evaluación de las capacidades físicas básicas en edades tempranas. Para ello, se consideran la manifestación de las capacidades físicas tales como: resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad, ya sean en el ámbito educativo como en el competitivo. Lo que implica, la identificación y empleo de instrumentos test, al tener en cuenta las características de los sujetos para evaluar estas capacidades (Madrona, 2008).

Es importante tener claro los objetivos desde el principio porque es la base de la cual partiremos. A continuación, nos encontramos con la fundamentación teórica, la cual es uno de los apartados indispensables para lograr cualquier trabajo de esta índole. A través de las numerosas fuentes fiables que he encontrado he podido obtener una información consistente para llevar a cabo el estudio. A partir de aquí, vamos a decir que es la base de la fundamentación, el concepto de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, proseguimos en nuestra investigación con la búsqueda de los conceptos y beneficios de las rutinas. Las capacidades físicas, como también los ejercicios físicos son de vital importancia para mantener la condición física en el ser humano en este caso específicamente en los escolares, ya que contribuye positivamente al mantenimiento de un peso saludable, de igual forma al desarrollo y mantenimiento de la densidad ósea, fuerza muscular y movilidad articular (Domingo, 2017).

La condición física se refiere al estado general de salud y capacidad física de una persona. Se compone de varios aspectos, incluyendo la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la composición corporal, se relaciona con la capacidad



del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio para suministrar oxígeno y nutrientes a los músculos durante el ejercicio prolongado (OMS, 2020).

Otro aspecto motivador de esta investigación fue la realidad que presentan los niños de las aulas de educación primaria, por ejemplo, niños que poseen poca práctica de la actividad física, como también deportiva, por la causa de la influencia de las redes sociales (juegos en línea, entre otros) y También la falta de conocimientos de las actividades físicas y sus números beneficios para la salud mental, psicológica, social y física (Brown, 2008).

La ingente necesidad de un buen desarrollo de la condición física es indispensable para que los niños puedan desempeñarse en el campo del deporte, el cual ayudara al mejor desarrollo de sus cualidades físicas y resolver con mayor rapidez los problemas que ofrece la vida diaria, ya sean problemas físicos, sociales (Sánchez, 2018).

Este estudio permitirá a proponer alternativas de solución a los estudiantes que no alcancen una condición física aceptable, como también será un nuevo conocimiento que ayudara a reflexionar a la población, comunidad y más que todo a los estudiantes, como también proporcionara a las futuras investigaciones ya que brindara datos de los últimos años, por tal razón es de mucha importancia conocer el nivel de condición física de los estudiantes de la institución citada.

En ese entender con esta investigación queremos valorar el nivel de condición física en los escolares del nivel primaria, ya que los estudiantes los estudiantes de la Institución Educativa Primaria Jose Reyes Lujan Azángaro año 2023. Uno cuenta con una profesional especializada en el área de educación física, por ende, eh podido observar la falta de práctica de la actividad física como también de las orientaciones a cerca de sus beneficios para el buen estar de los estudiantes.



Uno de los propósitos según los objetivos propuestos fue en el ámbito profesional como docente de Educación Física, el interés se centró en conocer a profundidad los principales test pedagógicos y de ellos seleccionar los adecuados que evalúen la calidad física que el evaluador desea y además de adaptarlos al contexto ecuatoriano al tener en cuenta que en la mayoría de instituciones educativas existe escasez de material didáctico, además del espacio físico limitado para desarrollar. Una de las principales limitaciones que se evidenció en la realización del presente artículo fue, la ausencia de una prueba de campo, en donde se evidencie de forma directa ventajas de realizar evaluaciones en edades tempranas de las cualidades físicas básicas y cuál sería su impacto real en la detección y selección de un posible talento deportivo para su posterior iniciación deportiva.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El problema que comúnmente pude apreciar durante mi estadía en la Institución Educativa Primaria Jose Reyes Lujan Azángaro año 2023, se ha estado viendo un problema en cuanto al normal desarrollo de algunos ejercicios físicos y eso afecta a las capacidades físicas básicas por lo que no adquieren o reciben la enseñanza adecuada y desarrollo de las actividades físicas, y es por ello que urge mejorar estas capacidades físicas mediante los ejercicios recreativos ya que es importante llevar un estilo de vida activo y saludable que incluya ejercicio regular, una dieta equilibrada y la atención a las necesidades específicas de cada individuo. La falta de flexibilidad puede llevar a problemas de postura, rigidez y lesiones musculares. Consultar a un profesional de la salud o a un entrenador físico puede ser útil para diseñar un plan de ejercicios adecuado a tus necesidades y objetivos ya que son indispensable y necesarios realizar los estudios y las causas y consecuencias serían muy serias en cada capacidad física que a continuación mencionamos la capacidad de ejercer fuerza contra una resistencia. Esto es



importante para realizar tareas diarias, mantener la postura, evitar lesiones y mejorar el rendimiento en actividades deportivas, y uno de los objetivos primordiales es aumentar la capacidad de realizar actividades físicas durante un período prolongado sin fatigarse rápidamente una buena resistencia es fundamental para mantener la energía y la salud cardiovascular, la capacidad de la flexibilidad de movimiento en las articulaciones.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuál será el nivel de eficacia de los juegos recreativos del voleibol en las capacidades físicas básicas en estudiantes de la Institución Educativa Primaria Jose Reyes Lujan Azángaro año 2023?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuáles serán los niveles de las capacidades físicas básicas con el pre test en estudiantes de la Institución Educativa Primaria Jose Reyes Lujan Azángaro año 2023?

¿Cómo serán los juegos recreativos del voleibol a estudiantes de la Institución Educativa Primaria Jose Reyes Lujan Azángaro año 2023?

¿Cuál será el nivel de eficacia de los juegos recreativos con el pos test a estudiantes de la institución Educativa Primaria Jose Reyes Lujan Azángaro año 2023?



1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

H_a= Los juegos recreativos del voleibol SI es eficaz en las capacidades físicas básicas en estudiantes de la Institución Educativa Primaria Jose Reyes Lujan Azángaro año 2023.

H_o = Los juegos recreativos del voleibol NO es eficaz en las capacidades físicas básicas en estudiantes de la Institución Educativa Primaria Jose Reyes Lujan Azángaro año 2023.

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. Objetivo General

Determinar el nivel de eficacia de los juegos recreativos del voleibol en las capacidades físicas básicas en estudiantes de la Institución Educativa Primaria Jose Reyes Lujan Azángaro año 2023.

1.4.2. Objetivos específicos

Diagnosticar el nivel de las capacidades físicas básicas con el pre test a estudiantes de la Institución Educativa Primaria Jose Reyes Lujan Azángaro año 2023.

Aplicar los juegos recreativos del voleibol a estudiantes de la Institución Educativa Primaria Jose Reyes Lujan Azángaro año 2023.

Evaluar el nivel de eficacia de los juegos recreativos con el pos test a estudiantes de la institución Educativa Primaria Jose Reyes Lujan Azángaro año 2023.



1.5. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La justificación se enmarca en base a la problemática que aborda dentro de la institución educativa puesto que aprecio deficiencias en las capacidades físicas básicas y el objetivo primordial es que se logre mejorar esos aspectos que afecta a los deportistas es por ello que se planteara los juegos recreativos en el voleibol, para mejorar la condición física y es por esa razón existe una deficiente planificación e interés de incorporar los juegos recreativos en pocas ocasiones en la institución educativa el cual he mencionado.

Se justifica en la teoría por que se dará conocer los niveles de cada uno de ellas a través de los juegos recreativo en el voleibol la cual será propio y no habituales ya que algunos veo que no existen mejoras en la sociedad actual, debido a que varios factores como la televisión, internet y los videojuegos influyen en el desarrollo físico de los niños y la maduración óptima de sus capacidades, todo esto me llevó a creer que los juegos de voleibol pre deportivo podrían ayudar a recuperar la necesidad de desarrollo y movimiento.

Se justifica en la práctica porque lo que es un problema y es esto lo que se busca en el presente, es el problema de abandonar la práctica de actividad física con el paso del tiempo avanza la edad en los jóvenes, y muestran una tendencia hacia la adquisición de capacidades físicas básicas.

Se justifica en la metodología porque la investigación se realizará con la finalidad para tener información necesaria lo cual se limita a tener escasas referencias bibliográfica, carencia de antecedentes referente a cómo debe de trabajar los profesionales de educación física, costo económico el costo de la investigación incluye recursos humanos, materiales, informáticos y otros.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. Antecedentes Locales

Maquera (2017) Su experimento naturalista tuvo como objetivo determinar los indicadores de capacidad física (velocidad, agilidad, fuerza, resistencia y flexibilidad) en una población de 280 estudiantes de secundaria (de 13 a 17 años), quienes fueron sometidos al primer nivel de intervención del Plan de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar en la Institución Educativa Glorioso San Carlos de la ciudad de Puno. Los resultados muestran que los indicadores de desempeño para las diversas capacidades físicas aumentan de forma gradual y moderada, con un 67,36% ubicándose en el medio del rango general. Conclusión los resultados de los indicadores de capacidad física es insuficiente. sobre la base de la aplicación de una sola herramienta de diagnóstico; tampoco conviene partir de la velocidad como base para el desarrollo de otras capacidades físicas, sino de la fuerza, desarrollando estrategias de aprendizaje que proporcionen a los alumnos el tiempo y la actividad física con el menor riesgo.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Dios (2021) El presente con el objetivo de perfeccionar las habilidades físicas fundamentales en los estudiantes de sexto grado de la Escuela Primaria Internacional. Cayhuayna para 2017–2018 es Juan Velasco Alvarado. En cuanto a la metodología, el estudio actual se enmarca en la subcategoría de tipo cuantitativo aplicado, estadístico, diseño experimental. La investigación se realizó



con una muestra de 29 estudiantes como grupo experimental, y se diseñó y administró un pre-test a cada estudiante con el fin de obtener resultados satisfactorios al estudio el juego para mejorar y desarrollar habilidades fundamentales, teniendo en cuenta las actividades en los juegos, todas ellas dirigidas y planificadas en el nivel de primaria con el fin de preparar a los alumnos para mejorando sus habilidades físicas fundamentales y previniendo una serie de lesiones durante futuras sesiones de entrenamiento se concluye que los juegos de voleibol predeportivos ofrecen una variedad de actividades que pueden ayudar a los estudiantes y futuros estudiantes sus habilidades fundamentales.

Chipana (2019) El presente estudio tuvo como propósito establecer el vínculo entre los juegos de voleibol predeportivos y el desarrollo de habilidades tácticas en estudiantes de secundaria de la I.E. Bellavista. “Rubén Cachique Sangama” en el año 2018. Es un estudio no experimental con un diseño descriptivo correlacional con una muestra de 62 estudiantes elegidos sin importar probabilidad. En la recolección de datos se utilizaron dos fichas observacionales, seguidas de procesamiento y análisis mediante métodos estadísticos descriptivos y el coeficiente de consecuencias de Pearson. Los resultados muestran que el 34 % de los estudiantes demostraron un buen desempeño en las actividades predeportivas, teniendo en cuenta sus dimensiones de selección y preparación, y el 29 % de los estudiantes obtuvieron el desarrollo de habilidades tácticas, incluyendo tanto la rotación como el combate armado. Se puede concluir que existe una alta correlación positiva entre los juegos de voleibol predeportivos y el desarrollo de habilidades tácticas en estudiantes con un coeficiente de correlación máximo de 0,92.



Zagalaz (2019) En su Trabajo de Fin de Grado trata sobre las Capacidades Físicas Básicas (CFB), las cuales son velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad, aplicadas y desarrolladas en una Unidad Didáctica dirigida al 4° curso de Educación Primaria. Trabajarán y serán empleados en las actividades de las distintas sesiones que componen la UD, cada una de las cuales está vinculada a la CFB. Como resultado se desarrollo integralmente al niño, así como una salud física óptima para que pueda ser autosuficiente y tener la autonomía que necesita para crecer de manera competente y eficaz en su entorno. Se concluye explican los objetivos, temas y competencias clave, así como un cronograma de tiempos, la metodología desarrollada, las distintas sesiones con las actividades y, por último, la evaluación aplicada.

Horna (2019) El presente el objetivo general fue diseñar e implementar un programa didáctico basado en juegos deportivos de iniciación para enseñar a los estudiantes los fundamentos del voleibol, incluyendo el saque y la recepción con arco. Para el desarrollo de este informe, nos basamos en marcos didácticos contemporáneos que sustentan el crecimiento de las habilidades motoras y atléticas en niños en edad escolar, destacando la importancia del crecimiento de las actividades extracurriculares en las escuelas. debe abordar las necesidades y características de los estudiantes al tiempo que se centra en un aspecto más educativo que apunta a lograr los objetivos de la educación física en lugar de los objetivos del deporte en sí, como la excelencia y la competencia. Por ello, defienden que la enseñanza y el aprendizaje de las disciplinas deportivas en las escuelas debe partir de entornos de aprendizaje divertidos y creativos. El informe llega a la conclusión de que la enseñanza del deporte a edades tempranas es más realista si se desarrolla desde una perspectiva recreativa formativa ya que las



características de nuestros alumnos hacen de la enseñanza deportiva una herramienta pedagógica muy útil y necesaria esta propuesta es fundamental y debe ser debidamente implementada para producir resultados favorables.

2.1.3. Antecedentes Internacionales

González (2019) El objetivo central Determinar la relación entre el voleibol recreativo y la inteligencia interpersonal en estudiantes universitarios del Departamento de Actividad Física 2 de la Universidad del Centro del Ecuador en el año académico 2019-como metodología fue diseño no experimental descriptiva correlacional, y como tal, es de tipo cuantitativo. Se recopiló información tanto del nivel primario como del secundario para cumplir con los requisitos antes mencionados. La principal fuente de información fueron las entrevistas con miembros de la facultad del Departamento de Cultura Física sobre el tema del voleibol recreativo, así como los conocimientos adquiridos durante los estudios universitarios. Es importante recordar que los datos primarios fueron obtenidos directamente de los estudiantes universitarios que participaron en las encuestas, quienes eran del Departamento de Actividad Física 2 de la Universidad del Centro del Ecuador. se concluye que los hallazgos de la investigación actual nos dieron información sobre si es plausible para una aplicación futura.

Rattia (2022) El presente estudio tiene como propósito proponer actividades recreativas para el aprendizaje del voleibol en las y los estudiantes del 1er año del Liceo Bolivariano “Severio Barbarito”, Apurito, estado Apure. Los 28 estudiantes de primer año del Liceo fueron utilizados como actores en el estudio, que se centró en el paradigma cuantitativo y utilizó la metodología IAPT (Indagación-Acción Participativa y Transformadora). El proceso de investigación



se apegó a la secuencia desarrollada por Becerra y Moya (2010), que contempla las siguientes fases: diagnóstico, planificación, ejecución, reflexión y evaluación. Como técnica de recolección de datos se utilizó la técnica grupal de “descubrimiento de problemas, esto hizo posible que los participantes del proyecto diseñaran experiencias significativas en las que pudieran participar en una variedad de actividades recreativas y discutir cómo desarrollar mejor y maximizar el aprendizaje de sus estudiantes sobre el voleibol. Se descubrió que la realización de eventos académicos era fundamental ya que permitía el intercambio de conocimientos sobre la práctica y aplicación del voleibol. Se concluye que los estudiantes y maestros priorizaron las lecturas sobre tecnología y métodos de enseñanza tradicionales mientras desarrollaban formas novedosas para que los estudiantes aprendan sobre una amplia gama de discapacidades.

Rodríguez (2018) En consecuencia, el objetivo de la investigación es “Elaborar una alternativa de juego predeportivo que favorezca la introducción del deporte y la integración proactiva de los escolares a la práctica del voleibol”. El estudio se realizó con estudiantes de 9 a 11 años de la remota escuela primaria Arquimides Colina de Mabay en Bayamo. Los juegos predeportivizados son una alternativa que se puede utilizar para incentivar a los estudiantes a que se inicien en la práctica deportiva y se incluyan activamente en la práctica de Educación Física para Todos y Voleibol. Concluye que la incorporación de niñas a la práctica de deportiva es una de las tareas de la Educación Física.

Farinango (2021) El objetivo del presente estudio, que fue identificar los tipos de juegos recreativos que se utilizan para mejorar la motricidad fundamental en estudiantes de octavo grado de la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez, fue examinar el uso de juegos recreativos en tiempos de pandemia. para



fortalecer las habilidades motrices básicas en estos estudiantes. También se evaluaron las habilidades motoras fundamentales de los estudiantes, lo que implicó evaluaciones físicas iniciales para determinar dónde se encontraban físicamente y cómo se estaban desarrollando; la mayoría de los estudiantes puntuaron en el rango normal de salud física; además, se utilizó un programa de juegos recreativos para fortalecer las habilidades motrices fundamentales de los estudiantes. Para lograrlo, se crearon 24 sesiones. Como resultado la mayoría de los estudiantes mejoraron su condición física, lo que significa que el programa de ejercicios virtuales que recibieron tuvo un impacto significativo cómo se desarrollan las habilidades motrices básicas en los estudiantes al aplicar un programa de juegos recreativos. Se concluye que se acepta la hipótesis alternativa que decía: "La aplicación de un programa de juegos recreativos en tiempos de pandemia fortalecerá las habilidades motoras básicas de los estudiantes". Finalmente, se publicaron los resultados.

Pérez (2022) El ocio digital supone un incremento de horas sedentarias ante las pantallas de diversos dispositivos electrónicos, perjudicando su condición física. El objetivo es diseñar una propuesta didáctica para el 5º curso de Educación Primaria, que favorezca el desarrollo de las capacidades físicas básicas (CFB), a partir de diferentes juegos motores. Se analiza la definición, tipos e implementación pedagógica de las CFB en Educación Primaria, así como el concepto, características, tipos e implementación de los juegos motores. Además, se contemplan la transversalidad e interdisciplinariedad, debido a la intención de desarrollar ambos aspectos. Se pretende estimular las CFB de los niños mediante los juegos motrices y una referencia didáctica al docente para favorecer el desarrollo de la condición física de sus discentes de forma lúdica y saludable.



2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Condición física.

Según Córdova (2018) El término “condición física”, al que nos referiremos como el de menor costo metabólico, se utiliza para definir una sola noción en la literatura especializada y grupos de discusión en línea (aptitud física, forma física, etc.). En el campo específico del deporte, la condición física se refiere a la totalidad de las habilidades físicas y motrices requeridas para lograr un mayor rendimiento deportivo.

2.2.2. Capacidades físicas Condicionales

Para Guio (2010) La definición de habilidades físicas se refiere a las características personales únicas de una persona. Los factores determinantes de la condición física se basan en principios mecánicos de la contracción muscular voluntaria; no implican situaciones sensoriales complejas que sólo pueden desarrollarse a través de un entrenamiento físico sistemático y organizado. Las capacidades físicas.

2.2.3. Capacidades físicas estables

Para Guio (2010) Las capacidades físicas estables se pueden dividir en las siguientes categorías:

Resistencia cardiovascular y muscular: Estas capacidades se ven y se mejoran a través de la práctica de ejercicios que aumenten la fuerza y la masa muscular, como subir pesas o hacer ejercicios de alta intensidad. Los métodos de Cross Training pueden ser útiles para mejorar estas capacidades (Guio, 2010).



Fuerza, flexibilidad y coordinación: Estas capacidades se pueden desarrollar a través de ejercicios que involucren músculos y articulaciones, como la resistencia a los movimientos contraídos. Los deportes como el Cross Training y el yoga pueden ser útiles para mejorar estas capacidades (Guio, 2010).

Potencia y velocidad: La potencia se refiere a la capacidad de realizar una acción de fuerza en un corto espacio de tiempo, mientras que la velocidad se refiere a la capacidad de realizar una acción de fuerza en un tiempo récord. Las capacidades de potencia y velocidad se pueden mejorar a través de ejercicios de fuerza y velocidad, como las subidas de peso o las sesiones de velocidad (Guio, 2010).

Coordinación: Esta capacidad se refiere a la habilidad de ejecutar múltiples acciones coordinadas de manera efectiva. Los ejercicios de coordinación pueden ayudar a mejorar esta capacidad (Guio, 2010).

2.2.4. Definición de Resistencia

Según Domingo (2017) La definición de resistencia es la capacidad de mantener un determinado nivel de actividad física durante un tiempo determinado estando íntimamente ligada al funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio.



2.2.4.1. Tipos de Resistencia

Su clasificación:

a) Resistencia aeróbica

Domingo (2017) Es esencial para toda persona ya que sirve como piedra angular para realizar cualquier tipo de actividad y resistir la fatiga, y es un excelente medio para promover la salud.

Al realizar ejercicio, la vía energética utiliza el oxígeno presente (vía aeróbica), y lo hace con una oxigenación insuficiente (oxígeno aportado es igual a oxígeno consumido). Por ejemplo, un esfuerzo realizado en una distancia de 10 kilómetros manteniendo una intensidad media.

b) Resistencia anaeróbica

Habla Domingo (2017) Este tipo de entrenamiento de resistencia está dirigido a aquellos deportes y actividades donde la velocidad y la fuerza juegan un papel importante (En PDEL SERA IMPORTANTE). Sin embargo, cuando se habla de programas de salud, normalmente no se utiliza el trabajo anaeróbico debido al alto nivel de demanda.

Por ejemplo, califica un esfuerzo que se hace a un nivel moderado o intenso por menos de tres minutos (como levantar pesas, escalar una altura, etc.).

Según la presencia de derechos (ácido láctico):



- Presencia de Lactato (Lactato Resistencia): 15" a 3" (400m Atletismo)
- Resistencia aeróbica (sin presencia de lactosa): hasta 15" (límite de altura)

2.2.4.2. Evolución de la resistencia

Menciona Domingo (2017) Desde la pubertad y la adolescencia hasta la edad de 25 a 30 años, cuando se alcanzan los precios más altos, se produce un desarrollo intensificado. A partir de ahí, aunque depende del tipo de ejercicio utilizado, comienza un crecimiento más lento que el de las capacidades de fuerza y velocidad. Aunque ocasionalmente puede haber cierta inestabilidad circulatoria debido la pubertad es un período de aumento casi constante de esta capacidad en los varones. En los niños, este desarrollo es similar, aunque con incrementos algo más lentos.

Hace referencia Domingo (2017) Los parámetros cardiopulmonares fisiológicos continúan aumentando casi continuamente durante la adolescencia. Si no se produce ejercicio, las hembras exhiben un estado lánguido. Además, existe una mayor tolerancia a los combustibles anaeróbicos a base de ácido láctico, aunque la exposición excesiva a estos puede provocar cambios hormonales. Entre 8 y 12 años. El tipo de trabajo no debe ser intenso, ya sea de forma continua o en ráfagas cortas (5-10' hasta un total de 20-30'). Dado que no se realiza trabajo anaeróbico, se recomienda más el trabajo fragmentado, ya que permite restaurar la ATP-PC y los fosfágenos a lo largo de un período de tiempo.



Se recomienda practicar juegos de carreras como el toque, relevos, carreras de números, predeportivos y carreras en varios terrenos.

2.2.4.3. Consideraciones sobre la resistencia

Habla Domingo (2017) Que es la cualidad que subyace a una adecuada preparación física, se debe dar el mayor peso posible al trabajo realizado en condiciones aeróbicas, especialmente cuando se trata de jóvenes. El método de trabajo más adecuado para esas edades es la carrera continua, que busca mantener la carrera en marcha en todo momento en un estado de equilibrio. No se recomiendan las carreras de corta distancia que se corren rápido o a velocidad constante, ya que pueden tener el efecto contrario al que se busca al continuar la carrera, es decir, engrosar las paredes del músculo cardíaco en oposición a la expansión de volumen.

Son: Para la resistencia aeróbica desde los 5 años hasta el final de la pubertad, coincidiendo con el crecimiento de los componentes anatómicos del corazón y los sistemas circulatorios, así como el crecimiento del volumen sistólico y consumo máximo de oxígeno (VO₂ max). Debido a que aún no se ha establecido la base aeróbica necesaria, es necesario esperar hasta que se desarrolle la pubertad para desarrollar la resistencia anaeróbica (Domingo, 2017).

2.2.5. Fuerza

Según Brown (2008) La capacidad física para vencer o soportar una resistencia está íntimamente relacionada con la funcionalidad del sistema muscular.



2.2.5.1. Tipos de Fuerza

a) Fuerza-máxima

Para Brown (2008) Es la única fuerza que puede provocar el desarrollo de un músculo o grupo de músculos. Este tipo de fuerza se utiliza en deportes como la halterofilia, powerlifting y culturismo que tienen como objetivo desarrollar repeticiones con cargas de peso altas o bajas.

b) Fuerza-resistencia o resistencia muscular

Menciona Brown (2008) Es la capacidad de un músculo o grupo de músculos para soportar contracciones musculares repetidas durante un período prolongado de tiempo. Ejemplos de deportes en los que interviene este tipo de fuerza son los que se desarrollan en un entorno climático, como la natación o las carreras de media distancia.

c) Fuerza-velocidad

Menciona Brown (2008) Es la capacidad de un músculo o grupo de músculos para superar una resistencia una o varias veces a su máxima velocidad de ejecución. Por ejemplo, los eventos atléticos explosivos como carreras de velocidad, lanzamientos y saltos.

2.2.5.2. Evolución de la Fuerza

Para Brown (2008) El nivel de fuerza es bajo hasta la pubertad; a partir de este momento se desarrolla mayoritariamente a través de un aumento de peso corporal, alcanzando sus puntos más altos entre los 26 y



27 años, cuando comenzaría una afectación progresiva según el tipo de ejercicio. Se cree que las diferencias absolutas de fuerza entre hombres y mujeres se deben principalmente al hecho de que las mujeres tienen de 20 a 30 veces menos testosterona que los hombres, lo que da como resultado una sección transversal más pequeña de la musculatura.

Por otro lado, Santos (2019) Se observa un aumento elevado año tras año a medida que se desarrollan las fuerzas máximas y explosivas. El desarrollo de la fuerza de resistencia también es positivo, aunque menos marcado que los anteriores.

También menciona Domingo (2017) El poder se desarrolla concurrentemente con el propio crecimiento físico del cuerpo, o, dicho de otro modo, concurrentemente con la evolución de las características físicas y morfológicas. De aquí se deduce la importancia de que cada decisión de planificación se tome en función del desarrollo y el nivel de preparación. La fuerza es la misma en niños y mujeres hasta los 11 años. A partir de ahora, el niño es más fuerte que el niño. Este aumento de fuerza está relacionado con el desarrollo. Simplemente debido al crecimiento, el músculo se alarga y se engrosa, lo que resulta en un aumento del peso corporal.

2.2.5.3. Consideraciones sobre la fuerza

Según Santos (2009) El músculo sigue creciendo en longitud hasta los 17 años. Desde entonces, el crecimiento en anchura ha sido más lento que el crecimiento en longitud, que suele alcanzar su punto máximo entre los 20 y los 24 años. Crece un 2 % más como resultado del engrase de las



articulaciones. Por tanto, será necesario tener en cuenta lo siguiente a la hora de trabajar para mejorar la fuerza.

2.2.6. Velocidad

Según Cometti (2019) Concepto de velocidad: la capacidad física de realizar acciones musculares en el menor tiempo posible y con la mayor eficacia, lo que está íntimamente relacionado con la funcionalidad del sistema neuromuscular.

2.2.6.1. Tipos de Velocidad

Existen los siguientes tipos de velocidad:

a) Velocidad de reacción

Menciona Cometti (2019) Como ejemplo de la capacidad de responder a un estímulo en el menor tiempo posible. Por ejemplo, un vuelo de tacos de 100 metros

b) Velocidad gestual

La velocidad gestual es la capacidad de realizar una acción en el menor tiempo posible. Por ejemplo, una liberación de peso.

c) Velocidad de desplazamiento o cíclica

Para Cometti (2019) La velocidad de movimiento o habilidad climática, como la capacidad de realizar una serie de movimientos climáticos en el menor tiempo posible. Por ejemplo, una carrera de velocidad de 100 metros en atletismo.



2.2.6.2. Evolución de la Velocidad

Domingo (2017) El sistema nervioso y la coordinación intermuscular entre los 11 y 14 años, esta capacidad se desarrolla antes que la fuerza y la resistencia hasta los 20 a 30 años. Posteriormente, la participación depende de las características específicas del individuo y del nivel de formación.

Los resultados de Cometti (2019) En tiempo y frecuencia de reacción se asemejan a los adultos al final de la pubertad, con un proceso de envejecimiento que comienza alrededor de los 15 y 16 años. muy significativos entre los 12 y 14 años con diferencias sexuales acentuadas íntimamente relacionado con el deterioro de los sistemas nervioso y muscular mejorar la coordinación mecánica para permitir un movimiento más fluido. Esta coordinación neuromuscular resulta de una maduración neuroléptica que distingue. Como resultado, entre las edades de 10 y 12 años, la capacidad de aumentar la frecuencia de los movimientos realizados con poca resistencia alcanza su máximo desarrollo. En consecuencia, tiene sentido proponer un tipo de ejercicio no sistematizado 12 a 14 años. Los valores de velocidad continúan cambiando como resultado de una mayor fuerza y una mejor coordinación. En estas edades se debe prestar atención a la velocidad de reacción y coordinación, la frecuencia de movimiento y la agilidad (que está íntimamente relacionada con la velocidad). producción excesiva de lactato, lo que se traduce en una reducción de la estabilidad del sistema nervioso, con tiempos mínimos de recuperación o descansos de 90 a 120 segundos, almacenamiento ATP y PC (Cometti, 2019).



2.2.7. Flexibilidad

Para Brown (2008) Flexibilidad como concepto: la capacidad de mover los músculos y las articulaciones en una amplia gama de movimientos con el mayor rango articular posible, conectado a los sistemas musculoesquelético y osteoarticular.

2.2.7.1. Tipos de Flexibilidad

En primer lugar, debemos distinguir entre:

a) Flexibilidad Estática

La flexibilidad en los músculos esqueléticos se mantiene durante un cierto período de tiempo.

b) Flexibilidad Dinámica

Para Brown (2008) Alternar entre alargamiento y acortamiento muscular da como resultado un alargamiento muscular sostenido durante un breve período de tiempo (por ejemplo, movilidad articular). Por otro lado, tenemos:

c) Flexibilidad pasiva

Según Brown (2008) La flexibilidad pasiva es la capacidad de un músculo o una articulación para moverse debido a fuerzas externas (con la ayuda de un compañero).



d) lexibilidad activa

Dice Brown (2008) La flexibilidad es la capacidad activa de un músculo o articulación para moverse en oposición al músculo contrario al que se pretende mover (contra cuádriceps para mover isquiotibiales).

2.2.7.2. Evolución de la Flexibilidad

Según Brown (2008) El nivel comienza a descender a los 10 y 12 años para niños y niñas, respectivamente; cuando tienen 20 y 22 años, solo queda el 75% del nivel inicial. Hasta los 30 años el declive es paulatino debido a la estabilización del aumento de potencia, pero a partir de ese momento se acelera junto con el resto de las características físicas.

La flexibilidad es por tanto una capacidad que se desarrolla rápidamente desde los primeros años de vida hasta la pubertad. En cualquier caso, se produce de formas muy diferentes según el tipo de articulación del que se trate, pero siempre se valora en niveles considerablemente superiores en el sexo femenino.

Brown (2008) Es posible afirmar que no ha habido pérdida de flexibilidad hasta los 10 años. Según varios estudios, se demostró que la flexibilidad comenzaba a disminuir alrededor de los 10 años (Clare). Cuando los músculos comienzan a desarrollarse en la adolescencia, la flexibilidad comienza a disminuir de manera notoria. Sin embargo, esta pérdida se puede ralentizar con ejercicio previo y movimientos que recorran todas las articulaciones principales.



Menciona Cometti (2019) La edad ideal para el desarrollo de la flexibilidad es entre los 11 y los 14 años. Obtener resultados rápidos y claramente favorables es más difícil de ejecutar a medida que pasa el tiempo. Sin embargo, el uso excesivo de ejercicios de flexibilidad en niños pequeños puede causar complicaciones. Una disminución brusca de los valores de alargamiento músculo-ligamentario podría dar lugar a una pérdida de la coordinación dinámica general. Desde los 12 a los 17 años, es posible comenzar con los mismos movimientos pasivos, relajados y bien enfocados, antes de pasar a los movimientos activos. Dado que requiere cierta fuerza y coordinación, la fase de flexibilidad activa en niñas y niños se sitúa entre los 8 y los 12 años.

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

Figura 1

Ubicación geográfica del estudio





3.2. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.2.1. Enfoque de la investigación

El enfoque de la investigación fue cuantitativo, según Arias (2012) son aquellas que se expresan en valores o datos numéricos.

3.2.2. Nivel de investigación

El nivel de Investigación fue Explicativo los estudios que explican conceptos van más allá de describir fenómenos y establecer relaciones entre conceptos; en otras palabras, pretenden proporcionar una explicación de las razones detrás de los eventos y fenómenos sociales y físicos (Hernández, 2006).

3.2.3. Diseño de investigación

Fue pre experimental de un solo grupo se le hace una prueba antes de recibir un estímulo o tratamiento experimental, luego se les administra el tratamiento y finalmente del estímulo (Hernández, 2014).

Donde:

G = 01 X 02

G= Muestra

01= Pre test

X= Experimento

02= Pos test

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

3.3.1. Población de estudio

Carrasco (2005) Menciona que la población es el conjunto de todos los factores de los que se ocupa el estudio. La población estuvo conformada con un total de 60 estudiantes Educativa Primaria Jose Reyes Lujan Azángaro año 2023.

3.3.2. Muestra en la Investigación.

La muestra es un subconjunto y finito que se extrae de la población accesible, se consideró un total de 25 estudiantes de la I.E.P. Jose Reyes Lujan Azángaro año 2023, para la selección se utilizó el muestro no probabilístico por conveniencia es una técnica de muestreo donde se seleccionan solo porque están convenientemente Arias (2012).

Tabla 1

Muestra de Estudio.

Grado	Estudiantes	Total
6 "A"	10	10
6 "B"	15	15
Total		25

Nota: Según nomina 2023.

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.4.1. Técnica

Observación directa: Es un método que consiste en estudiar de cerca un fenómeno, evento o caso, se recopila información y se registra para su análisis. La observación es parte fundamental de esta investigación; Entre ellos, se considera



que esta técnica es la que obtiene la mayor cantidad de datos. Es directo porque hemos contactado directamente con el evento o fenómeno a investigar (Arias, 2020).

3.4.2. Instrumento de la investigación.

Como instrumento se utilizó la escala o rango de clasificación de Likert. Se utiliza una serie de indicadores y una escala de calificación para evaluar cada uno en la clasificación o escala de rango Hernández (2014).

3.4.3. Validez y Confiabilidad

La recopilación de diferentes pruebas de campo y de baterías de test conjuntamente con la objetividad, fiabilidad y validez de cada uno, permiten su aplicación en las instituciones educativas o en el ámbito deportivo, pero en base a los artículos que se revisó a detalle se evidenció que las baterías Alpha Fitness y Eurofit son los idóneos y completas al poseer los cuatro componentes de evaluación de las cualidades físicas básicas resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, además de ser actualizadas y aplicadas en los estudios que se han realizado en edades tempranas en los últimos años, en diferentes países de importancia mundial. Por lo tanto, con la correcta evaluación de dichas cualidades a través de la Educación Física esta se convierte en una herramienta importante para la identificación de posibles talentos deportivos.

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

Para la investigación se utilizó la información teórica se ejecutó con las técnicas e instrumentos a las fuentes de la información, para luego registrarlos en las tablas y gráficos estadísticos, que posteriormente se tabulo para procesarla estadísticamente en

forma cuantitativa y en el transcurso se utilizó el análisis estadístico descriptiva en programas como el Microsoft Word y otros softwares estadísticos SSPS v 25. para la prueba no paramétrica, para así corroborar la prueba de hipótesis nula, es decir el grado de homogeneidad de los grupos o dispersión de los calificativos. para el análisis de la prueba de Hipótesis de aplica el "estadístico t" o "valor t" es una medida estadística utilizada en la prueba de hipótesis y la estimación del intervalo de confianza cuando se trata de tamaños de muestra pequeños o situaciones en las que se desconoce la desviación estándar de la población.



El valor t se calcula dividiendo la diferencia medida por la dispersión en los datos de la muestra. Cuanto mayor sea la magnitud de t, más se argumenta en contra de la hipótesis nula. Si el valor t calculado es mayor que el valor t crítico, se rechaza la hipótesis nula.

3.6. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Se realizó una serie de trámites administrativos, también se presenta como una serie de preguntas organizadas, estructuradas y ordenadas lógicamente en relación con las dimensiones.

Se realizará según el siguiente detalle:

- Se presentó solicitud a la institución
- Se aplicó el test



- Se procesaron los datos en el Word Excel y SPSS
- Se realizó el informe según los resultados de acuerdo al modelo de la UNAP
- Finalmente se presentó el borrador de tesis para su aprobación y posterior a ellos la sustentación

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

4.1.1. Objetivo Especifico 01

Diagnosticar el nivel de las capacidades físicas básicas con el pre test a estudiantes de la Institución Educativa Primaria Jose Reyes Lujan Azángaro año 2023.

Tabla 2.

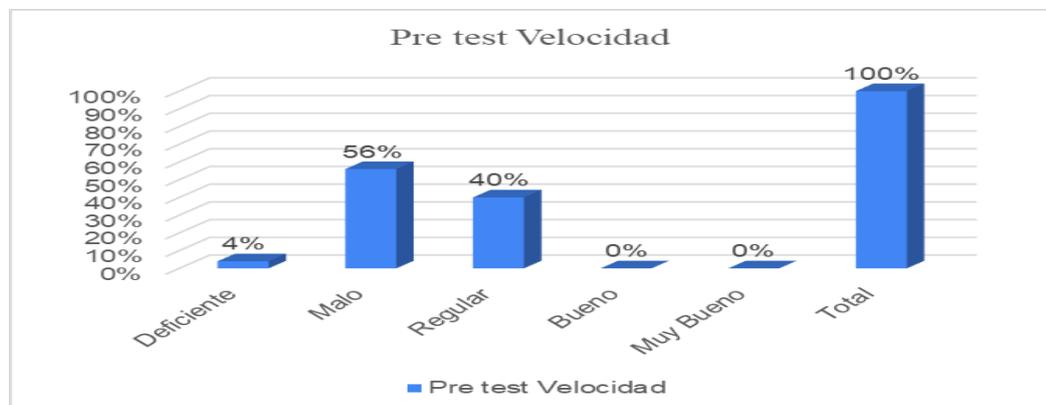
Pre test velocidad.

	fi	%	
Pre test Velocidad	Deficiente	1	4%
	Malo	14	56%
	Regular	10	40%
	Bueno	0	0%
	Muy Bueno	0	0%
	Total	25	100%

Nota: según resultados del pre test.

Figura 2

Pre test velocidad.



Los resultados en la tabla 1, Muestran que el 56% de los estudiantes presentan el nivel de las capacidades físicas básicas con el pre test velocidad en un nivel malo. El 40% muestra un nivel regular y el 4% con un nivel deficiente. Lo cual muestra que se encuentran en un nivel malo en cuanto a sus capacidades físicas en el pre test velocidad.

Tabla 3

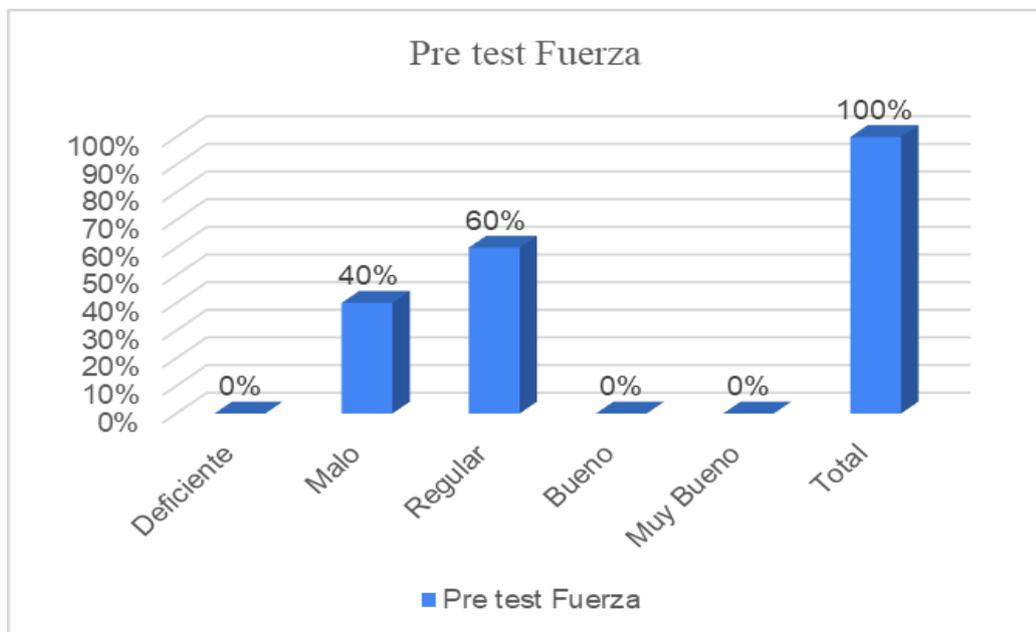
Pre test fuerza

	fi	%	
Pre test Fuerza	Deficiente	0	0%
	Malo	10	40%
	Regular	15	60%
	Bueno	0	0%
	Muy Bueno	0	0%
	Total	25	100%

Nota: según resultados del pre test.

Figura 3

Pre test fuerza



Los resultados en la tabla 2, Muestran que el 60% de los estudiantes presentan el nivel de las capacidades físicas básicas con el pre test fuerza en un

nivel Regular. El 40% muestra un nivel malo. Lo cual muestra que se encuentran en un nivel regular, en cuanto a sus capacidades físicas en el pre test fuerza.

Tabla 4

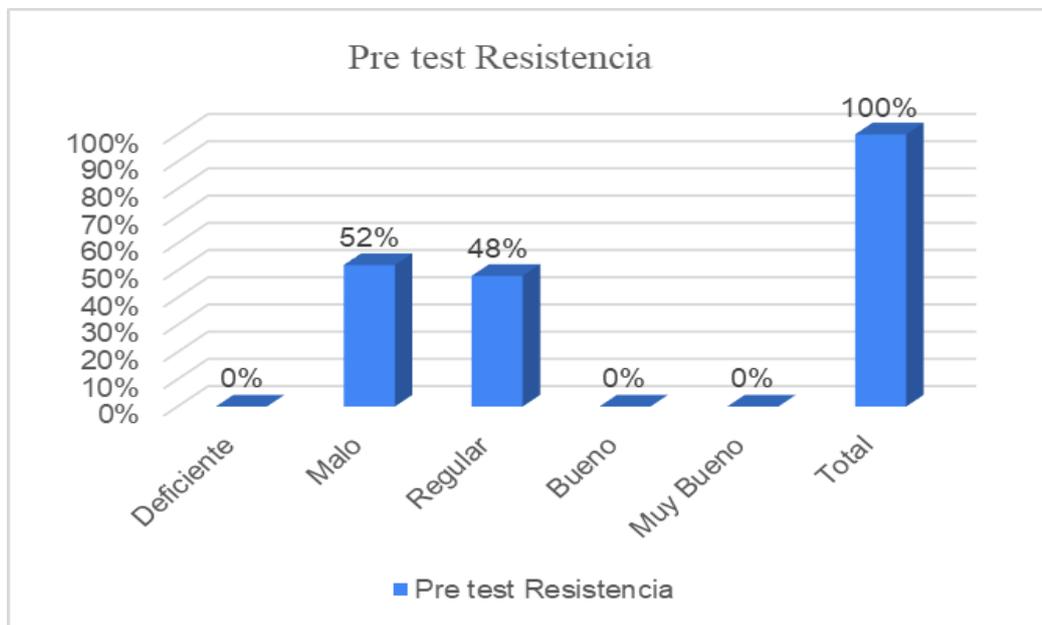
Pre test resistencia

	fi	%	
Pre test Resistencia	Deficiente	0	0%
	Malo	13	52%
	Regular	12	48%
	Bueno	0	0%
	Muy Bueno	0	0%
	Total	25	100%

Nota: según resultados del pre test.

Figura 4

Pre test resistencia



Los resultados en la tabla 3, Muestran que el 52% de los estudiantes presentan el nivel de las capacidades físicas básicas con el pre test resistencia en un nivel Malo. El 48% muestra un nivel regular. Lo cual muestra que se

encuentran en un nivel malo en cuanto a sus capacidades físicas en el pre test resistencia.

Tabla 5

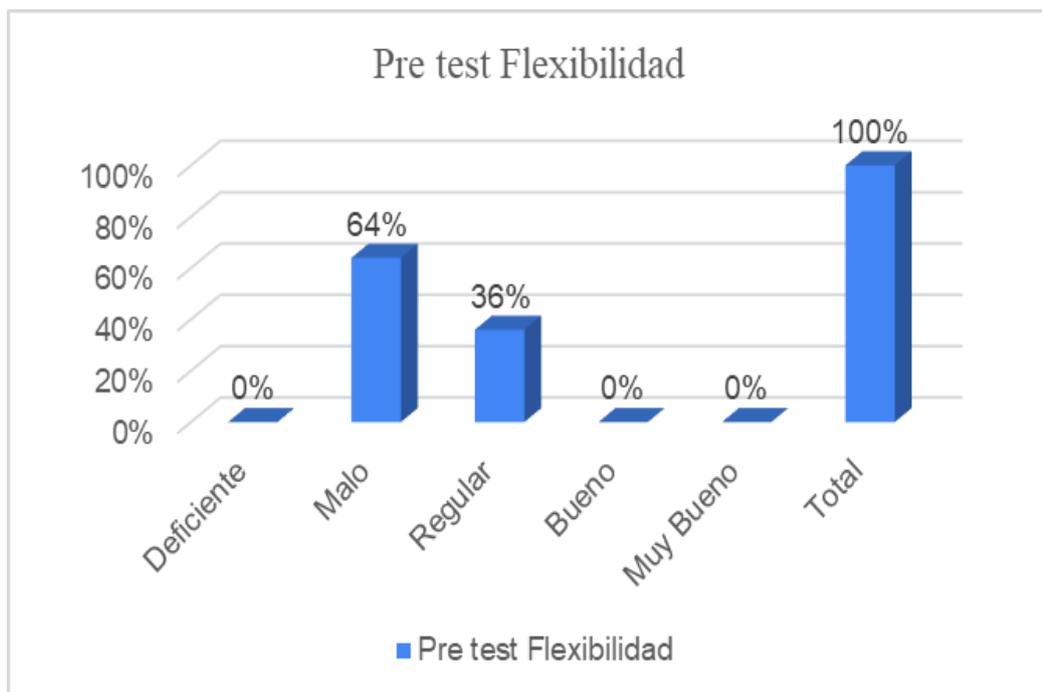
Pre test flexibilidad.

	fi	%	
Pre test Flexibilidad	Deficiente	0	0%
	Malo	16	64%
	Regular	9	36%
	Bueno	0	0%
	Muy Bueno	0	0%
	Total	25	100%

Nota: según resultados del pre test.

Figura 5

Pre test flexibilidad



Los resultados en la tabla 4, Muestran que el 64% de los estudiantes presentan el nivel de las capacidades físicas básicas con el pre test flexibilidad en un nivel malo. El 36% muestra un nivel regular. Lo cual muestra que se encuentran en un nivel malo en cuanto a sus capacidades físicas en el pre test flexibilidad.

4.1.2. Objetivo Especifico 02

Evaluar el nivel de eficacia de los juegos recreativos con el pos test a estudiantes de la institución Educativa Primaria Jose Reyes Lujan Azángaro año 2023.

Tabla 6

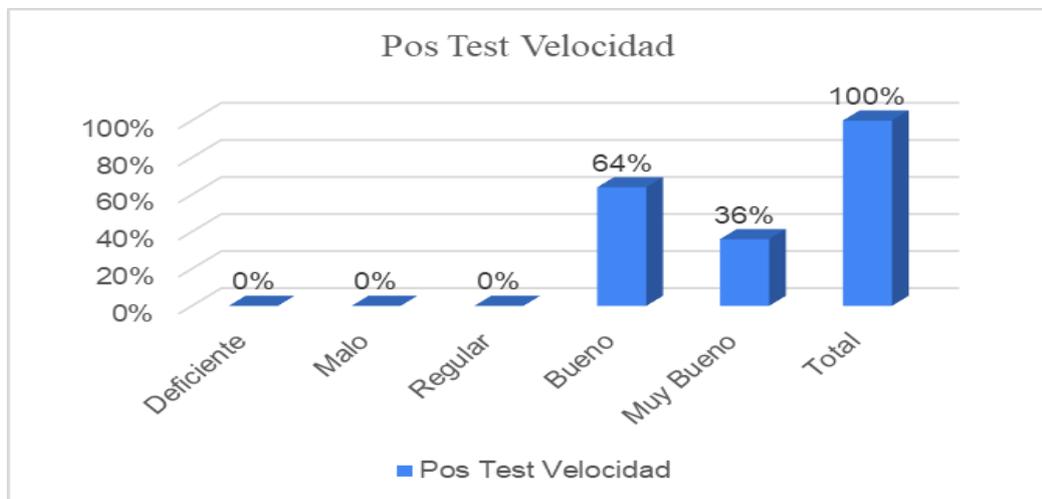
Pos test velocidad

	fi	%
Pos Test Velocidad	Deficiente	0
	Malo	0
	Regular	0
	Bueno	16
	Muy Bueno	9
	Total	25
		0%
		0%
		0%
		64%
		36%
		100%

Nota: según resultados del pos test.

Figura 6

Pos test velocidad



Los resultados en la tabla 5, Muestran que el 64% de los estudiantes presentan el nivel de las capacidades físicas básicas con el pos test velocidad en un nivel bueno. El 36% muestra un nivel muy bueno. Lo cual muestra que se encuentran en un nivel bueno, en cuanto a sus capacidades físicas en el pos test

velocidad, lo cual refleja que los estudiantes mejoraron de forma positiva el nivel obtenido en el pre test.

Tabla 7

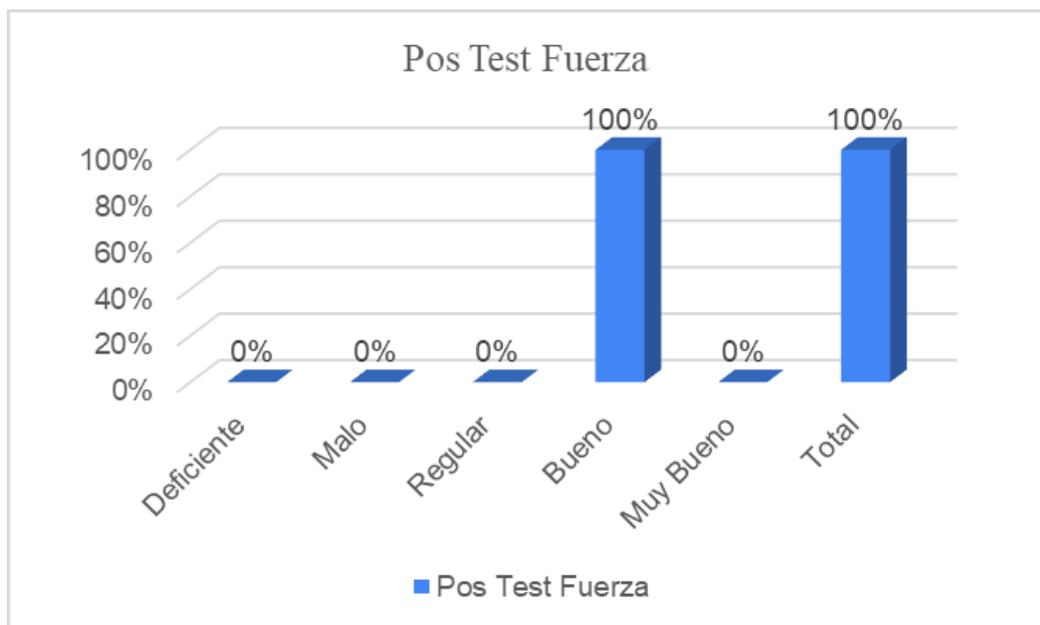
Pos test fuerza

		fi	%
Pos Test Fuerza	Deficiente	0	0%
	Malo	0	0%
	Regular	0	0%
	Bueno	25	100%
	Muy Bueno	0	0%
Total		25	100%

Nota: según resultados del pos test.

Figura 7

Pos test fuerza



Los resultados en la tabla 6, Muestran que el 100% de los estudiantes presentan el nivel de las capacidades físicas básicas con el pos test fuerza en un nivel bueno. Lo cual muestra que se encuentran en un nivel bueno, en cuanto a sus capacidades físicas en el post test fuerza, lo cual refleja que los estudiantes mejoraron de forma positiva el nivel obtenido en el pre test.

Tabla 8

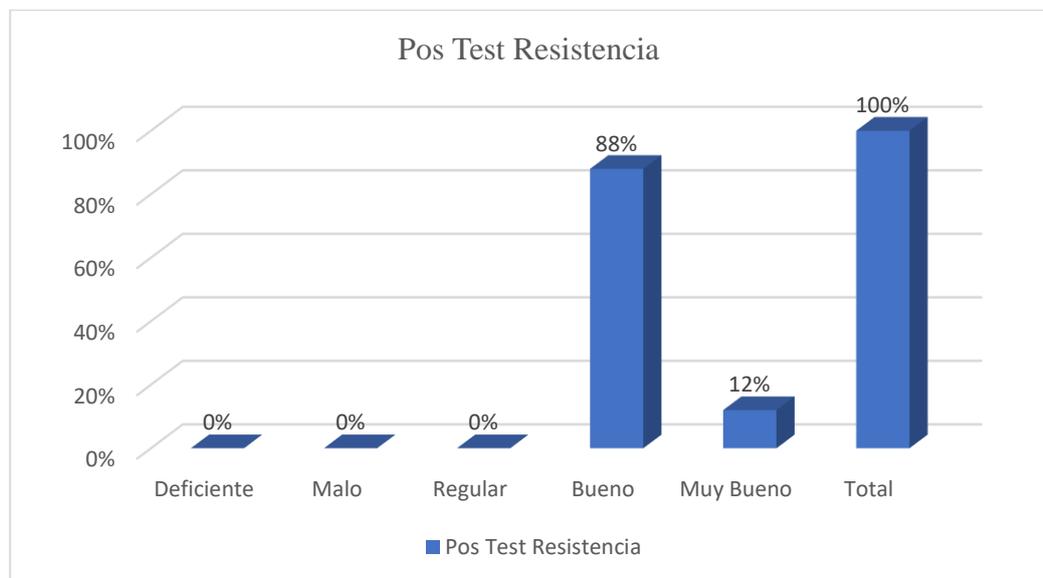
Pos test resistencia.

	fi	%	
Pos Test Resistencia	Deficiente	0	0%
	Malo	0	0%
	Regular	0	0%
	Bueno	22	88%
	Muy Bueno	3	12%
	Total	25	100%

Nota: según resultados del pos test.

Figura 8

Pos test resistencia.



Los resultados en la tabla 7, Muestran que el 88% de los estudiantes presentan un nivel bueno en las capacidades físicas básicas con el pos test resistencia. El 12% muestra un nivel muy bueno. Lo cual muestra que se encuentran en un nivel bueno, en cuanto a sus capacidades físicas en el pos test resistencia lo cual refleja que los estudiantes mejoraron de forma positiva el nivel obtenido en el pre test.

Tabla 9

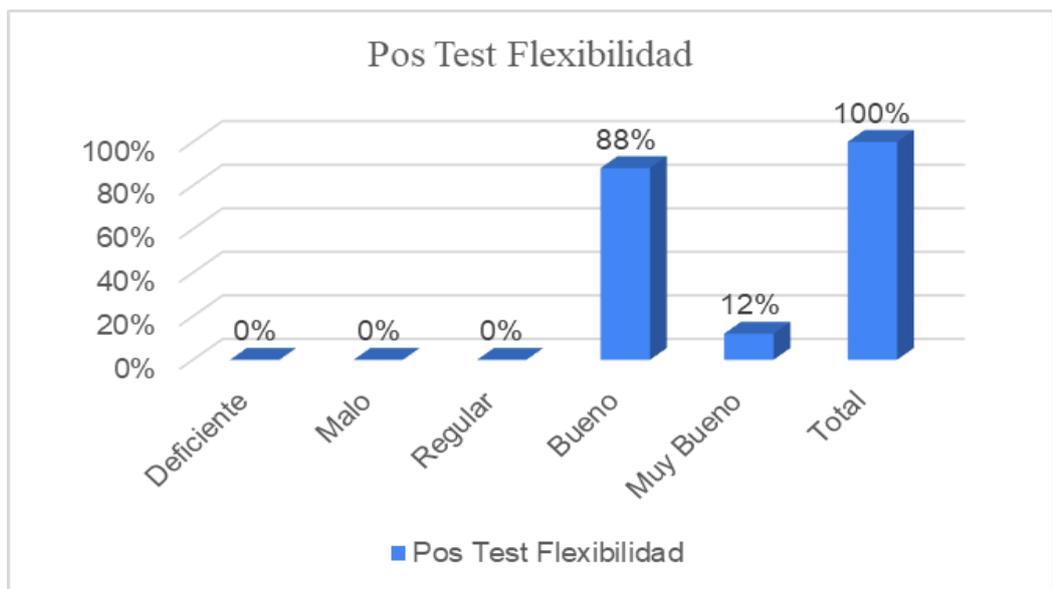
Pos test de flexibilidad

	fi	%	
Pos Test Flexibilidad	Deficiente	0	0%
	Malo	0	0%
	Regular	0	0%
	Bueno	22	88%
	Muy Bueno	3	12%
	Total	25	100%

Nota: según resultados del pos test.

Figura 9

Pos test de flexibilidad



Los resultados en la tabla 8, Muestran que el 88% de los estudiantes presentan un nivel bueno en las capacidades físicas básicas con el pos test flexibilidad. El 12% muestra un nivel muy bueno. Lo cual muestra que se encuentran en un nivel bueno, en cuanto a sus capacidades físicas en el pos test velocidad, lo cual refleja que los estudiantes mejoraron de forma positiva el nivel obtenido en el pre test.

4.1.3. Objetivo General

Determinar el nivel de eficacia de los juegos recreativos del voleibol en las capacidades físicas básicas en estudiantes de la Institución Educativa Primaria Jose Reyes Lujan Azángaro año 2023.

Tabla 10

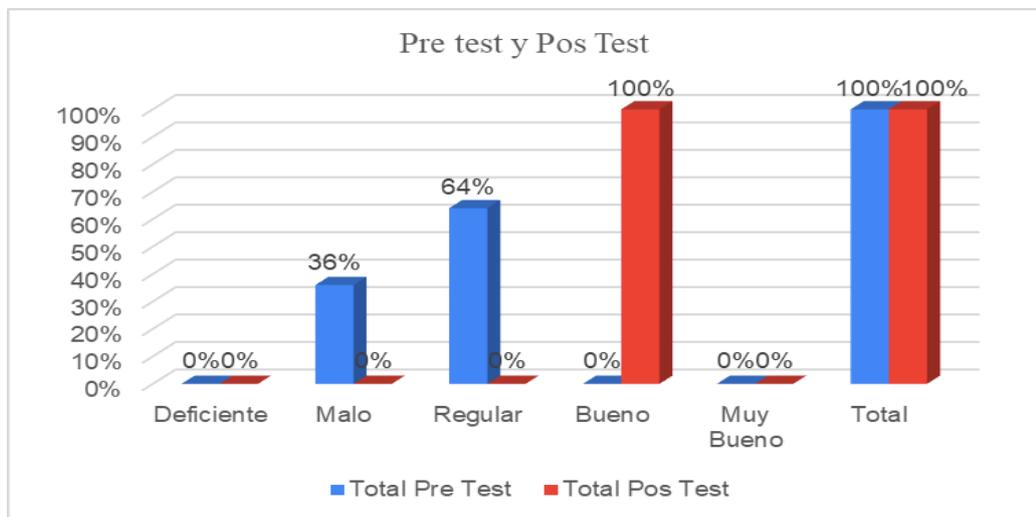
Pre test y pos test

	Total Pre Test					Total	Total, Pos Test					Total
	Deficiente	Malo	Regular	Bueno	Muy Bueno		Deficiente	Malo	Regular	Bueno	Muy Bueno	
fi	0	9	16	0	0	25	0	0	0	25	0	25
%	0%	36%	64%	0%	0%	100	0%	0%	0%	100%	0%	100
						%						%

Nota: según resultados del pre test pos test.

Figura 10

Pre test y pos test



Los resultados en la tabla, Muestran que el 64% de los estudiantes presentan un nivel regular, de eficacia de los juegos recreativos del voleibol en las capacidades físicas básicas en estudiantes en el pre test. El 36% muestra un nivel malo, de eficacia de los juegos recreativos del voleibol en las capacidades físicas básicas en estudiantes en el pre test. El 100% de los estudiantes presentan un nivel



bueno, de eficacia de los juegos recreativos del voleibol en las capacidades físicas básicas en estudiantes en el pos test. Lo cual muestra que el nivel de capacidad deficiente que presentaron en el pre test, mejoro su eficacia de los juegos recreativos del voleibol en las capacidades físicas básicas en el pos test.

4.1.4. Prueba de Hipótesis

H_a= los juegos recreativos del voleibol SI es eficaz en las capacidades físicas básicas en estudiantes de la Institución Educativa Primaria José Reyes Lujan Azángaro año 2023.

H₀= Los juegos recreativos del voleibol NO es eficaz en las capacidades físicas básicas en estudiantes de la Institución Educativa Primaria José Reyes Lujan Azángaro año 2023.

Tabla 11

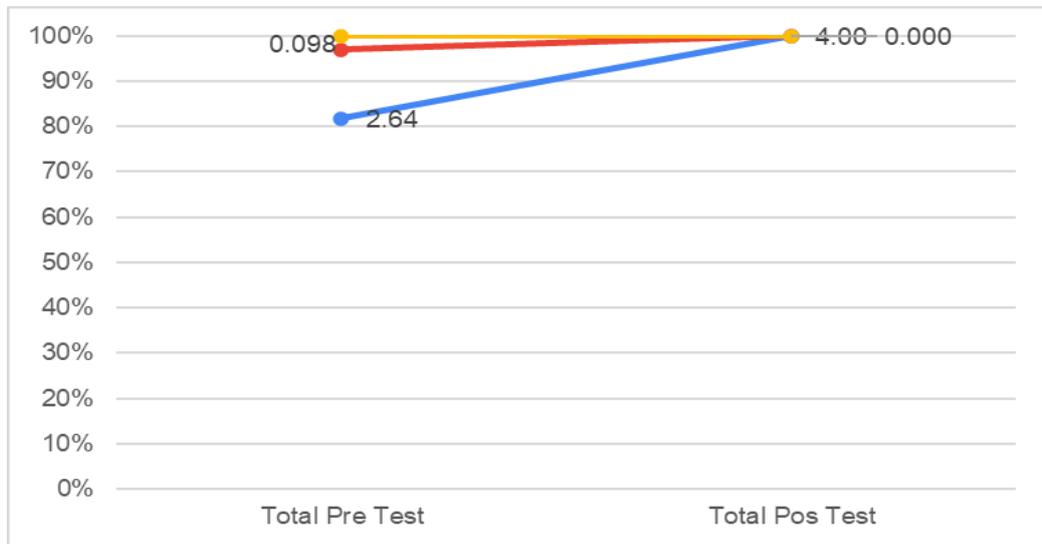
Estadística de muestra emparejada pre y pos test.

Estadísticas de muestras emparejadas					
		Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Par 1	Total Pre Test	2.64	25	0.490	0.098
	Total Pos Test	4.00	25	0.000	0.000

Nota: según resultados del pre test pos test.

Figura 11

Estadística muestras emparejadas



Las estadísticas de muestras emparejadas, muestra un promedio de 2.64 con desviación estándar de 0.490, en el pre test, mientras que en el pos test muestra un promedio de 4.00 con desviación estándar de 0.000, evidenciando que los resultados obtenidos en el pos test son mejor en promedio y bajo en desviación estándar, demostrando la eficacia en los Juegos recreativos del voleibol en las capacidades básicas físicas.

Tabla 12

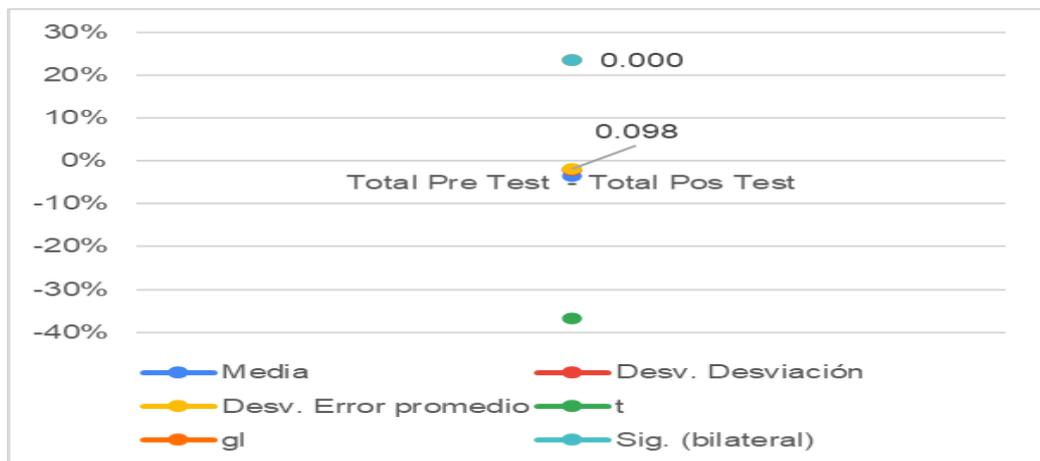
Muestra emparejada pre y pos test

Prueba de muestras emparejadas								
Diferencias emparejadas								
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	Sig. (bilateral)
					Inferior	Superior		
Par	Total	-	0.490	0.098	-1.562	-1.158	-	24 0.000
1	Pre Test	1.360					13.880	
	- Total Pos Test							

Nota: Pruebas de muestras emparejadas.

Figura 12

Muestra emparejada pre y pos test



La prueba de muestras emparejadas, muestra una media de -1.360 entre el pre y pos test, este valor se encuentra entre los intervalos de confianza, inferior y superior, además el valor de probabilidad de error es de 0,000 menor al parámetro del 0.05, demostrando con ello la hipótesis de investigación donde; los juegos recreativos del voleibol SON eficaz en las capacidades físicas básicas en estudiantes de la Institución Educativa Primaria José Reyes Lujan Azángaro año 2023. La prueba de muestras emparejadas refleja los resultados obtenidos a través de la aplicación de los Juegos recreativos del voleibol y su eficacia en las capacidades físicas básicas en estudiantes, en el mismo se realizan comparaciones entre los resultados obtenidos en el pre test y pos test, con el objetivo de medir la eficacia de los juegos recreativos en las capacidades físicas básicas, la cual muestra un nivel de eficacia positivo.

4.2. DISCUSIÓN

De acuerdo a los antecedentes encontrados se llega a la discusión de algunos autores, así como mencionan Maquera (2017) los resultados muestran que los indicadores de desempeño para las diversas capacidades físicas aumentan de forma gradual y



moderada, con un 67,36% ubicándose en el medio del rango general. Conclusión los resultados de los indicadores de capacidad física es insuficiente. sobre la base de la aplicación de una sola herramienta de diagnóstico; tampoco conviene partir de la velocidad como base para el desarrollo de otras capacidades físicas, sino de la fuerza, desarrollando estrategias de aprendizaje que proporcionen a los alumnos el tiempo y la actividad física con el menor riesgo. Por otro lado Dios (2021) a cada estudiante con el fin de obtener resultados satisfactorios al estudio el juego para mejorar y desarrollar habilidades fundamentales, teniendo en cuenta las actividades en los juegos, todas ellas dirigidas y planificadas en el nivel de primaria con el fin de preparar a los alumnos para mejorando sus habilidades físicas fundamentales y previniendo una serie de lesiones durante futuras sesiones de entrenamiento se concluye que los juegos de voleibol predeportivos ofrecen una variedad de actividades que pueden ayudar a los estudiantes y futuros estudiantes sus habilidades fundamentales.

Según Chipana (2019) muestran que el 34 % de los estudiantes demostraron un buen desempeño en las actividades predeportivas, teniendo en cuenta sus dimensiones de selección y preparación, y el 29 % de los estudiantes obtuvieron el desarrollo de habilidades tácticas, incluyendo tanto la rotación como el combate armado. Se puede concluir que existe una alta correlación positiva entre los juegos de voleibol predeportivos y el desarrollo de habilidades tácticas en estudiantes con un coeficiente de correlación máximo de 0,92. Por otro lado Zagalaz (2019) se desarrolló integralmente al niño, así como una salud física óptima para que pueda ser autosuficiente y tener la autonomía que necesita para crecer de manera competente y eficaz en su entorno. Se concluye explican los objetivos, temas y competencias clave, así como un cronograma de tiempos, la metodología desarrollada, las distintas sesiones con las actividades y, por último, la evaluación aplicada. Para Horna (2019) menciona que la enseñanza y el aprendizaje de



las disciplinas deportivas en las escuelas debe partir de entornos de aprendizaje divertidos y creativos. El informe llega a la conclusión de que la enseñanza del deporte a edades tempranas es más realista si se desarrolla desde una perspectiva recreativa formativa ya que las características de nuestros alumnos hacen de la enseñanza deportiva una herramienta pedagógica muy útil y necesaria esta propuesta es fundamental y debe ser debidamente implementada para producir resultados favorables. En los antecedentes internacionales mencionan Según González (2019) en sus resultados resalta que es importante recordar que los datos primarios fueron obtenidos directamente de los estudiantes universitarios que participaron en las encuestas, quienes eran del Departamento de Actividad Física 2 de la Universidad del Centro del Ecuador. se concluye que los hallazgos de la investigación actual nos dieron información sobre si es plausible para una aplicación futura.

Para Rattia (2022) muestran relaciones significativas en las que pudieran participar en una variedad de actividades recreativas y discutir cómo desarrollar mejor y maximizar el aprendizaje de sus estudiantes sobre el voleibol. Se descubrió que la realización de eventos académicos era fundamental ya que permitía el intercambio de conocimientos sobre la práctica y aplicación del voleibol. Se concluye que los estudiantes y maestros priorizaron las lecturas sobre tecnología y métodos de enseñanza tradicionales mientras desarrollaban formas novedosas para que los estudiantes aprendan sobre una amplia gama de discapacidades. Para Rodríguez (2018) menciona que los juegos predeportivos son una alternativa que se puede utilizar para incentivar a los estudiantes a que se inicien en la práctica deportiva y se incluyan activamente en la práctica de Educación Física para Todos y Voleibol. Concluye que la incorporación de niñas a la práctica de deportiva es una de las tareas de la Educación Física refiere. También Farinango (2021) con los resultados la mayoría de los estudiantes mejoraron su condición



física, lo que significa que el programa de ejercicios virtuales que recibieron tuvo un impacto significativo cómo se desarrollan las habilidades motrices básicas en los estudiantes al aplicar un programa de juegos recreativos. Se concluye que se acepta la hipótesis alternativa que decía: "La aplicación de un programa de juegos recreativos en tiempos de pandemia fortalecerá las habilidades motoras básicas de los estudiantes". Finalmente, se publicaron los resultados.

También menciona Pérez (2022) se analiza la definición, tipos e implementación pedagógica de las CFB en Educación Primaria, así como el concepto, características, tipos e implementación de los juegos motores. Además, se contemplan la transversalidad e interdisciplinariedad, debido a la intención de desarrollar ambos aspectos. Se pretende estimular las CFB de los niños mediante los juegos motrices y una referencia didáctica al docente para favorecer el desarrollo de la condición física de sus discentes de forma lúdica y saludable.



V. CONCLUSIONES

- Primera:** Según el objetivo específico diagnosticar el nivel de las capacidades físicas básicas con el pre test, en la capacidad física de la velocidad se presenta un nivel malo, en fuerza presentan un nivel malo, resistencia presentan un nivel malo y en flexibilidad muestran un nivel malo, demostrando así que se encuentran en un nivel malo en cuanto a sus capacidades físicas básicas.
- Segunda:** Según el objetivo específico al evaluar el nivel de eficacia de los juegos recreativos con el pos test los estudiantes, en la capacidad velocidad presentan un nivel bueno, en fuerza un nivel bueno, en resistencia un nivel bueno y flexibilidad muestran un nivel bueno, en cuanto a la eficacia de los juegos recreativos. A medida que iban incursionando en las diferentes capacidades, desarrollaron una mayor concentración y enfoque lo que provocó un crecimiento notable en sus capacidades físicas.
- Tercera:** Según el objetivo general determinar el nivel de eficacia de los juegos recreativos del voleibol en las capacidades físicas básicas en estudiantes, según muestran los resultados podemos concluir que es bueno demostrando así que el nivel de capacidad deficiente que presentaron en el pre test, que se muestran un nivel malo y después de la aplicación de los juegos recreativos en el post test se percibe el aumento del nivel en condición bueno, se demuestra que hay un buen nivel de eficacia mediante los juegos recreativos del voleibol en las capacidades físicas básicas.



VI. RECOMENDACIONES

- Primera:** Se recomienda a los docentes definir las metas específicas y alcanzables que te permitan mejorar tus capacidades físicas a tu propio ritmo. Establece objetivos a corto y largo plazo. No subestimes la importancia del descanso y la recuperación. Tu cuerpo necesita tiempo para recuperarse después de realizar ejercicio o actividades físicas.
- Segunda:** Se recomienda seguir realizando más actividades físicas de la fuerza y resistencia lejos de tus limitaciones físicas, busca ejercicios adaptados y seguros que puedas realizar. Esto podría incluir ejercicios de rehabilitación, ejercicios de bajo impacto, yoga, tai chi, o ejercicios en el agua.
- Tercera:** Se recomienda realizar la posibilidad de trabajar con un programa de ejercicios específico para ti. Ejercicio de fuerza y flexibilidad: Trabaja en el fortalecimiento muscular y la flexibilidad de manera gradual. Esto es importante para mejorar la movilidad y prevenir lesiones.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, G. F. (2012). *El Proyecto de Investigación: Introducción a la metodología científica*. Editorial Episteme.
doi:file:///D:/FidiasG.Arias.ElProyectedeInvestigacin6ta.Edicin.pdf
- Brown, L. E. (2008). *Entrenamiento de la fuerza*. (E. M. S.A, Ed.) Recuperado el 15 de Marzo de 2023, de https://www.google.com.pe/books/edition/Entrenamiento_de_la_fuerza/gfwLEJAaD_wC?hl=es-419&gbpv=0
- Carrasco, D. S. (2005). *Metodologia de la Investigacion Cientifica*. Lima: San Marcos .
doi:file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Metodologia_de_La_Investigacion_Cientifi.pdf
- Cometti, G. (2019). *El entrenamiento de la Velocidad*. (Paidotribo, Ed.) Recuperado el 12 de Marzo de 2023, de https://www.google.com.pe/books/edition/El_entrenamiento_de_la_velocidad/Tu6dDwAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=velocidad&printsec=frontcover
- Córdova, C. J. (2018). *La presente investigación tiene como objetivo general determinar si existe diferencia en la condición física de los alumnos del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa PNP Precursores de la Independencia Nacional del distrito de los Olivos*. lima. Obtenido de <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3130595>
- Chipana, c. m. (2019). *Los juegos pre deportivos de vóleibol y el desarrollo de capacidades tácticas en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Rubén Cachique Sangama de Bellavista, 2018*. TARAPOTO: UCV. Recuperado el 25 de 05 de 2022, de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36042/Chipana_MC.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Dios, Y. A. (2021). *juegos predeportivos de voleibol para desarrollar capacidades físicas básicas en estudiantes de 6° grado de la i.e. juan Velasco Alvarado - Cayhuayna*



- 2017 - 2018. Huanuco: UDH. Recuperado el 23 de 05 de 2022, de <http://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/2640>
- Domingo, M. R. (2017). *Capacidades Físicas Básicas*. Obtenido de <https://padelstar.es/preparacion-fisica-padel/capacidades-fisicas-basicas-concepto-y-clasificaciones/>
- Farinango, J. F. (2021). *Aplicación de juegos recreativos en tiempos de pandemia para fortalecer las habilidades motrices básicas a estudiantes de los octavos años en la Unidad Educativa*. ecuador. Recuperado el 01 de 06 de 2022, de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11343/2/PG%20846%20TRA%20BAJO%20GRADO.pdf>
- Guio, g. f. (2010). *Conceptos y clasificación de las capacidades físicas*. *revistadeinvestigacióncuerpo,culturaymovimiento/Vol.1/No.1/2010/pp.77*. Obtenido de <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/1011/1260>
- González, E. S. (2019). *El voleibol recreativo y la inteligencia interpersonal en los estudiantes universitarios*. ecuador. Recuperado el 29 de 05 de 2022, de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/19086>
- Hernández, S. R. (2006). *Metodología de la investigación* (Cuarta ed.). (S. D. McGRAWHILLINTERAMERICMA EDITORES, Ed.) México: McGRAWHILLINTERAMERICMA EDITORES, SA DE C.V. doi:<http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20SAMPIERI.pdf>
- Hernández, S. R. (2014). *Metodología de la Investigación* (6 ed.). México: , S.A. DE C.V. doi:https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Horna, W. O. (2019). *Programa didáctico, basado en juegos de iniciación deportiva para enseñanza aprendizaje del saque y la recepción con antebrazos, en el voleibol, en estudiantes de 1º grado de educación secundaria de la I.E. "Federico Villarreal" del distrito de Túcume, pr.* Lambayeque. Recuperado el 30 de 05 de 2022, de <https://hdl.handle.net/20.500.12893/3459>



- Lecaro, M. S. (2017). *programa recreativo de voleibol para contribuir a la prevención del uso y consumo de sustancias psicotrópicas en el colegio réplica Vicente Rocafuerte*. guayaquil. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/16394/1/Fonseca%20Lecaro%20Michelle%20Stefania%2083-2016.pdf>
- Madrona, P. G., Jordán, O. R., & Barreto, I. G. (2008). *Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada*. Revista iberoamericana de educación, 47, 71-96
- Maquera, Y. A. (2017). *Indicadores de capacidades físicas en estudiantes de educación secundaria desarrollados por el plan de fortalecimiento de la educación física y el deporte escolar Puno 2016*. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S23139572017000100008&script=sci_arttext
- Rattia, R. D. (2022). *actividades recreativas para el aprendizaje del voleibol en educación media general*. Recuperado el 12 de Noviembre de 2023, de <https://revistas-historico.upel.edu.ve/index.php/actividadfisicayciencias/article/view/10067>
- Rodríguez, V. O. (2018). *alternativa de juegos predeportivos para la iniciación deportiva de los escolares en el Voleibol desde la Educación Física*. dialnet, 15(48). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6399850>
- Sánchez, C. H. (2018). *Manual De Términos En Investigación Científica, Tecnológica* (Primera Edición ed.). Perú. Recuperado el 30 de mayo de 2022, de <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Santos, G. D. (2009). *Programas de entrenamiento para la mejora de la fuerza máxima y la potencia del tren inferior*. (W. E. S.L., Ed.) Recuperado el 12 de Junio de 2023, de https://www.google.com.pe/books/edition/Programas_de_entrenamiento_para_la_mejor/kuAADAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0



Zagalaz, j. C. (2019). *Las Capacidades Físicas Básicas*. Obtenido de [https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/10649/1/Valenzuela Morales Carolina TFG_Educacin Primaria.pdf](https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/10649/1/Valenzuela_Morales_Carolina_TFG_Educacin_Primarya.pdf)



ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de Consistencia

Título	Objetivo	Hipótesis	Metodología	Técnicas e Instrumento
<p>Juegos recreativos del voleibol y su eficacia en las capacidades físicas básicas en estudiantes de la Institución Educativa Primaria Jose Reyes Lujan Azángaro año 2023.</p>	<p>Objetivo general Determinar el nivel de eficacia de los juegos recreativos del voleibol en las capacidades físicas básicas en estudiantes de la Institución Educativa Primaria Jose Reyes Lujan Azángaro año 2023.</p> <p>Objetivos específicos Diagnosticar el nivel de las capacidades físicas básicas con el pre test a estudiantes de la Institución Educativa Primaria Jose Reyes Lujan Azángaro año 2023. Aplicar los juegos recreativos del voleibol a estudiantes de la Institución Educativa Primaria Jose Reyes Lujan Azángaro año 2023. Evaluar el nivel de eficacia de los juegos recreativos con el pos test a estudiantes de la institución Educativa Primaria Jose Reyes Lujan Azángaro año 2023.</p>	<p>Ha= Los juegos recreativos del voleibol SI es eficaz en las capacidades físicas básicas en estudiantes de la Institución Educativa Primaria Jose Reyes Lujan Azángaro año 2023.</p> <p>Ho= Los juegos recreativos del voleibol NO es eficaz en las capacidades físicas básicas en estudiantes de la Institución Educativa Primaria Jose Reyes Lujan Azángaro año 2023.</p>	<p>Enfoque Cuantitativo</p> <p>Tipo Aplicada</p> <p>Nivel Explicativo</p> <p>Diseño Pre experimental</p> <p>Muestra 25 estudiantes</p>	<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento: Test de capacidades físicas básicas</p>



ANEXO 2: Operacionalización de Variables

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Escala de calificación
Variable Independiente Juegos recreativos del voleibol	Son un conjunto de juegos, habilidades de recreo que involucran determinadas actividades con distintos materiales para diferentes deportes según su naturaleza a emplear Gonzales (2019).	Salto Flexión Carreras cortas Carreras largas	Test de condición física Deficiente
Variable Dependiente Capacidades físicas básicas	La definición de habilidades físicas se refiere a las características personales únicas de una persona. Los factores determinantes de la condición física se basan en principios mecánicos de la contracción muscular voluntaria; no implican situaciones sensoriales complejas que sólo pueden desarrollarse a través de un entrenamiento físico sistemático y organizado Guio (2010).	Fuerza Resistencia Velocidad Flexibilidad	Malo Regular Bueno Muy bueno



ANEXO 3: Instrumento de evaluación

APELLIDOS Y NOMBRES:

GRADO:

EDAD:

SEXO:

FECHA DE APLICACIÓN:

I. Velocidad cíclica máxima

Test de carrera de 30 metros

30 metros					Registro en segundos
-----------	--	--	--	--	----------------------

II. Fuerza explosiva de tren inferior

Salto longitudinal sin carrera previa

1°				Registro en cm	2°				Registro en cm.
----	--	--	--	----------------	----	--	--	--	-----------------

III. Resistencia consumo máximo de oxígeno

Test de Leger

1°					Registro de recorrido en metros
----	--	--	--	--	---------------------------------

IV. Flexibilidad del tronco

Test de Wells

1°				Registro en cm	2°				Registro en cm
----	--	--	--	----------------	----	--	--	--	----------------

1° Primera Ejecución

2° Segunda Ejecución



Baremos de velocidad

Escalas	12	13
Deficiente	8.26	9.76
Malo	6.71	6,82
Regular	5.96	5.87
Bueno	5.20	4,91
Muy bueno	4.76	4,40

Baremos de Fuerza

Escalas	12	13
Deficiente	100.00	101.00
Malo	118.89	117.55
Regular	137.51	138.21
Bueno	155.10	158.86
Muy bueno	175.00	200.00

Baremos de resistencia

Escalas	12	13
Deficiente	240.00	320.00
Malo	398.36	445.28
Regular	662.56	665.48
Bueno	926.75	885.67
Muy bueno	1200.00	1360.00

Baremos de flexibilidad

Escalas	12	13
Deficiente	14.00	14.00
Malo	20.12	19.87
Regular	26.60	25.44
Bueno	33.07	31.00
Muy bueno	44.00	42.00



ANEXO 4: Constancia de Ejecución



CONSTANCIA

EL QUE SUSCRIBE: JESUS P. GAMARRA QUISPE

DIRECTOR DEL CENTRO DE EDUCACION PRIMARIA N°72017 "JOSE REYES LUJAN" DE LA CIUDAD DE AZANGARO.

HACE CONSTAR:

Que, el Sr. **WILLIAM ROGER MUCHICA MAMANI**, Identificado con DNI N° 71689671, Egresado de la escuela Profesional de Educación Física, Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano, ha ejecutado el proyecto de tesis de **JUEGOS RECREATIVOS DEL VOLEIBOL Y SU EFICACIA EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA JOSE REYES LUJAN AZÁNGARO AÑO 2023**, el Sr. Cumplió eficientemente con el proceso de experimento de su tesis.

Se expide el presente documento, a solicitud escrita del interesado para los fines que vea por conveniente.

Azángaro, 24 de Octubre del 2023

Prof. D. Gamarra Quispe
DIRECTOR

ANEXO 5: Fotos





ANEXO 6: Protocolo de evaluación de Tesis

PROCOLO DE LOS TESTS

Se aplicó los baterías de test físicos para evaluar el desempeño en las distintas capacidades físicas. Los test empleados y su descripción se detallan a continuación:

Salto largo sin carrera previa

Objetivo: Evaluar la potencia o fuerza explosiva del tren inferior (cadera, muslo y pierna) que participan prioritariamente para lograr vencer la fuerza de la gravedad y poder llegar lo más lejos posible a partir de un punto de salida.

Materiales: Cinta métrica, fosa de arena, línea de partida.

Protocolo: El ejecutante se sitúa detrás de la línea de partida sin tocarla, flexiona un poco las rodillas, envía los brazos atrás y realiza un salto hacia adelante con los dos pies al mismo tiempo mientras envía los brazos al frente para caer de pie. La distancia alcanzada se mide desde la línea de salida hasta el talón que quede más atrasado. Si se devuelve, se cae o resbala dejando una marca más atrás del primer contacto, repite el intento (Ramos, 2006).

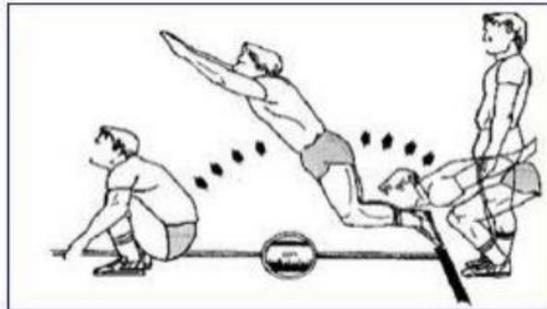


Ilustración 1. Test de salto largo sin carrera previa

Recomendaciones: Vigilar que no se haga ningún impulso previo al salto, por ejemplo, un paso o carrera.

La distancia obtenida en el salto, se medirá a partir del talón que quede más cerca de la línea de partida.

Es necesario que el ejecutante realice un calentamiento específico previo para activar el tren inferior, evitar posibles lesiones y mejorar la fiabilidad en los resultados. Debe hacer entre 3 y 5 intentos previos.

Cada salto se mide y registra inmediatamente. Se escoge el mejor salto.

Test de Carrera de 30 metros

determina el punto cero en la escala de medición. A partir de esta postura se realiza una flexión anterior del tronco, sin flexionar las rodillas (manteniendo la posición 2-3 seg.) hasta que la distancia, expresada en centímetros, sea leída por el examinador. Se realizan dos tentativas y se valora la mejor (Ramos, 2006).

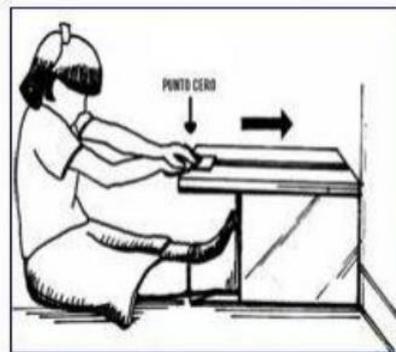


Ilustración 3. Test de Wells o Sit and Reach.

Ramos (2006), expresa que deben tenerse estas Consideraciones especiales:

- Evitar flexión de rodillas.
- Los pies deben permanecer en contacto con la base del flexómetro durante la ejecución de la prueba.
- Tener especial atención en la unión de las puntas de los dedos, para que en el momento de realizar la flexión estén coincidiendo.
- El niño no debe impulsar la plaqueta de medición.
- Durante la prueba observe la posición que toman las crestas ilíacas y las tuberosidades isquiáticas:

Crestas ilíacas: fíjese si durante la inclinación anterior de tronco las crestas ilíacas giran hacia delante acompañando el tronco o si solamente avanzan los brazos. Si las crestas no avanzan o van hacia atrás, verifique que la persona no esté logrando distancia simplemente traicionando el hombro hacia adelante, movimiento que incluso le puede dar 10 centímetros de ventaja sin que haya generado ninguna tensión muscular en los grupos de interés, si este es el caso reordene la acción para que el movimiento se genere desde el tronco.

Tuberosidades isquiáticas: solicite a la persona a evaluar que se siente sobre los dos “huesos” de la pelvis y no sobre el sacro, esto garantizará una mejor movilidad de la pelvis y por tanto efectividad en la prueba. Es de suma importancia que, el niño, antes de realizar

la prueba de Wells, realice un calentamiento específico, para lograr un resultado real y fiable con respecto a la toma de la medida.

Test de Ir y Volver en 20 metros o Test de Leger

Objetivo: Evaluar la Resistencia Aeróbica – Estimación del VO₂ máx.

Materiales: Una superficie plana antideslizante de 20 metros de largo con carriles de un metro de ancho, equipo de sonido con amplificador de audio y disco Compacto (CD) con la grabación del protocolo.

Protocolo: Los evaluados deben situarse detrás de la línea de salida, con una distancia entre ellos de un metro, al escuchar la señal de partida, se desplazan hacia la otra línea que se encuentra en el extremo opuesto a 20 metros. Deben llegar en el momento que suena la señal sonora registrada en la cinta magnetofónica. Si los niños están en avance con respecto a la señal se debe disminuir su velocidad; por el contrario, si están en retardo deben acelerar, es importante seguir el ritmo que marque la cinta magnetofónica. Este ajuste constante a la velocidad impuesta agrega un componente pedagógico y lúdico a la prueba (Ramos, 2006).

Cuando los niños llegan a la línea es necesario observar que el primer pie debe pasar la línea y el otro debe quedar sobre ella, y realizar un bloqueo para girar sobre sí mismos y continuar la carrera una vez se escuche la señal.

Se repite el ciclo constantemente hasta que el alumno no pueda mantener el ritmo, es decir pisar la línea en el momento que se escuche la señal sonora.

Es importante resaltar que, durante la prueba, para efectos de adaptación a la velocidad se puede dejar un margen máximo de 3-4 metros pero que deben ser recuperados rápidamente, de no ser posible el niño debe suspender la prueba (Cuartas & Fernández, 2003; Ramos, 2006).

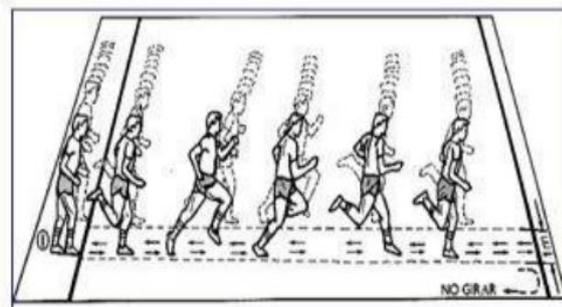


Ilustración 4. Test de Leger



Recomendaciones: El equipo de sonido se debe colocar en un lugar en que pueda ser escuchado por todos. Por lo tanto, se recomienda, igualmente, implementar un amplificador de audio, en el caso que el equipo sonido no emita el sonido adecuado (bajo para espacios abiertos).

- Es necesario realizar un calentamiento de baja intensidad previo a la prueba.
- El evaluador debe vigilar que el niño en cada recorrido sobrepase la línea y gire sobre sí mismo.
- El niño que se retrase más de 3-4 metros, debe ser retirado de la prueba.
- Una vez el sujeto finaliza la prueba, uno de los evaluadores debe realizar con él una fase de recuperación.

Fuente: <https://www.efdeportes.com/efd148/valoracion-de-la-aptitud-fisica-de-los-escolares.htm>

ANEXO 7: Juegos recreativos del Voleibol

SESIÓN N° 01

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: REBOTE LIBRE

Ficha de Observación Directa

PARA LA EVALUACIÓN:

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
<p>REALIZA JUEGO PREDEPORTIVO DE VOLEIBOL "REBOTE LIBRE" PARA DESARROLLAR LA FUERZA</p>	<p>ACTIVIDAD INICIAL: Reúne a todos los estudiantes en círculo, en un lugar del patio, y dales la bienvenida. Inicia con los niños un diálogo reflexivo sobre sus principales dificultades existentes en el trato con sus compañeros dentro y fuera de las horas de clase. Luego, les preguntamos: ¿cuáles son las diferentes actividades que podemos realizar con nuestros compañeros?, ¿qué actividades serán más adecuadas para desarrollar nuestra fuerza?</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL: Nombre del juego: REBOTE LIBRE. Formación: Libre Objetivo: Desarrollar la fuerza. Explicación: Se divide a los alumnos de acuerdo al número de balones y se les deja moverse libremente por el campo. El balón puede ser rebotado, lanzado y recuperado o rodado; la condición es que a la señal del silbato, todos deberán colocarse en posición alta, media o baja de acuerdo a la orden previa y Sujetar el balón con las dos manos ya sea a la altura del pecho, sobre la cabeza o entre las rodillas.</p> <p>ACTIVIDAD FINAL: Colocados en círculo pasar con ambas manos el balón girando la cintura. Lanzamiento de aros, desde una línea lanzar el aro, gana el que lo deje más cerca de la pared.</p>	<p>LOSA DEPORTIVA CONOS BALONES DE VOLEIBOL SILBATO</p>	<p>10min. 30min. 5min.</p>	<p>REALIZA EJERCICIOS Y PRACTICA EL JUEGO PARA DESARROLLAR LA FUERZA</p>

SESIÓN N° 02

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: EL MENSAJERO COJO

Ficha de Observación Directa

PARA LA EVALUACIÓN:

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
<p>REALIZA JUEGOS PREDEPORTIVO DE VOLEIBOL PARA DESARROLLAR LA FUERZA</p>	<p>ACTIVIDAD INICIAL: Activación, movilidad articular y estiramientos realizados de forma autónoma por cada uno de los alumnos. Carrera continua</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL: El mensajero cojo Objetivo: Ejercitar la fuerza rápida en el salto horizontal y contribuir al mejoramiento del despegue. Organización: El profesor formará a los estudiantes en equipo. Desarrollo: Se seleccionan los equipos y se trazan las líneas de partida, según la cantidad de equipos delante de cada línea se marca un círculo donde deberá estar situado un miembro de cada grupo seleccionado a una distancia. El primero de cada equipo salta con el pie derecho llevando un mensaje entregándolo al compañero que está delante, este lo traslada saltando en el pie izquierdo hasta el próximo compañero y así sucesivamente.</p> <p>ACTIVIDAD FINAL: Cada grupo se dispone sentados en un círculo. Uno en el centro que con los ojos cerrados contará hasta diez en voz baja, cuando llegue a diez, dará una palmada. Mientras cuenta el resto del grupo se pasan el balón hasta que oigan la palmada, el que tenga el balón pasará al centro para contar y el que contaba ocupará el puesto del compañero.</p>	<p>LOSA DEPORTIVA CONOS BALONES DE VOLEIBOL SILBATO</p>	<p>10min. 30min. 5min.</p>	<p>REALIZA EJERCICIOS Y PRATICA JUEGO PARA DESARROLLAR LA FUERZA</p>

SESIÓN N° 03

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: SALTAR EN CIRCULOS

Observación Directa

PARA LA EVALUACIÓN: Ficha de

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
<p>REALIZA JUEGOS PREDEPORTIVO O DE VOLEIBOL PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA</p>	<p>ACTIVIDAD INICIAL: Activación, movilidad articular y estiramientos realizados de forma autónoma por cada uno de los alumnos. Carrera continúa. ACTIVIDAD CENTRAL: JUEGO: SALTAR EN CIRCULOS Se forman 4 o más equipos en círculos con igual cantidad de alumnos en posición de sentados, manos apoyadas y piernas extendidas dejando una distancia prudencial entre uno y otro jugador. Desarrollo: Un estudiante seleccionado se levanta y salta con los dos pies por encima de las piernas de sus restantes compañeros, da una vuelta hasta llegar al punto de partida, toca a otro compañero que se encuentra a su derecha y así sucesivamente. No se puede quedar nadie sin saltar, gana el equipo que primero termina. JUEGO: PASANDO OBSTACULO Dos equipos formados en hileras. Se distribuirán en el terreno varios obstáculos a una distancia de 1m cada uno. Los alumnos de cada fila irán saltando los obstáculos con ambas piernas tratando de no derribarlos. 3. ACTIVIDAD FINAL Colocados en círculo pasar con ambas manos el balón girando la cintura. Lanzamiento de aros, desde una línea lanzar el aro, gana el que lo deje más cerca de la pared.</p>	<p>LOSA DEPORTIVA CONOS BALONES DE VOLEIBOL SILBATO</p>	<p>10min. 30min. 5min.</p>	<p>REALIZA EJERCICIOS Y PRACTICA JUEGO PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA</p>

SESIÓN N° 04

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: A BUSCAR LA PELOTA

Ficha de Observación Directa

PARA LA EVALUACIÓN:

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
<p>REALIZA JUEGO PREDEPORTIVO DE VOLEIBOL PARA DESARROLLAR LA FUERZA</p>	<p>ACTIVIDAD INICIAL: Activación, movilidad articular y estiramientos realizados de forma autónoma por cada uno de los alumnos. Carrera continua</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL: JUEGO: BUSCAR LA PELOTA</p> <p>Objetivo: Contribuir desarrollar la fuerza de brazos en los niños.</p> <p>Organización: Se formarán dos filas, cada jugador lanzará el balón a un punto ubicado a una distancia de 6 metros.</p> <p>Desarrollo: El jugador dando tres pasos trata de colar en un aro de baloncesto, el cual será lanzado con dos manos desde la frente, similar de un voleo por arriba.</p> <p>Perderá el que no realice los tres pasos y el equipo que menos enceste el balón en el aro.</p> <p>3. ACTIVIDAD FINAL Colocados en círculo pasar con ambas manos el balón girando la cintura. Lanzamiento de aros, desde una línea lanzar el aro, gana el que lo deje más cerca de la pared.</p>	<p>LOSA DEPORTIVA CONOS BALONES DE VOLEIBOL SILBATO</p>	<p>10min. 30min. 5min.</p>	<p>REALIZA EJERCICIO S Y PRACTICA JUEGO PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA</p>

SESIÓN N° 05

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: PASE RÁPIDO

Ficha de Observación Directa

PARA LA EVALUACIÓN:

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
<p>REALIZA JUEGO PREDEPOR TIVO DE VOLEIBOL PARA DESARROLLAR LA FUERZA</p>	<p>ACTIVIDAD INICIAL: Activación, movilidad articular y estiramientos realizados de forma autónoma por cada uno de los alumnos. ACTIVIDAD CENTRAL: JUEGO: pase rápido Lanzamiento en tríos. Materiales: Silbato y balón. Objetivo: Contribuir al Desarrollo de la fuerza de brazos. Organización: Se forman 2 equipos en tríos uno frente al otro. Desarrollo: Se realizan lanzamientos al compañero que está en el trío al frente, el que realiza el lanzamiento se traslada hacia la fila del compañero que recibió el lanzamiento. Reglas: Gana el equipo que cambie los integrantes de un lado a otro de forma más rápida y que los lanzamientos sean estáticos.</p> <p>3. ACTIVIDAD FINAL Colocados en círculo pasar con ambas manos el balón girando la cintura. Lanzamiento de aros, desde una línea lanzar el aro, gana el que lo deje más cerca de la pared.</p>	<p>LOSA DEPORTIVA CONOS BALONES DE VOLEIBOL SILBATO</p>	<p>10min. 30min. 5min.</p>	<p>REALIZA EJERCICIOS Y PRACTICA JUEGO PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA</p>

SESIÓN N° 06

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: PASE DE BALÓN AL COMPAÑERO

PARA LA EVALUACIÓN: Ficha de

Observación Directa

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
<p>REALIZA JUEGO PREDEPOR TIVO DE VOLEIBOL PARA DESARROLLAR LA RESISTENCIA</p>	<p>ACTIVIDAD INICIAL: Activación, movilidad articular y estiramientos realizados de forma autónoma por cada uno de los alumnos. Carrera continua ACTIVIDAD CENTRAL: FUERZA JUEGO: Pase de balón al compañero Objetivo: Contribuir al Desarrollo de la fuerza de brazos. Organización: Se forman 2 equipos frente a frente. Desarrollo: Se realizan lanzamientos al compañero que está al frente uno para abajo y otro para arriba, el que realiza el lanzamiento puede hacerlo saltando, sentado. Gana el equipo que menos deja caer el balón al piso. 3. ACTIVIDAD FINAL Realizar ejercicios de estiramientos y respiración.</p>	<p>LOSA DEPORTIVA CONOS BALONES DE VOLEIBOL SILBATO</p>	<p>10min. 30min. 5min.</p>	<p>REALIZA EJERCICIOS Y DESARROLLA EL JUEGO CORRECTAMENTE PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA</p>

SESIÓN N° 07

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: SALTOS EN EL MISMO
Observación Directa

PARA LA EVALUACIÓN: Ficha de

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
<p>REALIZA JUEGO PREDEPORTIVO DE VOLEIBOL PARA DESARROLLAR LA RESISTENCIA</p>	<p>ACTIVIDAD INICIAL: Activación, movilidad articular y estiramientos realizados de forma autónoma por cada uno de los alumnos. Carrera continúa.</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL: JUEGO: Saltos en el mismo lugar Lanzamiento en tríos. Materiales: Silbato y balón. Objetivo: Contribuir al Desarrollo de la fuerza de brazos. Organización: Se forman 2 equipos uno frente al otro. Desarrollo: Se realizan lanzamientos al compañero que está al frente, el que realiza el lanzamiento se traslada hacia la fila del compañero que recibió el balón. Gana el equipo que cambie los integrantes de un lado a otro de forma más rápida y que los lanzamientos sean estáticos gana.</p> <p>3. ACTIVIDAD FINAL Colocados en círculo pasar con ambas manos el balón girando la cintura. Lanzamiento de aros, desde una línea lanzar el aro, gana el que lo deje más cerca de la pared.</p>	<p>LOSA DEPORTIVA CONOS BALONES DE VOLEIBOL SILBATO</p>	<p>10min. 30min. 5min.</p>	<p>REALIZA A EJERCICIOS Y DESARROLLA EL JUEGO CORRECTAMENTE NTE PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA</p>

SESIÓN N° 08

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: DE CUBITO DORSAL LANZAR Y RECEPCIONAR PARA LA EVALUACIÓN: Ficha de Observación Directa

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
<p>REALIZA JUEGO PREDEPORTIVO DE VOLEIBOL PARA DESARROLLAR LA RESISTENCIA</p>	<p>ACTIVIDAD INICIAL: Lanzar y recepcionar.</p> <p>Activación, movilidad articular y estiramientos realizados de forma autónoma por cada uno de los alumnos. Carrera continúa.</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL: juego: de cubito dorsal lanzar y recepcionar Lanzamiento en trios. Materiales: Silbato y balón.</p> <p>Objetivo: Contribuir al Desarrollo de la resistencia de brazos.</p> <p>Organización: Se forman grupos de dos uno frente al otro.</p> <p>Desarrollo: desde la posición de cúbito dorsal, se realizan lanzamientos de balón al compañero que está al frente, el que realiza el lanzamiento se traslada hacia la fila del compañero que recibió.</p> <p>Gana el equipo que cambie los integrantes de un lado a otro de forma más rápido y que los lanzamientos sean rápidos.</p> <p>3. ACTIVIDAD FINAL Estiramiento de todas las extremidades.</p>	<p>LOSA DEPORTIVA CONOS BALONES DE VOLEIBOL SILBATO</p>	<p>10min. 30min. 5min.</p>	<p>REALIZA JUEGO DE VOLEIBOL PARA DESARROLLAR LA RESISTENCIA</p>

SESIÓN N° 09

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: DESPLAZAMIENTO CON BLOQUEO EN LA MALLA

PARA LA EVALUACIÓN:

Ficha de Observación

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
<p>REALIZA JUEGO PREDEPOR TIVO DE VOLEIBOL PARA DESARROLL AR LA RESISTENCI A</p>	<p>ACTIVIDAD INICIAL: Activación, movilidad articular y estiramientos realizados de forma autónoma por cada uno de los alumnos. Carrera continúa.</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL: JUEGO : Desplazamiento con bloqueo en la malla Lanzamiento en tríos. Materiales: Silbato y balón. Objetivo: Contribuir al Desarrollo de la fuerza de brazos. Organización: Se forman 2 equipos en el terreno de voleibol uno frente al otro. Desarrollo: Se realizan lanzamientos de balón así arriba al compañero que está desplazándose realizando el movimiento del bloqueo y de la misma manera realizarán los demás estudiantes. Gana el equipo que más movimientos de bloqueo haya realizado.</p> <p>3. ACTIVIDAD FINAL En parejas flexión y extensión de brazos. Balanceo de los brazos.</p>	<p>LOSA DEPORTIV A CONOS BALONES DE VOLEIBOL SILBATO</p>	<p>10min. 30min. 5min.</p>	<p>REALIZA EJERCI CIOS Y DESARR OLLA EL JUEGO CORRE CTAME NTE PARA EL DESARR OLLO DE LA RESIST ENCIA</p>

SESIÓN N° 10

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: DESPLAZAMIENTO IZQUIERDA –DERECHA CON BALÓN PARA LA EVALUACIÓN: Ficha de

Observación Directa

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
<p>REALIZA JUEGOS PREDEPOR TIVO DE VOLEIBOL PARA DESARROLLAR LA RESISTENCIA</p>	<p>ACTIVIDAD INICIAL: Activación, movilidad articular y estiramientos realizados de forma autónoma por cada uno de los alumnos.</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL: JUEGO: desplazamiento de izquierda – derecha con balón</p> <p>Materiales: Silbato y balón.</p> <p>Objetivo: Contribuir al Desarrollo de la fuerza de brazos.</p> <p>Organización: Se forman 2 equipos.</p> <p>Desarrollo: Se forman dos equipos uno frente al otro los alumnos a la orden del profesor realizaran lanzamientos hacia arriba del balón y a cogerán con las manos por entre las piernas. Cada integrante de cada equipo dentro del terreno de juego realiza lanzamientos del balón así arriba con movimientos de izquierda a derecha</p> <p>Gana el equipo que realiza con más variantes el juego como puede ser con una sola pierna, etc.</p> <p>3. ACTIVIDAD FINAL</p> <p>Caminando en diferentes direcciones ejecutan movimientos de brazo y respiración. Desde la posición inicial de sentados realizan ejercicios de estiramiento.</p>	<p>LOSA DEPORTIVA CONOS BALONES DE VOLEIBOL SILBATO</p>	<p>10min. 30min. 5min.</p>	<p>REALIZA EJERCICIOS Y DESARROLLA EL JUEGO CORRER PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA</p>

SESIÓN N° 11

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: TOCAR CONOS Y BOLEO

Observación Directa

PARA LA EVALUACIÓN: Ficha de

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
<p>REALIZA JUEGO PREDEPORTIVO DE VOLEIBOL PARA DESARROLLAR LA FLEXIBILIDAD</p>	<p>ACTIVIDAD INICIAL: Activación, movilidad articular y estiramientos realizados de forma autónoma por cada uno de los alumnos.</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL: JUEGO: Tocar conos y voleo Lanzamiento en tríos. Materiales: Silbato y balón. Objetivo: Contribuir al Desarrollo de la fuerza de brazos. Organización: Se forman equipos con integrantes de 2 y 4. Desarrollo: Colocar los conos a 10 metros de la red dentro del terreno de juego y a la orden del profesor los estudiantes que se encuentran ubicado a la altura del cono tienen que tocar y salir corriendo hacia adelante y realizar en boleó. Gana el equipo que cambie los integrantes de manera rápida y realizan de manera correcta dicho juego.</p> <p>3. ACTIVIDAD FINAL Caminando en diferentes direcciones ejecutan movimientos de brazo y respiración. Desde la posición inicial de sentados realizan ejercicios de estiramiento.</p>	<p>LOSA DEPORTIVA CONOS BALONES DE VOLEIBOL SILBATO</p>	<p>10min. 30min. 5min.</p>	<p>PRACTICA JUEGOS CON RELACIÓN AL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD</p>

SESIÓN N° 12

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: LANZAR EN BALÓN Y COGER POR ENTRE LAS PIERNAS PARA LA EVALUACIÓN: Ficha de Observación Directa

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
<p>REALIZA JUEGO PREDEPOR TIVO DE VOLEIBOL PARA DESARROLLAR LA FLEXIBILIDAD</p>	<p>ACTIVIDAD INICIAL: Activación, movilidad articular y estiramientos realizados de forma autónoma por cada uno de los alumnos.</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL: JUEGO: lanzar en balón y coger por entre las piernas. Objetivo: Contribuir al Desarrollo de la fuerza de brazos. Organización: Se forman 2 grupos cada uno con su pareja frente a frente a una distancia de 8 metros. Desarrollo: A la orden del profesor el primer grupo cogerá un balón por participante y al silbato tendrán que pasar por arriba a su compañero del frente y eso a su vez cojera el balón por entre sus piernas. Gana el equipo que más rápido lo realiza la recepción y coge por entre sus piernas.</p> <p>3. ACTIVIDAD FINAL Caminando ejecutan movimientos de estiramiento y respiración</p>	<p>LOSA DEPORTIVA CONOS BALONES DE VOLEIBOL SILBATO</p>	<p>10min. 30min. 5min.</p>	<p>PRACTICA JUEGOS CON RELACION AL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD</p>

SESIÓN N° 13

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: SENTADILLAS
EVALUACIÓN: Ficha de Observación Directa

PARA LA

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
<p>REALIZA JUEGO PREDEPOR TIVO DE VOLEIBOL PARA DESARROLLAR LA FLEXIBILIDAD</p>	<p>ACTIVIDAD INICIAL: Activación, movilidad articular y estiramientos realizados de forma autónoma por cada uno de los alumnos.</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL: JUEGO: SENTADILLAS Lanzamiento en tríos. Materiales: Silbato y balón. Objetivo: Contribuir al Desarrollo de la flexibilidad. Organización: Se forman varios círculos pequeños de acuerdo a la cantidad de los estudiantes.. Desarrollo: Se realiza el juego, a la orden de profesor los estudiantes se encuentran ubicados en círculos y cogerán un balón de voleibol cada uno, al silbato realizan flexión de piernas adelante con los brazos extendidos. Reglas: los estudiantes deben de flexionar las rodillas correctamente a fin de evitar lesiones.</p> <p>3. ACTIVIDAD FINAL Todos en fila menos dos que sujetan una cuerda que irán pasándola por debajo de las piernas de los compañeros que saltarán a su paso.</p>	<p>LOSA DEPORTIVA CONOS BALONES DE VOLEIBOL SILBATO</p>	<p>10min. 30min. 5min.</p>	<p>PRACTICA A JUEGOS CON RELACIÓN AL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD</p>

SESIÓN N° 14

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: DE CÚBITO VENTRAL FLEXIÓN DE CADERA
de Observación Directa

PARA LA EVALUACIÓN: Ficha

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
<p>REALIZA JUEGO PREDEPOR TIVO DE VOLEIBOL PARA DESARROLL AR LA FLEXIBILIDA D</p>	<p>ACTIVIDAD INICIAL: Activación, movilidad articular y estiramientos realizados de forma autónoma por cada uno de los alumnos.</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL: JUEGO: movimiento de cadera</p> <ul style="list-style-type: none"> • Efecto de juego: Mejora de la flexibilidad. • Desarrollo del juego: En parejas, uno frente a los otros separados 10 metros, con una pierna adelantada y la otra atrasada. Pasarse el balón lanzándolo con las manos por encima de la cabeza. Al recibirlo, efectuar una amplia circundación del tronco, con el balón en las manos. Por delante hacia abajo y luego hacia atrás-arriba, finalizando con el lanzamiento tipo saque de banda. <p>3. ACTIVIDAD FINAL</p> <p>Ejercicios de estiramiento del tren inferior Todos en fila menos dos que sujetan una cuerda que irán pasándola por debajo de las piernas de los compañeros que saltarán a su paso.</p>	<p>LOSA DEPORTIVA CONOS BALONES DE VOLEIBOL SILBATO</p>	<p>10min. 30min. 5min.</p>	<p>PRACTIC A JUEGOS CON RELACIÓ N AL DESARR OLLO DE LA FELXIBIL IDAD</p>

SESIÓN N° 15

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: SALTAR EN CONOS

Ficha de Observación Directa

PARA LA EVALUACIÓN:

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
<p>REALIZA JUEGOS PREDEPOR TIVO DE VOLEIBOL PARA DESARROLL AR LA FLEXIBILIDA D</p>	<p>ACTIVIDAD INICIAL: Activación, movilidad articular y estiramientos realizados de forma autónoma por cada uno de los alumnos.</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL: JUEGO: SALTO DE CONOS Efecto de juego: Mejora de la flexibilidad. . Desarrollo del juego: En parejas todos en fila india, cogidos de la mano por debajo de las piernas, realizan saltos a la voz del profesor: hacia delante, atrás, derecha, izquierda, por encima de los conos.</p> <p>3. ACTIVIDAD FINAL Caminar sobre la cuerda con los ojos cerrados o mirando al techo</p>	<p>LOSA DEPORTIVA CONOS BALONES DE VOLEIBOL SILBATO</p>	<p>10min. 30min. 5min.</p>	<p>REALIZA EJERCIC IOS PARA EL CORREC TO PRÁCTIC A DE LA FLEXIBIL IDAD</p>

SESIÓN N° 16

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: CARRERA DE CANGURO
de Observación Directa

PARA LA EVALUACIÓN: Ficha

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
<p>REALIZA JUEGO PREDEPOR TIVO DE VOLEIBOL PARA DESARROLLAR LA VELOCIDAD</p>	<p>ACTIVIDAD INICIAL: Activación, movilidad articular y estiramientos realizados de forma autónoma por cada uno de los alumnos.</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL: JUEGO: Carrera de canguros. Efecto del juego: desarrollar la velocidad Desarrollo del juego: se formaran dos grupos de alumnos a lamita de la loza deportiva, el profesor designa a cada grupo el nombre de pepes y para el otro grupo pepas, cuando el profesor de la orden de pepas entonces todo los alumnos correrán en dirección contraria y los alumnos pepes serán quienes persiguen y logran tocarlos. Los alumnos de cada grupo que logran pasar si ser tocados por sus rivales ganara puntos y los alumnos que fueron tocados por sus rivales perderán el punto, dando el punto al equipo rival.</p> <p>3. ACTIVIDAD FINAL Por parejas, uno tumbado, moverle las diferentes partes del cuerpo.</p>	<p>LOSA DEPORTIVA CONOS BALONES DE VOLEIBOL SILBATO</p>	<p>10min. 30min. 5min.</p>	<p>REALIZA EJERCICIOS PARA LA PRÁCTICA DE LA VELOCIDAD</p>

SESIÓN N° 17

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: CARRERA A CASA

Ficha de Observación Directa

PARA LA EVALUACIÓN:

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
<p>REALIZA JUEGO PREDEPOR TIVO DE VOLEIBOL PARA DESARROLLAR LA VELOCIDAD</p>	<p>ACTIVIDAD INICIAL: Activación, movilidad articular y estiramientos realizados de forma autónoma por cada uno de los alumnos.</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL: JUEGO: Carrera a casa Efecto del juego: La velocidad Desarrollo del juego: Los alumnos se encuentra dentro de la loza deportiva y un alumno empieza a "cazar" golpeando con la pelota a sus compañeros, a los que el balón le llega tocar se suman a los cazadores para ello lo puede realizar pasándose en balón. El juego culmina cuando el profesor de la orden.</p> <p>ACTIVIDAD FINAL Sentados todos en círculo y con las piernas estiradas deberán pasarse el balón con los pies sin que éste salga del círculo.</p>	<p>LOZA DEPORTIVA CONOS BALONES DE VOLEIBOL SILBATO</p>	<p>10min. 30min. 5min.</p>	<p>REALIZA EJERCICIOS PARA LA PRÁCTICA DE LA VELOCIDAD</p>

SESIÓN N° 18

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: PASE RÁPIDO

Ficha de Observación Directa

PARA LA EVALUACIÓN:

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
<p>REALIZA JUEGO PREDEPOTIVO DE VOLEIBOL PARA DESARROLLAR LA VELOCIDAD</p>	<p>ACTIVIDAD INICIAL: Activación, movilidad articular y estiramientos realizados de forma autónoma por cada uno de los alumnos. "Colas de Zorro": se les da a cada alumno un pañuelo que deben colarse sujetado con la goma del pantalón, pero a la vista del resto de compañeros. Todos deberán proteger su pañuelo para que lo se lo quiten y a la vez intentar quitar el mayor número de pañuelos que puedan. Si alguien se queda sin pañuelo, no es eliminado, sino que intenta recuperar otro pañuelo.</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL: JUEGO: Pase rápido Efecto del juego: mejora la velocidad N° de participantes: en grupos</p> <p>Desarrollo del juego: Los alumnos se encuentran dentro de la loza deportiva en formación de dos columnas y a la orden del profesor se ubicarán de cubito dorsal dejando un espacio entre alumno y alumno, al silbato le indica que el primero de cada columna cojan un balón de voleibol y lo pasa por detrás a sus compañeros y el último cojera el balón y correr hasta la altura del cono y regresa ubicándose en el primero de la columna y continua el juego.</p> <p>3. ACTIVIDAD FINAL Colocados en círculo pasar con ambas manos el balón girando la cintura. Lanzamiento de aros, desde una línea lanzar el aro, gana el que lo deje más cerca de la pared.</p>	<p>LOSA DEPORTIVA CONOS BALONES DE VOLEIBOL SILBATO</p>	<p>10min. 30min. 5min.</p>	<p>REALIZA EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD</p>

SESIÓN N° 19

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: LÍNEA MATEMÁTICA

Ficha de Observación Directa

PARA LA EVALUACIÓN:

ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
<p>REALIZA JUEGOS PREDEPOR TIVO DE VOLEIBOL PARA DESARROLLAR LA VELOCIDAD</p>	<p>ACTIVIDAD INICIAL: Activación, movilidad articular y estiramientos realizados de forma autónoma por cada uno de los alumnos.</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL: JUEGO: línea matemática.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Efecto de juego: Mejora de la velocidad • N° de participantes: En grupos • Desarrollo del juego: El profesor colocara los conos con un número en cada uno como al centro de la loza, los estudiantes se ubicaran al extremo de cada lado de la loza por grupos, el profesor en voz alta menciona una operación matemática. <p>Ejemplo. Dirá dos más dos y los primeros de cada columna corren hacia el resultado que debe de estar entre los conos. Asimismo el alumno que realizo dicho juego se coloca al último de la columna.</p> <p>3. ACTIVIDAD FINAL</p> <p>"Lluvia de papel": los alumnos, trocean el papel, juegan con él, hacen bolitas, etc. para finalmente recogerlos y depositarlos en las papeleras.</p> <p>"Sin manos": colocados en un círculo, el profesor indica a una señal determinada cuando se debe sentar con las piernas cruzadas (sin apoyar las manos) y levantarse sin apoyar las manos. El que no lo consiga vuelve a intentarlo de nuevo.</p>	<p>LOSA DEPORTIVA CONOS BALONES DE VOLEIBOL SILBATO</p>	<p>10min. 30min. 5min.</p>	<p>REALIZA EJERCICIOS PARA DE LA VELOCIDAD</p>



ANEXO 8: Declaración jurada de autenticidad de tesis



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo William Roger Muchica Mamani,
identificado con DNI 71689671 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
Educación Física

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:
"Juegos recreativos del Voleibol para desarrollar las Capacidades Físicas
básicas en estudiantes de Quinto y sexto de la Institución Educativa
Primaria Jose Reyes Lujan de la Ciudad de Azángaro año 2023"

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 6 de Diciembre del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella



ANEXO 9: Autorización para el depósito de tesis o trabajo de investigación en el repositorio institucional.

g



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo William Roger Muchica Mamani,
identificado con DNI 71689671 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

Educación Física

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“Juegos Recreativos del Voleibol Para desarrollar las Capacidades Físicas básicas en estudiantes de quinto y sexto de la Institución Educativa Primaria Jose Reyes Lujan de la Ciudad de Azángaro año 2023

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 6 de Diciembre del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella