



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



**VALORACIÓN DE LA CAPACIDAD DE SALTO VERTICAL
PARA LA CATEGORIA SUB 12 DE VOLEIBOL - 2023**

TESIS

PRESENTADA POR:

JORGE LUIS LOPE CHUCTAYA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2024



NOMBRE DEL TRABAJO

VALORACIÓN DE LA CAPACIDAD DE SALTO VERTICAL PARA LA CATEGORIA SUB 12 DE VOLEIBOL - 2023

AUTOR

JORGE LUIS LOPE CHUCTAYA

RECuento DE PALABRAS

17476 Words

RECuento DE CARACTERES

93218 Characters

RECuento DE PÁGINAS

109 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

4.0MB

FECHA DE ENTREGA

Oct 27, 2024 3:55 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Oct 27, 2024 3:57 PM GMT-5

● **10% de similitud general**

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

- 9% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 5% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

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





DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación lo dedico con toda sinceridad a mis padres Hipólito Lope Quispe y a mi madre Rosa Nicolasa Chuctaya de Lope, de igual modo esta tesis es un tributo a la colación, paciencia y comprensión que han brindado a lo largo de este viaje académico, a mis hermanos por el apoyo brindado, este logro es nuestro.

Jorge Luis Lope Chuctaya



AGRADECIMIENTOS

Por medio de la presente agradezco profundamente a mis docentes de la Escuela Profesional de Educación Física, quien me impartieron los conocimientos que hoy en día puedo aplicar en mi etapa profesional.

A los miembros de mis jurados tesis y a mi asesor de tesis, quienes guiaron paso a paso para poder concluir la presente.

Agradezco a todos las personas que participaron para yo poder concluir con esta tesis.

Jorge Luis Lope Chuctaya



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
INDICE DE ANEXOS	
ACRÓNIMOS	
RESUMEN	13
ABSTRACT	14
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	17
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	19
1.2.1 Problema general	19
1.2.2 Problemas específicos	19
1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
1.3.1. Hipótesis general.....	19
1.3.2. Hipótesis específicas	20
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	20
1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	22



1.5.1. Objetivo general.....	22
1.5.2. Objetivos específicos	22

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES.....	23
2.1.1. A nivel internacional.....	23
2.1.2. A nivel nacional	26
2.1.3. A nivel local.....	28
2.2. MARCO TEÓRICO.....	30
2.2.1. Programa de entrenamiento de ejercicios de saltos	30
2.2.2. Fundamentos técnicos del voleibol.....	31
2.2.2.1. Golpe alto.....	31
2.2.2.2. Golpe alto hacia atrás	32
2.2.2.3. Toque de balón en suspensión	32
2.2.2.4. El remate	32
2.2.2.5. El bloqueo	33
2.2.3. Desarrollo del salto vertical	33
2.2.3.1. Saltabilidad.....	33
2.2.3.2. Nivel del salto vertical	34
2.2.3.3. Factores para mejorar el nivel del salto vertical	35
2.2.3.4. Importancia de la capacidad del salto vertical	36
2.2.3.5. Procedimientos para medir la capacidad del nivel del salto vertical	37



2.3. MARCO CONCEPTUAL 38

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS40

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO 40

3.1.1. Ubicación política 41

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO 41

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO..... 41

3.3.1. Técnicas e instrumentos de investigación..... 41

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO 42

3.4.1. Población 42

3.4.2. Muestra 42

3.5. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN..... 43

3.5.1. Enfoque de investigación..... 43

3.6. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN 43

3.6.1 Tipo de la investigación..... 43

3.6.2. Diseño de la investigación 44

3.7. DISEÑO ESTADÍSTICO..... 45

3.7.1. Prueba estadística..... 45

3.7.2. Prueba de hipótesis 45

3.7.3. Nivel de significancia 46

3.7.4. Región aceptación y rechazo 46

3.7.5. Medidas de tendencia central..... 46

3.7.6. Plan de tratamiento de datos 47



3.7.7. Prueba de normalidad	48
3.8. PROCEDIMIENTO	49
3.9. VARIABLES	50
3.9.1. Sistema de variables.....	50
3.9.2. Operacionalización de las variables.....	50
3.10. ANALISIS DE LOS RESULTADOS.....	50
CAPÍTULO IV⁵¹	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
4.1. RESULTADOS	51
4.1.1. Resultados según objetivo de estudio	51
4.1.1.1. Resultados para el objetivo específico 1	51
4.1.1.2. Resultados para el objetivo específico 2	53
4.1.1.3. Resultados para el objetivo específico 3	54
4.1.1.4. Resultados para el objetivo general	57
4.1.2. Contrastación de hipótesis	57
4.2. DISCUSIÓN	59
V. CONCLUSIONES	62
VI. RECOMENDACIONES	64
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	65
ANEXOS	69

Área de investigación : Ciencias sociales.
Línea de Investigación : Educación.
Sub línea : Educación Física.

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 8 de noviembre del 2024.



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1	Escala de medición para evaluar el nivel de salto vertical 47
Tabla 2	Prueba de normalidad para los resultados del pre y post test 48
Tabla 3	Nivel de salto vertical alcanzado antes de la aplicación del programa..... 51
Tabla 4	Nivel de salto vertical alcanzado después de la aplicación del programa . 53
Tabla 5	Resultados comparativos de la aplicación del pre test y post test 55
Tabla 6	Prueba de T de Student para la hipótesis general 58



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Ubicación Geográfica de la Institución Educativa Primaria Bella Vista N° 70035 de la ciudad de Puno.....	40
Figura 2. Frecuencia porcentual del nivel de salto vertical alcanzado mediante la evaluación del pre test.....	52
Figura 3. Frecuencia porcentual del nivel de salto vertical alcanzado mediante la evaluación del post test.	53
Figura 4. Frecuencia porcentual de los resultados comparativos del nivel de salto vertical alcanzado mediante la evaluación del pre test y post test.	55



INDICE DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 01: Operacionalización de variables.	69
ANEXO 02: Resultados de la evaluación de entrada – Pre test.....	70
ANEXO 03: Resultados de la evaluación de salida – Post test.....	71
ANEXO 04: Lista de talleres del programa de ejercicios de salto vertical.....	72
ANEXO 05: Vaciado de datos de los resultados en el programa Excel.	73
ANEXO 06: Cronograma y aplicación de Instrumentos de evaluación	74
ANEXO 07: Vaciado de datos para el análisis inferencial en el programa SPSS. ..	105
ANEXO 08: Matriz de consistencia.....	106
ANEXO 09: Constancia de ejecución del proyecto	107
ANEXO 10: Declaración jurada de autenticidad de tesis	108
ANEXO 11: Autorización para el depósito de tesis en el repositorio institucional..	109



ACRÓNIMOS

IEP:	Institución Educativa Primaria.
CM:	Centro de Masas.
FDM:	Fuerza dinámica máxima.
MINEDU:	Ministerio de Educación.
SPSS:	Statistical Package for the Social Sciences - Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales.
SV:	Salto Vertical.



RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo de investigación el “Determinar la influencia del programa de ejercicios de saltos vertical para desarrollar el nivel de salto vertical de la selección de voleibol de la Institución Educativa Primaria Bella Vista N° 70035 de la ciudad de Puno 2023”. La cual se desarrolló a través de la ampliación del método de enfoque cuantitativo la cuenta con diseño pre – experimental, con un alcance descriptivo explicativo, cuya muestra de la población estuvo conformada por un grupo de control conformado por 18 integrantes de la selección de voleibol del nivel primaria. Se empleó como instrumentos de investigación el pre test y el post test, luego de la aplicación del programa de ejercicios de salto vertical a través de 15 talleres y como resultado se logró demostrar una mejora significativa con una diferencia de (0.04018), la contribución del programa de ejercicios de salto vertical en el desarrollo del nivel de salto vertical en la selección del voleibol. Por lo tanto, con un valor de T observado = (5,375717) > a la T valor critico = (1.739606), se rechazó la hipótesis nula H0 y se aceptó la hipótesis alterna H1. Llegando a concluir que, la aplicación del programa de ejercicios de saltos vertical influye de manera significativa para el desarrollo del nivel de salto vertical de la selección de voleibol de la Institución Educativa Primaria Bella Vista N° 70035 de la ciudad de Puno 2023”. Con un P valor de (0.000) < al (0.05), con nivel de confianza del 95%.

Palabras clave: Capacidad del salto, Fuerza, Salto vertical, Voleibol.



ABSTRACT

The present investigation has as its research objective "To determine the influence of the vertical jump exercise program to develop the vertical jump level of the volleyball team of the Bella Vista Primary Educational Institution No. 70035 of the city of Puno 2023". Which was developed through the expansion of the quantitative approach method, which has a pre-experimental design, with a descriptive explanatory scope, whose population sample was made up of a control group made up of 18 members of the primary level volleyball team. The pre-test and post-test were used as research instruments, after the application of the vertical jump exercise program through 15 workshops and as a result, it was possible to demonstrate a significant improvement with a difference of (0.04018), the contribution of the vertical jump exercise program in the development of the vertical jump level in the volleyball team. Therefore, with an observed T value = (5.375717) > the T critical value = (1.739606), the null hypothesis H0 was rejected and the alternate hypothesis H1 was accepted. Concluding that, the application of the vertical jump exercise program significantly influences the development of the vertical jump level of the volleyball team of the Bella Vista Primary Educational Institution No. 70035 of the city of Puno 2023 ". With a P value of (0.000) < (0.05), with a confidence level of 95%.

Keywords: Jumping ability, Strength, Vertical jump, Volleyball.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

En la presente investigación se desarrolla en base a la importancia que tiene la educación física como parte de un componente fundamental de la pedagogía porque es una poderosa herramienta para fomentar los valores humanos fundamentales en todas las etapas de la vida, referidos a la educación, salud, desarrollo física y social. Donde los alumnos tienen la oportunidad de conocer y familiarizarse con los diferentes deportes mediante la educación física, lo que puede mejorar tanto su salud como su comportamiento dependiendo de la situación en la que se encuentre y el propósito que desee alcanzar.

En la actualidad un deporte que ha cobrado gran importancia y relevancia a nivel nacional es el voleibol, debido a los resultados favorables que se ha obtenido a nivel internacional en los últimos eventos deportivos. Tomando en consideración que, Algunos expertos han reconocido la importancia de la actividad deportiva para alcanzar el bienestar total, tanto en el aspecto físico, psicológico y emocional. En el caso de los niños, se cree que estas ventajas se refuerzan sustancialmente durante la infancia y contribuyen a todo su desarrollo, por lo que es fundamental que mantengan un desenvolvimiento físico activo durante su etapa escolar, siendo una actividad en la cual puedan lograr ello es el voleibol.

El nuestro país, y nuestro departamento de Puno, resulta importante el poder mejorar la capacidad de salto vertical, debido a que existen pocos estudios que plantean estrategias y métodos para mejorar esta deficiencia que presentan los integrantes de las distintas selecciones de deporte (futbol, vóley, Básquet y otros). Al respecto, para mantener una condición física activa para practicar la actividad deportiva del voleibol en



la etapa escolar, es necesario contar con un nivel de salto vertical óptimo, es decir, contar con una capacidad de salto adecuado para un buen desempeño durante el partido. Es preciso resaltar que existen pocos programas, métodos, talleres, etc., para mejorar el nivel de salto vertical. Por lo tanto, debido al propósito de mejorar el nivel de salto vertical en la selección de voleibol de la Institución Educativa Primaria Bella Vista N° 70035 de la ciudad de Puno, se aplicó un programa de ejercicios de salto vertical, a través de 15 talleres.

Por lo cual se planteó la siguiente pregunta general de investigación: ¿Cómo influye la aplicación del programa de ejercicios de saltos vertical para desarrollar el nivel de salto vertical de la selección de voleibol de la Institución Educativa Primaria Bella Vista N° 70035 de la ciudad de Puno 2023? y así buscar Determinar la influencia del programa de ejercicios de saltos vertical para desarrollar el nivel de salto vertical de la selección de voleibol de la Institución Educativa Primaria Bella Vista N° 70035 de la ciudad de Puno 2023, investigación que esta desarrollada en IV capítulos y se estructura de la siguiente manera:

Capítulo I: Se describe la problemática del estudio del contexto global y nacional, la justificación del estudio, además de la formulación del problema de investigación, la hipótesis, y los objetivos.

Capítulo II: Se desarrolla “el marco teórico, considerando los estudios previos a nivel internacional, nacional y local, además de las bases y sustentos teóricos de autores que respaldan esta investigación”.

Capítulo III: Se presenta “el proceso metodológico, donde se determina el tipo, diseño y alcance de investigación, además de la determinación de la población de estudio, las técnicas y los instrumentos empleados para el procesamiento de datos”.



Capítulo IV: Se presentan los resultados de la investigación, el análisis descriptivo, el análisis inferencial, la contrastación de la hipótesis. “Finalmente se redactan las conclusiones, recomendaciones y los anexos”.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad uno de los deportes que está cobrando más auge y relevancia a nivel mundial es el voleibol, y en el caso de nuestro país es el deporte en el que, se obtiene más logros a nivel internacional en comparación a otros deportes, y por la cual a nivel nacional cada vez llama la atención de muchos aficionados al deporte. Por ello resulta importante necesario implementar programas de entrenamiento de voleibol que permitan el desarrollo de las habilidades que determinan el potencial de los deportistas sobre todo si dicho desarrollo se empieza desde muy temprana edad. Por ende, resulta necesario mencionar que, de acuerdo con las normas de la Federación Internacional de Voleibol, sólo los programas de entrenamiento bien organizados e intrincados para el voleibol resultan realmente como eficientes para contribuir en el desarrollo del nivel de rendimiento técnico-táctico, tanto a nivel individual como a nivel del equipo de voleibol. Sin embargo, en la actualidad existen pocos programas, métodos y estrategias para contribuir eficazmente en el desarrollo de la capacidad del salto vertical en equipos de voleibol damas en etapa escolar y que se encuentren establecidos por la malla de estudios de los centros educativos. Por lo tanto, resulta necesario realizar el estudio con el propósito de contribuir en el desarrollo de esta capacidad que propiamente generaría el incremento de profesionales deportistas en este campo.

En ese sentido, uno de los retos a los que se enfrentan los profesores de educación física es la falta de entusiasmo de los niños por realizar una educación física organizada, especialmente por aprender un deporte nuevo como el voleibol. Otro factor que afecta la



educación programada del voleibol es el poco conocimiento del profesor acerca de las estrategias, métodos y programas para enseñar un deporte desafiante que ayude a los alumnos a desarrollar todas las habilidades motrices necesarias en la etapa escolar y les proporcione una fuente de motivación diferente a lo que culturalmente enseña nuestro entorno sociocultural.

La presente investigación guarda relación con el estudio realizado por Coila (2017), cuyo objetivo de fue “demostrar que el aprendizaje cooperativo, en la disciplina del Voleibol, favorece que sea practicado ampliamente gracias al aprendizaje de los fundamentos básicos del Voleibol”. Debido que dicho estudio logro concluir que “los estudiantes que practican este deporte se ubican en un mayor porcentaje en los niveles de bueno y regular lo que nos indica la dedicación del docente por superar los fundamentos técnicos en sus estudiantes”. Por lo tanto, en base a lo mencionado, se precisa que la aplicación de un programa de ejercicios de salto vertical, generará algún efecto o cambio en el desarrollo de la capacidad del salto vertical, por lo cual resulta de gran importancia aplicar este tipo de programas de ejercicios de salto, velocidad, y peso de acuerdo a las características y objetivos que tendrían los estudiantes interesados en practicar este deporte.

Del mismo modo, resulta menester mencionar que, el salto vertical “es un componente decisivo para obtener resultados favorables en el voleibol ya que está presente en numerosas acciones y juega un papel importante en el rendimiento, especialmente en el remate y el bloqueo”. Por tal razón el propósito de esta investigación es contribuir a la mejora del desarrollo del nivel del salto vertical en la selección de voleibol de la I. E. P. Bella Vista – Puno; en la acción del salto, donde “a mayor altura de estas acciones se generan más opciones de puntuar”. Por ende, resulta pertinente aplicar el programa de ejercicios de salto vertical, con la finalidad de comprobar la eficiencia del



programa y determinar la influencia en el desarrollo del nivel de salto vertical. Por lo antes mencionado se formuló lo siguiente:

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 Problema general

- **PG:** ¿Cómo influye la aplicación del programa de ejercicios de saltos vertical para desarrollar el nivel de salto vertical de la selección de voleibol de la Institución Educativa Primaria Bella Vista N° 70035 de la ciudad de Puno 2023?

1.2.2 Problemas específicos

- **PE1:** ¿Cuál es el nivel del de salto vertical en la selección de voleibol del nivel primario antes de la aplicación del programa de ejercicios de saltos vertical?
- **PE2:** ¿Cuál es el nivel del de salto vertical en la selección de voleibol del nivel primario después de la aplicación del programa de ejercicios de saltos vertical?
- **PE3:** ¿Existe diferencia significativa entre los promedios de la prueba de entrada y la prueba de salida?

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general

- **HG:** La aplicación del programa de ejercicios de saltos vertical influye significativamente para desarrollar el nivel de salto vertical de la selección



de voleibol de la Institución Educativa Primaria Bella Vista N° 70035 de la ciudad de Puno 2023.

1.3.2. Hipótesis específicas

- **HE1:** Existe diferencia significativa entre los promedios del pre test y el post test luego de la aplicación del programa de ejercicios de salto vertical.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

La justificación de la presente investigación radica en que, la educación física se considera un componente esencial del desarrollo social, cultural, motriz y psicológico de los niños y adolescentes en el contexto de que, una educación integral debe de promover la actividad física, la recreación y el entrenamiento deportivo, debido a que este tiene un gran impacto positivo en otras áreas como el crecimiento intelectual, académico y de salud.

Es por ello que, el desarrollo físico de un deportista que practica el voleibol se ve influido significativamente por los regímenes de entrenamiento de este. Por ello, las sesiones de entrenamiento se llevan a cabo en un entorno que garantiza el desarrollo completo de los jugadores cuando se tienen en cuenta los conceptos pedagógicos para aplicación y práctica. El cual resalta de manera primordial la importancia de organizar y gestionar los programas de entrenamiento deportivo, y así, lograr resultados óptimos.

Al respecto, uno de los componentes técnicos del voleibol es la capacidad de salto desarrollado del individuo, el cual es un potencial físico difícil de alcanzar, puesto que requiere de mucha disciplina, entrenamiento y dedicación. Además, resulta necesario precisar que la dedicación sin algún método o estrategia no genera resultados óptimos lo cual muchas veces puede llegar a generar un sentimiento de frustración en los deportistas.



Por su lado se debe tener presente lo señalado por, Flores et al. (2015), que refiere, “la saltabilidad en el vóleibol, es de vital importancia en el ataque, bloque y saque en suspensión; para ello es necesario mejorar variables biomecánicas tales como la altura de vuelo, tiempo de vuelo, velocidad de salto y la potencia” (p.45).

Por tal razón, para poder lograr una condición física y una capacidad de salto vertical optimo, existen métodos y estrategias generales que de alguna manera contribuye en los resultados. Sin embargo, en nuestro contexto no existe estudios ni programas para contribuir en el desarrollo de la capacidad del salto vertical para una etapa escolar y mucho menos para el género femenino de edades comprendidas entre 10 a 12 años de edad.

Por lo tanto, con los resultados de esta investigación se logró contribuir con información teórica sobre la importancia de los programas de ejercicios para mejorar su desarrollo. En cuanto a la justificación metodológica, se demostró con la ejecución de la presente la eficiencia del programa para mejorar el desarrollo del salto vertical en escolares. En cuanto a la contribución social, con los resultados se logró evidenciar el nivel del salto vertical que predomina en los integrantes de la selección del equipo en estudio, lo cual permitirá considerar y aplicar estrategias por parte de las autoridades educativas del nivel local, y también por parte de las autoridades educativas como directores, docentes y padres de familia.

Finalmente, estos resultados contribuyen a la comunidad académica, quienes podrán reproducir estos resultados en otra población de estudio con la finalidad de seguir mejorando el desarrollo físico de los estudiantes, con el fin de promocionar e identificar talentos que destacan en diferentes actividades deportivas como lo es el voleibol.



1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

- **OG:** Determinar la influencia del programa de ejercicios de saltos vertical para desarrollar el nivel de salto vertical de la selección de voleibol de la Institución Educativa Primaria Bella Vista N° 70035 de la ciudad de Puno 2023.

1.5.2. Objetivos específicos

- **OE1:** Identifica el nivel de salto vertical en la selección de voleibol del nivel primario a través del pre test.
- **OE2:** Identificar el nivel de salto vertical en la selección de voleibol del nivel primario a través del post test.
- **OE3:** Comparar los resultados de la diferencia del pre test y el post test luego de la aplicación del programa de ejercicios de salto vertical.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. A nivel internacional

Atli (2021), en su artículo denominado “El efecto de un programa de entrenamiento central aplicado en jugadores de fútbol sobre algunos parámetros de rendimiento”. Tuvo como objetivo examinar el efecto de un programa de entrenamiento básico que se aplicó en jugadores de fútbol sobre algunos parámetros de rendimiento. En total participaron 40 futbolistas, 20 atletas en el grupo de entrenamiento y 20 atletas en el grupo de control. Se tomaron las medidas previas a la prueba de salto vertical, velocidad de 30 m, agilidad y flexibilidad de los atletas; después del programa de entrenamiento básico de 6 semanas, que se aplicó tres días a la semana, y se tomaron las medidas posteriores a la prueba de los atletas. Teniendo en cuenta las comparaciones previas y posteriores a la prueba de flexibilidad en el grupo, “se encontró una diferencia estadísticamente significativa en los valores previos y posteriores a la prueba de flexibilidad del grupo de entrenamiento ($p < 0,05$)”. En el grupo de control, “no hubo diferencias estadísticamente significativas en los valores de flexibilidad antes y después de la prueba ($p > 0,05$)”. Con base en los resultados concluye que el programa de entrenamiento básico de 6 semanas que se aplicó a jugadores de fútbol mejoraron el rendimiento de salto vertical, velocidad de 30 m, agilidad y flexibilidad.

Montoye y Mitrzyk (2019) en su artículo denominado Validez del monitor de rendimiento atlético Blast para evaluar la altura del salto vertical en jugadoras



de voleibol. Tuvieron como objetivo evaluar el rendimiento y cambios a través del monitor Blast. Para el efecto emplearon la metodología del monitor Blast (cinturilla) mientras realizaban saltos verticales de pie (SVJ) y saltos verticales de un paso (OSJ) semanalmente durante y después de una temporada de 9 semanas, cuya muestra de estudio fueron 20 jugadoras universitarias de voleibol femenino. Resultados: Las correlaciones de Blast y Vertec fueron moderadamente altas ($r = 0,67-0,69$), pero Blast subestimó SVJ y OSJ (9,2-10,0 cm), con errores porcentuales absolutos medios de 19,8-21,0%. Un factor de corrección de +23% redujo los errores a 10,5-11,3%. El Blast no detectó pequeñas disminuciones (2-4 cm) en la altura de salto medida por criterio en la posttemporada. Conclusión: El Blast subestimó la altura del salto y tuvo una capacidad limitada para detectar cambios de hasta 5,0 cm después de una temporada de voleibol. Una corrección relativa redujo, pero no eliminó, el error de medición.

Seyhan (2019), en su artículo denominado “Efectos del entrenamiento de fuerza de 8 semanas en el rendimiento de salto vertical de Traceurs”. Tuvo como objetivo “investigar los efectos del entrenamiento de fuerza de 8 semanas en las alturas de salto de los traceurs (practicantes de parkour)”. Se incluyeron en el estudio un total de 12 trazadores, incluidos 6 individuos como grupo de control y 6 individuos como grupo de fuerza. Los saltos verticales de cada participante se registraron con la cámara de alta velocidad en la aplicación My Jump 2 validada. En sus resultados, se observó un incremento significativo en las alturas de salto vertical ($p=0,028$) del salto con contra movimiento (CMJ) del grupo de estudio al final de los entrenamientos de fuerza de 8 semanas en comparación con el grupo de control y que el entrenamiento de fuerza proporcionó una contribución positiva a las alturas de salto vertical. Por otro lado, no hubo diferencia significativa



($p=0,075$) en el grupo control. Al mismo tiempo, los valores de altura del CMJ de los participantes que realizaron entrenamiento de fuerza aumentaron $4,97\pm 0,09\%$.

Bilici y Selcuk (2018) en su artículo denominado “Evaluación del Efecto del Entrenamiento del Core sobre la Potencia de Salto y las Características Motoras de Jugadoras de Voleibol de 14-16 Años”. Tuvieron como objetivo “evaluar los efectos del entrenamiento del Core sobre la fuerza del salto vertical y algunas características motoras de jugadoras de voleibol de 14 a 16 años”. 43 atletas femeninas participaron voluntariamente en el estudio. Los atletas que participaron en el estudio se dividieron aleatoriamente en dos grupos como grupos de control ($n = 17$) y grupos experimentales ($n = 17$). Los valores intragrupo e inter grupo, antes y después de la prueba se calcularon utilizando el paquete de programas SPSS. A través de la prueba T de Student, se encontró que “el salto vertical, la fuerza de las extremidades superiores, la fuerza de las extremidades inferiores, la fuerza de los músculos del tronco mejoró y los porcentajes de grasa corporal disminuyeron en el grupo experimental”. Concluyeron que “un entrenamiento básico de 10 semanas mejoró la fuerza de salto y la fuerza central”.

Maureira (2016), realizó una investigación con el objetivo de “conocer las diferencias en los saltos verticales continuos durante 15 segundos entre gimnastas, voleibolistas, nadadoras y nadadoras sincronizadas”. Cuya muestra estuvo conformada por 54 deportistas mujeres con edades entre 9 y 17 años del Estadio Mayor de Santiago de Chile. En sus resultados logró mostrar que “las nadadoras realizaron menos saltos que las gimnastas, voleibolistas y nadadoras sincronizadas, el tiempo de contacto con la plataforma entre saltos es mayor en las nadadoras y la altura de salto no presenta diferencias entre disciplinas”. Arribó a la conclusión, indicando que “los deportistas no presentan diferencias en altura



de salto, pero sí en tiempos de contacto con la plataforma”. Además, “se hacen necesarios nuevos estudios para ahondar en parámetros del salto vertical y diferencias de la resistencia muscular a la fuerza rápida entre deportistas de distintas disciplinas”.

Montero (2016), realizó una investigación con el objetivo de “describir la capacidad de salto en acciones específicas propias del voleibol”. Para el efecto, empleó la metodología de un enfoque cuantitativo, de alcance correlacional, “donde se analizaron las relaciones existentes entre la altura del salto con respecto al género, la categoría, el nivel competitivo, la posición de juego, variables antropométricas y dinamométricas” (p.45). Logró concluir que “el salto vertical es un elemento crucial para el voleibol ya que está presente en numerosas acciones y juega un papel importante en el rendimiento, en muchas de ellas, especialmente en el remate y el bloqueo”.

2.1.2. A nivel nacional

Apaza (2021), en investigación denominada “Aplicación de un programa de entrenamiento para mejorar el rendimiento técnico-táctico de la selección juvenil femenina de voleibol de la Universidad Alas Peruanas, filial Arequipa, 2019”. Tuvo como objetivo “demostrar la eficacia del programa de entrenamiento aplicado en el rendimiento técnico – táctico de las jugadoras la selección juvenil femenina de voleibol, que conforman la población del estudio”. Para el efecto, empleó la metodología del diseño experimental de carácter Pre-Experimental, con una prueba de entrada y salida de la aplicación del programa para medir los efectos del mismo. Los resultados muestran que “el nivel de rendimiento promedio antes de la aplicación del programa era malo (puntaje menor a los 70 puntos),



alcanzando los 51 puntos”, después de la aplicación del programa, “el nivel de rendimiento promedio fue excelente (puntaje de 90 a 100 puntos), alcanzando los 91 puntos” (p.70). Concluye que “el programa de entrenamiento aplicado mejora de forma significativa el rendimiento técnico – táctico de las jugadoras” (p.93).

Garcia (2021), realizó una investigación denominada “La técnica de partida en los 100 metros planos y los saltos verticales Squat Jump, Counter Movement Jump y Abalakov en los atletas de la Federación Peruana de Atletismo”. Con el objetivo de “determinar la relación entre la técnica de partida en los 100m planos y los saltos verticales Squat Jump (SJ), Counter Movement Jump (CMJ) y Abalakov (ABK) en los atletas de la Federación Peruana de Atletismo”. Para el efecto, empleó la metodología del enfoque cuantitativo, de tipo aplicativo, con diseño no experimental, correlacional, cuya población estuvo conformada por 20 participantes. Logró concluir que “Existe una relación negativa y positiva estadísticamente significativa entre la técnica de partida en los 100m planos y los saltos verticales SJ, CMJ y ABK” (p.100).

Maravi (2018), realizó una investigación denominada “Aplicación del programa Air Alert III para mejorar la fuerza de salto vertical del equipo de baloncesto masculino sub 16 de la IE N° 7207 Mariscal Ramón Castilla de San Juan de Miraflores en el año 2017”. Con el objetivo de “determinar la influencia del Programa Air Alert III para mejorar la fuerza del salto vertical del equipo de baloncesto masculino sub 16”. Para el efecto, empleó la metodología del enfoque cuantitativo, con método Hipotético Deductivo, diseño Pre experimental, cuya población estuvo conformada por 10 alumnos. a través del instrumento de test de abalakov para evaluar la fuerza de salto vertical, logró concluir “que los estudiantes obtuvieron una disminución de la capacidad del salto debido a la



excesiva sobrecarga de los ejercicios, lo que significa que el programa Air Alert III no mejora la fuerza del salto vertical en esta población”.

2.1.3. A nivel local

Pari y Maron (2021), en Puno, realizaron una investigación titulada “Influencia del programa Pliométrico multifuncional sobre la saltabilidad en la selección de voleibol femenino categoría infantil de la asociación Liga Distrital de Puno”. Plantearon como objetivo “demostrar la influencia del programa Pliométrico multifuncional sobre la saltabilidad en la selección de voleibol femenino categoría infantil de la Asociación Liga Distrital de Puno”. Para el efecto, emplearon la metodología del enfoque cuantitativo, con diseño cuasi experimental, con dos grupos de control, luego de aplicar el programa realizaron la comparación del pre y post test, mediante el resultado del valor estadístico T de Student, $p\text{-valor} = (0.001) < (0,05)$, lograron concluir que “la aplicación del programa Pliométrico multifuncional mejoro la capacidad de saltabilidad en un periodo de micro ciclo”. Es decir, “el programa Pliométrico multifuncional mejora significativamente la saltabilidad” (p.48).

Chino (2019), realizó una investigación con el objetivo de “determinar la ejecución del remate en voleibolistas de la categoría infantil que participan en la asociación Liga Distrital de Voleibol Puno a partir de la ejecución biomecánico”. Para el efecto, realizó bajo el enfoque cuantitativo, con diseño no experimental transaccional descriptivo, con una muestra de 117 jugadoras de voleibol femenino. Como instrumento aplicó “la Ficha de análisis biomecánico de ejecución del remate para jugadores de voleibol de la categoría infantil compuesto por cinco fases: Carrera, batida, elevación, golpeo y por último la caída”. Logró determinar



en sus resultados que “el 38 % de voleibolistas de la categoría infantil, tienen un nivel bueno, y el 51 % de las voleibolistas tienen un nivel regular. Mientras tanto el 11 % de voleibolistas tienen un nivel deficiente”. Concluye que, “las voleibolistas en su mayoría de los clubes no lo realizan correctamente la ejecución del remate”.

Coila (2017), realizó una investigación en Puno, con el objetivo de “demostrar que el aprendizaje cooperativo, en la disciplina del Voleibol, favorece que este deporte sea practicado ampliamente gracias al aprendizaje de los fundamentos básicos del Voleibol”. Empleó la metodología del tipo de investigación descriptivo, para explicar el problema existente, “basándose en teorías existentes de la práctica del mini voleibol y la incidencia del aprendizaje cooperativo en las sesiones de aprendizaje por parte del docente”. Para la recolección de datos, empleó el cuestionario como instrumento. Con los resultados obtenidos, y el análisis correspondiente, logró concluir que “los estudiantes se ubican en un mayor porcentaje en los niveles de bueno y regular lo que nos indica la dedicación del docente por superar los fundamentos técnicos en sus estudiantes”.

Ccasa y Nina (2017), en su investigación titulada “Programa de entrenamiento deportivo global para mejorar los fundamentos técnicos del voleibol en la selección femenina categoría B de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno 2016”. Plantearon como objetivo “demostrar la eficacia del programa de entrenamiento deportivo global para mejorar los fundamentos técnicos del voleibol en la selección femenina categoría B de la institución educativa secundaria emblemática María Auxiliadora de Puno 2016” (p.16). Para el efecto, emplearon la metodología con diseño



experimental, de carácter preexperimental, a una muestra de 15 jugadoras, mediante los resultados del pre test y post test, lograron determinar una diferencia significativa ($p=0,000<0,05$) de T de Student. Concluyeron que “la aplicación del programa de entrenamiento deportivo global mejora significativamente el nivel de aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol” (p.54).

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Programa de entrenamiento de ejercicios de saltos

Existe una variedad de definiciones relacionadas al concepto del programa de entrenamiento de saltos, y son las siguientes:

Para Martin (1977), citado por (Apaza, 2021), el entrenamiento “es el proceso que origina un cambio de estado (físico, motor, cognitivo, afectivo)”. Al respecto, Mamani (2016), indica que “es un conjunto de ejercicios apartados asociados progresivos que orientan la enseñanza y aprendizaje de los fundamentos técnicos de voleibol, en función al patrón de juego ejerciendo tareas eficientes en el desarrollo de la fuerza y resistencia”.

Jiménez y Salazar (2011), refiere como “la amplitud de movimientos musculares en los ejercicios especificados en toda la preparación deportiva determinado en partes que van siendo asociados progresivamente” (p.68). Por otro lado, Pablo (2012), precisó que “el método radica en la ejecución de ejercicios del aparato locomotor, siempre en términos de movimientos completos y no de músculos individuales” (p.43).

Al respecto, Bernedo (2014) define un programa de entrenamiento de salto como: Los elementos y factores que se van a realizar (y previamente identificados



en la planificación, detallando todos los aspectos que la especifican) se identifican y determinan en función de una serie de estructuras y variables que condicionarán la puesta en escena. El hecho de que planificar sea establecer e identificar las acciones a realizar hace que, en el caso de la formación, se organicen de forma concreta y detallada todos los elementos y factores que se presentan en la planificación: objetivos, actividades, controles, etc. (p.18).

2.2.2. Fundamentos técnicos del voleibol

Los fundamentos técnicos del voleibol (FTV) “son las herramientas que dispone el jugador para ejecutar golpes al balón e intervenir en el desarrollo del juego”. (Vargas, 1991), citado por (Ccasa y Nina, 2017). Al respecto, Según Grupo de Estudio Kinesis GEK (2002), “los FTV son los elementos fundamentales sobre el que se construyen distintas acciones de juego y viene determinada por el reglamento” (p.41).

2.2.2.1. Golpe alto

Al respecto, Maldonado (2014), refiere que: Para aprender la posición correcta de las manos y los dedos, coloca primero los pulgares sobre el mentón o barbilla (juntos) y los otros dedos hacia atrás. Estiró las manos hacia adelante, los dedos separados, pero no exageradamente. Ahora, coloque una pelota en el suelo para formar un triángulo con el pulgar y el índice, y los otros dedos completan el agarre de la pelota para subir y bajar la pelota. El contacto con el balón es siempre con la punta de los dedos. (p.39).



2.2.2.2. Golpe alto hacia atrás

De igual forma, Maldonado (2014) explica: Desde la posición básica, el jugador comienza a estirarse y tocar el balón a una altura por encima de la cara. Los codos deben estar separados, sin exagerar. El movimiento es amplio y continuo. Este pase, acompañado de una finta de un compañero, es un intento muy sutil de confundir al equipo contrario, que se verá sorprendido por el disparo del jugador situado detrás del pasador. Para este pase, tienen que hacer un arco con la espalda y la cabeza - brazos estirados hacia atrás. La línea de visión debe seguir la trayectoria de la pelota. (p.39).

2.2.2.3. Toque de balón en suspensión

Al respecto, Maldonado (2014), explicó que: “desde la posición básica se salta para tocar el balón en lugar de esperar a que nos alcanzara”. Para su efectividad, es fundamental que “un compañero lance el balón hacia nosotros en parábola”. Posteriormente, se ejecuta este acto continuamente entre los integrantes del equipo.

2.2.2.4. El remate

Buñay (2013) explicó “que el remate es la parte más difícil del voleibol. Con él, la acción de ataque finaliza”. Los jugadores tienen que resolver problemas técnicos y tácticos en muy poco tiempo, y la pelota está en el aire. Para los principiantes, por su dificultad, es frustrante porque a veces no hay un resultado inmediato e incluso abandonan el voleibol. Por ello también su enseñanza y posterior perfeccionamiento es gradual, siguiendo el orden de dificultad y dificultad de los ejercicios para obtener



una correcta y rápida asimilación. El remate consiste en diferentes acciones: correr, conducir, saltar, golpear y caer.

2.2.2.5. El bloqueo

Al respecto, Maldonado (2014), explicó que el acto de bloquear se hace para amortiguar o disuadir el ataque de un adversario. Se puede hacer “solo o en grupos de 2 o 3, en este último caso es para defender una zona importante del terreno”. Para la posición correcta, se deben tener en cuenta los siguientes puntos: El jugador comienza desde una posición básica alta y mantiene un estado de espera a un metro de la red.

Lo antes mencionado y descrito, son las principales acciones relacionados al salto vertical en el deporte del voleibol según los fundamentos técnicos del voleibol (FTV). Por lo cual se desarrolla el programa de ejercicios a través de talleres.

2.2.3. Desarrollo del salto vertical

2.2.3.1. Saltabilidad

Al respecto, Pari y Maron (2021), cita a Verkhoshansky (1999), quien define “como la capacidad específica que desarrolla un impulso elevado de fuerza inmediatamente después de un brusco estiramiento muscular”. Por su lado, Flores et al. (2015), definen a la saltabilidad como “la capacidad de manifestar de una forma explosiva el esfuerzo muscular para realizar una acción efectiva sin apoyo en el aire, es decir, la saltabilidad es una cualidad compleja compuesta por fuerza, velocidad y habilidad” (p.34). Por su parte, Arenas (2009) define la saltabilidad como



“la contracción especial que tiene como característica que la fuerza generada por el músculo en el cual la fuerza generada es menor que la resistencia que se opone al movimiento sucediéndose entonces un cambio en la longitud del músculo” (p.71).

Reyes y Linton (2014) refieren que “la saltabilidad es una cualidad compleja la cual está compuesta por fuerza, velocidad y habilidad”. Así mismo, “el salto es una actividad física que se caracteriza por los esfuerzos musculares cortos de carácter explosivo y que tiene muchos estilos, donde el rigor muscular y la técnica adquieren primordial importancia” (p.198).

2.2.3.2. Nivel del salto vertical

Al respecto, Reyes y Linton (2014), refieren que “la altura del salto está condicionado por la velocidad vertical en el momento del despegue y del ángulo con el que se proyecta el centro de gravedad cuando mayor sea la distancia y menor el tiempo, mayor será la altura del salto”. Por su lado, Arenas (2009), refiere como “un factor fundamental determinante para el desempeño de los jugadores de voleibol y por lo tanto para la obtención de mejores resultados durante una competencia y la efectividad de la técnica y táctica” (p.68).

En concreto, en voleibol, a medida que mejora la altura y la capacidad de salto del jugador, el control de la red se vuelve cada vez más intenso.

Según lo mencionado conjuntamente por, Rodríguez y Cortegaza (2011), refieren que: La altura de alcance en el salto depende de la suma de aspectos tales como: la altura de despegue (altura en la que se encuentra



el centro de gravedad del jugador en el momento de despegue), la altura de vuelo (altura máxima de vuelo a la que se eleva el centro de gravedad durante el vuelo), la altura de alcance (es la comprendida entre el centro de gravedad corporal y el balón en el golpe) y la pérdida de altura (altura de vuelo que se pierde durante el golpe). (p.158).

Por otro lado, MINEDU, (2016), refiere en cuanto al desarrollo de la competencia en educación física, “explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante” (p.114).

2.2.3.3. Factores para mejorar el nivel del salto vertical

Teniendo en cuenta que aumentar la fuerza es mucho más fácil que aumentar la velocidad, ya que su límite superior fisiológico es mucho más alto, claramente se piensa que la mejor manera de aumentar la fuerza es mediante un aumento de la fuerza (lo que no significa que la velocidad no deba funcionar).

- Predisposición física: “En esto debemos tener en cuenta la motivación la predisposición para entrenar la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. Debe estar apto física y orgánicamente”.
- Fuerza y velocidad: “Para desarrollar la saltabilidad es indispensable lograr estas cualidades físicas, para convertirlo en potencia”.



- Coordinación motora: “Para lograr un buen salto se debe mantener una coordinación perfecta de los segmentos corporales, del espacio y ritmo a imprimir en la ejecución”. (Reyes y Linton, 2014).

Al respecto, de acuerdo a las conclusiones obtenidas del análisis de los programas de aplicación de ejercicios generales, se identificó que “los entrenamientos que incluían sentadillas en su programa producían una mejora mayor en el salto vertical que aquellos que trataban de mejorar la fuerza del tren inferior mediante otro tipo de ejercicios, como la prensa de piernas”. De igual forma, se identificó que “la aplicación del método combinado (fuerza + pliometría) parece producir los mejores resultados, probablemente debido a que, al contrario que los otros métodos mejora los dos factores principales en el salto vertical, tanto la fuerza como el CEA”.

2.2.3.4. Importancia de la capacidad del salto vertical

Al respecto, “mejorar el salto vertical es una de las preocupaciones y retos establecidos por los deportistas en diversas disciplinas del deporte”. Esto se debe porque saltar se considera una de las acciones más decisivas y fundamental en muchos deportes, especialmente en los deportes de equipo. Entendemos por entrenamiento una actividad planificada que está diseñado para mejorar el rendimiento físico con el objetivo del máximo rendimiento personal. Este máximo rendimiento se consigue mediante un esfuerzo físico específico de adaptación corporal, que consigue un aumento físico.



En un sentido amplio, el entrenamiento del salto es la preparación planificada de los atletas para participar en competencias. En un sentido más estricto, incluye la preparación individual y de equipo tanto en el área técnica como táctica. Para tener una aptitud física adecuada, es necesario desarrollar la capacidad del salto vertical, sin embargo, un entrenamiento no es suficiente si no se emplea estrategias y métodos comprobados que generan resultados eficientes a través de un determinado tiempo.

2.2.3.5. Procedimientos para medir la capacidad del nivel del salto

vertical

- Fuerza: sentadilla: “La prueba consiste en una flexión semiprofunda de piernas, sin sobrepasar la horizontal con respecto al suelo y extensión inmediata de piernas, cargando el peso en barra y discos máximo”.
- Bench press: “La prueba se realiza tendido supino sobre un banco, manos ligeramente separadas a la anchura de los hombros flexión profunda y extensión inmediata. Se levanta el peso máximo en libras que al atleta le sea posible”.
- Envión: “La prueba consistió en la elevación de la barra desde el suelo, en dos tiempos, uno a la altura de los hombros y otro hasta la extensión completa de brazos”.
- Velocidad: Para evaluar la velocidad: 40 YDS 5X50 Yardas; “En la primera recorrer las 40 yardas en el menor tiempo posible y en la segunda realizando el recorrido de las 50 yardas a máxima velocidad por 5 repeticiones, con 15 segundos de descanso entre cada repetición”.



- Salto alto: “Para evaluar el salto alto, con el Vertec, el sujeto de pie con ambos pies en el suelo, con un brazo totalmente extendido hacia arriba de pie altura y realizar el salto lo más alto”. Al respecto, “para la prueba del salto alto se realizó tres intentos, en la misma sesión, con un periodo de descanso de 15 segundos y en el de fuerza se utilizó el método del (1 RPM)”.

Lo antes mencionado, son actividades de ejercicios que se aplicaron en el programa a través de talleres. Cabe precisar que, para obtener resultados eficientes en el desarrollo del salto vertical, se considera primordial aplicar ejercicios basados en saltos, peso, velocidad y potencia.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

- Programa: Para la Real Academia, un programa “es un proyecto ordenado de actividades. De esta forma, un programa se puede definir como el proyecto o proceso de planificación ordenada de las distintas partes o actividades que componen algo que se va a realizar”.
- Entrenamiento: “El entrenamiento es cualquier preparación o adiestramiento que recibe el hombre o los animales, especialmente para la práctica de un deporte”.
- Ejercicio: Son las acciones de movimiento que utiliza el ser humano para resolver tareas deportivas, a partir de las leyes objetivas de la educación. El ejercicio es enseñar la secuencia o repetición de un movimiento elegido para fortalecer el movimiento o el movimiento.
- Velocidad: Puede definirse como “una habilidad compleja derivada de un conjunto de rasgos funcionales (fuerza y coordinación) que modula la activación



de los procesos cognitivos y funcionales del atleta” para provocar respuestas motoras óptimas de acuerdo con los parámetros temporales existentes.

- Vóleibol: Este es un deporte de equipo jugado entre dos lados con seis jugadores en cada lado. “El objetivo es pasar la pelota por encima de la red después de tres toques, dentro de los límites de la cancha del oponente”, en un intento de evitar que el oponente atrape la pelota o que la pelota caiga al suelo. Se puede usar cualquier parte del cuerpo para impulsar la pelota.

CAPÍTULO III

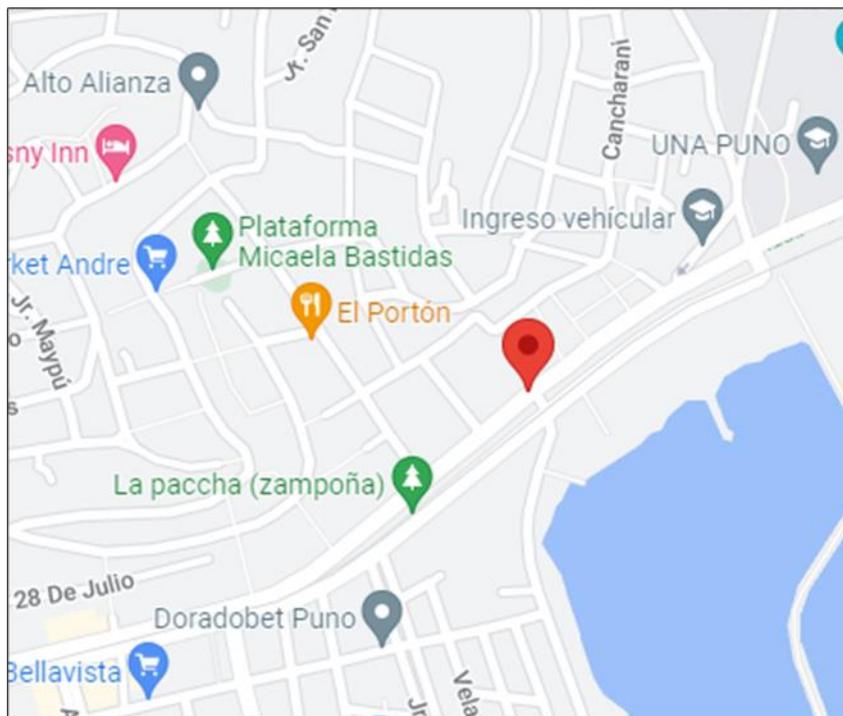
MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La presente investigación se ejecutó en la Institución Educativa Primaria Bella Vista N° 70035 ubicado en las intersecciones de la Av. Floral con la Av. Costanera de la ciudad Puno. Cuya ubicación geográfica se caracteriza por tener “una superficie ligeramente ondulada, rodeada por cerros, a una altitud de 3827 msnm”.

Figura 1.

Ubicación Geográfica de la Institución Educativa Primaria Bella Vista N° 70035 de la ciudad de Puno



Fuente: <https://www.google.com/maps/place>.



3.1.1. Ubicación política

- Distrito: Puno
- Provincia: Puno
- Departamento: Puno

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

El presente estudio se ejecutó en un periodo académico de tres meses, comprendido entre los meses de junio a agosto del periodo académico 2023.

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

Para aplicar el programa de ejercicios de salto vertical, se realizó a través de talleres, en la cuales se empleó materiales y equipos que en su mayoría fueron de propiedad del investigador. Materiales que no se consideran con un alto valor económico para su adquisición.

Al respecto, se empleó los siguientes materiales: Fichas de evaluación pre test – post test, balón, malla deportiva, silbatos, cinta métrica, cajones, escalera, sillas, pesas, cronómetros, cámaras, entre otros, cuya finalidad de su uso fue facilitar la aplicación del programa a través de talleres.

3.3.1. Técnicas e instrumentos de investigación

- **Técnica:** Como técnica se empleó la observación, y como instrumento se empleó la lista de cotejo con mapa de color mediante el test de salto vertical, cuyo propósito del instrumento fue registrar para posteriormente realizar la evaluación del nivel de salto a través de los indicadores de altura y alcance.



- **Instrumento:** El instrumento se aplicó antes de la aplicación del programa de ejercicios de salto vertical, denominado prueba de entrada o pre test. Y, luego de aplicar el programa, se aplicó la prueba de salida o pos test. Cada individuo fue evaluado a través de 3 intentos que fueron calificados según nivel de salto alcanzado.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

3.4.1. Población

Para la población se tomó en consideración lo referido por conjuntamente por, Hernández-Sampieri, y Mendoza (2018), que señala a la población “como un grupo de todos los sucesos que coinciden con detalles definidos que deben colocarse de manera concreta por sus singularidades de contenido, lugar, tiempo y accesibilidad”. De igual forma, tomando del criterio de Charaja (2011), menciona que “en poblaciones pequeñas es mejor trabajar con toda la población tomando innecesario el muestreo con la finalidad de no perder representatividad”. Por lo cual, para la presente investigación, la población estuvo conformada por 18 niñas de la selección de voleibol de la Institución Educativa Primaria Bella Vista N° 70035 de la ciudad de Puno, cuyas edades se encuentran comprendidas entre los 10 a 12 de años.

3.4.2. Muestra

Al respecto, basándonos en los criterios de Hernández R., (2014). El método empleado para determinar la muestra fue “el muestreo no probabilístico por conveniencia, donde la muestra de estudio es tomada en forma intencional a juicio del investigador”. Corroborando con Bernal, (2010), Cabe precisar que, “como la población de estudio es homogénea, no se utilizaron criterios de



exclusión o inclusión. Aplicándose el muestreo censal, donde se involucra a la totalidad de la población”, en la presente investigación la muestra se encuentra conformada por 18 niñas que conforman la totalidad de integrantes de la selección de voleibol de la Institución Educativa Primaria Bella Vista N° 70035 de la ciudad de Puno.

3.5. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.5.1. Enfoque de investigación

Como menciona Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), “el enfoque cuantitativo es apropiada cuando queremos estimar las magnitudes u ocurrencia de los fenómenos y probar hipótesis”. Este estudio corresponde a un enfoque cuantitativo en el que se utilizan estadísticas y se obtienen resultados numéricos.

3.6. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

3.6.1 Tipo de la investigación

Esta investigación corresponde al tipo aplicada porque se buscó adquirir nuevos conocimientos técnicos y aplicarlos inmediatamente a un problema dado. Al respecto Hernández-Sampieri & Mendoza (2018) menciona que “este tipo de investigación se fundamenta en los resultados de la investigación básica. persigue resolver un problema específico u obtener una aplicación práctica concreta, para lo que suele ser imprescindible el conocimiento obtenido previamente mediante investigación básica” (p.155). Por lo que los resultados recopilados mediante la aplicación de los instrumentos en la presente investigación fueron analizados. Para luego ser plasmados mediante herramientas estadísticas y matemáticas y poder cuantificar los resultados obtenidos en la realización de esta investigación.

3.6.2. Diseño de la investigación

En la presente investigación se empleó el diseño experimental, de carácter preexperimental - Longitudinal. Conforme lo señalado por Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), en la cual “se hace referencia a una investigación en la que se manipulan deliberadamente una o más variables independientes para analizar las consecuencias que tal manipulación tiene sobre una o más variables dependientes dentro de una situación de control para el investigador”. Además, los autores aclaran “es preexperimental porque se emplea un solo grupo control, en donde se toma una (Pre-test) como prueba de entrada y luego de la aplicación de algún instrumento o experimento se toma la (Post-test) como prueba de salida mediante algún tipo de instrumento” (p.157).

Gráficamente:



Donde:

G1 : Grupo control.

M : Medición de entrada (Pre-test).

X : Aplicación del programa de ejercicios de salto vertical.

M : Medición de salida (Post-test).



3.7. DISEÑO ESTADISTICO

Conforme lo señalado por Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), el diseño estadístico “es un procedimiento para determinar la validez de una afirmación a nivel de población basada en pruebas maestras. Es una declaración sobre la población, específicamente sobre su media, varianza o desviación estándar y proporción”.

Se “interpretó aplicando estadística descriptiva con apoyo de software (SPSS v. 23) ingresando datos para la distribución de tablas y figuras, comparando los resultados del grupo control, (pre-test) y (post-test). Asimismo, para la prueba de hipótesis se aplicó la prueba T de Student”.

3.7.1. Prueba estadística

Se empleó “diferencia de medias para determinar la diferencia entre los resultados del pre test y el post test”.

3.7.2. Prueba de hipótesis

Para contrastar la hipótesis, “se utilizó la prueba T de Student para muestras relacionadas, la misma que, permitió comparar las medias de dos series de medidas tomadas en las mismas unidades estadísticas”.

Hipótesis estadística:

- (H1): “La aplicación del programa de ejercicios de saltos vertical influye significativamente para desarrollar el nivel de salto vertical de la selección de voleibol de la Institución Educativa Primaria Bella Vista N° 70035 de la ciudad de Puno 2023”.

- (H0): “La aplicación del programa de ejercicios de saltos vertical no influye significativamente para desarrollar el nivel de salto vertical de la selección de voleibol de la Institución Educativa Primaria Bella Vista N° 70035 de la ciudad de Puno 2023”.

3.7.3. Nivel de significancia

Conforme al nivel de significancia se tomó en consideración lo precisado por Huata (2019), que refiere: “se pueden tomar diferentes niveles de significancia dependiendo del nivel de confianza a concluir, el más recomendado y más utilizado es $\alpha = 0.05 = 5\%$ de nivel de significancia (nivel de confianza 95 %)”. Por lo tanto, análisis de acuerdo con nuestro problema de investigación, usamos $\alpha = 0.05$ (confianza 95%).

3.7.4. Región aceptación y rechazo

“Si la región de aceptación es mayor a la región de rechazo se aceptará la hipótesis alterna, de lo contrario se tomará como cierta la hipótesis nula”.

- Regla de decisión: El autor refiere, “Si el valor de la T calculada es superior a la T tabulada se aceptará la hipótesis alterna, de lo contrario se aceptará la de la hipótesis nula”.

3.7.5. Medidas de tendencia central

Formula de T de Student

$$t = \frac{(\bar{x}_1 - \bar{x}_2) - D_0}{\sqrt{s^2 \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$



$$s = \frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Donde:

\bar{x}_1, \bar{x}_2 : Medias muestrales del pre test y post test.

s_1^2, s_2^2 : Desviaciones estándar del pre test y post test.

D_0 : Diferencia de las medias poblacionales

3.7.6. Plan de tratamiento de datos

En la presente investigación, se realizaron pruebas de hipótesis sobre los datos obtenidos a través de la prueba de entrada (pre) y prueba de salida (post), y la confiabilidad de los resultados de la encuesta se verificó mediante la tabulación de los datos recopilados. Posteriormente los datos fueron procesados en el “programa de análisis estadístico (SPSS.v23)”. Ello, con el fin de “analizar y determinar los resultados de acuerdo al objetivo de Determinar la influencia del programa de ejercicios de saltos vertical para desarrollar el nivel de salto vertical de la selección de voleibol de la Institución Educativa Primaria Bella Vista N° 70035 de la ciudad de Puno 2023”. Finalmente, “los resultados se presentan en forma de tablas y gráficos”, y se categorizan apropiadamente sus correspondientes interpretaciones.

Tabla 1

Escala de medición para evaluar el nivel de salto vertical

Nivel de salto vertical	Intervalo	Promedio de los tres intentos	Mapa de color
Inicio	(1.60 – 1.69)		Rojo
Proceso	(1.70 – 1.72)		Amarillo
Logro	(1.73 – 1.90)		Verde

Nota: Escala de medición para la pre test y post test.



Se observa en la Tabla 1, la escala de medición del instrumento de investigación, a través de la lista de cotejo de colores. Para determinar el nivel alcanzado en el salto vertical de manera individual, consistió en la realización de tres intentos registrando cada uno de ellos con el fin de promediarlos y establecer el nivel alcanzado en el registro a través del pre test. De igual forma para el post test, luego de la aplicación del programa de ejercicios se volvió a evaluar a través de tres intentos, promediando los puntajes alcanzados en el registro.

Con los resultados obtenidos se procedió a la organización de datos según objetivo de estudio con el fin de procesar cuantitativamente para su correspondiente interpretación mediante tablas y frecuencias. Para finalmente aplicar la estadística inferencial con el propósito de determinar la influencia del programa en el desarrollo del salto vertical.

3.7.7. Prueba de normalidad

Al respecto, Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista (2014) menciona que “cuando la muestra es < 50 , se debe tomar los resultados de Shapiro-Wilk; mientras que, para una muestra de 50 a más, se debe utilizar el resultado de Kolmogorov-Smirnov”.

Tabla 2

Prueba de normalidad para los resultados del pre y post test

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Promedio pre test	,285	18	,000	,699	18	,000



Promedio post test	,294	18	,000	,813	18	,002
-----------------------	------	----	------	-------------	----	------

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota: Resultados de la prueba de normalidad – SPSS.

Se observa en la Tabla 2, los resultados acerca de la prueba de normalidad para la pre test y post test, debido a que la muestra estuvo conformada por 18 niñas, entonces “se empleó los resultados de Shapiro-Wilk; donde el valor obtenido fue (0,699) y (0,813) ambos mayores a (0,05) del nivel de significancia, por lo que tenemos una distribución normal”.

3.8. PROCEDIMIENTO

Secuencia para el análisis de datos:

- Se hizo una solicitud a la Directora de la institución, solicitando la autorización necesaria para la aplicación del programa de ejercicios de salto vertical mediante talleres.
- Se dio inicio a la aplicación del programa de ejercicios
- El instrumento pre - test se aplicó al inicio y la post – test al finalizar el ultimo taller.
- Clasificación de los datos: la información recogida tras la aplicacion del programa de ejercicios mediante talleres se organizó y clasificó por dimensión.
- Tabulación estadística: el propósito de la cual era organizar los datos en el programa Excel para realizar análisis cuantitativo sobre los resultados de los test.
- Interpretación: este paso se logró llevar a cabo un análisis inferencial y interpretar los resultados estadísticos a la luz del objetivo del estudio.



3.9. VARIABLES

3.9.1. Sistema de variables

- Variable independiente: Programa de ejercicios de salto vertical.
- Variable dependiente: Nivel de salto vertical.

3.9.2. Operacionalización de las variables

La misma se encuentra como anexo de la presente investigación (Ver Anexo 01)

3.10. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

- Evaluación de datos: “Los datos obtenidos luego de la aplicación de los instrumentos son revisados, verificados y analizados”.
- Tabulación de datos: “Se elaboró una base de datos de toda la información obtenida en formato numérico de Microsoft Excel”.
- Elaboración de tablas y gráficos: Se elaboro con la finalidad de organizar y presentar detalladamente a través del programa Microsoft Excel y SPSS.
- Análisis de los datos procesados: Los resultados estadísticos se analizaron e interpretaron utilizando programas estadísticos (SPSS v. 23) y Microsoft Excel.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

4.1.1. Resultados según objetivo de estudio

4.1.1.1. Resultados para el objetivo específico 1

- OE1: Identifica el nivel de salto vertical en la selección de voleibol del nivel primario a través del pre test.

Tabla 3

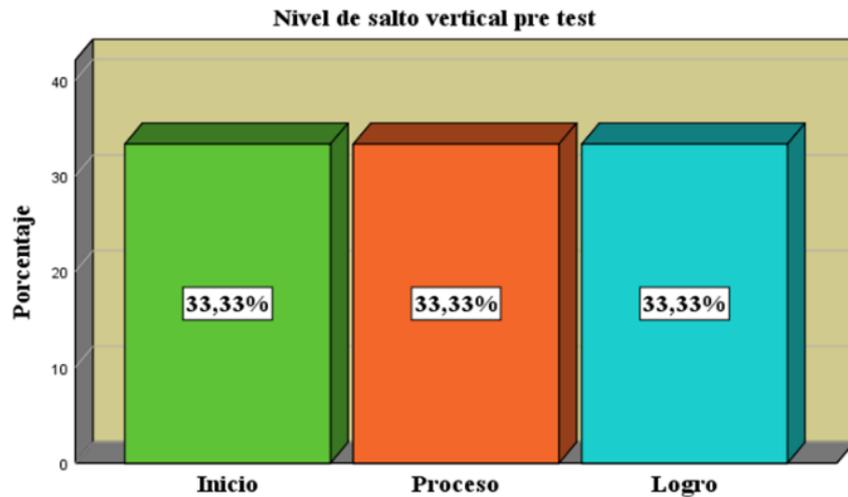
Nivel de salto vertical alcanzado antes de la aplicación del programa - pre test

Nivel alcanzado	F	%	Media	Valor mínimo	Valor máximo	Desviación estándar
Inicio	6	33,3%				
Proceso	6	33,3%	1.72	1.67	1.87	5.488
Logro	6	33,3%				
Total	18	100,0%				

Nota: Esta tabla muestra la frecuencia del nivel alcanzado en salto vertical antes de la aplicación del programa de ejercicios.

Figura 2

Frecuencia porcentual del nivel de salto vertical alcanzado mediante la evaluación del pre test.



Se observa en la Tabla 3 y Figura 2, los resultados acerca del nivel de salto vertical con la que cuentan los integrantes de la selección de voleibol del nivel primario a través del pre test, evaluados antes de la aplicación del programa de ejercicios de salto vertical, la calificación se realizó a través de tres intentos y registrados como puntaje alcanzado, el promedio, registrándose mediante lista de cotejo de mapa de color con una escala de Inicio, proceso y logro. En el nivel Inicio lograron calificar el 33.3%, representado por 6 niñas, obteniendo un promedio entre los intervalos de (1.60 – 1.69). De igual forma, en el nivel proceso, lograron calificar el 33.3% representado por 6 niñas, que obtuvieron un promedio entre los intervalos (1.70 – 1.72). En el nivel logro, calificaron el 33.3% representado por 6 niñas, quienes lograron calificar un promedio entre los intervalos de (1.73 – 1.90). Por lo tanto, se ha logrado identificar que el promedio mínimo alcanzado fue de 1.67 y el promedio máximo alcanzado fue de 1.87. Con una media alcanzada de (1.72). Lo cual permite concluir

que el nivel del salto vertical de la selección de voleibol del nivel primario antes de la aplicación del programa de ejercicios de salto vertical predomina el nivel en proceso.

4.1.1.2. Resultados para el objetivo específico 2

- OE2: Identificar el nivel de salto vertical en la selección de voleibol del nivel primario a través del post test.

Tabla 4

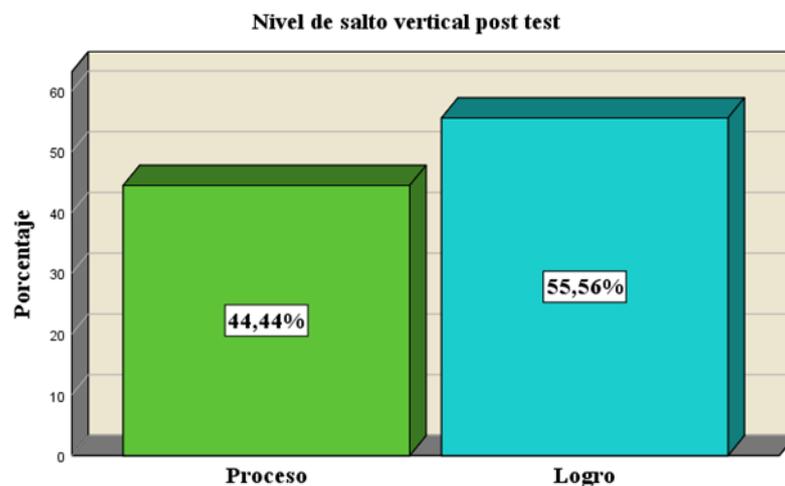
Nivel de salto vertical alcanzado después de la aplicación del programa - post test

Nivel alcanzado	f	%	Media	Valor mínimo	Valor máximo	Desviación estándar
Inicio	0	00,0%				
Proceso	8	44,4%	1.76	1.70	1.90	6.839
Logro	10	55,6%				
Total	18	100,0%				

Nota: Esta tabla muestra la frecuencia del nivel alcanzado en salto vertical después de la aplicación del programa de ejercicios.

Figura 3

Frecuencia porcentual del nivel de salto vertical alcanzado mediante la evaluación del post test.





Se observa en la Tabla 4 y Figura 3, los resultados del post test del nivel de salto vertical alcanzado de la selección de voleibol del nivel primario luego de la aplicación del programa de ejercicios de salto vertical a través de 15 talleres, la calificación se realizó a través de tres intentos y registrados como puntaje alcanzado, el promedio, registrándose mediante lista de cotejo de mapa de color con una escala de Inicio, proceso y logro. En el nivel Inicio, no logró calificar ningún integrante, debido a que sus promedios de saltos superaron la escala de intervalo de (1.60 – 1.69). En el nivel Proceso, lograron calificar el 44.44% representado por 8 estudiantes, quienes obtuvieron un promedio entre los intervalos de (1.70 – 1.72). En el nivel Logro, calificaron el 55.56% representado por 10 integrantes, quienes alcanzaron un promedio entre los intervalos (1.73 – 1.90). Por lo tanto, se ha logrado identificar que el promedio mínimo alcanzado fue de 1.70 y el promedio máximo alcanzado fue de 1.90. Con una media alcanzada de (1.76). Lo cual permite concluir que el nivel del salto vertical de la selección de voleibol del nivel primario después de la aplicación del programa de ejercicios de salto vertical predomina el nivel Logro.

4.1.1.3. Resultados para el objetivo específico 3

- OE3: Comparar los resultados de la diferencia del pre test y el post test luego de la aplicación del programa de ejercicios de salto vertical.

Tabla 5

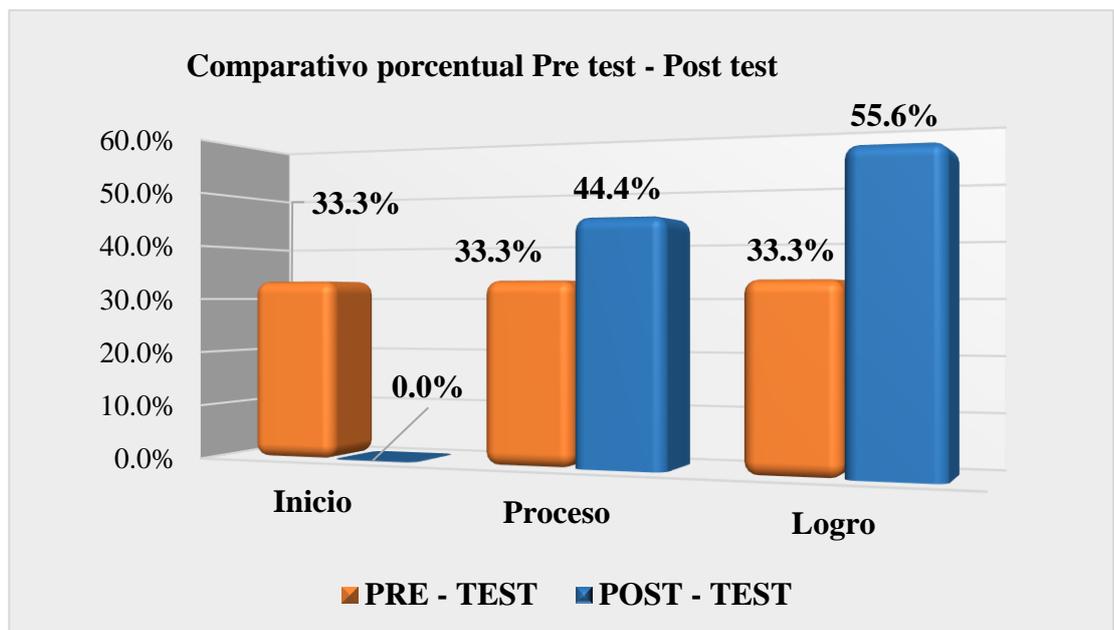
Resultados comparativos del nivel de salto vertical alcanzado luego de la aplicación del programa mediante el pre test y post test

Nivel alcanzado	PRE - TEST		POST - TEST	
	N	%	N	%
Inicio	6	33.3%	0	0.0%
Proceso	6	33.3%	8	44.4%
Logro	6	33.3%	10	55.6%
Total	18	100.0%	18	100.0%

Nota. Esta tabla “muestra los resultados comparativos de la frecuencia del nivel alcanzado en salto vertical después de la aplicación del programa de ejercicios evaluado mediante la pre test y post test”.

Figura 4

Frecuencia porcentual de los resultados comparativos del nivel de salto vertical alcanzado mediante la evaluación del pre test y post test.



Se observa en la Tabla 5 y Figura 4, los resultados comparativos del pre test y post test luego de la aplicación del programa de ejercicios de salto vertical, con el propósito de identificar los cambios generados o diferencias existentes entre ambos resultados para determinar la influencia o contribución del programa, cuya escala comparativa se basan en los



promedios alcanzados en ambas evaluaciones, determinados como diferencia de medias.

En el pre test, en el nivel Inicio antes de la aplicación del programa estuvo conformado por el 33.3%, quienes obtuvieron un promedio entre los intervalos de (1.60 – 1.69); luego de la aplicación del programa, en el pos test, ningún integrante logró calificar este nivel, debido a que sus promedios alcanzados superaron el intervalo. En el nivel Proceso, en el pre test, lo conformaban el 33.3% representado por 6 de los integrantes con un promedio entre los intervalos (1.70 – 1.72), luego de la aplicación del programa, en el post test, calificaron el 44.4% representado por 8 estudiantes, mostrando un incremento de 2 estudiantes en este nivel. En el nivel Logro, en el pre test, lo conformaban el 33.3% representado por 6 estudiantes, luego de la aplicación del programa de ejercicios, en el post test, lograron calificar el 56.6% representado por 10 integrantes, mostrando un incremento de 4 integrantes en este nivel.

Por lo tanto, se logró identificar una mejora en los promedios alcanzados del nivel de salto vertical luego de la aplicación del programa de ejercicios de salto vertical, donde en el pre test predomina el nivel en “Proceso” con una media de 1.72. Luego de la aplicación del programa en el post test, predomina el nivel “Logro” con una media de 1.76, logrando una mejora significativa con una diferencia de (0.04018). Demostrando de esta forma la contribución del programa de ejercicios de salto vertical en el desarrollo del nivel de salto vertical en la selección del voleibol.



4.1.1.4. Resultados para el objetivo general

- OG: Determinar la influencia del programa de ejercicios de saltos vertical para desarrollar el nivel de salto vertical de la selección de voleibol de la Institución Educativa Primaria Bella Vista N° 70035 de la ciudad de Puno 2023.

Determinación de la media

- Calculo de media para el pre test

$$= 1.722407407$$

- Calculo de media para el post test

$$= 1.762592593$$

- Diferencia de medias

$$= 0.040185185$$

- Nivel de significancia

(0.05%)

4.1.2. Contrastación de hipótesis

Hipótesis estadística:

- (H1): “La aplicación del programa de ejercicios de saltos vertical influye significativamente para desarrollar el nivel de salto vertical de la selección de voleibol de la Institución Educativa Primaria Bella Vista N° 70035 de la ciudad de Puno 2023”.
- (H0): “La aplicación del programa de ejercicios de saltos vertical no influye significativamente para desarrollar el nivel de salto

vertical de la selección de voleibol de la Institución Educativa
Primaria Bella Vista N° 70035 de la ciudad de Puno 2023”.

Regla de decisión

- “Se acepta la H1: $t_{observada} > t_{critica}$; valor-p < 0.05 ”.
- “Se acepta la H0: $t_{observada} < t_{critica}$; valor-p > 0.05 ”.

Tabla 6

Prueba de T de Student para la hipótesis general

Parámetros estadísticos	Valores
Media de la pre test	1.722407407
Media del post test	1.762592593
Diferencia	0.040
t (Valor observado)	5.375717
t (Valor crítico)	1.739606726
GL	17
valor-p (bilateral)	< 0.000
Alfa	0.050

Nota. Esta tabla muestra los resultados estadísticos de la prueba de T de Student para contrastar la hipótesis general.

En la Tabla 6, “se muestra un análisis de T de Student, detallando lo siguiente: Puesto que el valor-p computado es menor que el nivel de significación $\alpha = 0.05$ ”, por lo tanto, “se rechaza la hipótesis nula H0, y se acepta la hipótesis alterna H1”. Por otro lado, “como segunda condición a cumplir es que la T observado es igual a $(5,375717) >$ a la T valor critico igual (1.739606) , por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula H0 y se acepta la hipótesis alterna H1”, lo que se interpreta: “La aplicación del programa de ejercicios de saltos vertical influye significativamente para desarrollar el nivel de salto vertical de la selección de voleibol de la Institución Educativa Primaria Bella Vista N° 70035 de la ciudad de Puno 2023”. Siendo la media superior obtenido en el post test con (1.762592593) y la media inferior con (1.722407407) en el pre test. De tal forma



se logró demostrar la eficiencia del programa de ejercicios de salto para mejorar el desarrollo del nivel de salto vertical.

4.2. DISCUSIÓN

Se ha logrado determinar según objetivo general, con un valor de T observado = $(5,375717) >$ a la T valor crítico = (1.739606) , donde se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta la hipótesis alterna H_1 , lo que permite concluir que “la aplicación del programa de ejercicios de saltos vertical influye significativamente para desarrollar el nivel de salto vertical de la selección de voleibol de la Institución Educativa Primaria Bella Vista N° 70035 de la ciudad de Puno 2023”. Según resultados estadísticos de la evaluación del nivel del salto vertical a través del pre test y pos test, se logró mejorar las medias de calificación de 1.72. a 1.76. Existiendo una diferencia significativa de 0.040 con un P valor de $(0.000) <$ al (0.05) , con nivel de confianza del 95%.

Estos resultados coinciden de manera parcial con los resultados obtenidos por Atli (2021), quien encontró una diferencia estadísticamente significativa en los valores previos y posteriores a la prueba de flexibilidad del grupo de entrenamiento ($p < 0,05$). Con base en sus resultados concluye que el programa de entrenamiento básico de 6 semanas que se aplicó a jugadores de fútbol mejoraron el rendimiento de salto vertical, velocidad de 30 m, agilidad y flexibilidad. De igual forma, Seyhan (2019), en sus resultados, concluyó que se observó un incremento significativo en las alturas de salto vertical ($p=0,028$) del salto con contramovimiento (CMJ) del grupo de estudio al final de los entrenamientos de fuerza de 8 semanas en comparación con el grupo de control y que el entrenamiento de fuerza proporcionó una contribución positiva a las alturas de salto vertical. En seguida, Apaza (2021), concluye que “el programa de entrenamiento aplicado mejora de forma significativa el rendimiento técnico – táctico de las jugadoras” ($p.93$).



Con respecto a lo mencionado, Mamani (2016), indica que “es un conjunto de ejercicios apartados asociados progresivos que orientan la enseñanza y aprendizaje de los fundamentos técnicos de voleibol, en función al patrón de juego ejerciendo tareas eficientes en el desarrollo de la fuerza y resistencia”. Por otro lado, Bernedo (2014) refiere que en un programa de entrenamiento de salto “los elementos y factores que se deben realizar (y previamente identificados en la planificación, detallando todos los aspectos que la especifican), identificar y determinar en función de una serie de estructuras y variables que condicionarán la puesta en escena” (p.18).

En cuanto a los resultados de la mejora del nivel del salto vertical, luego de la aplicación del programa de ejercicios de salto vertical, se logró determinar la eficiencia del programa de ejercicios de salto para mejorar el desarrollo del nivel de salto vertical. Siendo la media superior obtenido en el post test con (1.762592593) y la media inferior con (1.722407407) en el pre test. De tal forma se logró demostrar un incremento en el nivel del salto vertical en la selección de voleibol de la Institución Educativa Primaria Bella Vista N° 70035 de la ciudad de Puno 2023.

Al respecto, estos hallazgos guardan relación con los resultados obtenidos por Bilici y Selcuk (2018), quienes concluyeron que “un entrenamiento básico de 10 semanas mejoró la fuerza de salto y la fuerza central”. De igual forma, Pari y Maron (2021), lograron concluir que “la aplicación del programa Pliométrico multifuncional mejoro la capacidad de saltabilidad en un periodo de micro ciclo”. Es decir, “el programa Pliométrico multifuncional mejora significativamente la saltabilidad” (p.48).

Lo antes mencionado cumple la definición realizada por Reyes y Linton (2014), quienes refieren que “la saltabilidad es una cualidad compleja la cual está compuesta por fuerza, velocidad y habilidad”. Así mismo, “el salto es una actividad física que se



caracteriza por los esfuerzos musculares cortos de carácter explosivo y que tiene muchos estilos, donde el rigor muscular y la técnica adquieren primordial importancia” (p.198).



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Se concluye que “la aplicación del programa de ejercicios de saltos vertical influye de manera significativa para el desarrollo del nivel de salto vertical de la selección de voleibol de la Institución Educativa Primaria Bella Vista N° 70035 de la ciudad de Puno 2023”. Conforme a los resultados estadísticos de la evaluación del nivel del salto vertical a través del pre test y pos test, se logró mejorar las medias de calificación de (1.72) a (1.76), existiendo una diferencia significativa de (0.040) con un P valor de (0.000) < al (0.05), con nivel de confianza del 95%.

SEGUNDA: Se concluye que, mediante el pre test, se ha logrado identificar que el promedio mínimo alcanzado fue de (1.67) y el promedio máximo alcanzado fue de (1.87). Con una media alcanzada de (1.72). Lo cual permite concluir que el nivel del salto vertical de la selección de voleibol del nivel primario antes de la aplicación del programa de ejercicios de salto vertical predomina el nivel en proceso.

TERCERA: Se concluye que, mediante el post test, se ha logrado identificar que el promedio mínimo alcanzado fue de (1.70) y el promedio máximo alcanzado fue de (1.90). Con una media alcanzada de (1.76). Lo cual permite concluir que el nivel del salto vertical de la selección de voleibol del nivel primario después de la aplicación del programa de ejercicios de salto vertical predomina el nivel Logro.

CUARTA: Se concluye que, luego de la aplicación del programa se ha logrado demostrar una mejora significativa con una diferencia de (0.04018), por ende, el



programa de ejercicios de salto vertical contribuye de manera significativa en el desarrollo del nivel de salto vertical en la selección del voleibol.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Se sugiere a la Institución, a implementar de forma frecuente el programa de ejercicios de salto vertical para seguir mejorando el desempeño en la selección del voleibol, con la finalidad de incrementar su nivel y capacidad del salto vertical. Puesto que se ha demostrado la eficiencia de este programa para el desarrollo del nivel del salto vertical.

SEGUNDA: Se sugiere a los estudiantes, a realizar prácticas y ejercicios de este tipo con la finalidad de potenciar su condición física, puesto que se encuentran en una edad adecuada para desarrollar su condición física de la mejor manera.

TERCERA: A los padres de familia y población en general, a incentivar este tipo de deporte puesto que contribuye al desarrollo físico del individuo aportando en la mejora de su condición física y salud mental.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Apaza, C. R. (2021). Aplicación de un programa de entrenamiento para mejorar el rendimiento técnico-táctico de la selección juvenil femenina de voleibol de la Universidad Alas Peruanas, filial Arequipa. Arequipa, 2019. *Universidad Nacional de San Arequipa*. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12068/UPapchre.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arenas, J. D. (2009). *Influencia de un plan de seis semanas de entrenamiento pliométrico de moderada intensidad en miembros inferiores sobre el índice elástico de las jugadoras de voleibol femenino de la Institución Educativa INEM José Félix de Restrepo*. Colombia.: Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
- Atli, A. (2021). El efecto de un programa de entrenamiento central aplicado en jugadores de fútbol sobre algunos parámetros de rendimiento. *Revista de temas educativos*, 7(1), 337-350. Obtenido de <https://eric.ed.gov/?q=vertical+jump+level+of+the+volleyball+team&id=EJ1303611>
- Bernedo, H. L. (2014). *Aplicación de un programa de aprendizaje en las participantes de la disciplina de voleibol del Club Deportivo Universitario de la UNA – Puno año 2014*. Puno.
- Bilici, O. F., & Selcuk, M. (2018). Evaluación del Efecto del Entrenamiento del Core sobre la Potencia de Salto y las Características Motoras de Jugadoras de Voleibol de 14-16 Años. *Revista de estudios de educación y formación*, 6(4), 90-97. Obtenido de <https://eric.ed.gov/?q=vertical+jump+level+of+the+volleyball+team&id=EJ1174342>
- Buñay, N. I. (2013). *Los fundamentos del voleibol y su influencia en el desarrollo de las destrezas en los alumnos del décimo año de educación básica del Colegio “Insutec” del Cantón Quevedo, período 2011 – 2012*. Ecuador: Universidad Técnica de Babahoyo, Babahoyo - Los Ríos, Ecuador. Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/1491>



- Ccasa, N., & Nina, Z. D. (2017). *Programa de entrenamiento deportivo global para mejorar los fundamentos técnicos del voleibol en la selección femenina categoría B de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno*. Puno: Universidad Nacional del Altiplano. Obtenido de [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7731/Ccasa_Nina_N%
%a9stor_Maxwel_Nina_Zamata_Denis_Ren%
ed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7731/Ccasa_Nina_N%c3%a9stor_Maxwel_Nina_Zamata_Denis_Ren%c3%a9.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cevallos, F. (2016). La práctica del voleibol y su incidencia en el rendimiento físico-deportivo en niñas de 11 a 12 años de edad, de la Asociación de Voleibol de Pichincha. *Scielo: Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Cultura Física*.
- Chino, J. C. (2019). *Análisis biomecánico de ejecución del remate en voleibolistas de la categoría infantil que participan en la asociación Liga Distrital de Voleibol de Puno*. Puno : Repositorio UNA PUNO .
- Coila, J. L. (2017). *Aprendizaje cooperativo de los fundamentos técnicos del mini voleibol en los alumnos de la Institución Educativa Primaria N° 70018 San José de Huaraya de la provincia de Puno*. PUNO : Repositorio UNA PUNO .
- Flores, A., Araya, S., Guzman, R., & Montecinos, R. (2015). Efecto de un programa de entrenamiento pliométrico sobre la biomecánica de salto en mujeres voleibolistas juveniles. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM.*, 37-44.
- Garcia, H. D. (2021). *La técnica de partida en los 100 metros planos y los saltos verticales Squat Jump, Counter Movement Jump y Abalakov en los atletas de la Federación Peruana de Atletismo*. Lima: Enrique Guzman y Valle. Obtenido de <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/5507>
- Jiménez, R., & Salazar, C. (2011). *Multimedia para la puesta en práctica de ejercicios pliométricos orientada a la mejora de la potencia muscular del tren inferior en jugadores de voleibol (tesis de pregrado)*. Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.
- Maldonado, A. E. (2014). *"El trabajo pliométrico y su incidencia en el ataque del Complejo I de los seleccionados de voleibol de la Categoría Prejuvenil de*



- concentración deportiva Provincial de Pichincha" (tesis de pregrado)*. Ecuador: Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6896/1/FCHE-CFSEMI-276.pdf>
- Mamani, A. (2016). "*Progresión metodológica para la enseñanza y trabajo de formación en el voleibol (material de trabajo de la asignatura de voleibol II)*". . Puno: Universidad Nacional del Altiplano, Puno.
- Maravi, A. K. (2018). *Aplicación del programa Air Alert III para mejorar la fuerza de salto vertical del equipo de baloncesto masculino sub 16 de la IE N° 7207 Mariscal Ramon Castilla de San Juan de Miraflores en el año 2017*. Lima: Universidad Alas Peruanas. Obtenido de https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/8357/Tesis_Aplicacion_Programa_Air_Alert%20III.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Maureira, F. (2016). Diferencias en saltos verticales continuos durante 15 segundos entre gimnastas y voleibolistas. *Revista Ciencias de la Actividad Física*.
- Montero, F. (2016). *Estudio de la capacidad de salto específico en voleibol*. España - Barcelona : Universidad de Malaga .
- Montoye, A. H., & Mitrzyk, J. (2019). Validez del monitor de rendimiento atlético Blast para evaluar la altura del salto vertical en jugadoras de voleibol. *Medición en Educación Física y Ciencias del Ejercicio*, 23(2), 99-109. Obtenido de <https://eric.ed.gov/?q=vertical+jump+level+of+the+volleyball+team&id=EJ1212872>
- Pablo, A. (2012). *El entrenamiento de la capacidad de salto en las divisiones formativas de baloncesto*. Lecturas educación física y deportes, revista digital.
- Pari, C. E., & Maron, G. C. (2021). *Influencia del programa Pliométrico multifuncional sobre la saltabilidad en la selección de voleibol femenino categoría infantil de la asociación Liga Distrital de Puno*. Puno: Universidad Nacional del Altiplano.
- Reyes, C., & Linton, A. (2014). La saltabilidad en el voleibol como sistema dinámico complejo. *Revista Digital*. Buenos Aires, 198.



Rodríguez, M., & Cortegaza, L. (2011). Ejercicios para el desarrollo de la saltabilidad de los atacantes auxiliares en voleibol, con la aplicación del Método Maxex General y Especial. *Revista Digital. Buenos Aires*, 158.

Seyhan, S. (2019). Efectos del entrenamiento de fuerza de 8 semanas en el rendimiento de salto vertical de Traceurs. *Revista de Currículo y Enseñanza*, 8(2), 11-16.
Obtenido de <https://eric.ed.gov/?q=vertical+jump+level+of+the+volleyball+team&id=EJ1210912>

ANEXOS

ANEXO 01: Operacionalización de variables.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala
Variable independiente Programa de ejercicios de salto vertical.	“Los elementos y factores que se van a realizar (y previamente identificados en la planificación, detallando todos los aspectos que la especifican) se identifican y determinan en función de una serie de estructuras y variables que condicionarán la puesta en escena”. Bernedo (2014)	Para el presente estudio se clasificó según actividad a realizar a través de talleres.	Taller de ejercicios de saltos	- Saltos con un pie y dos pies - SQUAT JUMP	Lista de cotejo – mapa de color
			Taller de ejercicios de peso	Saltos con pesas	
			Taller de ejercicio de velocidad y potencia	Ejercicios de sentadillas	
Variable dependiente Nivel del salto vertical	Reyes y Linton (2014) refieren al salto como “una cualidad compleja la cual está compuesta por fuerza, velocidad y habilidad”. Así mismo, “el salto es una actividad física que se caracteriza por los esfuerzos musculares cortos de carácter explosivo y que tiene muchos estilos, donde el rigor muscular y la técnica adquieren primordial importancia” (p.198).	En el presente estudio se clasificó el nivel del salto vertical en niveles de Inicio, proceso y logro.	Nivel inicio	Promedio de salto alcanzado entre los intervalos (1.60 – 1.69)	Ordinal
			Nivel en proceso	Promedio de salto alcanzado entre los intervalos (1.70 – 1.72)	
			Nivel logro	Promedio de salto alcanzado entre los intervalos de (1.73 – 1.90)	



ANEXO 02: Resultados de la evaluación de entrada – Pre test.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN – PRE TEST

LISTA DE COTEJO CON MAPA DE COLOR				
EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°01:		TEST DE ENTRADA		
TESISTA:		JORGE LUIS LOPE CHUCTAYA		
MUESTRA:		INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA BELLA VISTA N° 70035 DE LA CIUDAD DE PUNO		
Fecha:		21/08/ 2023		
SESIÓN DE APRENDIZAJE		Test de entrada		
ÁREA		EDUCACION FISICA		
COMPETENCIA CAPACIDAD		Interactúa a través de sus habilidades socio motrices/ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego		
CRITERIO DE EVALUACIÓN		Test de entrada		
ESTUDIANTES		1 INTENTO	2 INTENTO	3 INTENTO
1	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	1.70	1.70	1.80
2	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA	1.74	1.74	1.75
3	CALSIN QUISPE, EDY JHITLER	1.69	1.68	1.70
4	CALSINA CACERES, BIANKA NICOLE	1.70	1.70	1.72
5	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	1.61	1.70	1.70
6	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA	1.69	1.68	1.70
7	CCOPA CAHUI, NADINE NAYELY	1.70	1.70	1.72
8	QUISPE YUCRA, VID IRIS ALEXANDRA	1.69	1.68	1.70
9	CHAMBILLA MERMA, NICOL KIMBERLY	1.70	1.70	1.80
10	GONZALES QUISPE, KAREN CAMILA	1.70	1.70	1.72
11	LUJANO CURO, EDA MELANY	1.85	1.85	1.90
12	CALSIN MAMANI, LUCIA SALLY	1.69	1.70	1.70
13	LUNA MAMANI, YELEINNA ESCARLETH	1.70	1.70	1.72
14	MAMANI COILA, ANYELI SAMIRA	1.70	1.70	1.80
15	MAMANI JILAPA, IVETT MICAL	1.65	1.68	1.70
16	PEREYRA SERPA, ANDREA FERNANDA	1.82	1.85	1.90
17	RAMIREZ BUSTINCIO, LUZ STEFANI	1.70	1.70	1.72
18	VELASQUEZ RAMOS, ANGELA BELEN	1.69	1.68	1.70

Nota. Resultados de la evaluación de entrada del nivel de salto vertical.



ANEXO 03: Resultados de la evaluación de salida – Post test.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN – POST TEST

<u>LISTA DE COTEJO CON MAPA DE COLOR</u>				
EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°01:		<u>TEST DE SALIDA</u>		
TESISTA:		JORGE LUIS LOPE CHUCTAYA		
MUESTRA:		INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA BELLA VISTA N° 70035 DE LA CIUDAD DE PUNO		
Fecha:		07 /09/ 2023		
SESIÓN DE APRENDIZAJE		Test de salida		
ÁREA		EDUCACION FISICA		
COMPETENCIA / CAPACIDAD		Interactúa a través de sus habilidades socio motrices/ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego		
CRITERIO DE EVALUACIÓN		Test de salida		
ESTUDIANTES		1 INTENTO	2 INTENTO	3 INTENTO
1	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	1.80	1.84	1.95
2	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA	1.75	1.80	1.84
3	CALSIN QUISPE, EDY JHITLER	1.70	1.72	1.80
4	CALSINA CACERES, BIANKA NICOLE	1.70	1.74	1.79
5	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	1.70	1.72	1.75
6	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA	1.68	1.70	1.72
7	CCOPA CAHUI, NADINE NAYELY	1.72	1.74	1.76
8	QUISPE YUCRA, VID IRIS ALEXANDRA	1.70	1.73	1.73
9	CHAMBILLA MERMA, NICOL KIMBERLY	1.80	1.82	1.83
10	GONZALES QUISPE, KAREN CAMILA	1.72	1.72	1.72
11	LUJANO CURO, EDA MELANY	1.90	1.89	1.90
12	CALSIN MAMANI, LUCIA SALLY	1.70	1.71	1.70
13	LUNA MAMANI, YELEINNA ESCARLETH	1.72	1.70	1.70
14	MAMANI COILA, ANYELI SAMIRA	1.80	1.82	1.80
15	MAMANI JILAPA, IVETT MICAL	1.70	1.72	1.71
16	PEREYRA SERPA, ANDREA FERNANDA	1.90	1.91	1.90
17	RAMIREZ BUSTINCIO, LUZ STEFANI	1.72	1.74	1.74
18	VELASQUEZ RAMOS, ANGELA BELEN	1.70	1.70	1.71

Nota. Resultados de la evaluación de salida del nivel de salto vertical.



ANEXO 04: Lista de talleres del programa de ejercicios de salto vertical.

N°	TITULO DE TALLER	FECHA
1	TEST DE ENTRADA	21/08/ 2023
2	PRACTICANDO EJERCICIOS DE PIERNAS	23/08/ 2023
3	PRACTICANDO EJERCICIOS DE SALTO CON UN PIE, DOS PIES	25/08/ 2023
4	PRACTICANDO EJERCICIOS DE FUERZA Y TRANSFERENCIA.	28/08/ 2023
5	PRACTICANDO EJERCICIOS DE SALTOS	04 /09/ 2023
6	PRACTICANDO EJERCICIOS DE PIERNAS	06/09/ 2023
7	PRACTICANDO EJERCICIOS SENTADILLA CON SALTO (SQUAT JUMP).	08 /09/ 2023
8	PRACTICANDO EJERCICIOS DE ALTURAS Y POTENCIAS.	11 /09/ 2023
9	PRACTICANDO EJERCICIOS DE SALTOS CONTINUOS	13 /09/ 2023
10	PRACTICANDO EJERCICIOS DE SALTOS Y PESO.	15 /09/ 2023
11	PRACTICANDO EJERCICIOS SENTADILLA CON SALTO (SQUAT JUMP).	18 /09/ 2023
12	PRACTICANDO EJERCICIOS DE PIERNAS	20 /09/ 2023
13	PRACTICANDO EJERCICIOS DE SALTOS	22 /09/ 2023
14	PRACTICANDO EJERCICIOS DE ALTURA Y POTENCIA	25 /09/ 2023
15	TEST DE SALIDA	07 /09/ 2023

Nota. Lista de talleres aplicados mediante sesiones de aprendizaje.

ANEXO 05: Vaciado de datos de los resultados en el programa Excel.**a) Resultados del Pre test – Mapa de color.**

Estudiantes	Intento I	Intento II	Intento III	Promedio	Nivel alcanzado
1	1.70	1.70	1.80	1.73	Logro
2	1.74	1.74	1.75	1.74	Logro
3	1.69	1.68	1.70	1.69	Inicio
4	1.70	1.70	1.72	1.71	Proceso
5	1.61	1.70	1.70	1.67	Inicio
6	1.69	1.68	1.70	1.69	Inicio
7	1.70	1.70	1.72	1.71	Proceso
8	1.69	1.68	1.70	1.69	Inicio
9	1.70	1.70	1.80	1.73	Logro
10	1.70	1.70	1.72	1.71	Proceso
11	1.85	1.85	1.90	1.87	Logro
12	1.69	1.70	1.70	1.70	Proceso
13	1.70	1.70	1.72	1.71	Proceso
14	1.70	1.70	1.80	1.73	Logro
15	1.65	1.68	1.70	1.68	Inicio
16	1.82	1.85	1.90	1.86	Logro
17	1.70	1.70	1.72	1.71	Proceso
18	1.69	1.68	1.70	1.69	Inicio

b) Resultados del Post test – Mapa de color.

Estudiantes	Intento I	Intento II	Intento III	Promedio	Nivel alcanzado
1	1.80	1.84	1.95	1.86	Logro
2	1.75	1.80	1.84	1.80	Logro
3	1.70	1.72	1.80	1.74	Logro
4	1.70	1.74	1.79	1.74	Logro
5	1.70	1.72	1.75	1.72	Proceso
6	1.68	1.70	1.72	1.70	Proceso
7	1.72	1.74	1.76	1.74	Logro
8	1.70	1.73	1.73	1.72	Proceso
9	1.80	1.82	1.83	1.82	Logro
10	1.72	1.72	1.72	1.72	Proceso
11	1.90	1.89	1.90	1.90	Logro
12	1.70	1.71	1.70	1.70	Proceso
13	1.72	1.70	1.70	1.71	Proceso
14	1.80	1.82	1.80	1.81	Logro
15	1.70	1.72	1.71	1.71	Proceso
16	1.90	1.91	1.90	1.90	Logro
17	1.72	1.74	1.74	1.73	Logro
18	1.70	1.70	1.71	1.70	Proceso



ANEXO 06: Cronograma y aplicación de Instrumentos de evaluación

N°	TITULO DE TALLER	FECHA
1	TEST DE ENTRADA	21/08/ 2023
2	PRACTICANDO EJERCICIOS DE PIERNAS	23/08/ 2023
3	PRACTICANDO EJERCICIOS DE SALTO CON UN PIE, DOS PIES	25/08/ 2023
4	PRACTICANDO EJERCICIOS DE FUERZA Y TRANSFERENCIA.	28/08/ 2023
5	PRACTICANDO EJERCICIOS DE SALTOS	04 /09/ 2023
6	PRACTICANDO EJERCICIOS DE PIERNAS	06/09/ 2023
7	PRACTICANDO EJERCICIOS SENTADILLA CON SALTO (<u>SQUAT JUMP</u>).	08 /09/ 2023
8	PRACTICANDO EJERCICIOS DE ALTURAS Y POTENCIAS.	11 /09/ 2023
9	PRACTICANDO EJERCICIOS DE SALTOS CONTINUOS	13 /09/ 2023
10	PRACTICANDO EJERCICIOS DE SALTOS Y PESO.	15 /09/ 2023
11	PRACTICANDO EJERCICIOS SENTADILLA CON SALTO (<u>SQUAT JUMP</u>).	18 /09/ 2023
12	PRACTICANDO EJERCICIOS DE PIERNAS	20 /09/ 2023
13	PRACTICANDO EJERCICIOS DE SALTOS	22 /09/ 2023
14	PRACTICANDO EJERCICIOS DE ALTURA Y POTENCIA	25 /09/ 2023
15	TEST DE SALIDA	07 /09/ 2023



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

LISTA DE COTEJO CON MAPA DE COLOR

**EXPERIENCIA DE
APRENDIZAJE N°01:**

**TESISTA:
MUESTRA:**

TEST DE ENTRADA

**JORGE LUIS LOPE CHUCTAYA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PRIMARIA BELLA VISTA N° 70035 DE
LA CIUDAD DE PUNO**

Fecha:

21 / 08 / 2023

SESIÓN DE APRENDIZAJE		Test de entrada		
ÁREA		EDUCACION FISICA		
COMPETENCIA / CAPACIDAD		Interactúa a través de sus habilidades socio motrices/ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego		
CRITERIO DE EVALUACIÓN		Test de entrada		
ESTUDIANTES		1 INTENTO	2 INTENTO	3 INTENTO
1	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	1.70	1.70	1.80
2	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA	1.74	1.74	1.75
3	CALSIN QUISPE, EDY JHITLER	1.69	1.68	1.70
4	CALSINA CACERES, BIANKA NICOLE	1.70	1.70	1.72
5	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	1.61	1.70	1,70
6	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA	1.69	1.68	1.70
7	CCOPA CAHUI, NADINE NAYELY	1.70	1.70	1.72
8	QUISPE YUCRA, VID IRIS ALEXANDRA	1.69	1.68	1.70



9	CHAMBILLA MERMA, NICOL KIMBERLY	1.70	1.70	1.80
10	GONZALES QUISPE, KAREN CAMILA	1.70	1.70	1.72
11	LUJANO CURO, EDA MELANY	1.85	1.85	1.90
12	CALSIN MAMANI, LUCIA SALLY	1.69	1.70	1.70
13	LUNA MAMANI, YELEINNA ESCARLETH	1.70	1.70	1.72
14	MAMANI COILA, ANYELI SAMIRA	1.70	1.70	1.80
15	MAMANI JILAPA, IVETT MICAL	1.65	1.68	1.70
16	PEREYRA SERPA, ANDREA FERNANDA	1.82	1.85	1.90
17	RAMIREZ BUSTINCIO, LUZ STEFANI	1.70	1.70	1.72
18	VELASQUEZ RAMOS, ANGELA BELEN	1.69	1.68	1.70



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

LISTA DE COTEJO CON MAPA DE COLOR

EXPERIENCIA DE
APRENDIZAJE N°01:

PRACTICANDO EJERCICIOS DE PIERNAS

TESISTA:

JORGE LUIS LOPE CHUCTAYA

MUESTRA:

*INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA BELLA VISTA N°
70035 DE LA CIUDAD DE PUNO*

Fecha:

23 /08 /2023

SESIÓN DE APRENDIZAJE		PRACTICANDO EJERCICIOS DE PIERNAS		
ÁREA		EDUCACION FISICA		
COMPETENCIA / CAPACIDAD		Interactúa a través de sus habilidades socio motrices/ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego		
CRITERIO DE EVALUACIÓN		Practica actividades físicas de ejercicios de piernas durante el taller de aprendizaje		
ESTUDIANTES		LOGRO	PROCESO	INICIO
1	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	x		
2	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA	x		
3	CALSIN QUISPE, EDY JHITLER		x	
4	CALSINA CACERES, BIANKA NICOLE	x		
5	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	x		
6	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA		x	
7	CCOPA CAHUI, NADINE NAYELY	x		
8	QUISPE YUCRA, VID IRIS ALEXANDRA		x	
9	CHAMBILLA MERMA, NICOL KIMBERLY			x
10	GONZALES QUISPE, KAREN CAMILA		x	



11	LUJANO CURO, EDA MELANY	x		
12	CALSIN MAMANI, LUCIA SALLY			x
13	LUNA MAMANI, YELEINNA ESCARLETH		x	
14	MAMANI COILA, ANYELI SAMIRA	x		
15	MAMANI JILAPA, IVETT MICAL	x		
16	PEREYRA SERPA, ANDREA FERNANDA			x
17	RAMIREZ BUSTINCIO, LUZ STEFANI	x		
18	VELASQUEZ RAMOS, ANGELA BELEN		x	



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

LISTA DE COTEJO CON MAPA DE COLOR

EXPERIENCIA DE
APRENDIZAJE N°01:

TESISTA:

MUESTRA:

Fecha:

PRACTICANDO EJERCICIOS DE SALTO CON UN
PIE ,DOS PIES

JORGE LUIS LOPE CHUCTAYA

*INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA BELLA VISTA N°
70035 DE LA CIUDAD DE PUNO*

25 /08 /2023

SESIÓN DE APRENDIZAJE		PRACTICANDO EJERCICIOS DE SALTO CON UN PIE ,DOS PIES		
ÁREA		EDUCACION FISICA		
COMPETENCIA / CAPACIDAD		Interactúa a través de sus habilidades socio motrices/ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego		
CRITERIO DE EVALUACIÓN		Practica actividades físicas de ejercicios de salto con un pie ,dos pies.		
ESTUDIANTES		LOGRO	PROCESO	INICIO
1	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	X		
2	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA		X	
3	CALSIN QUISPE, EDY JHITLER	X		
4	CALSINA CACERES, BIANKA NICOLE	X		
5	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	X		
6	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA	X		
7	CCOPA CAHUI, NADINE NAYELY	X		
8	QUISPE YUCRA, VID IRIS ALEXANDRA			X
9	CHAMBILLA MERMA, NICOL KIMBERLY		X	
10	GONZALES QUISPE, KAREN CAMILA	X		



11	LUJANO CURO, EDA MELANY	X		
12	CALSIN MAMANI, LUCIA SALLY			X
13	LUNA MAMANI, YELEINNA ESCARLETH			X
14	MAMANI COILA, ANYELI SAMIRA		X	
15	MAMANI JILAPA, IVETT MICAL	X		
16	PEREYRA SERPA, ANDREA FERNANDA		X	
17	RAMIREZ BUSTINCIO, LUZ STEFANI			X
18	VELASQUEZ RAMOS, ANGELA BELEN		X	



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

LISTA DE COTEJO CON MAPA DE COLOR

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°01: PRACTICANDO EJERCICIOS DE FUERZA Y TRANSFERENCIA.
TESISTA: **JORGE LUIS LOPE CHUCTAYA**
MUESTRA: *INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA BELLA VISTA N° 70035 DE LA CIUDAD DE PUNO*
Fecha: 28 /09 /2023

SESIÓN DE APRENDIZAJE	DE			
ÁREA	EDUCACION FISICA			
COMPETENCIA / CAPACIDAD	Interactúa a través de sus habilidades socio motrices/ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego			
CRITERIO DE EVALUACIÓN	DE	Practica actividades físicas de ejercicios de fuerza y transferencia.		
ESTUDIANTES		LOGRO	PROCESO	INICIO
1	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	X		
2	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA	X		
3	CALSIN QUISPE, EDY JHITLER		X	
4	CALSINA CACERES, BIANKA NICOLE		X	
5	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA		X	
6	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA			X
7	CCOPA CAHUI, NADINE NAYELY		X	
8	QUISPE YUCRA, VID IRIS ALEXANDRA	X		
9	CHAMBILLA MERMA, NICOL KIMBERLY	X		
10	GONZALES QUISPE, KAREN CAMILA		X	
11	LUJANO CURO, EDA MELANY			X
12	CALSIN MAMANI, LUCIA SALLY		X	
13	LUNA MAMANI, YELEINNA ESCARLETH	X		



14	MAMANI COILA, ANYELI SAMIRA	X		
15	MAMANI JILAPA, IVETT MICAL		X	
16	PEREYRA SERPA, ANDREA FERNANDA			X
17	RAMIREZ BUSTINCIO, LUZ STEFANI		X	
18	VELASQUEZ RAMOS, ANGELA BELEN		X	



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

LISTA DE COTEJO CON MAPA DE COLOR

EXPERIENCIA DE
APRENDIZAJE N°01:

PRACTICANDO EJERCICIOS DE SALTOS

TESISTA:

JORGE LUIS LOPE CHUCTAYA

MUESTRA:

*INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA BELLA VISTA N°
70035 DE LA CIUDAD DE PUNO*

Fecha:

04 /09 /2023

SESIÓN DE APRENDIZAJE		PRACTICANDO EJERCICIOS DE SALTOS.		
ÁREA		EDUCACION FISICA		
COMPETENCIA / CAPACIDAD		Interactúa a través de sus habilidades socio motrices/ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego		
CRITERIO DE EVALUACIÓN		Practica actividades físicas de ejercicios de saltos.		
ESTUDIANTES		LOGRO	PROCESO	INICIO
1	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	X		
2	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA		X	
3	CALSIN QUISPE, EDY JHITLER		X	
4	CALSINA CACERES, BIANKA NICOLE	X		
5	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	X		
6	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA	X		
7	CCOPA CAHUI, NADINE NAYELY		X	
8	QUISPE YUCRA, VID IRIS ALEXANDRA		X	
9	CHAMBILLA MERMA, NICOL KIMBERLY		X	
10	GONZALES QUISPE, KAREN CAMILA		X	



11	LUJANO CURO, EDA MELANY	X		
12	CALSIN MAMANI, LUCIA SALLY	X		
13	LUNA MAMANI, YELEINNA ESCARLETH	X		
14	MAMANI COILA, ANYELI SAMIRA	X		
15	MAMANI JILAPA, IVETT MICAL			X
16	PEREYRA SERPA, ANDREA FERNANDA		X	
17	RAMIREZ BUSTINCIO, LUZ STEFANI	X		
18	VELASQUEZ RAMOS, ANGELA BELEN	X		



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

LISTA DE COTEJO CON MAPA DE COLOR

EXPERIENCIA DE
APRENDIZAJE N°01:

PRACTICANDO EJERCICIOS DE PIERNAS

TESISTA:

JORGE LUIS LOPE CHUCTAYA

MUESTRA:

*INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA BELLA VISTA N°
70035 DE LA CIUDAD DE PUNO*

Fecha:

06 /09 /2023

SESIÓN DE APRENDIZAJE		PRACTICANDO EJERCICIOS DE PIERNAS		
ÁREA		EDUCACION FISICA		
COMPETENCIA / CAPACIDAD		Interactúa a través de sus habilidades socio motrices/ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego		
CRITERIO DE EVALUACIÓN		Practica actividades físicas de ejercicios de piernas durante el taller de aprendizaje		
ESTUDIANTES		LOGRO	PROCESO	INICIO
1	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	x		
2	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA		x	
3	CALSIN QUISPE, EDY JHITLER		x	
4	CALSINA CACERES, BIANKA NICOLE		x	
5	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	x		
6	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA	x		
7	CCOPA CAHUI, NADINE NAYELY	x		
8	QUISPE YUCRA, VID IRIS ALEXANDRA	x		
9	CHAMBILLA MERMA, NICOL KIMBERLY		x	
10	GONZALES QUISPE, KAREN CAMILA		x	



11	LUJANO CURO, EDA MELANY			x
12	CALSIN MAMANI, LUCIA SALLY			x
13	LUNA MAMANI, YELEINNA ESCARLETH			x
14	MAMANI COILA, ANYELI SAMIRA	x		
15	MAMANI JILAPA, IVETT MICAL	x		
16	PEREYRA SERPA, ANDREA FERNANDA	x		
17	RAMIREZ BUSTINCIO, LUZ STEFANI		x	
18	VELASQUEZ RAMOS, ANGELA BELEN		x	



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

LISTA DE COTEJO CON MAPA DE COLOR

EXPERIENCIA DE
APRENDIZAJE N°01:

**PRACTICANDO EJERCICIOS SENTADILLA
CON SALTO ([SQUAT JUMP](#)).**

TESISTA:

JORGE LUIS LOPE CHUCTAYA

MUESTRA:

*INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA BELLA VISTA N°
70035 DE LA CIUDAD DE PUNO*

Fecha:

08 /09 /2023

SESIÓN DE APRENDIZAJE	PRACTICANDO EJERCICIOS SENTADILLA CON SALTO (SQUAT JUMP).			
ÁREA	EDUCACION FISICA			
COMPETENCIA / CAPACIDAD	Interactúa a través de sus habilidades socio motrices/ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego			
CRITERIO DE EVALUACIÓN	Practica actividades físicas de ejercicios de sentadilla con salto (squat jump) durante el taller de aprendizaje.			
	ESTUDIANTES	LOGRO	PROCESO	INICIO
1	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	x		
2	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA	x		
3	CALSIN QUISPE, EDY JHITLER	x		
4	CALSINA CACERES, BIANKA NICOLE	x		
5	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA		x	
6	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA	x		
7	CCOPA CAHUI, NADINE NAYELY	x		
8	QUISPE YUCRA, VID IRIS ALEXANDRA	x		
9	CHAMBILLA MERMA, NICOL KIMBERLY	x		



10	GONZALES QUISPE, KAREN CAMILA	x		
11	LUJANO CURO, EDA MELANY		x	
12	CALSIN MAMANI, LUCIA SALLY		x	
13	LUNA MAMANI, YELEINNA ESCARLETH		x	
14	MAMANI COILA, ANYELI SAMIRA	x		
15	MAMANI JILAPA, IVETT MICAL	x		
16	PEREYRA SERPA, ANDREA FERNANDA	x		
17	RAMIREZ BUSTINCIO, LUZ STEFANI	x		
18	VELASQUEZ RAMOS, ANGELA BELEN		x	



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

LISTA DE COTEJO CON MAPA DE COLOR

EXPERIENCIA DE
APRENDIZAJE N°01:

TESISTA:

MUESTRA:

Fecha:

**PRACTICANDO EJERCICIOS DE ALTURAS Y
POTENCIAS.**

JORGE LUIS LOPE CHUCTAYA

*INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA BELLA VISTA N°
70035 DE LA CIUDAD DE PUNO*

11 /09 /2023

SESIÓN DE APRENDIZAJE		PRACTICANDO EJERCICIOS DE ALTURAS Y POTENCIAS		
ÁREA		EDUCACION FISICA		
COMPETENCIA / CAPACIDAD		Interactúa a través de sus habilidades socio motrices/ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego		
CRITERIO DE EVALUACIÓN		Practica actividades físicas de ejercicios de alturas y potencias.		
ESTUDIANTES		LOGRO	PROCESO	INICIO
1	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	x		
2	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA	x		
3	CALSIN QUISPE, EDY JHITLER	x		
4	CALSINA CACERES, BIANKA NICOLE			x
5	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA			x
6	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA			x
7	CCOPA CAHUI, NADINE NAYELY		x	
8	QUISPE YUCRA, VID IRIS ALEXANDRA	x		
9	CHAMBILLA MERMA, NICOL KIMBERLY		x	
10	GONZALES QUISPE, KAREN CAMILA			x



11	LUJANO CURO, EDA MELANY		x	
12	CALSIN MAMANI, LUCIA SALLY		x	
13	LUNA MAMANI, YELEINNA ESCARLETH		x	
14	MAMANI COILA, ANYELI SAMIRA	x		
15	MAMANI JILAPA, IVETT MICAL	x		
16	PEREYRA SERPA, ANDREA FERNANDA	x		
17	RAMIREZ BUSTINCIO, LUZ STEFANI		x	
18	VELASQUEZ RAMOS, ANGELA BELEN		x	



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

LISTA DE COTEJO CON MAPA DE COLOR

EXPERIENCIA DE
APRENDIZAJE N°01:

TESISTA:

MUESTRA:

Fecha:

**PRACTICANDO EJERCICIOS DE DE
SALTOS CONTINUOS**

JORGE LUIS LOPE CHUCTAYA

*INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA BELLA VISTA N°
70035 DE LA CIUDAD DE PUNO*

13 /09 /2023

SESIÓN DE APRENDIZAJE		PRACTICANDO EJERCICIOS DE DE SALTOS CONTINUOS		
ÁREA		EDUCACION FISICA		
COMPETENCIA / CAPACIDAD		Interactúa a través de sus habilidades socio motrices/ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego		
CRITERIO DE EVALUACIÓN		Practica actividades físicas de ejercicios de saltos continuos durante el taller de aprendizaje		
ESTUDIANTES		LOGRO	PROCESO	INICIO
1	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	x		
2	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA	x		
3	CALSIN QUISPE, EDY JHITLER	x	x	
4	CALSINA CACERES, BIANKA NICOLE	x		
5	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	x		
6	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA	x	x	
7	CCOPA CAHUI, NADINE NAYELY	x		
8	QUISPE YUCRA, VID IRIS ALEXANDRA	x		
9	CHAMBILLA MERMA, NICOL KIMBERLY	x		



10	GONZALES QUISPE, KAREN CAMILA		x	
11	LUJANO CURO, EDA MELANY	x		
12	CALSIN MAMANI, LUCIA SALLY	x		
13	LUNA MAMANI, YELEINNA ESCARLETH	x		
14	MAMANI COILA, ANYELI SAMIRA	x		
15	MAMANI JILAPA, IVETT MICAL	x		
16	PEREYRA SERPA, ANDREA FERNANDA			x
17	RAMIREZ BUSTINCIO, LUZ STEFANI		x	
18	VELASQUEZ RAMOS, ANGELA BELEN	x		



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

LISTA DE COTEJO CON MAPA DE COLOR

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°01:

PRACTICANDO EJERCICIOS DE LTOS CON SU PESO COOPORAL

TESISTA:

JORGE LUIS LOPE CHUCTAYA

MUESTRA:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA BELLA VISTA N° 70035 DE LA CIUDAD DE PUNO

Fecha:

15 /09 /2023

SESIÓN DE APRENDIZAJE	DE	PRACTICANDO EJERCICIOS DE SALTOS CON SU PESO COOPORAL		
ÁREA	EDUCACION FISICA			
COMPETENCIA / CAPACIDAD	Interactúa a través de sus habilidades socio motrices/ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego			
CRITERIO DE EVALUACIÓN	DE	Practica actividades físicas de ejercicios de ejercicios de ltos con su peso cooporal durante el taller de aprendizaje		
ESTUDIANTES		LOGRO	PROCESO	INICIO
1	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	x		
2	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA	x		
3	CALSIN QUISPE, EDY JHITLER	x		
4	CALSINA CACERES, BIANKA NICOLE		x	
5	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA		x	
6	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA	x		
7	CCOPA CAHUI, NADINE NAYELY	x		
8	QUISPE YUCRA, VID IRIS ALEXANDRA	x		
9	CHAMBILLA MERMA, NICOL KIMBERLY	X		
10	GONZALES QUISPE, KAREN CAMILA	X		
11	LUJANO CURO, EDA MELANY	x		
12	CALSIN MAMANI, LUCIA SALLY		x	
13	LUNA MAMANI, YELEINNA ESCARLETH			x



14	MAMANI COILA, ANYELI SAMIRA	x		
15	MAMANI JILAPA, IVETT MICAL	x		
16	PEREYRA SERPA, ANDREA FERNANDA	x		
17	RAMIREZ BUSTINCIO, LUZ STEFANI	x		
18	VELASQUEZ RAMOS, ANGELA BELEN	x		



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

LISTA DE COTEJO CON MAPA DE COLOR

EXPERIENCIA DE
APRENDIZAJE N°01:

PRACTICANDO EJERCICIOS SENTADILLA
CON SALTO ([SQUAT JUMP](#)).

TESISTA:

JORGE LUIS LOPE CHUCTAYA

MUESTRA:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA BELLA VISTA N°
70035 DE LA CIUDAD DE PUNO

Fecha:

18 /09 /2023

SESIÓN DE APRENDIZAJE		PRACTICANDO EJERCICIOS SENTADILLA CON SALTO (SQUAT JUMP).		
ÁREA		EDUCACION FISICA		
COMPETENCIA / CAPACIDAD		Interactúa a través de sus habilidades socio motrices/ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego		
CRITERIO DE EVALUACIÓN		Practica actividades físicas de ejercicios sentadilla con salto (squat jump) .durante el taller de aprendizaje		
ESTUDIANTES		LOGRO	PROCESO	INICIO
1	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	x		
2	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA	x		
3	CALSIN QUISPE, EDY JHITLER	x		
4	CALSINA CACERES, BIANKA NICOLE	x		
5	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	x		
6	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA		x	
7	CCOPA CAHUI, NADINE NAYELY	x		
8	QUISPE YUCRA, VID IRIS ALEXANDRA	x		
9	CHAMBILLA MERMA, NICOL KIMBERLY	x		



10	GONZALES QUISPE, KAREN CAMILA	x		
11	LUJANO CURO, EDA MELANY	x		
12	CALSIN MAMANI, LUCIA SALLY	x		
13	LUNA MAMANI, YELEINNA ESCARLETH		x	
14	MAMANI COILA, ANYELI SAMIRA		x	
15	MAMANI JILAPA, IVETT MICAL		x	
16	PEREYRA SERPA, ANDREA FERNANDA	x		
17	RAMIREZ BUSTINCIO, LUZ STEFANI	x		
18	VELASQUEZ RAMOS, ANGELA BELEN	x		



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

LISTA DE COTEJO CON MAPA DE COLOR

EXPERIENCIA DE
APRENDIZAJE N°01:

PRACTICANDO EJERCICIOS DE PIERNAS

TESISTA:

JORGE LUIS LOPE CHUCTAYA

MUESTRA:

*INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA BELLA VISTA N°
70035 DE LA CIUDAD DE PUNO*

Fecha:

20 /09 /2023

SESIÓN DE APRENDIZAJE		PRACTICANDO EJERCICIOS DE PIERNAS		
ÁREA		EDUCACION FISICA		
COMPETENCIA / CAPACIDAD		Interactúa a través de sus habilidades socio motrices/ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego		
CRITERIO DE EVALUACIÓN		Practica actividades físicas de ejercicios de piernas durante el taller de aprendizaje		
ESTUDIANTES		LOGRO	PROCESO	INICIO
1	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	x		
2	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA	x		
3	CALSIN QUISPE, EDY JHITLER	x		
4	CALSINA CACERES, BIANKA NICOLE	x		
5	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	x		
6	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA	x		
7	CCOPA CAHUI, NADINE NAYELY	x		
8	QUISPE YUCRA, VID IRIS ALEXANDRA		x	
9	CHAMBILLA MERMA, NICOL KIMBERLY			x
10	GONZALES QUISPE, KAREN CAMILA		x	



11	LUJANO CURO, EDA MELANY	x		
12	CALSIN MAMANI, LUCIA SALLY	x		
13	LUNA MAMANI, YELEINNA ESCARLETH	x		
14	MAMANI COILA, ANYELI SAMIRA	x		
15	MAMANI JILAPA, IVETT MICAL	x		
16	PEREYRA SERPA, ANDREA FERNANDA	x		
17	RAMIREZ BUSTINCIO, LUZ STEFANI	x		
18	VELASQUEZ RAMOS, ANGELA BELEN		x	



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

LISTA DE COTEJO CON MAPA DE COLOR

EXPERIENCIA DE
APRENDIZAJE N°01:

PRACTICANDO EJERCICIOS DE SALTOS

TESISTA:

JORGE LUIS LOPE CHUCTAYA

MUESTRA:

*INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA BELLA VISTA N°
70035 DE LA CIUDAD DE PUNO*

Fecha:

22 /09 /2023

SESIÓN DE APRENDIZAJE		PRACTICANDO EJERCICIOS DE SALTOS		
ÁREA		EDUCACION FISICA		
COMPETENCIA / CAPACIDAD		Interactúa a través de sus habilidades socio motrices/ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego		
CRITERIO DE EVALUACIÓN		Practica actividades físicas de ejercicios de saltos durante el taller de aprendizaje		
ESTUDIANTES		LOGRO	PROCESO	INICIO
1	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	x		
2	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA		x	
3	CALSIN QUISPE, EDY JHITLER	x		
4	CALSINA CACERES, BIANKA NICOLE	x		
5	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	x		
6	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA		x	
7	CCOPA CAHUI, NADINE NAYELY	x		
8	QUISPE YUCRA, VID IRIS ALEXANDRA		x	
9	CHAMBILLA MERMA, NICOL KIMBERLY		x	
10	GONZALES QUISPE, KAREN CAMILA	x		



11	LUJANO CURO, EDA MELANY	x		
12	CALSIN MAMANI, LUCIA SALLY	x		
13	LUNA MAMANI, YELEINNA ESCARLETH		x	
14	MAMANI COILA, ANYELI SAMIRA	x		
15	MAMANI JILAPA, IVETT MICAL	x		
16	PEREYRA SERPA, ANDREA FERNANDA	x		
17	RAMIREZ BUSTINCIO, LUZ STEFANI	x		
18	VELASQUEZ RAMOS, ANGELA BELEN		x	



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

LISTA DE COTEJO CON MAPA DE COLOR

EXPERIENCIA DE
APRENDIZAJE N°01:

TESISTA:

MUESTRA:

Fecha:

**PRACTICANDO EJERCICIOS DE ALTURAS Y
POTENCIAS.**

JORGE LUIS LOPE CHUCTAYA

*INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA BELLA VISTA N°
70035 DE LA CIUDAD DE PUNO*

25 /09 /2023

SESIÓN DE APRENDIZAJE		PRACTICANDO EJERCICIOS DE ALTURAS Y POTENCIAS.		
ÁREA		EDUCACION FISICA		
COMPETENCIA / CAPACIDAD		Interactúa a través de sus habilidades socio motrices/ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego		
CRITERIO DE EVALUACIÓN		Practica actividades físicas de ejercicios de ejercicios de alturas y potencias. durante el taller de aprendizaje		
ESTUDIANTES		LOGRO	PROCESO	INICIO
1	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	x		
2	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA		x	
3	CALSIN QUISPE, EDY JHITLER	x		
4	CALSINA CACERES, BIANKA NICOLE	x		
5	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	x		
6	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA		x	
7	CCOPA CAHUI, NADINE NAYELY	x		
8	QUISPE YUCRA, VID IRIS ALEXANDRA		x	
9	CHAMBILLA MERMA, NICOL KIMBERLY		x	



10	GONZALES QUISPE, KAREN CAMILA	x		
11	LUJANO CURO, EDA MELANY	x		
12	CALSIN MAMANI, LUCIA SALLY	x		
13	LUNA MAMANI, YELEINNA ESCARLETH		x	
14	MAMANI COILA, ANYELI SAMIRA	x		
15	MAMANI JILAPA, IVETT MICAL	x		
16	PEREYRA SERPA, ANDREA FERNANDA	x		
17	RAMIREZ BUSTINCIO, LUZ STEFANI	x		
18	VELASQUEZ RAMOS, ANGELA BELEN		x	



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

LISTA DE COTEJO CON MAPA DE COLOR

**EXPERIENCIA DE
APRENDIZAJE N°01:**

**TESISTA:
MUESTRA:**

TEST DE SALIDA

**JORGE LUIS LOPE CHUCTAYA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA
BELLA VISTA N° 70035 DE LA CIUDAD DE
PUNO**

Fecha:

27 /09 /2023

SESIÓN DE APRENDIZAJE		Test de salida		
ÁREA		EDUCACION FISICA		
COMPETENCIA / CAPACIDAD		Interactúa a través de sus habilidades socio motrices/ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego		
CRITERIO DE EVALUACIÓN		Test de salida		
ESTUDIANTES		1 INTENTO	2 INTENTO	3 INTENTO
1	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	1.80	1.84	1.95
2	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA	1.75	1.80	1.84
3	CALSIN QUISPE, EDY JHITLER	1.70	1.72	1.80
4	CALSINA CACERES, BIANKA NICOLE	1.70	1.74	1.79
5	APAZA ILAQUITA, NADINE BARBARA	1.70	1.72	1.75
6	APAZA QUISPE, DAYNE CORINA	1.68	1.70	1.72
7	CCOPA CAHUI, NADINE NAYELY	1.72	1.74	1.76
8	QUISPE YUCRA, VID IRIS ALEXANDRA	1.70	1.73	1.73



9	CHAMBILLA MERMA, NICOL KIMBERLY	1.80	1.82	1.83
10	GONZALES QUISPE, KAREN CAMILA	1.72	1.72	1.72
11	LUJANO CURO, EDA MELANY	1.90	1.89	1.90
12	CALSIN MAMANI, LUCIA SALLY	1.70	1.71	1.70
13	LUNA MAMANI, YELEINNA ESCARLETH	1.72	1.70	1.70
14	MAMANI COILA, ANYELI SAMIRA	1.80	1.82	1.80
15	MAMANI JILAPA, IVETT MICAL	1.70	1.72	1.71
16	PEREYRA SERPA, ANDREA FERNANDA	1.90	1.91	1.90
17	RAMIREZ BUSTINCIO, LUZ STEFANI	1.72	1.74	1.74
18	VELASQUEZ RAMOS, ANGELA BELEN	1.70	1.70	1.71

ANEXO 07: Vaciado de datos para el análisis inferencial en el programa SPSS.

IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ayuda Ventana Ayuda

Visible: 10 de 10 variables

	INTENT1	INTENT2	INTENT3	PROMEDIO	NIVELPRE	INTENT1 POST	INTENT2 POST	INTENT3 POST	PROMEDIOPOST	NIVELPOST	var	var	var	var
1	170	170	180	173	Logro	180	184	195	186	Logro				
2	174	174	175	174	Logro	175	180	184	180	Logro				
3	169	168	170	169	Inicio	170	172	180	174	Logro				
4	170	170	172	171	Proceso	170	174	179	174	Logro				
5	161	170	170	167	Inicio	170	172	175	172	Proceso				
6	169	168	170	169	Inicio	168	170	172	170	Proceso				
7	170	170	172	171	Proceso	172	174	176	174	Logro				
8	169	168	170	169	Inicio	170	173	173	172	Proceso				
9	170	170	180	173	Logro	180	182	183	182	Logro				
10	170	170	172	171	Proceso	172	172	172	172	Proceso				
11	185	185	190	187	Logro	190	189	190	190	Logro				
12	169	170	170	170	Proceso	170	171	170	170	Proceso				
13	170	170	172	171	Proceso	172	170	170	171	Proceso				
14	170	170	180	173	Logro	180	182	180	181	Logro				
15	165	168	170	168	Inicio	170	172	171	171	Proceso				
16	182	185	190	186	Logro	190	191	190	190	Logro				
17	170	170	172	171	Proceso	172	174	174	173	Logro				
18	169	168	170	169	Inicio	170	170	171	170	Proceso				
19														
20														
21														
22														

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode: ON

Ve a Configuración para activar Windows.

Vista de datos Vista de variables

ANEXO 08: Matriz de consistencia.

TÍTULO: “VALORACIÓN DE LA CAPACIDAD DE SALTO VERTICAL PARA LA CATEGORÍA SUB 12 DE VOLEIBOL - 2023”

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIÓN	INDICADOR	METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA GENERAL PG: “¿Cómo influye la aplicación del programa de ejercicios de saltos vertical para desarrollar el nivel de salto vertical de la selección de voleibol de la Institución Educativa Primaria Bella Vista N° 70035 de la ciudad de Puno 2023?”</p>	<p>OBJETIVO GENERAL OG: “Determinar la influencia del programa de ejercicios de saltos vertical para desarrollar el nivel de salto vertical de la selección de voleibol de la Institución Educativa Primaria Bella Vista N° 70035 de la ciudad de Puno 2023”.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL HG: “La aplicación del programa de ejercicios de saltos vertical influye significativamente para desarrollar el nivel de salto vertical de la selección de voleibol de la Institución Educativa Primaria Bella Vista N° 70035 de la ciudad de Puno 2023”.</p>	<p>Variable independiente Programa de ejercicios de salto vertical.</p>	<p>Taller de ejercicios de saltos</p> <p>Taller de ejercicios de peso</p>	<p>- Saltos con un pie y dos pies - SQUAT JUMP</p> <p>Saltos con pesas</p>	<p>ENFOQUE TIPO - Cuantitativo - Aplicada DISEÑO - Pre – experimental Longitudinal</p>
<p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS PE1: “¿Cuál es el nivel del de salto vertical en la selección de voleibol del nivel primario antes de la aplicación del programa de ejercicios de saltos vertical?”</p> <p>PE2: “¿Cuál es el nivel del de salto vertical en la selección de voleibol del nivel primario después de la aplicación del programa de ejercicios de saltos vertical?”</p> <p>PE3: “¿Existe diferencia significativa entre los promedios de la prueba de entrada y la prueba de salida?”</p>	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS OE1: “Identifica el nivel de salto vertical en la selección de voleibol del nivel primario a través del pre test”.</p> <p>OE2: “Identificar el nivel de salto vertical en la selección de voleibol del nivel primario a través del post test”.</p> <p>OE3: “Comparar los resultados de la diferencia del pre test y el post test luego de la aplicación del programa de ejercicios de salto vertical”.</p>	<p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS “Existe diferencia significativa entre los promedios del pre test y el post test luego de la aplicación del programa de ejercicios de salto vertical”.</p>	<p>Variable dependiente Nivel del salto vertical</p>	<p>Nivel inicio</p> <p>Nivel en proceso</p> <p>Nivel logro</p>	<p>Ejercicios de sentadillas</p> <p>Promedio de salto alcanzado entre los intervalos (1.60 – 1.69)</p> <p>Promedio de salto alcanzado entre los intervalos (1.70 – 1.72)</p> <p>Promedio de salto alcanzado entre los intervalos de (1.73 – 1.90)</p>	<p>ALCANCE - Descriptivo longitudinal METODO - Científico</p> <p>TÉCNICA E INSTRUMENTO - Observación - Lista de cotejo con mapa de color</p> <p>PRE TEST POST TEST POBLACION DE ESTUDIO 18 integrantes de la selección de voleibol de la I.E.P. Bella Vista N° 70035 de la ciudad de Puno.</p>



ANEXO 09: Constancia de ejecución del proyecto



Logo of the Ministry of Education (Ministerio de Educación) and the Regional Directorate of Education (Dirección Regional de Educación Puno). It also includes the Unit of Educational Management (Unidad de Gestión Educativa Local Puno) and the specific school (I.E.P. N° 70035 BELLAVISTA - PUNO).

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA
N° 70035 - BELLAVISTA**

CÓDIGO MODULAR N° 0230458

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

CONSTANCIA

El que suscribe:

Director de la Institución Educativa Primaria N° 70 035 – Bellavista

HACE CONSTAR:

Que, **Don JORGE LUIS LOPE CHUCTAYA** identificado con DNI N° 70828967, realizó la ejecución de su tesis titulado: "VALORACIÓN DE LA CAPACIDAD DEL SALTO VERTICAL PARA LA CATEGORÍA SUB 12 DE VOLEIBOL – 2023" constando de 15 talleres de entrenamiento de voleybol del 21 de agosto al 07 de setiembre del año 2023; demostrando responsabilidad y profesionalismo.

Se expide el presente documento, de acuerdo a Ley, para los fines que le interesado crea conveniente.

Puno, 25 de setiembre del 2 023


Mtro. Jorge Luis Lopez Chuctaya
I.E.P. N° 70035 - BELLAVISTA
DIRECTOR

AV. FLORAL N° 815 - BARRIO BELLAVISTA - PUNO - PERÚ



ANEXO 10: 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 Jorge Luis Lope Chuctaya
identificado con DNI 70828967 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:

" VALORACION DE LA CAPACIDAD DE SALTO VERTICAL PARA
LA CATEGORIA SUB 12 DE VOLEIBOL -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 Julio del 2024


FIRMA (obligatoria)



Huella



ANEXO 11: Autorización para el depósito de tesis en el repositorio institucional

 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 Jorge Luis Lope Chucotaya,
identificado con DNI 70828967 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:
" VALORACION DE LA CAPACIDAD DE SALTO VERTICAL PARA LA
CATEGORIA SUB 12 DE VOLEIBOL - 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 Julio del 2024



FIRMA (obligatoria)



Huella