

“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO “EDUCACIÓN FÍSICA” HUANCVELICA

(CREADA CON D.S. N° 032-84-ED)



INFORME DE TESIS INVESTIGACION

La Condición Física y el Voleibol en los estudiantes de la
Institución Educativa Primaria N° 36003 Santa Ana
Huancavelica, 2023.

Autores

QUICHCA MANCHA, Brayan Anthony

MAVILA RAMOS, Yanet

Asesor

HUAYLLANI PALOMINO, Víctor Juan de Dios

PARA OPTAR TÍTULO PROFESIONAL DE PROFESOR DE

EDUCACIÓN FÍSICA

Línea de Investigación

Educación Física y Deporte

HUANCVELICA – PERÚ

2024

DEDICATORIA

Con especial cariño a mis padres
por el apoyo incondicional durante
mi formación académica y
hacerme profesional

Brayan

A mis amigos de estudio por su
compañía su apoyo durante las
largas noches de trabajo y por
compartir esta travesía académica

Yanet

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, queremos agradecer a nuestros padres y familiares por todo el apoyo brindado a lo largo de nuestra formación profesional como futuros docentes de la especialidad de educación física en el Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física, facilitando nuestro desarrollo personal como estudiantes. De igual manera un agradecimiento en especial a los docentes de la especialidad de educación física por su dedicación en todas las áreas de la especialidad y por su apoyo, orientación y por tomarse el trabajo de transmitir los conocimientos que nos permitió fortalecer nuestra formación profesional.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado;

Dado cumplimiento al reglamento de titulación del Instituto de Educación Superior Pedagógica Pública de Educación Física Huancavelica Presentamos a vuestra consideración el Trabajo de Investigación titulada: El Voleibol y la Condición Física en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023. trabajo de investigación, elaborado en cumplimiento a las normas educativas vigentes y los lineamientos de investigación e innovación del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de “Educación Física” – Huancavelica, con el propósito de obtener el Título de Profesional de Profesor de Educación Física. Trabajo de investigación del tipo aplicado del nivel pre experimental del enfoque cuantitativo, cuyo objetivo general fue, determinar la influencia de voleibol en la condición física en los niños del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica, 2023. La investigación está constituida por cuatro capítulos, estructurado de la siguiente forma: Capítulo I. Planteamiento del problema de investigación, descripción de la realidad problemática y formulación del problema y objetivos, justificación de la investigación. Capítulo II, se refiere al sustento o marco teórico, en la que se presenta los antecedentes de estudio, las bases teóricas de las variables que sustentan el trabajo de investigación, formulación, hipótesis de investigación. Capítulo III, comprende el marco metodológico, en la que se ha realizado la descripción del tipo y nivel de investigación, el método de investigación empleado, el diseño, así como la población, la muestra, la técnica de muestreo, técnica e instrumento de recolección y análisis de datos empleados. Capítulo IV, que corresponde a la obtención de los resultados de la investigación, contiene el análisis descriptivo e inferencial de datos, los resultados del estudio (tablas y figuras), la discusión de los resultados, las conclusiones y las recomendaciones.

Los autores.

CONTENIDO

ESTRUCTURA PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	
Índice.....	
Contenido	
CAPÍTULO I.....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	1
1.2. Formulación del Problema.....	3
1.2.1. Problema General	3
1.2.2. Problemas Específicos.....	3
1.3. Objetivos de la investigación:.....	3
1.3.1. Objetivo General	4
1.3.2. Objetivos Específicos	4
1.4. Justificación de la investigación.....	5
1.5. Limitaciones del estudio.....	6
1.6. Viabilidad del estudio.....	6
CAPITULO II.....	6
MARCO TEÓRICO	8
2.1. Antecedentes.....	8
2.1.1. Internacionales.....	8
2.1.2. Nacionales	10
2.1.3. Regionales.....	13
2.2. Bases Teóricas.....	13

2.2.1. condición física:.....	14
2.2.2. el voleibol.....	27
2.3. Definición de Términos.....	41
2.4. Formulación de hipótesis.....	41
2.5. Identificación de Variables.....	42
2.6. Operacionalización de variables.....	42
CAPITULO III.....	44
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	44
3.1. Ámbito de estudio.....	44
3.1.1. Tipo y nivel de Investigación.....	44
3.1.1.1. Tipo de investigación.....	44
3.1.1.2. Nivel de investigación.....	45
3.1.2. Método de Investigación.....	45
3.1.3. Diseño de Investigación.....	45
3.1.4. Población, Muestra, Muestreo.....	46
3.1.5. Técnicas e instrumentos de Recolección de Datos.....	47
3.1.6. Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos.....	47
3.1.7. Aspectos éticos.....	48
CAPITULO IV	49
4.1. Resultados.....	49

TABLAS

Tabla 1. Resultados del pre test y post test de la tecnica de saques.....	49
Tabla 2. Resultados del pre test y post test de la tecnica de toque de antebrazos.....	50
Tabla 3. Resultados del pre test y post test de la tecnica toque de dedos.....	52
Tabla 4. Resultados del pre test y post test de la tecnica de remate.....	53
Tabla 5. Resultados del pre test y post test de la tecnica de bloqueo.....	55
Tabla 6. Resultados generales del pre test y post test de la variable técnicas del voleibol.....	56
Tabla 7 Prueba de hipotesis de la variable tecnicas del voleibol.....	58
Tabla 8. Prueba de hipotesis de la tecnica de saques.....	59
Tabla 9. Prueba de hipotesis de la técnica de toque de antebrazos.....	60
Tabla 10. Prueba de hipotesis de la técnica de toque de dedos.....	61
Tabla 11. Prueba de hipótesis de la técnica de remate.....	62
Tabla 12. Prueba de hipótesis de la técnica de remate.....	63

FIGURAS

Figura.1. Resultados estadisticos de pre test y post tes de la tecnica de saques	50
Figura.2. Resultados estadisticos de pre test y post test de la tecnica de toque de entebrazos.....	51
Figura.3. Resultados estadisticos de pre test y post tes dedemla tecnica de toque de dedos.....	53
Figura.4. Resultados estadisticos de pre test y post tes de la tecnica de remate.....	54
Figura.5. Resultados estadisticos de pre test y post test de la tecnica de bloqueo	56
Figura.6. Resultados generales estadisticos de pre test y post test de la variable tecnicas del voleibol.....	57

RESUMEN

El trabajo de investigación titulado, “ El Voleibol y la Condición física en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023”, se ha realizado con fines de titulación a fin de obtener el título de profesor de Educación Física. Cuyo objetivo general Determinar la influencia de voleibol en la condición física en los niños (as) de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica. Tipo de investigación aplicada del enfoque cuantitativo del diseño pre experimental del nivel descriptiva explicativo. Con una población estudiantes de la institución educativa mencionada y una muestra de 20 estudiantes del sexto grado seleccionados mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia, en las que se aplicó los pre test de entrada y los posts test de salida. Lográndose demostrar que mediante actividades físicas de los fundamentos del voleibol mejorar la condición física de los estudiantes del sexto grado de la institución mencionada cuyos resultados fueron procesados a través del programa SPSS-V26.

La presente investigación concluyo demostrándose la existencia de una influencia significativa del voleibol en la mejora de la condición física en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 santa Ana Huancavelica, 2023. De esta manera se puede rechazar la hipótesis nula (Ho), puesto la prueba paramétrica de T de Student manifiestan una significancia de 0,05 que rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis alterna. Estadísticamente es un nivel significativo de confianza del 95 %.

Palabras clave: Voleibol y condición física.

ABSTRAC

The research work titled, "Volleyball and Physical Condition in the students of the Primary Educational Institution No. 36003 Santa Ana Huancavelica 2023", has been carried out for qualification purposes in order to obtain the title of Physical Education teacher. Whose general objective: Determine the influence of volleyball on the physical condition of the children of the Educational Institution No. 36003 Santa Ana Huancavelica. Type of applied research of the quantitative approach of the pre-experimental design of the descriptive explanatory level. With a population of students from the aforementioned educational institution and a sample of 20 sixth grade students selected through non-probabilistic convenience sampling, in which the entry pre-test and the exit post-test were applied. It was demonstrated that through physical activities based on the fundamentals of volleyball, the physical condition of the sixth grade students of the aforementioned institution was improved, the results of which were processed through the SPSS-V26 program.

The present investigation concluded by demonstrating the existence of a significant influence of volleyball on the improvement of physical condition in sixth grade students of Educational Institution No. 36003 Santa Ana Huancavelica, 2023. In this way, the null hypothesis can be rejected (H_0), since the parametric t test of the study shows a significance of 0.05, which rejects the null hypothesis and accepts the alternative hypothesis. Statistically it is a significant 95% confidence level.

Keywords: Volleyball and physical condition.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Los estudios realizados a nivel mundial y nacional demuestran que las capacidades físicas son de mucha importancia para todos los deportes y exclusivamente en el vóley y estos deben desarrollarse a temprana edad, en nuestro medio la mayoría de docentes de las diferentes instituciones educativas hacen su sesión de aprendizaje sin saber cuál es la capacidad física de cada estudiante, también realizan sus preparativos para los juegos escolares sin una previa evaluación, la cual debería realizarse para una adecuada planificación, así poder mejorar el desempeño de los estudiantes, deportistas y este pueda actuar según las exigencias y con mayor eficiencia. Las capacidades físicas condicionales son muy trascendentales, pues son uno de los para la práctica del voleibol y es imprescindible tenerlo en cuenta para hacer una buena planificación para los estudiantes y deportistas, así los ejercicios propuestos no sean perjudiciales para ellos, por este sentido se plantea el problema de investigación.

Organización Mundial de la Salud (OMS 2019) Directrices sobre Actividad Física para Niños y Adolescentes. La OMS recomienda que los niños y adolescentes de 5 a 17 años realicen al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa cada día. Esta actividad debe incluir ejercicios que fortalezcan los músculos y huesos al menos tres veces por semana. La actividad física regular mejora la salud cardiovascular, el desarrollo muscular y óseo, y ayuda a mantener un peso corporal saludable. También está asociada con beneficios psicológicos como una mejor salud mental y una mayor autoestima. La OMS aboga por entornos y políticas que fomenten la actividad física y reduzcan el tiempo de inactividad, como el sedentarismo frente a las pantallas.

UNICEF. Promoción de la Actividad Física para el Desarrollo Infantil Enfoque Integral enfatiza la importancia de un enfoque integral que incluya no solo la actividad física, sino también la nutrición adecuada, el sueño y el bienestar emocional para el desarrollo saludable de los niños. Recomienda la integración de programas de actividad física en las políticas

escolares y comunitarias, así como la educación a padres y cuidadores sobre la importancia del ejercicio para el desarrollo infantil. La UNICEF (2022), trabaja en el desarrollo de programas y recursos para promover la actividad física y el juego en diversas comunidades y contextos.

Comité Olímpico Internacional (COI) Promoción del Deporte y la Actividad Física
Iniciativas de Educación Física: El COI apoya la promoción de la actividad física y el deporte desde una edad temprana, destacando su papel en el desarrollo físico, mental y social de los niños. Fomenta la inclusión de todos los niños en actividades deportivas, independientemente de su capacidad, para garantizar que todos puedan beneficiarse de la actividad física.

Las organizaciones internacionales coinciden en la importancia de la actividad física regular para el desarrollo saludable de los niños. Las recomendaciones incluyen realizar al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa diaria, integrar la actividad física en la rutina diaria, y reducir el tiempo de inactividad. Además, destacan la necesidad de políticas y programas que promuevan entornos activos y apoyen a los niños en el desarrollo de hábitos saludables que perduren en la vida adulta.

A nivel nacional Organizaciones Ministerio de Salud (MINSA, 2020) Es la principal entidad gubernamental encargada de la política de salud en Perú. Trabaja en la implementación de programas de salud y prevención, que incluyen iniciativas para promover la actividad física y el bienestar de los niños. Programas de promoción de la salud, prevención de enfermedades, y campañas de educación sobre estilo de vida saludable. Supervisa la educación y los programas de educación física en las escuelas. Promueve la importancia de la actividad física a través del currículo escolar y actividades extracurriculares. Directrices para la educación física escolar, campañas de promoción de la actividad física y la salud.

Instituto Peruano del Deporte (IPD, 2019) Promueve y desarrolla el deporte en Perú, incluyendo programas destinados a niños y jóvenes. Fomenta la participación en deportes y actividades físicas desde una edad temprana.

Estas organizaciones desempeñan un papel crucial en la promoción de la condición física y el bienestar de los niños en Perú, trabajando en conjunto para crear un entorno que

favorezca la salud y el desarrollo integral desde una edad temprana.

En la Institución Educativa Primaria N° 36003 Santa Ana, ubicada en Huancavelica, la práctica de deportes y actividades físicas juega un papel crucial en el desarrollo integral de los estudiantes. El voleibol, como deporte colectivo, no solo fomenta habilidades específicas del juego, sino que también puede influir significativamente en la condición física general de los niños. Sin embargo, se ha observado una creciente preocupación sobre el nivel de condición física de los estudiantes y su relación con la participación en actividades deportivas como el voleibol. Razón por la cual fue viable realizar el trabajo de investigación para la cual se planteó la siguiente pregunta y se planteó los objetivos

1.2. Problema General

¿De qué manera influye la condición física en las técnicas del voleibol en los estudiantes de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2022?

Problemas Específicos

PE1. ¿Cómo influye la condición física en las técnicas de los saques en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023?

PE2. ¿Cómo influye la condición física en las técnicas del toque de antebrazos en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023?

PE3. ¿Cómo influye la condición física en las técnicas del toque de dedos en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023?

PE4. ¿Cómo influye la condición física en las técnicas del remate en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023?

PE5. ¿Cómo influye la condición física en las técnicas del bloqueo en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023?

1.3. Objetivos de la investigación:

Objetivo General:

Determinar la influencia de la condición física en las técnicas del voleibol en estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica, 2023.

Objetivos Específicos

OE1. Determinar la influencia de la condición física en la técnica de los saques en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 Huancavelica 2023.

OE2 Determinar la influencia de la condición física en la técnica del toque de antebrazos en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 Huancavelica 2023.

OE3 Determinar la influencia de la condición física en la técnica del toque de dedos en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 Huancavelica 2023.

OE4. Determinar la influencia de la condición física en la técnica del remate en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 Huancavelica 2023.

OE5. Determinar la influencia de la condición física en la técnica del bloqueo en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 Huancavelica 2023.

Justificación de la investigación

Siendo que, el voleibol es un deporte que requiere mucha resistencia deportiva, ya que exige mucha intensidad, coordinación, técnicas y tácticas, la investigación guarda una importancia puesto que, está orientada a ser un trabajo asociado al interés deportivo y educativo. Se justifica el estudio porque pretende orientar y contribuir con una formación integral del estudiante en pro de generar un equilibrio de los aspectos: cognitivos, motoras y emocionales para poder alcanzar resultados óptimos en el aprendizaje y práctica del voleibol.

a) **Desde el punto de vista práctico**, el estudio se considera relevante debido a que, al conocer como debe ser la preparación física en el voleibol se podrá facilitar las cosas. Se evaluará si los niños presentan buena condición física.

b) **Desde la perspectiva formativa**, el voleibol representa un deporte colectivo que busca conseguir la participación activa de alumnos y alumnas en situaciones de juego, intentando mejorar la habilidad de evaluar con el balón y los gestos técnicos del toque de dedos en la recepción en el saque y una noción del reglamento de este deporte.

c) **Desde el punto de vista metodológico**, La investigación permitió diagnosticar el nivel de rendimiento deportivo, el uso adecuado de balones, redes y terrenos de juego, así como la aplicación de diversas estrategias pedagógicas para lograr un aprendizaje significativo en los

niños y niñas de la muestra. Esto facilitará el desarrollo de las diferentes habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, golpes) y de las habilidades motrices complejas (combinaciones de las básicas), así como de la condición física (resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza).

d) **La investigación** es permisible porque permitirá mejorar el nivel de relación o influencia entre la disciplina de vóleybol y la condición física, así como también la interacción y participación de los estudiantes en la práctica del deporte de vóleybol.

e) **Es Significativa** porque permite evaluar si existe o no existe un aprendizaje global e integral de las cualidades básicas deportivas y de una adecuada preparación física, técnica y táctica, lo que contribuirá a preservar la salud y una buena calidad de vida de los estudiantes.

f) **Es innovador**, por ser original, puesto que no existe algún trabajo similar a la disciplina de vóleybol y su relación con condición física, al menos en las instituciones educativas del nivel primario en la provincia, y en la misma región de Huancavelica.

g) **Es viable** la presente investigación porque contamos con los recursos humanos y materiales necesarios para el desarrollo del trabajo de la disciplina de vóleybol y su relación en la condición física. La viabilidad en este caso, se garantiza por el compromiso de la Institución Educativa para facilitar recursos y medios para la realización del trabajo de campo. Asimismo, el presente trabajo de investigación educativa aplicada beneficiará a los docentes y niños (as) de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023, ya que pueden desarrollar diferentes habilidades y destrezas, la observación, la memoria, la lógica, a concentrar su atención, la comunicación, así como diferentes procesos de pensamientos.

Para nosotros como estudiantes, nos permite afianzar más el empoderamiento sobre los diferentes métodos de mejoramiento de la condición física de los niños(as) a través de la práctica del vóleybol, así como su valoración en el proceso de formación de los niños y niñas de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023. De otra parte, el desarrollo de este trabajo se hace necesario para consolidar una línea de investigación sobre la mejora de la condición física mediante la disciplina de vóley que ayude a buscar soluciones

a los problemas que se presenten en estos ámbitos en las instituciones educativas de la ciudad y la región.

1.4. Limitaciones del estudio

Las limitaciones pueden ser:

Tamaño y Representatividad de la Muestra: La investigación se llevó a cabo en la Institución Educativa Primaria N° 36003 Santa Ana Huancavelica, lo que limita la generalización de los resultados a otras instituciones educativas o regiones. El tamaño de la muestra, compuesto por 20 estudiantes, puede no ser representativo de la población estudiantil en general, lo que podría influir en la aplicabilidad de los hallazgos a contextos diferentes.

Duración del Estudio: El estudio se realizó durante un período relativamente corto, de tres meses del 2023. Esta limitación temporal podría no haber sido suficiente para observar cambios significativos en la condición física de los estudiantes o para evaluar completamente el impacto del programa de voleibol.

Variabilidad en la Participación: La participación en las actividades del voleibol y en las evaluaciones de condición física puede haber variado entre los estudiantes debido a factores personales, como el interés en el deporte o la disponibilidad de tiempo. Esta variabilidad podría haber afectado la consistencia de los datos recopilados.

Factores Externos no Controlados: El estudio no pudo controlar factores externos que podrían haber influido en la condición física de los estudiantes, como las variaciones en la nutrición, la actividad física fuera del entorno escolar y posibles problemas de salud. Estos factores pueden haber impactado los resultados de manera no contemplada en el diseño del estudio.

Instrumentos de Medición: Los instrumentos y métodos utilizados para evaluar la condición física y el rendimiento en voleibol podrían haber tenido limitaciones en su precisión o en su capacidad para captar todas las dimensiones relevantes del estado físico de los estudiantes. Además, la subjetividad en las evaluaciones puede haber influido en los resultados.

Limitaciones Logísticas: Las restricciones logísticas, como la disponibilidad de instalaciones adecuadas para la práctica de voleibol y el acceso a equipos especializados, pueden haber limitado la implementación óptima del programa de entrenamiento y afectado la calidad del estudio.

Influencia del Entorno Escolar: El entorno educativo, incluyendo la infraestructura y el apoyo de los docentes, puede haber influido en la participación y el rendimiento de los estudiantes en el voleibol. Las condiciones específicas de la Institución Educativa Primaria N° 36003 Santa Ana podrían haber sido diferentes a las de otras escuelas, afectando los resultados.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Internacionales

Camilo, (2022), cuyo objetivo es Desarrollar habilidades para la práctica del voleibol en estudiantes del grado 8° de la Institución Educativa Técnica Nuestra Señora de la Paz, utilizando la herramienta tecnológica. Tipo de investigación aplicada del y mixto las técnicas que se utilizaron fueron la observación, la encuesta, y como instrumento se utilizó los cuestionarios y pre test y post test, La población compuesta por los estudiantes de la Institución Educativa mencionada y la muestra 25 estudiantes. Se comprobó evaluar la calidad de los contenidos, correspondencia de los objetivos de aprendizaje, retroalimentación, adaptación, motivación, diseño, presentación, interacción, usabilidad, accesibilidad, reusabilidad, cumplimiento de normas del recurso educativo digital. Este modelo permite al usuario dar una opinión según su apreciación del recurso, al expresar, mediante una escala de valoración, su acuerdo o desacuerdo con los ítems propuestos para medir parámetros de calidad e idoneidad. Se concluye.

Que a través de la encuesta a la pregunta cuál es la asignatura que más le gusta el 72% (18) respondieron educación física, 16% (4) inglés y 12% (3) matemáticas, se resalta que el mayor porcentaje corresponde a la asignatura de educación física siendo esta la preferida por los estudiantes de la institución educativa técnica nuestra señora de la paz (P.89)

Este trabajo de investigación se vinculó con la variable voleibol de nuestro proyecto de investigación, en la cual demuestra que tecnologías no son ajenas para poder aplicarlos en la mejora de los fundamentos del voleibol en los estudiantes de cualquier nivel educativo. Alcívar, (2021) Cuyo objetivo es determinar la influencia de la actividad física en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica “13 de abril”, del Cantón Buena Fe. Tipo de investigación aplicada no experimental del diseño correlacional

causal. Como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario. La población constituida por los estudiantes de la Institución Educativa mencionada, la muestra es 45 estudiantes de la Institución Educativa. Se logro En relación al objetivo general: Determinar la influencia de la actividad física en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica "13 de abril", del cantón Buena Fe, 2021, los referentes teóricos mencionan que un factor determinante entre las variables es la motivación (Deci y Ryan 1985). Desde el análisis de Deci y Ryan (1985) se percibe que la actividad física involucra aspectos de carácter corporal, psicológico y socia. Se concluye.

Se determinó como conclusión general que la actividad física influye de manera directa en el rendimiento académico de los estudiantes, información que se confirmó en las tablas 3 y 7. Este resultado confirma la correlación entre las variables, en tanto que si los estudiantes presentan un bajo nivel de competencias en el área de cultura física, de manera directa se afecta el rendimiento académico, en este aspecto se comprueba que el bajo rendimiento académico en el área de cultura física, es producto de la falta de interés por participar en las actividades físicas de naturaleza corporal, personal y sociocultural que presentan los estudiantes (p.43)

El trabajo de investigación se relacionó con la variable condición física de nuestro proyecto de investigación. Su importancia es que da conocer como la actividad física mejora la condición física y por ende mejora el rendimiento académico de los estudiantes, de la misma manera crea habilidades y destrezas para la práctica deportiva.

Herrera, (2022) tuvo como objetivo determinar la incidencia de un programa de ejercicios de flexibilidad para mejorar la aplicación de la fuerza de la técnica Chigo Chagui de los seleccionados de la categoría menores de la Asociación de Tae Kwon Do de Pichincha. Tipo de investigación aplicada del enfoque cuantitativo tipo de investigación pre experimental de corte transversal aplicado. Como técnica se utilizó observación directa y como instrumento el test de flexibilidad. La población constituida por los estudiantes del Institución Educativa mencionada y la muestra conformada por 22 estudiantes. Se logro evidenciar una mejora de

la flexibilidad en 2.18 cm y de igual manera en los parámetros de velocidad final y de aceleración que permitieron determinar una diferencia de 2.07 kg(m/s²)-n para el periodo post intervención. La prueba estadística T-Student descarto diferencias significativas en un nivel de $P \geq 0.05$ en las variables del peso corporal, velocidad final aceleración y la prueba de Wilcoxon determino diferencias significativas en un nivel de $P < 0.05$ en la flexibilidad y fuerza de impacto, determinando su incidencia. Se concluye.

Se evaluaron los niveles de flexibilidad y fuerza de impacto en la aplicación de la técnica de la Chigo Chagui en la muestra de estudio en el periodo posterior a la aplicación de un programa de ejercicios de flexibilidad, observando que en relación a esta variable la diferencia se redujo a 68 cm entre los resultados mínimos y máximos con una media general de 126.64 cm, para descartar que el aumento del peso corporal pudiera incidir en la mejora de la fuerza de impacto, se analizó el aumento en la media del peso corporal de 0.24 kg, no obstante, a nivel estadístico el valor de significación de medias entre periodos se encontró en un nivel de $P \geq 0.05$ determinando igualdad estadística, procediendo al evaluar la velocidad final media que fue de 9.63 m/s, y una aceleración de 17.29 m/s² calculando una fuerza de impacto media de 134.39 kg(m/s²)-n (p.38)

El trabajo de investigación se vinculó con la dimensión flexibilidad de nuestro proyecto de investigación la aplicación un test demuestra conocer el grado de flexibilidad que tienen los deportistas y con trabajo sistematizado se logra mejorar a fin de optimizar el rendimiento deportivo.

Nacionales.

Velarde, (2020) , tuvo como objetivo determinar el nivel de los fundamentos técnicos del voleibol en los estudiantes del primer grado de la institución educativa secundaria José María Arguedas de Llallí " Tipo de trabajo aplicado del enfoque cuantitativo del nivel descriptivo. Como técnica se utilizó la encuesta y la observación directa y como instrumento test de los fundamentos básicos del voleibol. La Población y muestra 55 estudiantes del primer ciclo. Se

ha podido evidenciar que los estudiantes demuestran interés por aprender y practicar voleibol en las horas de educación física. Pero debido al poco tiempo impartido al voleibol durante todo el año escolar no se ha podido lograr que los estudiantes dominen los fundamentos básicos y sobre todo formar un equipo o selección de voleibolistas para poder competir a nivel inter escolar. que los estudiantes se encuentran en un nivel deficiente con respecto a los fundamentos técnicos del vóleibol en la Institución Educativa Secundaria José María Arguedas del distrito de Llalí, provincia de Melgar departamento de Puno. Se concluye.

Conclusión, El 67% de estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José María Arguedas Llalí, en el fundamento técnico de voleibol se encuentra en la categoría deficiente, el 22% en regular y el 11% en bueno (p.48)

Este trabajo de investigación se vinculó con la variable voleibol de nuestro proyecto de investigación, demuestra el estado en que se encuentran los estudiantes en función a los fundamentos del voleibol y recomiendan realizar programas que mejoren el dominio del voleibol de los estudiantes

Jauregui, (2022) tuvo el objetivo general de determinar nivel de actividad de física en los estudiantes del colegio Stanford en tiempos de COVID-19. Tipo de investigación básica descriptiva del nivel no experimental transversal la técnica que se utilizo fue la encuesta y como instrumento el cuestionario. Población conformada 78 estudiantes a de ambos sexos y muestra de 66 estudiantes de la referida Institución Educativa. Se logro En los resultados obtenidos del trabajo de investigación “Nivel de actividad física en los estudiantes del colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa – 2021” se logró evidenciar que el 80 % de alumnos (muestra) tienen un nivel de actividad física bajo, dado que durante el confinamiento establecido en el 2020, no cumplieron con las recomendaciones brindadas por la OMS, creando con ello un problema de salud pública en nuestro país, datos similares fueron reportados en Chile por Crisóstomo (8) en la que evidenció que el 78,5 % de la muestra se vio afectado con la disminución de actividad física producto de la pandemia mundial, originando así un gran impacto negativo en la vida de los escolares. Se concluye.

La muestra de estudio evidenció que el 80 % del alumnado tiene un nivel de

actividad física baja, el 10 % un nivel de actividad moderada, y el 10 % un nivel de actividad alta. Por lo que se afirma que la pandemia mundial por COVID-19, tuvo un gran impacto en el nivel de actividad física en la población escolar (p.47)

La relación que mantiene el trabajo de investigación es con la variable condición física de nuestro proyecto de investigación. Demuestran en la tesis que la pandemia del COVID 19 a conducido a una escasa condición física a los estudiantes porque no decir a la población peruana.

Barboza, (2022) objetivo aplicar los complejos K1, K2, K3 para mejorar las habilidades técnicas colectivas, en los jugadores de voleibol de la categoría Sub 14 del Club Talentos de la Ciudad de Trujillo, la investigación fue de diseño no experimental, de estudio descriptivo y transaccional, la población estuvo representada por 120 jugadores del Club Talentos Trujillo, teniendo como muestra a 52 jugadores de voleibol del sub 14.

La técnica fue la encuesta y el instrumento fue la guía de la encuesta. Se logro mejorar el nivel de rendimiento más del 50% en los jugadores de voleibol de la sub 14, donde realizan juegos eficientes como: saque, recepción, colocación, ataque y contraataque. Concluyendo que a través de la aplicación de los complejos K1, K2 y K3 mejoró de manera positiva la habilidad técnica colectiva de los jugadores de voleibol sub 14 del Club Talentos Trujillo. Se concluye.

A nivel de objetivo general se determinó que a través de la aplicación de los complejos K1, K2 y K3 mejoró de manera positiva la habilidad técnica colectiva de los jugadores de voleibol sub 14 del Club Talentos Trujillo; lo más importante de este objetivo fue aplicar los complejos en cada jugador de vóley porque de esta manera se mejoró las habilidades del juego como equipo demostrando de manera colectiva las técnicas mejoradas a través de estos complejos (p.47).

El trabajo de investigación se vinculó con la variable voleibol del proyecto de investigación. Contribuye a la aplicación.

ción. Contribuye en la aplicación de los complejos K1, K2, K3 ya ayudan a mejorar el dominio de los fundamentos del voleibol en los estudiantes.

Locales:

Huamán et al., (2015), realizó la investigación titulada *“El voleibol como medio para mejorar las capacidades físicas básicas en los estudiantes del 2º grado de educación primaria de la institución educativa n° 36036 de Yauli - Huancavelica”*. El diseño que guio la investigación fue el descriptivo - explicativo. La muestra está constituida por 25 estudiantes del segundo grado de educación Primaria de la I.E. N° 36036 Yauli - Huancavelica. La técnica para recopilación de datos fueron cuestionarios de preguntas cerradas la cual se aplicó a estudiantes y docentes. Cuyo instrumento fue acondicionado de una un test de condición física diseñada para recoger información de los estudiantes. Para el procesamiento estadístico se empleó el software MS – Excel 2010, ya que los datos obtenidos son de tipo cuantitativo, se llegó a la siguiente conclusión:

- Las enseñanzas de los fundamentos básicos del voleibol son muy importantes por que favorecen la mejora y desarrollo de las capacidades físicas en los niños y niñas del 2º grado de la Institución Educativa N° 36036 de Yauli – Huancavelica.
- El entrenamiento del voleibol con estudiantes en el nivel de educación primaria no es una simple reducción de las condiciones de entrenamiento de los mayores: implica una metodología específica y el enfoque, aunque utiliza juegos competitivos, es hacia la formación de hábitos motrices que pueden fundamentar un mejor aprendizaje del juego con menos riegos, más satisfacción y mucha mayor diversión para los niños.
- Se debe considerar que la enseñanza de los fundamentos en el voleibol mediante juegos introducidos responde a las características coordinativas de fuerza y desplazamiento de los niños, así como el tamaño de los implementos y un alto grado de diversión y posibilidad de logro.

2.2. Bases Teóricas:

2.2.1. Condición física concepto:

De la Cruz, (2019) hace referencia al estado del cuerpo de un individuo. Quien tiene buena condición física está capacitado para realizar diversas actividades con efectividad y vigor, evitando las lesiones y con un gasto de energía reducido. Las personas que tiene mala condición física, en cambio, sienten cansancio al poco tiempo de iniciado el trabajo, experimentando un progresivo deterioro de su capacidad y de su efectividad. Navarro, (2018) condición Física es una parte de la condición total del ser humano y comprende muchos componentes, cada uno de los cuales es específico en su naturaleza. Supone, por lo tanto, la combinación de diferentes aspectos en diversos grados.

Para nosotros la condición física es la capacidad de realizar una tarea específica, soportar las exigencias de esa tarea en condiciones específicas de forma eficiente y segura donde las tareas se caracterizan en una serie de elementos que incurren en una atención física y psicológica concreta.

2.2.2. Evolución de la condición Física.

Antigua Grecia, Aunque el «physical fitness» es del siglo XX, sus orígenes los encontramos en la Antigua Grecia. Aquí aparecen los primeros conceptos relacionados con el rendimiento deportivo: “Tetra” o plan de cuatro días, Paidotribo como entrenador e incluso programas de entrenamientos adaptados a la estación del año, clima o estado físico del atleta. (De la cruz Sanchez, 2020)

Egipto En el Egipto faraónico, sin embargo, la idea de condición física tiene un marcado carácter militarista. Mientras que en China e India mantienen un sistema gimnástico parecido al sistema sueco de Ling, a través del Kung Fu. Lo mismo ocurre con la Cultura Azteca, donde los ejercicios fueron empleados como preparación de los individuos a través de las luchas, los transportes de pesos, los lanzamientos de elemento. (De la cruz Sanchez, 2020)

Imperio Romano La ruptura entre los ejercicios de preparación atléticos y los higiénicos se produce en el Imperio Romano, así, el ejercicio físico se presenta con fines militares. Concepto que va a ser potenciado durante la Edad Media debido fundamentalmente

a la existencia de innumerables guerras y a la tremenda oposición de la Iglesia Católica a la cultura física. (De la cruz Sanchez, 2020)

Renacimiento Llegados al Renacimiento, se produce una vuelta a los ideales clásicos y el ejercicio físico es entendido como parte de la educación de los individuos. Aunque es en 1896 con la Restauración de los Juegos Olímpicos Modernos cuando surge el mayor interés por el estudio de la condición física. La intención de mejorar marcas lleva el empleo de métodos y sistemas de entrenamiento basados en fundamentos fisiológicos y bioquímicos (De la cruz Sanchez, 2020)

En la actualidad. El estudiante tiene conciencia reflexiva hacia el logro del bienestar común incorporando prácticas autónomas que conllevan a una mejora de su calidad de vida. Esto supone la comprensión y aplicación de la actividad física para la salud y de los conocimientos relacionados con posturas adecuadas, alimentación e higiene corporal saludables según sus recursos y entorno. Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud, es analizar y comprender los procesos vinculados con la alimentación, la postura, la higiene corporal y la práctica de actividad física y cómo estos influyen en las diferentes actividades físicas o de la vida cotidiana, para el logro de un estado de bienestar integral (físico, psicológico y emocional), según sus recursos y entorno.

Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida es asumir una actitud crítica sobre la importancia de hábitos saludables y sus beneficios vinculados con la mejora de la calidad de vida. Esto supone la planificación de rutinas, dietas o planes que pongan en práctica sus conocimientos sobre alimentación, higiene corporal, posturas y actividad física para la salud según sus propias necesidades, recursos y entorno. (Minedu, 2019)

2.2.3. Bases teóricas de la condición física.

Modelo de los Componentes de la Condición Física.

Este modelo divide la condición física en varios componentes principales:

Capacidad Aeróbica (Resistencia Cardiovascular): La habilidad del sistema cardiovascular y respiratorio para suministrar oxígeno a los músculos durante el ejercicio prolongado. Se evalúa a través de pruebas como la prueba de VO₂ máx (García et al., 2021)

Fuerza Muscular: La cantidad de fuerza que un músculo o grupo muscular puede generar. Se mide a través de ejercicios de levantamiento de pesas o pruebas específicas como el press de banca.

Resistencia Muscular: La capacidad de los músculos para sostener contracciones durante un período prolongado. Se evalúa con pruebas como las repeticiones máximas en ejercicios específicos (García et al., 2021)

Flexibilidad: El rango de movimiento en las articulaciones. Se mide con pruebas como el test de flexión hacia adelante (sit-and-reach).

Composición Corporal: La proporción de masa magra (músculos, huesos, órganos) frente a masa grasa en el cuerpo. Se evalúa con métodos como la bioimpedancia y las mediciones de pliegues cutáneos (García et al., 2021)

Velocidad y Agilidad: La rapidez con la que una persona puede moverse y cambiar de dirección. Se mide con pruebas específicas como el sprint de 40 metros y pruebas de agilidad como el test de T-drill.

Principios del Entrenamiento Físico

Para mejorar la condición física, es crucial entender los principios básicos del entrenamiento:

Sobrecarga Progresiva: Para que el cuerpo se adapte y mejore, debe estar sometido a una carga de trabajo superior a la que está acostumbrado(Santos et al.,2021)

Especificidad: El entrenamiento debe estar alineado con los objetivos específicos. Por ejemplo, el entrenamiento de resistencia es diferente del entrenamiento de fuerza.

Adaptación: El cuerpo se adapta a las demandas del ejercicio. Con el tiempo, el tipo y la intensidad del entrenamiento deben ajustarse para seguir mejorando (Santos et al.,2021)

Recuperación: El descanso y la recuperación son esenciales para la reparación y el crecimiento muscular. El sobre entrenamiento puede llevar a lesiones y disminución del rendimiento

Individualización: Cada persona tiene necesidades y capacidades distintas, por lo que los programas de entrenamiento deben adaptarse a cada individuo.

3. Aspectos Fisiológicos y Bioquímicos

Sistema Energético: El cuerpo utiliza diferentes sistemas energéticos (aeróbico y anaeróbico) para producir la energía necesaria durante el ejercicio. Comprender cómo funcionan estos sistemas es clave para diseñar entrenamientos efectivos (Fernández et al., 2020).

Homeostasis: El cuerpo mantiene un equilibrio interno mientras realiza actividad física. El ejercicio altera esta homeostasis, y la adaptación a estos cambios es esencial para mejorar la condición física.

Hormonas y Metabolismo: Las hormonas, como la testosterona, el cortisol y la insulina, juegan un papel importante en la adaptación al ejercicio y en la recuperación. El metabolismo también se ajusta en respuesta al entrenamiento (Fernández et al., 2020).

Psicología del Ejercicio

Motivación y Conducta: La motivación juega un papel crucial en la adherencia a un programa de ejercicio. La psicología del deporte estudia cómo los factores mentales y emocionales afectan el rendimiento físico (Martínez et al., 2019)

Objetivos y Autodisciplina: Establecer metas realistas y mantener la autodisciplina son esenciales para lograr mejoras en la condición física (Martínez et al., 2019).

Estas bases teóricas proporcionan un marco para entender y mejorar la condición física. Aplicar estos principios en la práctica ayuda a desarrollar programas de entrenamiento efectivos y sostenibles.

|La importancia de la condición física versus la actividad física

No toda la actividad física es saludable: sólo la mejora de la condición física, es decir, las modificaciones fisiológicas que subyacen a la práctica de actividad física habitual son las que pueden explicar este fenómeno. Parece ser que lo importante es mantener un estilo de vida activo durante el tiempo libre que permita mantener una condición física saludable. La condición física es mejor predictora de riesgo de mortalidad y morbilidad que la actividad

física, es más, una buena condición física parece atenuar el riesgo de mortalidad asociado a la obesidad ¿Por qué, entonces, promover la práctica de actividad física de forma genérica, y no plantear directamente la mejora de la condición física? Desde una perspectiva de salud pública, que es preferible animar a las personas a ser físicamente activos en mayor medida que a mantenerse en forma, ya que es previsible que los sujetos sedentarios alcancen lo segundo si cumplen lo primero. (Wunder Trainen, 2019)

2.2.4. Dimensiones de la variable condición física.

La aptitud física.

La aptitud física es un concepto clave en la salud y el bienestar general de las personas, que se refiere a la capacidad del cuerpo para llevar a cabo diversas actividades físicas con eficiencia y sin fatiga excesiva. Este término abarca varios componentes que son importantes tanto para el rendimiento deportivo como para la vida diaria. A continuación, se detalla qué es la aptitud física, sus componentes, y su importancia en diferentes contextos, incluyendo para los niños.

Definición de Aptitud Física La aptitud física se refiere a la capacidad de una persona para realizar actividades físicas y mantener un buen estado de salud. Se considera un estado general de bienestar físico que permite a una persona realizar actividades cotidianas con facilidad y sin esfuerzo excesivo. La aptitud física no solo se relaciona con el rendimiento en deportes, sino también con la calidad de vida y la prevención de enfermedades.

Componentes de la Aptitud Física

Resistencia Cardiorrespiratoria. Es la capacidad del sistema cardiovascular y respiratorio para suministrar oxígeno a los músculos durante actividades prolongadas. Ejemplos de Ejercicios: Correr, nadar, andar en bicicleta. Importancia, mejora la salud del corazón y los pulmones, y ayuda a mantener la energía durante el día.

Fuerza Muscular Es la capacidad de los músculos para ejercer una fuerza contra una Resistencia. Ejemplos de Ejercicios: Levantamiento de pesas, ejercicios de resistencia como

flexiones y abdominales. Importancia: Contribuye a la estabilidad corporal, previene lesiones y facilita la realización de tareas diarias.

Flexibilidad. Es la capacidad de las articulaciones y los músculos para moverse a través de un rango completo de movimiento. Ejemplos de Ejercicios: Estiramientos, yoga, ejercicios de movilidad. Importancia mejora el rango de movimiento, reduce el riesgo de lesiones y ayuda a mantener una buena postura.

Composición Corporal. Se refiere a la proporción de masa muscular, grasa corporal, huesos y otros tejidos en el cuerpo. Ejemplos de Ejercicios: Actividades que combinan entrenamiento de fuerza y cardio para mejorar la proporción de músculo a grasa. Importancia: Un equilibrio saludable entre músculo y grasa corporal es esencial para la salud general y la prevención de enfermedades.

Prevención de Enfermedades: Una buena aptitud física ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y la obesidad. Mantenimiento del Peso, la actividad física regular ayuda a mantener un peso corporal saludable y una composición corporal adecuada.

Salud Mental y Emocional

Reducción del Estrés: El ejercicio físico está asociado con la reducción del estrés y la ansiedad, y mejora el estado de ánimo general. **Mejora del Sueño:** La actividad física regular puede mejorar la calidad del sueño y ayudar a combatir el insomnio.

Conclusión la aptitud física es un aspecto integral de la salud y el bienestar general, que abarca componentes esenciales como la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, la flexibilidad, la composición corporal y la coordinación. Promover una buena aptitud física desde una edad temprana es fundamental para el desarrollo saludable de los niños y para mantener una buena calidad de vida en todas las etapas de la vida. Implementar y mantener un estilo de vida activo y saludable puede traer numerosos beneficios tanto físicos como mentales.

La resistencia. Es la capacidad de un individuo para soportar un esfuerzo el mayor tiempo posible. La acción coordinada del corazón y los pulmones constituye el sistema

Cardio respiratorio. Durante el esfuerzo, este sistema es el responsable de la absorción de oxígeno y su transporte en la sangre hasta los músculos, que son los que ponen en funcionamiento el aparato locomotor. La resistencia depende del estado del corazón (potencia de los latidos), de los pulmones (capacidad pulmonar) y de la acción conjunta del sistema cardiorrespiratorio. (Gimenes M., 2017). :

Aeróbica, Es una combinación de ejercicios cardiovasculares realizados al son de la música. Las clases de aeróbic suelen consistir en el seguimiento de una serie de rutinas y pasos de baile que hacen que aumente la frecuencia de las pulsaciones cardíacas. Este deporte pone en movimiento continuo a todo el cuerpo; además mejora la flexibilidad, la coordinación, la orientación y el ritmo. Aunque muchas de las nuevas modalidades de ejercicio se basan en los movimientos aeróbicos, cada vez son más los gimnasios que están sustituyendo las clases de aeróbic por otras modalidades de ejercicio cardiovascular más intenso, como body combat o el spinning. (Chavez Ligña, 2023)

Tipos de aeróbic es la capacidad para soportar un esfuerzo de baja o media intensidad el mayor tiempo posible, con suficiente aporte de oxígeno (porque utiliza el glucógeno y las grasas en presencia del oxígeno). Requieren resistencia aeróbica aquellos esfuerzos cuya duración es superior a 3 minutos.

Anaeróbica, es aquel en el que no se ve implicada la respiración para poder realizarse. El significado literal de la palabra anaeróbico es “que es capaz de vivir o desarrollarse sin oxígeno”. Estos ejercicios se utilizan para adquirir potencia y para aumentar la masa muscular. Hay quien piensa que correr no puede ser nunca un ejercicio anaeróbico, sin embargo, cualquier ejercicio de alta intensidad durante un periodo corto de tiempo es anaeróbico por lo que un spring sería este tipo. El organismo tiene dos sistemas anaeróbicos de energía. Por un lado, el sistema ATP-PC que es el que usa el fosfato de la creatinina durante los primeros diez segundos del ejercicio. Conocido como anaeróbico aláctico, no necesita oxígeno para su funcionamiento ni produce ácido láctico. Este sistema de producción de energía tiene un flujo muy grande dado que la velocidad de resíntesis de ATP a partir de fosfocreatina es muy alta. Como este sistema permite mantener actividad durante unos 10

segundos, todas las actividades de cortísima duración y máxima intensidad se producen gracias a él. Algunos ejemplos son el lanzamiento, las pruebas de velocidad o los saltos. (Chavez Ligña, 2023)

La fuerza

Es todo agente con capacidad para modificar la cantidad de movimiento o la forma de los materiales. Lo que mide la fuerza, en tanto magnitud vectorial, es la intensidad de las interacciones entre dos partículas o sistemas de partículas. Se distingue de los conceptos de trabajo (que existe cuando una fuerza actúa sobre un cuerpo generando su desplazamiento) y de energía (que es una medida de la capacidad que tiene una partícula o cuerpo de generar trabajo), (Garcia et al., 2019)

Explosiva. Es la capacidad para vencer una resistencia mínima a máxima velocidad. Por ejemplo: saltos, lanzamientos, saques. **Máxima,** es la capacidad para vencer cargas máximas sin tener en cuenta el tiempo que se tarda en hacerlo. Por ejemplo: levantar 200 Kg. (Garcia et al., 2019)

Fuerza-resistencia: Es la capacidad para mantener una contracción el mayor tiempo posible. Por ejemplo: Nº de abdominales por minuto. También podemos definirla como la capacidad para soportar, vencer o mantener una carga el mayor tiempo posible. Por ejemplo, la fase de sostenimiento de una carga (2ª fase de halterofilia). (Garcia et al., 2019)

La velocidad, Es la capacidad para realizar una actividad en el menor tiempo posible. Desde el punto de vista de la velocidad de desplazamiento podemos diferenciar tres tipos de velocidad. Desde un punto de vista físico, la velocidad no es más que el espacio recorrido por un móvil en la unidad de tiempo. En el ámbito de la educación física, la velocidad es la capacidad que nos permite desarrollar una respuesta motriz en el mínimo tiempo posible, es decir, en resumen, la velocidad es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible (Baquero Gimenes, 2020),

Velocidad de reacción. Es la capacidad para responder a un estímulo en el menor tiempo posible. Por ejemplo, la salida en 60 mt.

Velocidad máxima Es la capacidad para recorrer un espacio en el menor tiempo

posible. En las carreras de 100 m. se alcanza entre los 40-60 mt.

Resistencia a la velocidad Es la capacidad para mantener la velocidad máxima el mayor tiempo posible. Es una cualidad imprescindible para los atletas de 200 mt.

La flexibilidad. Se define como: la capacidad para desplazar una articulación o una serie de articulaciones a través de una amplitud de movimientos completos, sin restricciones ni dolor, influenciada por músculos, tendones, ligamentos, estructuras óseas, tejido graso, piel y tejido conectivo asociado”, es decir, que el ser humano necesita del movimiento asociado con la capacidad de alongar sus extremidades. El atractivo y la hermosura de los movimientos corporales que tienen lugar en actividades de representación artística como la danza, la natación sincronizada o la gimnasia rítmica, así como en otros movimientos menos complejos como bailar en una disco, jugar twister, sentarse en una silla o conducir un vehículo, dependen, en mayor o menor medida, de la amplitud de movimiento y movilidad articular de los segmentos corporales. Esta capacidad de movimiento está directamente condicionada por el nivel de flexibilidad (Ruiz Quiñones, 2019).

De la misma manera nosotros pensamos que la flexibilidad es la capacidad para realizar movimientos en su máxima amplitud. Una persona es flexible cuando realiza los movimientos con soltura y efectividad sin que los límites de las articulaciones o de la musculatura supongan ningún inconveniente para poder hacerlos.

La elasticidad muscular, es la capacidad de los músculos para acortarse o estirarse y recuperar su longitud inicial.

La movilidad articular, es la capacidad de movimiento de las articulaciones. Existen ciertos factores que afectan a la flexibilidad:

- La edad, Conforme se va creciendo, la flexibilidad se va reduciendo.
- El sexo, Por las características fisiológicas de los músculos, las mujeres son, en general más flexibles que los hombres. Esto supone que los hombres deben trabajar la flexibilidad intencionadamente, mientras que las mujeres deberían mantenerla con tareas y ejercicios de flexibilidad.
- Las posturas corporales habituales, muchas posturas relacionadas con el trabajo y

nuestros hábitos diarios ocasionan pérdida de elasticidad muscular o de movilidad articular, donde la flexibilidad se verá reducida.

La temperatura del músculo, a mayor temperatura, las fibras musculares son más elásticas, por lo que la flexibilidad será mayor. Por esto es tan importante el calentamiento inicial en cualquier actividad física.

La temperatura del ambiente, a menor temperatura ambiental, la elasticidad muscular y la movilidad articular son más reducidas. En los días fríos se debe hacer un calentamiento más intenso. El entrenamiento, la falta de actividad física habitual reduce la elasticidad de los músculos y la movilidad de las articulaciones. Si se deja de hacer actividad física de forma habitual, la primera capacidad que se pierde es la flexibilidad.

Fuerza. Es la capacidad del músculo para generar tensión y superar una fuerza contraria. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su tensión o sus contracciones durante un período prolongado de tiempo. Estas actividades sirven para desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos. Utilizamos la fuerza y la resistencia muscular cuando empujamos, tiramos, levantamos o transportamos cosas tales como bolsas de la compra de mucho peso. Las actividades de fuerza y de resistencia muscular. (Aznar Lain, 2018). Se pueden practicar:

- ✓ Con el propio peso de la persona (saltar a la comba, escalada, fondos de brazos, etc.).
- ✓ Con el peso de un compañero (carreras de carretillas, juego de la cuerda, lucha con un amigo, etc.).
- ✓ con actividades como lanzar la pelota, palear en canoa, remar, levantar pesas en un gimnasio, transportar objetos, etc. Cuando se llevan a cabo actividades de fuerza y de resistencia muscular, se deben tener en cuenta los siguientes criterios.
- ✓ Que se debe progresar de forma razonable: si se es nuevo en este tipo de actividades, se debe empezar lentamente, aprendiendo primero el gesto o la técnica, y con una resistencia más leve, con el fin de evitar dolores y lesiones musculares.
- ✓ Para las actividades de fuerza no es necesario levantar pesas: existen muchas actividades que ponen a prueba la fuerza muscular sin necesidad de utilizar pesas.

por ejemplo, hacer el pino, etc. Otros objetos muy sencillos que sirven asimismo para desarrollar muy bien la fuerza muscular son las bandas y los tubos elásticos, etc.) (Aznar Lain, 2018)

Coordinación.

La coordinación matriz se refiere a la coordinación física y motora que permite que el individuo pueda moverse, manipular objetos, desplazarse e interactuar con quienes les rodean. La coordinación motriz también se relaciona con la capacidad que tiene el cerebro para emitir impulsos nerviosos capaces de sincronizar y coordinar los movimientos de los músculos y de las extremidades del cuerpo, a fin de posibilitar la realización de diversas actividades. Es decir, la coordinación motriz también depende de otras funciones físicas y mentales importantes para el funcionamiento del cuerpo humano, como el sistema nervioso, el cerebro, la médula espinal, el esqueleto y los músculos.

Por ello, la coordinación motriz hace posible que los individuos puedan realizar una gran cantidad de movimientos que precisen de velocidad, desplazamiento, resistencia y fuerza. En este sentido, es importante que las personas desarrollen una buena coordinación motriz que les permita llevar a cabo una gran cantidad de tareas diarias, actividades particulares, e incluso, ejercicios. (Hurtado et al., 2022)

Actividades que Desarrollan.

- ✓ Actividades de equilibrio corporal tales como caminar sobre una barra de equilibrio o mantener el equilibrio sobre una pierna.
- ✓ Actividades rítmicas tales como bailar.
- ✓ Actividades relacionadas con la conciencia cinestésica y la coordinación espacial, como aprender a dar un salto mortal o un nuevo paso de baile.
- ✓ Actividades relacionadas con la coordinación entre la vista y los pies (óculo-pie), como las patadas al balón o los regates en el fútbol.
- ✓ Actividades relacionadas con la coordinación entre la mano y el ojo (óculo-manual), como los deportes de raqueta, o el lanzamiento o recogida de una pelota. Se deben tener en cuenta los siguientes criterios en relación con las actividades de coordinación.

- ✓ Ser prudente para evitar las caídas y otros accidentes, puesto que los niños y niñas con frecuencia están tan absorbidos por estas actividades que pierden la conciencia de su entorno y de las otras personas que los rodean.
- ✓ Las actividades de coordinación son excelentes para el desarrollo motor, en especial, de la infancia. Y a la mayoría de los niños y niñas les encantan.
- ✓ La curva de aprendizaje de estas capacidades es diferente para cada niño y cada niña: unos aprenden mucho más rápido que otros. (Hurtado et al., 2022)

Agilidad.

González et al., (2021), La agilidad en niños se refiere a la capacidad de moverse rápidamente y con precisión, coordinando sus movimientos de manera efectiva. Implica tanto la rapidez como la habilidad para cambiar de dirección de manera eficiente. La agilidad es una parte importante del desarrollo físico y motor de los niños y puede influir en su habilidad para participar en deportes, juegos y actividades físicas en general. En términos más específicos, la agilidad en niños incluye:

Flexibilidad: La capacidad de moverse con libertad y amplitud en las articulaciones. Las actividades que pueden mejorar la agilidad en los niños incluyen juegos que implican correr, saltar, trepar, y cambiar de dirección, así como ejercicios específicos como circuitos de obstáculos. Además, actividades deportivas como el fútbol, el baloncesto o la gimnasia también fomentan el desarrollo de la agilidad (González et al., 2021)

Movilidad: La capacidad de moverse libremente en diferentes direcciones. Esto implica tanto la amplitud de movimiento como la capacidad para realizar movimientos variados.

Velocidad: La rapidez con la que un niño puede moverse de un punto a otro. Es crucial para actividades que requieren desplazamientos rápidos.

Actividades para Desarrollar la Agilidad en Niños

Circuitos de Obstáculos

Descripción: Crea un circuito que incluya diferentes estaciones como saltar aros, trepar sobre una estructura, arrastrarse bajo una cuerda, y correr entre conos.

Beneficios: Mejora la coordinación, la velocidad, el equilibrio y la capacidad de cambiar de dirección rápidamente.

Juegos de Atrapados

Descripción: Juegos como “el juego del pañuelo” o “atrapar” en los que los niños deben correr y cambiar de dirección para evitar ser atrapados.

Beneficios: Fomenta la velocidad, la coordinación y la capacidad de reacción rápida.

Carreras de Sacos

Descripción: Los niños se meten en sacos y deben saltar hasta la meta.

Beneficios: Mejora la fuerza en las piernas, el equilibrio y la coordinación.

Juegos de Balón

Descripción: Juegos como el baloncesto, el fútbol, o el voleibol. También puedes jugar a lanzar y atrapar pelotas de diferentes tamaños y texturas.

Beneficios: Desarrolla la coordinación ojo-mano, la velocidad y la agilidad en movimientos rápidos.

Desafíos de Equilibrio

Descripción: Usa una cuerda o una línea en el suelo para que los niños caminen sobre ella sin caer. Puedes añadir desafíos como caminar hacia atrás o hacerlo mientras sostienen un objeto.

Beneficios: Mejora el equilibrio, la coordinación y la concentración.

Juegos con Conos

Descripción: Coloca conos en una cancha o área y haz que los niños corran alrededor de ellos en diferentes patrones (zigzag, en espiral, etc.).

Beneficios: Fomenta la capacidad de cambiar de dirección rápidamente y la coordinación.

Salto y Brincos.

Descripción: Realiza ejercicios que impliquen saltar sobre obstáculos, brincos en

Descripción: Realiza ejercicios que impliquen saltar sobre obstáculos, brincos en diferentes direcciones, o saltos de cuerda.

Beneficios: Mejora la agilidad, la coordinación y la fuerza en las piernas.

Búsquedas del Tesoro

Descripción: Organiza una búsqueda del tesoro en la que los niños tengan que moverse rápidamente entre diferentes lugares para encontrar pistas y objetos.

Beneficios: Desarrolla la velocidad, la agilidad mental y la capacidad de orientación.

Juegos de Cambio de Dirección

Descripción: Juegos que impliquen cambiar de dirección de forma rápida, como correr en un circuito y luego cambiar a una nueva ruta cuando se da una señal.

Beneficios: Fomenta la capacidad de reacción y la agilidad en el movimiento.

Ejercicios de Agilidad con Escalera

Descripción: Usa una escalera de agilidad (una herramienta con peldaños en el suelo) para realizar ejercicios que impliquen pasos rápidos, saltos y cambios de pie.

Beneficios: Mejora la rapidez en los pies, la coordinación y el control motor.

Consejos Adicionales

Diversión y Motivación: Asegúrate de que las actividades sean divertidas y motivadoras para los niños. La motivación y el disfrute son clave para el aprendizaje y el desarrollo.

Variación: Cambia las actividades regularmente para mantener el interés y desafiar a los niños de diferentes maneras.

Seguridad: Asegúrate de que el entorno sea seguro y adecuado para las actividades físicas para prevenir lesiones.

Incorporar estas actividades en la rutina de los niños puede ayudar a desarrollar y mejorar su agilidad de manera efectiva y divertida (González et al., 2021)

2.2.5. Dimensión voleibol.

Concepto. El voleibol es un deporte que consiste en el encuentro de dos equipos de dos equipos compuesto por seis jugadores cada uno, que se enfrentan en una cancha dividida por una red o malla sobre la cual deben pasar una pelota a fin de que toque el suelo del campo contrario para hacer una anotación (Martínez et al., 2021). El voleibol es una

disciplina deportiva que te permite desarrollar, no solo tus capacidades físicas, sino la destreza mental que se adquieren en esta área: la coordinación y el trabajo en equipo. Por lo tanto, el objetivo del voleibol es lograr anotar puntos con los pases de pelota hacia el campo adversario, cosa que tratará de impedir el equipo contrario a través de jugadas defensivas como toques, ataques o bloque. (Salmeron, 2022)

Para nosotros el voleibol el voleibol es un deporte de situación que implica una gran capacidad de adaptación a situaciones de juegos cambiantes en periodos muy cortos. Es un deporte de rebote por lo que se torna un poco complejo en la etapa de iniciación, pues debe pasar el balón de un jugador a otro sin agarrarlo, a los niños les cuesta un poco, de ahí que nosotros como profesores o entrenadores debemos motivarlos para que se incentive y logre controlar el balón, pero este control se debe enseñar de una forma adecuada; y explicarle que mientras más repita correctamente la técnica y movimiento en el espacio, logrará jugar bien al vóleibol

2.2.5.1. Historia del voleibol

El voleibol (el nombre significa pelota volante) es un deporte de equipo fascinante que pertenece al grupo de los juegos de devolución. Como todos los otros deportes el voleibol está basado en el rendimiento que enfrenta a dos equipos.

El voleibol nació como basquetbol en un colegio YMCA (Asociación de jóvenes cristianos), en EE. UU en el año de 1895. Su inventor fue Willian G. Morgan, director del colegio de la ciudad de HOLYKE. Willian sólo había querido procurar una distracción a sus alumnos. En su juego estaba permitido dejar rebotar dos veces la pelota en el suelo; lo bautizó como MINTONETTE. Inicialmente lo practicaban equipos de nueve jugadores quienes podrían realizar tantos pases como desearán. La red estaba colocado a seis pies y seis pulgadas (2.13 cm) del suelo y los límites de la cancha eran muy variables; se jugaba con el balón de basquetbol, pero al ver que era muy grande y pesado, Morgan encargó a una fábrica que le hiciera uno más suave y ligero.

Este juego pronto fue adoptado por el colegio vecino SPRINGFIELD, MASSACHUSETTS, en donde el doctor Alfred Halstead, propuso a Morgan cambiar el

nombre por el de voleibol (de la palabra inglesa volley hall que significa pelota que vuela), sugerencia que fue bien acogida por todos en el año 1896 porque pensó que so el fundamento de este juego era básicamente "volar" la pelota de un lado a otro de la red. De ahí se difundió por todo EE.UU.

En 1897 aparecieron las primeras reglas del voleibol en el Manual de Atletismo de la YMCA y desde entonces a la fecha, ha tenido muchas modificaciones por las características de terreno, balón y/o otros factores técnicos tácticos.

En 1912, apareció el sistema de la rotación que consiste en que cada jugador pase a la posición siguiente después de obtener el servicio.

En 1916 la YMCA y otros colegios nacionales de asociación atlética, adoptaron una publicación colectiva de las reglas de juego, en ella se determinaron elevar la red a 8 pies y los puntos por partidos fueron reducidos a 15 y el ganador de 3 juegos era el ganador del partido; el número de toques de la pelota entre jugadores de un mismo equipo se limitó a tres como máximo.

En cuanto al aspecto técnico, la primera convocatoria de importancia fue el bloque, con la cual se inició el voleibol moderno, el bloque se realizaba por uno, dos e incluso tres jugadores, por lo que el saque de abajo fue sustituido por el servicio balanceado y el servicio flotante, más potentes y eficaces.

El voleibol se empezó a difundir por todo el mundo, principalmente por la YMCA. Se jugó por primera vez en el año 1905, en Puerto Rico 190, en las Islas Filipinas en 1910, en China y en Japón 1913 y en México 1917 por último en el Perú en 1936. En Europa se conoció el voleibol porque lo jugaban las tropas estado unidense durante la primera guerra mundial. Pronto se defendió en diferentes países, tales como Checoslovaquia, Polonia, la URSS y Francia. En 1936 hubo un intento de formar una Federación Internacional de Voleibol durante los juegos olímpicos de ese año, pero fracasó.

El voleibol estuvo en auge después de la segunda guerra mundial. En 1946 se reiniciaron los intentos de formar una Federación Internacional de Voleibol (FIVB), siendo presidente desde 1947 a 1984 al señor Paul Libaudo, cada vez se fueron afiliando a más

países. Nuevamente se estimuló al desarrollo y la popularidad del voleibol por medio de establecimientos de reglas unificadas y la organización de torneos internacionales.

El primer campeonato del mundo se llevó a cabo en 1949 en la ciudad de Praga (Checoslovaquia), con la participación de 10 países. Los primeros se llevaron a cabo en Roma en 1948 con la participación de los equipos. (Zambrano, 2021)

2.2.5.2. Fundamentos del voleibol.

Los fundamentos del voleibol se refieren a las diferentes técnicas motrices que se ejecutan para golpear e impulsar la pelota durante las diversas acciones de juego. La importancia del conocimiento de estos fundamentos es esencial ya que la buena realización de estos permite un buen rendimiento, rapidez en el crecimiento como jugador, precisión, consistencia, limita lesiones y reduce inseguridades (Salmeron, 2022)

Toque de Antebrazo El toque de antebrazos es el gesto técnico más utilizado en el voleibol, en el que se utiliza los antebrazos para golpear el balón por debajo de este aprovechando la fuerza del revote del balón. Este gesto se utiliza fundamentalmente como acción defensiva y se realiza generalmente para recepcionar un saque o servicio, un remate o un pase que viene del campo contrario cuando el balón se encuentra por debajo de la altura de los hombros del jugador (Salmeron, 2022)

Descripción del movimiento

- ✚ Posición media, el peso del cuerpo descansa sobre los tenares de los pies durante toda la ejecución de la técnica.
- ✚ Rápido desplazamiento hacia una posición estable detrás del balón mediante pasos laterales, cruzados, zancada, etc. Levantar los brazos rápidamente hacia la posición de toque de antebrazos, enlazados las manos entre sí, ambos brazos están estirados y en tensión.
- ✚ Las superficies de contacto del balón son las caras interiores de los antebrazos por encima de las muñecas.
- ✚ El movimiento de los brazos es pequeño y depende de la velocidad de llegada del balón. cuando menor sea dicha velocidad, tanto mayor deberá ser el movimiento de los brazos.

- ✚ La mirada está centrada siempre en el balón que llega.
- ✚ El pase de antebrazo se ejecuta mediante un estiramiento de las articulaciones de pies, rodilla, caderas hacia adelante y hacia arriba.
- ✚ La posición asumida por el cuerpo en el momento del contacto con el balón y del estiramiento del cuerpo concuerdan con la dirección del pase. (Salmeron, 2022)

Formas de entrelazar las manos

- ✚ Con los dedos entrelazados junto por encima de la primera articulación de cada dedo los pliegues paralelos uno junto del otro y las muñecas sobre extendidas hacia abajo en dirección del suelo, esta posición de las muñecas evita que el balón toque las manos en el contacto.
- ✚ Una mano encima de la otra con los dedos juntos y estirados, los pulgares unidos y extendidos se sitúan en la prolongación del brazo.
- ✚ Manos formados un puño semicerrado, una por delante y la otra con los pulgares extendidos y unidos en prolongación del brazo. (Salmeron, 2022)

Formas de ejecución

✚ **Toque de antebrazos adelante**, Lo que cuenta aquí es la posición de los brazos en relación con el objeto del balón. Desde los hombros hasta las muñecas debe haber una línea que como una tabla permita al jugador receptor enviar el balón a las manos del colocador. Si el ángulo es derecho y se contacta el balón con la velocidad correcta, la recepción será perfecta. No se debe permitir que el balón rebote, sin embargo, hay que empujarlo en la dirección correcta. (Salmeron, 2022).

✚ **Toque de antebrazos lateral**, Utilizado cuando el jugador se encuentra demasiado cercano al balón, o llega tarde a la posición de pase prevista, en ese caso el contacto con el balón se hace por fuera del centro de gravedad del jugador, como resultado de su posición girada hacia un lado. El jugador gira hacia alguno de los dos lados, pivotando sobre la pierna atrasada, el hombro adelantado, que corresponde al de la pierna en esta misma posición, se baja flexionando el tronco, lo que sitúa a los brazos en el ángulo correcto. La acción de los brazos con el contacto del balón, se inicia desde el centro de gravedad del jugador

continuando hacia adelante, con una rotación del tronco hacia arriba y a un lado; el balón debe contactarse por fuera de la pierna adelantada, pero no por fuera de la pierna atrasada, pues si esto sucede, el vuelo del balón saldrá por fuera de los límites en los que se quiere conseguir el toque. El acompañamiento del balón se realiza mediante la acción horizontal de los brazos y la rotación del tronco en dirección del objetivo. Durante este, los codos y las muñecas se puedan flexionar con el objetivo de dar una dirección más precisa al pase. (Salmeron, 2022)

✚ **Toque de antebrazos de espalda**, Se presenta cuando el vuelo del balón es realmente lejano, o cuando se es incapaz de realizar de frente; en este toque la dirección de salida del balón se realiza desde adelante del cuerpo hacia atrás. En la ejecución de este toque los brazos completamente extendidos contactan el balón a la altura de los hombros, para lo que se debe levantar la cabeza, erguir el pecho y extender la espalda; cuando se produce el contacto con el balón los brazos se dirigen hacia arriba y hacia atrás. (Salmeron, 2022)

Toque de antebrazos alto o defensa alta, Cuando el balón cae cerca de la cara del defensa, este debe levantarse las manos para protegerse. Puede amortiguar el balón con las manos alzadas, pero el contacto debe ser muy limpio para evitar un error.

Toque de dedos Cibrián (2017) menciona que el toque de dedos constituye el gesto principal para la construcción directa del ataque, ya que por el cual se unen la fase defensiva y el ataque. Aunque el toque de dedos por su gran precisión, es utilizado la mayoría de las veces como pase de colocación, también puede ser utilizado como primer pase para balones que vengan del campo contrario con poca fuerza o, cuando el balón por cualquier circunstancia no pueda ser rematado en el tercer pase

Descripción del movimiento

- ✚ Posición fundamental media, el peso del cuerpo este desplazado hacia los tenares durante toda la ejecución técnica.
- ✚ Rápido desplazamiento hacia una posición en equilibrio detrás o debajo del balón mediante pasos laterales.

- ✚ Bajar ligeramente el centro de gravedad del cuerpo flexionando para ello las articulaciones de pies, rodillas y caderas; los dedos están algo abiertos y arqueados; los pulgares se encuentran en prolongación de las superficies de las palmas de las manos, girados un poco el uno hacia el otro, la cara, las muñecas giradas hacia atrás, hacia los pulgares.
- ✚ El pase tiene lugar mediante una extinción hacia adelante y arriba de las articulaciones de pies, rodillas, caderas y codos; el impulso principal procede de las piernas y continúa a través del estiramiento del cuerpo hasta transmitirlo el balón.
- ✚ Las superficies de contacto de las manos con el balón son principalmente los dedos pulgares, índice y medios; los dedos anulares y los pequeños le dan al balón una orientación lateral; las palmas de las manos no entran en contacto con el balón. (Cibrián, 2017)

Formas de ejecución

- ✚ **Toque de dedos frontal** Considerado el toque básico para el aprendizaje posterior de las otras formas de toque, en los que únicamente se modifica la posición de determinados segmentos corporales, la posición y la dirección del cuerpo dentro del terreno de juego. Es básicamente lo explicado en adelante. (Salmeron, 2022)
- ✚ **Toque de dedos lateral** Con las mismas características iniciales de la ejecución básica o toque frontal, varía de este en que antes del contacto el jugador se ubica lateral a la dirección del pase, por lo que el eje de los hombros que se inclinan de lado, con un desplazamiento lateral de los brazos y dedos genera una trayectoria lateral de acuerdo a la posición del jugador. (Salmeron, 2022)
- ✚ **Toque de dedos de espalda** Se diferencia del toque frontal en la ubicación del jugador, directamente debajo del balón, porque la extensión del cuerpo se produce hacia arriba y atrás, lo que se logra con un ligero empuje de la cadera hacia adelante.

La amplitud de la extensión del brazo dependerá de la distancia y la altura del pase. En el momento de contactar el balón la pierna retrasada realiza un impulso vertical, mientras el tronco, la cabeza, los hombros, las muñecas se arquean ligeramente hacia atrás, quedando las palmas de las manos hacia arriba, lo que produce una parábola del balón. Después del

contacto el jugador gira rápidamente hacia donde se realizó el pase y se prepara para la próxima acción (Salmeron, 2022)

🚩 **Toque de dedos en suspensión** Esta forma de toque de dedos se realiza cuando el balón del primer pase es relativamente alto (sobre el borde superior de la red), en esta situación el jugador debe saltar para efectuar el segundo pase. Se puede realizar pases en suspensión tanto en pases hacia adelante, como de espalda siendo la diferencia más significativa entre ellos que en el toque en suspensión el contacto con el balón se realiza en el punto más alto del salto del jugador que lo efectúa. Lo más importante a tener en cuenta en esta forma de toque es que se debe controlar el tiempo de salto, de tal forma que el cuerpo ascienda y alcance el cuerpo en su punto más alto, Después de saltar con la ayuda del movimiento hacia arriba, los brazos que se levantan hacia la cara, se valen del movimiento rápido de extensión para pasar el balón.

El toque en suspensión acelera el ataque y hace la colocación ligeramente más fácil, ya que esta ubica al colocador más cerca del atacante, entre tanto que dificulta al oponente la lectura de la dirección del pase. Finalmente, el jugador se incorpora lo más rápido posible para prepararse para la acción posterior. (Salmeron, 2022)

Saque El saque es el gesto técnico con el que comienza el juego ofensivo de un equipo. El objetivo primordial del saque es además de tratar de obtener un punto directo, el de dificultar la construcción de ataque del equipo contrario. Es el gesto que mayor evolución ha tenido en el voleibol, tanto desde el punto de vista técnico como táctico. En sus inicios tenía la función de poner en función el balón, sin embargo, lentamente se fue convirtiendo en un poderoso medio de ataque al pretender hacer un punto directo o al dificultar la organización del equipo contrario. (Bajana Q., 2015)

Saque frontal de abajo

🚩 Posición media, es decir, la pierna izquierda o derecha esta adelantada. La punta del pie de la pierna adelantada apunta en la dirección de la trayectoria del saque del balón

🚩 La mano izquierda sujeta el balón y lo mantiene delante del cuerpo a la altura de las caderas (en el lado del brazo ejecutor)

- ✚ Los dedos de la mano ejecutora están juntos, en tensión y un poco arqueados, el brazo ejecutor este estirado (no demasiado) y en tensión, pero la articulación del hombro permanece móvil. El brazo ejecutor; debe actuar como un péndulo.
 - ✚ Iniciar el movimiento de levantar el brazo ejecutor; al hacerlo se desplaza el peso del cuerpo sobre la pierna trasera de apoyo. Al final del movimiento de levantar el brazo se levanta el balón (de unos 20 a 30cm).
 - ✚ En el transcurso de la fase de impulsión se desplaza el peso del cuerpo desde la pierna posterior hacia la delantera y el brazo ejecutor bascula con energía hacia el balón levantado.
 - ✚ La mano ejecutora cerrada en tensión y un poco arqueada impacta el balón con la palma arqueada desde atrás y abajo. La mirada está centrada siempre en el balón.
 - ✚ La dirección de desplazamiento del cuerpo en la ejecución del saque es hacia delante y arriba. La punta del pie de pierna delantera de apoyo apunta hacia la dirección en la cual queremos dirigir el balón
 - ✚ Una vez efectuado el golpe, ocupar inmediatamente la posición de juego en el campo
- Estudio (Bajana Q., 2015)

Saque frontal de arriba (saque de tenis)

- ✚ Posición media con una abertura del ancho de los hombros, es decir, la pierna derecha o izquierda esta adelante. La punta del pie de la pierna adelantada apunta en la dirección de la trayectoria del balón.
- ✚ El balón se levanta con una o ambas manos por encima del hombro ejecutor (aproximadamente de 1 a 1.5m por encima de la cabeza).
- ✚ Al levantar el balón, iniciar en seguidamente el movimiento de armado del brazo ejecutor al hacerlo, se desplaza el peso corporal. sobre la pierna posterior de apoyo en combinación con una torsión del tronco-arqueamiento
- ✚ Durante el transcurso de la fase de golpe se desplaza el peso corporal desde detrás hacia la pierna delantera de apoyo y se suelta la torsión del tronco con el arqueamiento mediante un energético movimiento hacia delante del brazo ejecutor.

- ✚ En el movimiento de tocar el balón, el brazo ejecutor este estirado. La mano ejecutora está un poco abierta, en tensión, arqueado e impacta el balón en la vertical corporal por debajo del centro del balón. La mano se estira por encima del balón al ejecutar el golpe y le proporciona una rotación hacia delante.
- ✚ Al realizar el saque, el cuerpo está orientado hacia delante y arriba. Al tocar el balón el cuerpo este estirado de forma óptima.
- ✚ Una vez efectuado el golpe, ocupar de forma inmediata la posición del juego Estudio (Bajana Q., 2015)

El remate El remate es uno de los fundamentos muy importante del voleibol, se caracteriza fundamentalmente por ser un gesto ofensivo, esto se dice porque por el golpe que se da es de manera rápida y violenta en forma diagonal y casi vertical a fin de lograr un punto a favor del equipo ofensivo, el golpe se da con una mano y cuando está próximo a la red, el golpe a la pelota debe darse con la mayor fuerza posible.

Al respecto, el remate "Es el fundamento del juego que define toda acción de ataque por lo tanto es un gesto esencialmente ofensivo que consiste en un violento y rápido golpe dado a la pelota con una mano cuando ella se encuentra encima y generalmente cerca de la red La trayectoria que se trata de imprimir a la pelota será recta y casi vertical a fin de anular la acción defensiva de los jugadores adversarios (Cibrián, 2017)

Fases del remate.

Carrera. Es la mejor posición de partida para un ataque es la misma que para un corredor los pies uno delante del otro, pero hay una gran diferencia, todo el peso del rematador se centra en la pierna delantera lo que permite un arranque con el busto recto, mientras el corredor reparte su peso sobre las dos piernas como buscando un arranque mucho más inclinado hacia delante. Un atacante diestro arranca con la pierna derecha avanzada, lo más fácil para un atacante diestro es atacar una pelota que se encuentra casi en frente de su hombro derecho debe 65 adoptar su carrera de arranque para encontrarse en esta posición correcta. (Cibrián, 2017).

Este autor no habla de la diferencia de posición de partida de un atacante y de un

corredor, un corredor reparte su peso sobre las dos piernas como buscando un arranque mucho más inclinado hacia delante mientras un rematador se centra en la pierna delantera lo que permite un arranque con el busto recto.

✓ **Para una perfecta sincronización de los gestos durante la carrera es necesario.**

- ★ Alargar y acelerar los pasos número. Tres y cuatro,
- ★ Balancear rápidamente los brazos hacia atrás durante el número tres.
- ★ Finalizar el balanceo hacia atrás antes de acabar el paso número tres.
- ★ Contar la carrera de arranque" 1, 2,3.

El paso de la carrera. Esta carrera de se realiza en 2,3 o 4 zancadas. Los 4 pases de arranque son los más aceptables los más fáciles de aprender los que quieren ir más precisa suprimen los 2 primeros pasos (los quedan un arranque más lento) el atacante diestro realiza primer paso hacia delante de la pierna derecha, aunque esta no se haya movido con este pequeño paso hacia atrás arranca más próximo al sitio donde debemos saltar y dejamos la posibilidad de una zancada más con la pierna derecha para acelerar si es necesario El paso de arranque consiste en dar 3a 4, esto se da en caso de los principiantes, mientras los diestros realizan 2 primeros pasos con la finalidad de golpear el balón con potencia (Bajana Q., 2015).

Batida (la ayuda de los brazos) Con ayuda de los brazos el atacante salta más alto. Lanza los brazos hacia arriba y el cuerpo le sigue, este movimiento es muy importante con una buena sincronización las caderas se colocan adelantadas a los hombros, esto permite golpear la pelota con el cuerpo bien recto y evitar la conocida y "rotura" de la cadera cinético así toda la fuerza se imprime a la pelota.

El autor nos da a entender que la ayuda de los brazos es muy importante, siempre en cuando haya una buena coordinación con las caderas y los hombros, de esta manera permite golpear el balón con mayor eficaz y eficiencia. Algunos autores consideran con el nombre de la batida como en el siguiente. La batida consiste en la batida de los brazos sincronizadamente ayuda al atacante a colocar las caderas en el segundo paso, de forma que pueda plegarlas hacia delante mientras salta. El delantero puede así golpear el balón cuando a estirado el cuerpo.

A ayuda de los brazos es muy importante porque permite dar mayor coordinación en el cuerpo del rematador y altura en el espacio. (Bajana Q., 2015)

Desplazamiento de los pies. El movimiento de los brazos sirve para inclinar la parte superior del cuerpo colocando las caderas hacia adelante y los hombros hacia atrás. Todo finaliza con el movimiento de los pies: estos ruedan sobre el suelo como si el rodillo del pastelero del talón hacia los dedos. Este movimiento lleva las rodillas hacia delante y con ellas las caderas. Primero el talón se levanta del suelo para proseguir "rodar". El pie izquierdo se coloca ahora a su misma altura, con la punta en el suelo. (L. Zamora, 2017)

El impulso: ¿De dónde saca un rematador su fuerza? Del hecho de que golpea el balón como un látigo. Su mano acumula velocidad. El movimiento de un atacante se descompone en cuatro fases. El impulso es la base y la iniciación que se ejecuta para realizar el salto, la posición correcta del impulso es con las piernas flexionadas, los brazos salen de atrás. (L. Zamora, 2017)

Fases del impulso:

- ★ Su tronco es más pesado es lo primero que entra en acción.
- ★ El brazo de ataque se coloca en movimiento.
- ★ El antebrazo le sigue
- ★ La parte más ligera la mano va al encuentro de la pelota.

El salto. Durante el salto, el cuerpo permanece recto. Saltar con el cuerpo inclinado hacia delante, conlleva una pérdida de altura e implica un golpe de pelota más bajo. Nada impide un salto hacia delante como un saltador de longitud, de unos 30 cm. A un metro, pero el cuerpo debe permanecer vertical. Durante el salto, los pies y las caderas se orientan hacia la derecha del objetivo. Las posturas del cuerpo de un rematador son muy indispensables para la ejecución del salto, ya que esto nos permite realizar mayor posibilidad de lograr la altura máxima y poder golpear el balón con mayor eficacia. (L. Zamora, 2017)

El golpeo. Primero el cuerpo del atacante debe enderezarse e inmovilizarse, entonces suceden tres actos en un mismo.

- ★ El brazo izquierdo se extiende a lo largo del cuerpo.
- ★ La mano derecha se sitúa hacia atrás, justo detrás de la oreja.
- ★ El hombro derecho se desplaza hacia delante, conduciendo el brazo hacia la pelota.
- ★ El codo no sobrepasa la línea de los hombros. Es importante en caso contrario, el rematador desdobla el brazo demasiado pronto el codo debe permanecer en el aire durante todo el movimiento. (L. Zamora, 2017)

El bloqueo

El bloque es una pantalla que se levanta por encima del borde superior de la red, que impide que el balón rematado pueda entrar a determinadas zonas del propio campo. Este, aunque puede presentar características de ataque es el primer gesto a aplicar en la línea defensiva ya que su función es evitar que el remate del otro equipo cumpla su fin; por ello el bloqueo cumple con dos objetivos: el primero, detener el balón en su trayectoria a través de la red y el segundo, desviar el balón hacia el campo del equipo que realiza el bloqueo de forma que se puedan emplear los tres contactos siguientes.

El objetivo de este gesto ha variado al igual que la técnica para su realización. Hasta el año 1950 se utilizaba una técnica que consistía en no traspasar con las manos el campo contrario por encima del borde superior de la red. A partir de la década de 1960 con la introducción de nuevas reglas que permiten la invasión de las manos del bloqueador en el campo contrario, después de que el rematador ha golpeado al balón, es que este gesto adquirió su carácter ofensivo de. (L. Zamora, 2017) A continuación, mencionamos la descripción de los gestos técnicos del bloqueo según.

El bloqueo, según el número de jugadores participantes se distingue entre:

- ✓ Bloqueo individual
- ✓ Bloqueo doble
- ✓ Bloqueo de tres jugadores

Descripción del gesto

- Posición alta o media en la red, piernas separadas (con una separación algo más superior a la anchura de los hombros). Las manos están algo por encima de la altura de los hombros

y en posición de bloqueo delante del cuerpo esta adelantado los codos con los brazos flexionados hacia abajo. El peso del cuerpo este adelantado hacia los tenares. La mirada está centrada en el balón

- Rápido desplazamiento hacia el lugar del bloqueo mediante pasos añadidos o cruzados. Durante el gesto, las manos y los brazos permanecen en posición de bloqueo delante el cuerpo. La mirada sigue al balón.
- Bajar ligeramente el centro de gravedad del cuerpo (movimiento de preparación) en el lugar del salto y salto explosivo con ambas piernas en la vertical a la red (a unos 20cm. De la línea central (Bajana Q., 2015).

Salto al bloqueo Los brazos que se mantienen delante del cuerpo, apoyan el salto mediante un fuerte impulso.

- Si el salto al bloqueo se ejecuta desde el desplazamiento, la pierna de apoyo será en los pasos laterales la pierna exterior y, en los pasos cruzados, la pierna interior, de este modo se frena el movimiento lateral y el salto tiene lugar en la vertical. En desplazamiento lateral, el eje de los hombros permanece paralelo a la red.
- Las manos (los dedos están estirados) se estiran directamente por encima de la red de forma activa contra el balón. Para ello los brazos deben estar estirados delante de la cabeza y estar paralelos entre sí hacia arriba y delante, las palmas de las manos están un poco inclinados hacia delante sobre el balón.
- Las manos deben tener poca tensión para evitar un rebote incontrolado.
- La mirada está centrada en el balón y en el atacante contrario (brazo ejecutor). No apoyar la cabeza en la nuca.
- Una vez efectuado el bloqueo se cae de forma amortiguada con ambas piernas y se gira inmediatamente hacia el balón o se corre hacia el sitio de la próxima acción (Zamora 2017)

2.3. Definición de Términos

- **Educación física:** Se define como la ciencia que trata de las relaciones entre el cuerpo y el movimiento con sus respectivas funciones, así como el desarrollo de este y su importancia para una saludable calidad de vida.

- **Capacidad:** Expresión actual de una aptitud latente (Potencialidad. aptitud legal, inteligencia, talento).
- **Institución:** Es un establecimiento o fundación las cuales pueden ser particulares o estatales.
- **Educativa:** Es algo que educa o sirve para educar e impartir conocimientos.
- **Capacidad física:** Son aquellas cualidades que determinan la condición física de la persona y son mejorables con el entrenamiento.
- **Capacidades físicas condicionales:** Son aquellas cualidades físicas que determinan las condiciones físicas de la persona y son mejorables con el entrenamiento, se les llama condicionales porque el rendimiento físico está determinado por ellas.
- **Resistencia:** La resistencia es una capacidad del ser humano que viene asociada a dos conceptos: nivel de rendimiento y fatiga.
- **Flexibilidad:** la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Hemos de tener en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.
- **Fuerza:** Todas ellas son actividades que van a solicitar de nuestro organismo un determinado rendimiento para realizarlas con un mínimo de eficacia, donde la fuerza desempeña un papel muy importante.
- **Velocidad:** La velocidad es una cualidad inherente al sistema neuromuscular del individuo las diferentes manifestaciones de la velocidad van a depender de factores nerviosos y musculares.

2.4. Formulación de hipótesis

Hipótesis General:

La condición física influye significativamente en las técnicas del voleibol en los estudiantes del sexto ciclo de la institución educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2022.

Hipótesis Especificas:

Ha1 La condición física influye significativamente en la técnica de los saques en los estudiantes del Sexto ciclo de la de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica

2023.

Ha2. La condición física influye significativamente en la técnica del toque de antebrazos en los estudiantes del Sexto Ciclo de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023.

Ha3. La condición física influye significativamente en la técnica del toque de dedos en los estudiantes del Sexto Ciclo de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023.

Ha4. La condición física influye significativamente en la técnica del remate en los estudiantes del Sexto Ciclo de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023.

Ha5. La condición física influye significativamente en la técnica del bloqueo en los estudiantes del Sexto Ciclo de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023.

2.5. Variables

✓ V. I: La Condición física

- ★ Aptitud física
- ★ Resistencia
- ★ Coordinación
- ★ Agilidad

✓ V. D: La disciplina del Voleibol.

- ★ Toque de Antebrazo
- ★ Toque de dedos
- ★ Saque
- ★ El remate
- ★ El bloqueo

✓ Variables Interviniente:

Estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 "Santa Ana " Huancavelica 2023.

2.6. Operacionalización de Variables.

Variables	Conceptualización	Dimensiones
Voleibol	Zambrano, (2021) el voleibol es un deporte de colaboración y oposición que se practica entre dos hombres con 6 jugadores en cada equipo que están separados por una red, y no existen contacto físico entre ellos. Esto lo diferencia de los demás deportes, como el balonmano o el baloncesto.	✓ Saque ✓ Toque de antebrazos ✓ Toque de dedos ✓ Remate ✓ Bloqueo
Condición Física	De la Cruz, (2019) hace referencia al estado del cuerpo de un individuo. Quien tiene buena condición física está capacitado para realizar diversas actividades con efectividad y vigor, evitando las lesiones y con un gasto de energía reducido	✓ Aptitud física ✓ Resistencia. ✓ Coordinación ✓ Agilidad

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

. El presente estudio responde al paradigma positivista, el cual considera que el conocimiento científico se fundamenta en la observación empírica y la neutralidad del investigador, quien debe dejar de lado sus juicios y valores personales para enfocarse en la recolección de evidencia objetiva y verificable, pues según este paradigma el principal objetivo de la ciencia es descubrir regularidades valiéndose para ello del método científico con la intención de obtener conocimiento válido, confiable y generalizable (Gonfiantin,2023). Precisamente esta investigación realizada en 6to grado de primaria pretende generalizarse al resto de instituciones educativas públicas del país, no solo porque sus resultados serán fiables, sino también porque estará alineada al Programa Curricular de Educación Primaria Área de educación física que ha propuesto el Ministerio de Educación a nivel nacional

3.1. Tipo Diseño y nivel de Investigación

Tipo de investigación

El presente trabajo se ubica dentro de la investigación científica aplicada porque ella permite aportar un conjunto organizado de conocimientos científicos y no produce resultados de utilidad inmediata en la práctica; esta tesis según el tipo de investigación, nos permitió recoger información relevante de la realidad para enriquecer el conocimiento teórico científico de las variables (condición física y el voleibol) de acuerdo a sus dimensiones e indicadores. (Arias y otros, 2022)

Diseño de Investigación.

es considerado como las estrategias que se utilizan para la obtención de la información requerida lo que permitirá responder eficazmente al problema de estudio y nos ayudó a derivar la demostración de los resultados (Hernández- Sampieri & Mendoza-Torres, 2018). En esa línea, el diseño que se propone utilizar es el pre experimental, como define Arias 2022) su rasgo principal es aquella, dónde la variable independiente es manipulada intencionalmente, después

se realiza el análisis de lo aplicado, esto va a permitir determinar su impacto. En este diseño se trabajó con un grupo experimental, el pre test se aplica a la variable dependiente, realizando el tratamiento solo a la variable independiente, posteriormente se aplica el post test a ambas variables, finalmente se analizan los efectos del tratamiento realizado para discutir y obtener resultados.

Nivel de investigación

El nivel de investigación es explicativo porque es más estructurada que los estudios con los demás alcances y proporcionan un sentido de entendimiento del fenómeno al que hacen referencia, se guían por pregunta: ¿De qué manera la práctica del voleibol mejora la condición física en estudiantes de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huanca velica - 2023? (Hernandez Sampiere & Mendoza Torres, 2018)

3.1.1. Método de Investigación

Método General

En la presente investigación se utilizará el Método Científico como método general. En la actualidad. El estudio del método científico es objeto de estudio de la epistemología. Asimismo, el significado de la palabra "método" ha variado. Ahora se le conoce como el conjunto de técnicas y procedimientos que le permiten al investigador realizar sus objetivos. Arias et al (2022) el método científico comprende un conjunto de normas que regulan el proceso de cualquier investigación que merezca ser calificada como científica". Además, el mismo Kerlinger enfatiza "La aplicación del método científico al estudio de problemas pedagógicos da como resultado a la investigación científica".

3,1,2, Población, Muestra, Muestreo

Población:

Arispe et al., (2020) se define como el conjunto de casos que tienen una serie de especificaciones en común y se encuentran en un espacio determinado. En muchos casos, no

es posible analizar toda la población por cuestiones de tiempo y recursos humanos. Es por ello que debe trabajarse con una parte "Muestra. De este modo el presente proyecto tiene como población a los estudiantes de la Institución educativa N° 36003 Santa Ana-Huancavelica.

Muestra:

Arispe et al., (2020) menciona que "la muestra es una parte pequeña de la población o un subconjunto de esta, que sin embargo posee las principales características de aquella. Esta es la principal propiedad de la muestra (poseer las principales características de la población) la que hace posible que el investigador, que trabaja con la muestra, generalice sus resultados a la población".

En este sentido se toma la siguiente muestra para realizar el estudio del problema a investigar, La muestra para el proyecto son 20 estudiantes de 6to° grado "A" de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana -Huancavelica.

Muestreo.

Existen dos tipos: probabilístico y no probabilístico. El muestreo probabilístico tiene mayor rigor científico, pues cumple con los principios de probabilidad. Estos requieren mayor tiempo y recursos. De otro lado los no probabilísticos, siguen otros criterios del investigador y los resultados pueden estar sesgados; sin embargo, pueden ser más rápidos, más económicos y menos complejo. El muestro aplicado para el desarrollo del proyecto fue no probabilista de conveniencia se eligió solo un grupo experimental

Criterios de inclusión:

Estudiantes de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica estudiantes del 6to grado

Criterios de exclusión:

Estudiantes que no asisten al plan de entrenamiento.

Estudiantes que no fueron convocados.

Estudiantes enfermos

Estudiantes trasladados

3.1.2. Técnicas e instrumentos de Recolección de Datos

Técnica:

Básicamente, se refiere al uso de diversas técnicas y herramientas que los investigadores pueden utilizar para desarrollar sistemas de información que serán utilizados en un determinado punto de estudio. La técnica que se utilizará en el trabajo de investigación será la observación, mediante esta técnica se detectarán y se recogerán los diversos problemas para su análisis y búsqueda de soluciones. (Ñaupas et al., 2018)

Instrumento:

El cuestionario es una herramienta de recolección de datos. A menudo se utiliza en trabajos de investigación científica. Consta de un conjunto de preguntas enumeradas en tablas y un Múltiples respuestas posibles para que responda el encuestado. No Hay respuestas correctas o incorrectas, hay todas las respuestas. Obtener resultados diferentes y aplicarlos a una población formada por seres humanos. El instrumento que se aplicará en la investigación será el cuestionario, que permitirá obtener abundante información sobre los resultados de la ejecución del **trabajo el voleibol y la condición física** Para lo cual se elaborará **un cuestionario** uno para la variable **condición física**. (Arias y otros, 2022).

Método de análisis de dato.

Definición conceptual.

Son una serie de actividades y pasos que realiza el investigador para recopilar información que permitirá lograr el objetivo y con ello comparar las hipótesis del estudio. Esto requiere fuentes de datos, métodos de recopilación y un plan de análisis de datos. Para el procesamiento de la información y análisis de la información se realizará a través del programa SPSS26 y para la presentación de los resultados de la prueba de confiabilidad se utilizará el Excel 2015 y para la prueba de hipótesis se utilizará T de estuden (Arispe et al.,2020).

Aspectos éticos

Definición Conceptual.

Es el conjunto de preceptos, principios, normas o reglas referidas a la práctica de valores, cuyo objetivo es regular la conducta humana y sus relaciones recíprocas, dentro la familia, las instituciones sociales-políticas-económicas y culturales, el Estado y toda la sociedad y cuyo fin es lograr la felicidad humana como fin supremo del hombre. (Ñaupas Paitan y otros, 2018), Este trabajo de investigación se realizará de acuerdo con los derechos de pertenencia intelectual, utilizando las normas APA 7ma edición, sin intención maliciosa, siguiendo y tomando en cuenta las normas éticas nacionales e internacionales vigentes, tales como: consentimiento informado e inequívoco, protección personal, buena fe y no discriminación. responsabilidad y honestidad.

CAPITULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Presentación de datos.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a través del análisis estadístico descriptivo e inferencial, los cuales han sido elaborados en consonancia con los objetivos y las hipótesis planteadas en la investigación. Este estudio se llevó a cabo con los estudiantes de sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana, en Huancavelica, durante el año 2023.

El análisis descriptivo proporciona una visión general de las características de la muestra, incluyendo medidas de tendencia central, como la media y la mediana, así como medidas de dispersión, como la desviación estándar. Estos resultados permiten comprender mejor el comportamiento de los estudiantes en relación con las variables estudiadas

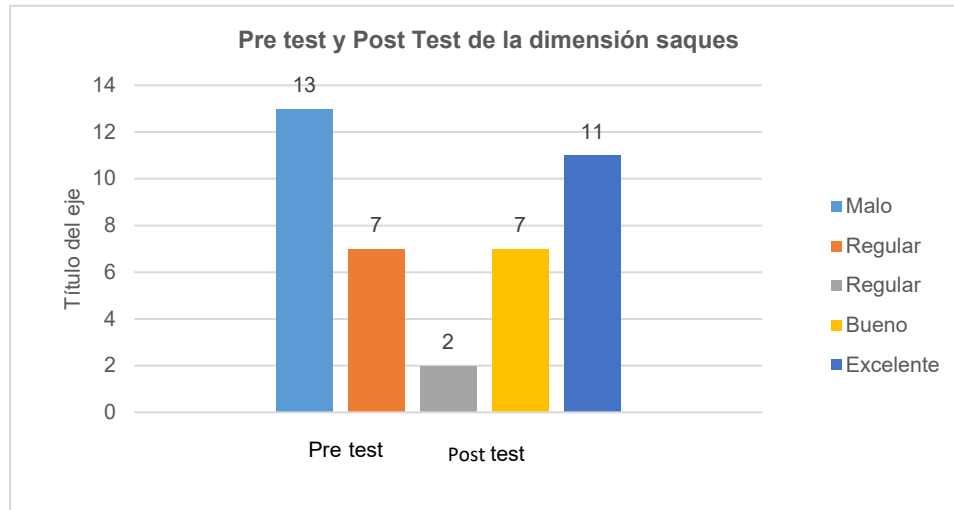
Tabla 1

Resultados de la frecuencia del Pre test y Post Test de la dimensión saques aplicados a los estudiantes Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 de Santa Ana -2023.

		Pre test de saques			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	13	65,0	65,0	65,0
	Regular	7	35,0	35,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

		Post test de saques			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	2	10,0	10,0	10,0
	Bueno	7	35,0	35,0	45,0
	Excelente	11	55,0	55,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Figura 1. Resultados estadísticos de la frecuencia del pre test y post test de saques en los estudiantes del Sexto Ciclo de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica, 2023



Análisis e Interpretación de Resultados.

La selección de datos del pretest revela que, en la dimensión de saques, 13 estudiantes se encuentran en condición de "malo", lo que representa el 65% del total. Por otro lado, 7 estudiantes están en condición de "regular", lo que equivale al 35%. Tras la aplicación del programa, los resultados obtenidos fueron los siguientes: 2 estudiantes se encuentran en condición de "regular", lo que representa el 10%; 7 estudiantes se sitúan en condición de "bueno", que corresponde al 35%; y 11 estudiantes alcanzan la condición de "excelente", lo que representa el 55%. Estos resultados demuestran que la condición física influye significativamente en la mejora de las técnicas de saque de los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 de Huancavelica.

Tabla 2:

Resultados de la frecuencia del Pre test y Post Test de la dimensión toque de antebrazos aplicados a los estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana - 2023.

		Pre test de toque de antebrazos			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	12	60,0	60,0	60,0

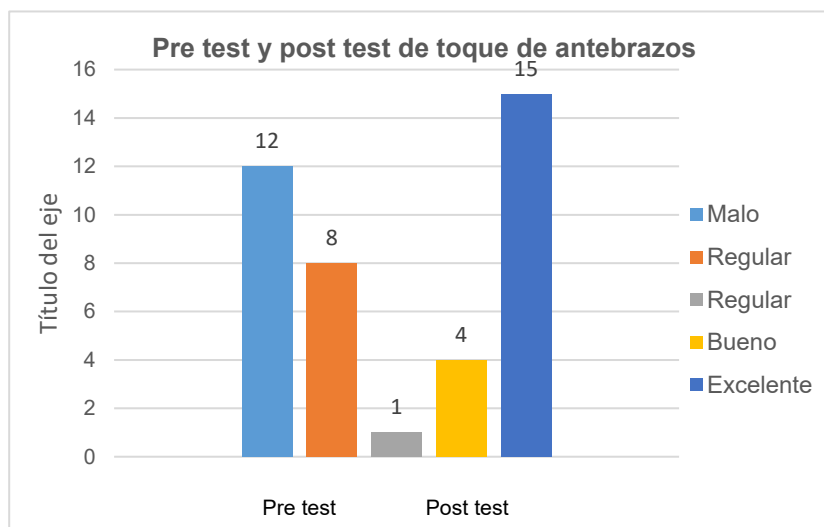
Regular	8	40,0	40,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Post test de toque de antebrazos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	1	5,0	5,0	5,0
	Bueno	4	20,0	20,0	25,0
	Excelente	15	75,0	75,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Figura.2

Resultados estadísticos de la frecuencia de entrada y salida del pre test y post test de Resistencia en los estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica, 2023.



Análisis e Interpretación de Resultados:

La nuestra seleccionada según los datos del pre test, de dimensión toque de antebrazos los resultados del pre test fue lo siguiente 12 estudiantes se encuentran en condición de malo que representa el 60% y 08 estudiantes se encuentran en condición de regular Que representa el

40%, Después de la aplicación del programa para mejorar el toque de antebrazos en los estudiantes del Sexto Grado de la *Institución Educativa N° 36003 Santa Ana – Huancavelica*. El *Post Test*, se obtiene los siguientes resultados, 01 estudiante se encuentra en condición de regular que representa el 5%. 04 estudiantes se encuentran en condición de bueno que es 20% y 15 estudiantes se encuentran en condición excelente que es el 75% Demostrándose que la la condición física la la técnica de toque de antebrazos en los estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica

Tabla 3

Resultados de la frecuencia del Pre Test y Post Test de la dimensión toque de dedos aplicados a los estudiantes Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 de Santa Ana -2023.

Pre test toque de dedos

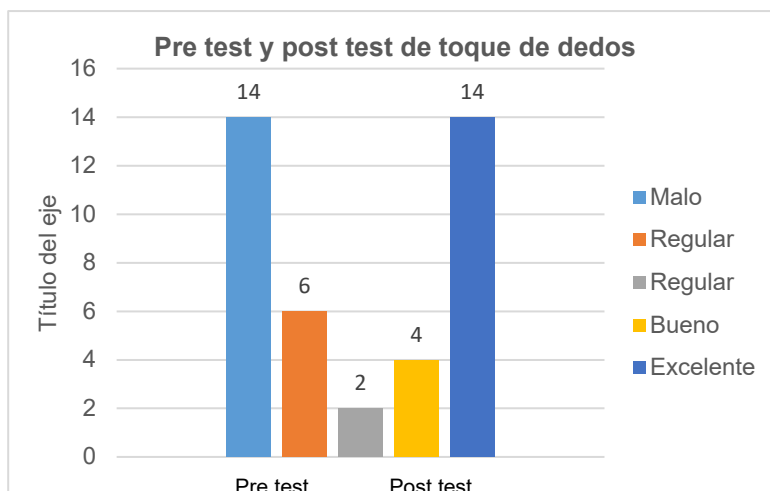
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	14	70,0	70,0	70,0
	Regular	6	30,0	30,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Post test toque de dedos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	2	10,0	10,0	10,0
	Bueno	4	20,0	20,0	30,0
	Excelente	14	70,0	70,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Figura.3

Resultados estadísticos de la frecuencia del pre test y post test de toque de dedos en los en los estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana, Huancavelica 2023.



Análisis e Interpretación de Resultados

La muestra seleccionada según los datos del pre test, de dimensión toque de dedos 14 estudiantes se encuentran en condición de mala que representa el 70% y 06 estudiantes se encuentran en condición de regular que representa el 30%, ningún estudiante se encuentra en condición de buen o y excelente. Después de la aplicación del programa para mejorar la técnica el toque de dedos. *El post test*, se obtiene los siguientes resultados, 04 estudiantes se encuentran en condición de bueno que representa el 20%. 14 estudiantes se encuentran en condición de Excelente que representa el 80%. Demostrándose que la condición física mejora las técnicas del voleibol en los estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 Huancavelica.

Tabla 4.

Resultados de la frecuencia del pre test y post test de la técnica del remate aplicados a los estudiantes Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 de Santa Ana -2023.

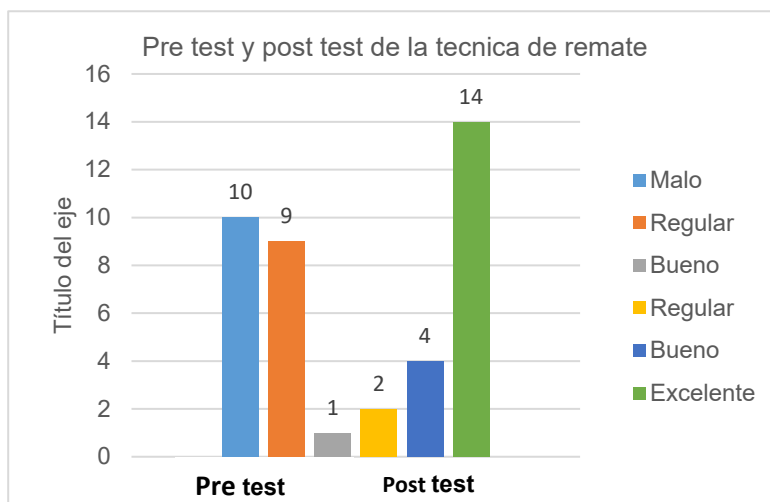
		Pre test de la técnica del remate			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	10	50,0	50,0	50,0
	Regular	9	45,0	45,0	95,0
	Bueno	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Post test de la técnica del remate

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	2	10,0	10,0	10,0
	Bueno	4	20,0	20,0	30,0
	Excelente	14	70,0	70,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Figura.4

Resultados estadísticos del pre test y post test de técnicas de remate en los estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana – Huancavelica



Análisis e Interpretación de Resultados

La muestra seleccionada según los datos del pre test, de las técnicas de remate 10 estudiantes se encuentran en condición de malo que representa el 50% y 09 estudiantes se encuentran en condición de regular que representa el 45%, 01 estudiante se encuentra en condición de bueno que es 05%. Después de la aplicación del programa para mejorar la técnica del remate en los estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana – Huancavelica. El post test, se obtienen los siguientes resultados, 02 estudiantes se encuentran en condición de regular que representa el 10%. 04 estudiantes se encuentran en condición de bueno que

representa el 20% y 14 estudiantes se encuentran en condición de excelente que es el 70% Demostrándose que la condición física mejora la técnica del remate en los estudiantes del sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica.

Tabla 5.

Resultados de la frecuencia del pre test y post test de la técnica del bloqueo aplicados a los estudiantes Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 de Santa Ana -2023.

Pre test de la técnica del bloqueo

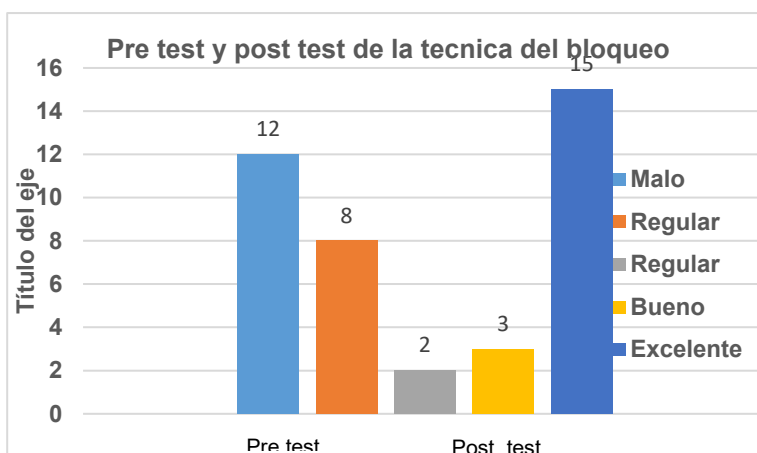
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	12	60,0	60,0	60,0
	Regular	8	40,0	40,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Post test de la técnica del bloqueo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	2	10,0	10,0	10,0
	Bueno	3	15,0	15,0	25,0
	Excelente	15	75,0	75,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Gráfico 5.

Resultados estadísticos del pre test y post test de técnicas de bloqueo en los estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana – Huancavelica, 2023.



Análisis e Interpretación de Resultados

La muestra seleccionada según los datos del pre test, de las técnicas de bloqueo 12 estudiantes se encuentran en condición de malo que representa el 60% y 08 estudiantes se encuentran en condición de regular que representa el 40 %, Después de la aplicación del programa para mejorar la técnica del bloqueo en los estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana – Huancavelica. El post test, se obtiene los siguientes resultados, 02 estudiantes se encuentran en condición de regular que representa el 10 %. 03 estudiantes se encuentran en condición de bueno que representa el 15% y 15 estudiantes se encuentran en condición de excelente que es el 75% Demostrándose que la condición física mejora la técnica del bloqueo en los estudiantes del sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica.

Tabla 6.

Resultados Generales de la prueba del pre test y post test de la variable técnicas del voleibol de los estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica, 2023

Pre test de la variable técnicas del voleibol

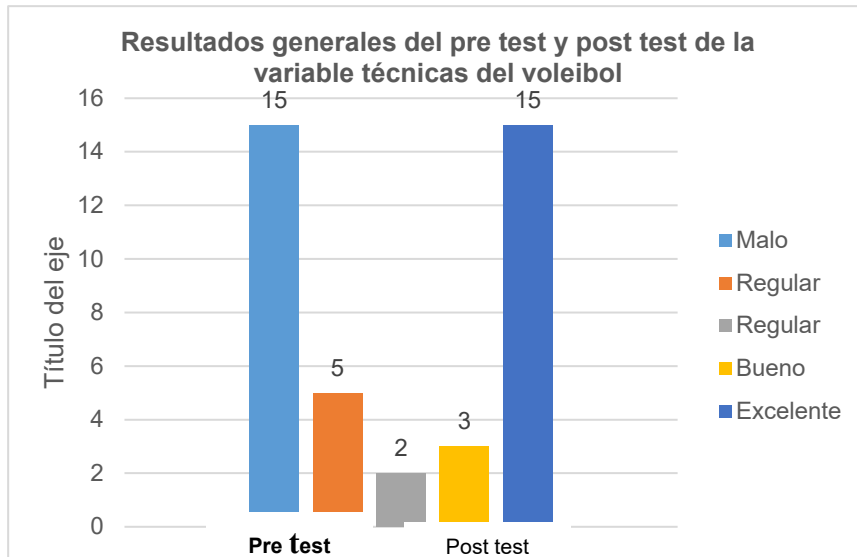
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	15	75,0	75,0	75,0
	Regular	5	25,0	25,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Post test de la variable técnicas del voleibol

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	2	10,0	10,0	10,0
	Bueno	3	15,0	15,0	25,0
	Excelente	15	75,0	75,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Figura.6

Resultados Generales estadísticos de la frecuencia del pre test y post test de la variable técnicas del voleibol en los Estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana – Huancavelica



Análisis e Interpretación de Resultados

La muestra seleccionada según los datos del pre test, de la variable técnicas del voleibol 15 estudiantes se encuentran en condición de malo que representa el 75 % y 05 estudiantes se encuentran en condición de regular que representa el 25 %. Después de la aplicación del programa para mejorar la técnica del voleibol en los estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana – Huancavelica. El post test, se obtiene los siguientes resultados, 02 estudiantes se encuentran en condición de regular que representa el 10 %, 03 estudiantes se encuentran en condición de bueno que representa el 15 %, y 15 estudiantes se encuentran en condición excelente que es el 75 %. Demostrándose que la condición física mejora las técnicas del voleibol.

4.2. Comprobación Hipotética.

Se utilizó el "t" de Student que es una distribución de probabilidad que se utiliza en estadística, especialmente en pruebas de hipótesis y en la construcción de intervalos de confianza cuando

se trabaja con muestras pequeñas. Se utiliza principalmente cuando la población de la que se extrae la muestra tiene una distribución normal y cuando no se conoce la desviación estándar de la población.

Prueba de hipótesis general

Ha. La condición física influye significativamente en las técnicas del voleibol en los estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica.

Ho. La condición física no influye significativamente en las técnicas del voleibol en los estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica.

Tabla 7.

		Prueba de muestras emparejadas							
		Diferencias emparejadas							
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
					Inferior	Superior			
Par 1	Pre test de la prueba de hipótesis general - Post test de la prueba de hipótesis general	-2,05000	,68633	,15347	-2,37121	-1,72879	-13,358	19	,000

Decisión.

En la Tabla 7, se presenta el estadístico t de Student, que muestra un valor de 13,358 con un nivel de significancia $p = 0,000$, menor que 0,05. Esto indica diferencias significativas entre el pretest y el posttest de las variables "condición física" y "técnicas de voleibol". Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, confirmando una influencia significativa entre ambas variables en los estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana, Huancavelica.

Comprobación de Muestras Emparejadas de la hipótesis específica 01.

Ha1 La condición física influye significativamente en la mejora de la técnica de saques en los

estudiantes del Sexto Grado de la institución educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023
 Ha1 La condición física influye significativamente en la mejora de la técnica de saques en los estudiantes del Sexto Grado de la institución educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023.

Tabla 08

		Prueba de muestras emparejadas								
		Diferencias emparejadas						t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia					
			n	o	Inferior	Superior				
Par 1	Pre test de prueba de hipótesis de saques - Post test de prueba de hipótesis de saques	- 2,10000	,85224	,19057	-2,49886	-1,70114	-11,020	19	,000	

Decisión.

En los resultados presentados en la Tabla 8, se observa el estadístico t de Student, con un valor de -11,020. El nivel de significancia es $p = 0,05$, y el valor obtenido es $p = 0,000$, que es menor que 0,05. Por lo tanto, se concluye que la dimensión "saques" presenta resultados diferentes entre el pretest y el posttest, lo que indica la existencia de diferencias significativas entre las variables. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, confirmando así que existe una influencia significativa entre el pretest y el posttest de la dimensión "saques" en los estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana, Huancavelica.

Comprobación de Muestras Emparejadas de la hipótesis específica 02.

Ha2 La condición física influye significativamente en la mejora de la técnica de toque de antebrazos en los estudiantes del Sexto Grado de la institución educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023

Ha2 La condición física no influye significativamente en la mejora de la técnica de toque de antebrazos en los estudiantes del Sexto Grado de la institución educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023

Tabla 9.

		Prueba de muestras emparejadas							
		Diferencias emparejadas			95% de intervalo de confianza de la diferencia				
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior	t	gl	Sig. (bilateral)
Par 1	Pre test de la prueba de hipótesis toque del antebrazos - Post test de prueba de hipótesis del toque de antebrazos	-2,30000	,80131	,17918	-2,67503	-1,92497	-12,836	19	,000

Decisión.

En los resultados presentados en la Tabla 9, se observa el estadístico t de Student, con un valor de -12,836. El nivel de significancia es $p = 0,05$, y el valor obtenido es $p = 0,000$, que es menor que 0,05. Por lo tanto, se concluye que la dimensión "toque de antebrazos" presenta resultados diferentes entre el pretest y el posttest, lo que indica la existencia de diferencias significativas entre las variables. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, confirmando así que existe una influencia significativa entre el pretest y el posttest de la dimensión "toques de antebrazos" en los estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana, Huancavelica.

Comprobación de Muestras Emparejadas de la hipótesis específica 03

.Ha3 La condición física influye significativamente en la mejora de la técnica de toque de dedos en los estudiantes del Sexto Grado de la institución educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023

.Ha3 La condición física no influye significativamente en la mejora de la técnica de toque de dedos en los estudiantes del Sexto Grado de la institución educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023

Tabla 10.

		Prueba de muestras emparejadas							
		Diferencias emparejadas			95% de intervalo de confianza de la diferencia				Sig. (bilateral)
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior	t	gl	
Par 1	Pre test de la prueba de hipótesis del toque de dedos - Post test de la prueba de hipótesis del toque de dedos	-2,30000	,80131	,17918	-2,67503	-1,92497	-12,836	19	,000

Decisión.

En los resultados presentados en la Tabla 10, se observa el estadístico t de Student, que muestra un valor de -12,836. El nivel de significancia es $p = 0,05$, y se obtiene un valor de $p = 0,000$, que es menor que 0,05. Por lo tanto, se concluye que la dimensión "toque de dedos" presenta resultados diferentes entre el pretest y el posttest, lo que indica la existencia de diferencias significativas entre las variables. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, confirmando así que existe una influencia significativa entre el pretest y el posttest de la dimensión técnica del "toque de dedos" en los estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana, Huancavelica.

Comprobación de Muestras Emparejadas de la hipótesis específica 04.

Ha4 La condición física influye significativamente en la mejora de la técnica de remate en los estudiantes del Sexto Grado de la institución educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023

Ha4 La condición física no influye significativamente en la mejora de la técnica de remate en los estudiantes del Sexto Grado de la institución educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023

Tabla 11.

		Diferencias emparejadas								
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)	
					Inferior	Superior				
Par 1	Pre test de la prueba de hipótesis de técnica de remate - Post test de la prueba de hipótesis de la técnica de remate	-2,05000	,60481	,13524	-2,33306	-1,76694	-15,158	19	,000	

Decisión.

En los resultados presentados en la Tabla 11, se observa el estadístico t de Student, que muestra un valor de -15,158. El nivel de significancia es $p = 0,05$, y se obtiene un valor de $p = 0,000$, que es menor que 0,05. Por lo tanto, se concluye que la dimensión "técnica de remate" presenta resultados diferentes entre el pretest y el posttest, lo que indica la existencia de diferencias significativas entre las variables. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, confirmando así que existe una influencia significativa entre el pretest y el post test de la dimensión técnica de remate en los estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana, Huancavelica.

Comprobación de Muestras Emparejadas de la hipótesis específica 05.

Ha4 La condición física influye significativamente en la mejora de la técnica de bloqueo en los estudiantes del Sexto Grado de la institución educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023

Ha4 La condición física no influye significativamente en la mejora de la técnica de bloqueo en los estudiantes del Sexto Grado de la institución educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023

Tabla 12.

Prueba de muestras emparejadas

		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	Pre test de la prueba de hipótesis de técnica del bloqueo - Post test de la prueba de hipótesis de la técnica de bloqueo	-2,25000	,91047	,20359	-2,67611	-1,82389	-11,052	19	,000

Decisión.

En los resultados presentados en la tabla 12, se observa el estadístico t de Student, que muestra un valor de -11,052. El nivel de significancia es $p = 0,05$, y se obtiene un valor de $p = 0,000$, que es menor que 0,05. Por lo tanto, se concluye que la dimensión "técnica de bloqueo" presenta resultados diferentes entre el pretest y el posttest, lo que indica la existencia de diferencias significativas entre las variables. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, confirmando así que existe una influencia significativa entre el pretest y el posttest de la dimensión técnica de bloqueo en los estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana, Huancavelica.

DISCUSIÓN

La discusión se centra en evaluar los hallazgos obtenidos a través del estudio del del voleibol, diseñado para mejorar la condición física. Se explorarán los resultados obtenidos respecto a la eficacia del programa. Este análisis no solo busca interpretar los datos recogidos, sino también relacionarlos con el marco teórico y contextualizarlos dentro del campo de estudio correspondiente.

De acuerdo al objetivo general. Según los datos del pretest, 15 estudiantes se encuentran en condición de "malo", lo que representa el 75 %, mientras que 5 estudiantes están en condición de "regular", representando el 25 %. Después de la aplicación del programa para mejorar la técnica del voleibol en los estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana – Huancavelica, los resultados del posttest son los siguientes: 2 estudiantes se encuentran en condición de "regular" (10 %), 3 estudiantes en condición de "buena" (15 %), y 15 estudiantes en condición de "excelente" (75 %). Esto demuestra que la condición física mejora las técnicas del voleibol. . Resultados que son similares a Camilo (2022) que tuvo como resultados, la encuesta realizada a los estudiantes reveló que el 72% (18) prefieren la asignatura de educación física, frente al 16% (4) que eligen inglés y el 12% (3) matemáticas. Este dato subraya la alta valoración que los estudiantes tienen hacia la educación física, lo que sugiere una predisposición favorable hacia actividades que promuevan el desarrollo físico y deportivo. La preferencia por la educación física puede estar relacionada con el interés y la motivación intrínseca hacia actividades prácticas y deportivas, como el voleibol, que están alineadas con el objetivo de la investigación. Condición Física de los Estudiantes: En el pre test de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana – Huancavelica, el 60% de los estudiantes estaban en condición física mala y el 40% en condición regular. Tras implementar actividades específicas para mejorar la condición física, el post test reveló que el 45% de los estudiantes alcanzó una condición de buena y el 55% una condición excelente, mostrando una mejora significativa en su condición física.

Eficiencia del Recurso Educativo Digital: La evaluación del recurso educativo digital mostró que cumple con criterios clave como calidad, objetivos de aprendizaje, retroalimentación, y motivación. El modelo de evaluación permite una valoración detallada y asegura que el recurso se adapte a las necesidades del usuario, facilitando así el aprendizaje y contribuyendo a la mejora observada en la condición física de los estudiantes. Impacto en la Motivación y Rendimiento: La alta preferencia por la educación física y la mejora en la condición física sugieren que las herramientas tecnológicas integradas en la enseñanza del voleibol tienen un impacto positivo en la motivación y el rendimiento de los estudiantes.

Conclusión: El estudio de Camilo (2022) demuestra que la incorporación de herramientas tecnológicas en la enseñanza del voleibol es efectiva para mejorar tanto las habilidades deportivas como la condición física de los estudiantes. La preferencia por la educación física y la notable mejora en la condición física evidencian la efectividad de las estrategias implementadas y refuerzan la importancia de la tecnología en el proceso educativo.

En base al objetivo específico uno. En el pretest, 13 estudiantes (65 %) tenían una técnica de saque "mala" y 7 (35 %) "regular". Después de aplicar el programa, en el posttest, 2 estudiantes (10 %) estaban "regulares", 7 (35 %) en "bueno" y 11 (55 %) en "excelente". Estos resultados evidencian que la condición física influye significativamente en la mejora de las técnicas de saque de los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 de Huancavelica. resultados las conclusiones de Jauregui (2022). . Efectividad del Programa de Ejercicios: Los resultados indican una mejora notable en la condición física de los estudiantes tras la implementación del programa de ejercicios enfocado en la resistencia y la práctica del voleibol. En el pre test, una mayoría de los estudiantes estaban en condiciones de mala o regular, con solo un pequeño porcentaje en condición buena. Sin embargo, en el post test, el porcentaje de estudiantes en condición excelente y buena aumentó significativamente. Esta mejora sugiere que el programa fue eficaz en mejorar la aptitud física general de los estudiantes. Comparación con

Jauregui (2022): Para hacer una comparación significativa, es esencial entender los hallazgos de Jauregui (2022).

Tipo de Intervención: Si Jauregui (2022) también implementó programas de ejercicios específicos para mejorar la resistencia o utilizó métodos diferentes. Comparar el tipo de intervención puede ayudar a entender qué enfoques son más efectivos. Metodología y Resultados: Si Jauregui (2022) utilizó una metodología similar para medir la aptitud física, sus resultados podrían ofrecer información sobre la consistencia y validez del programa aplicado. Si Jauregui encontró mejoras similares en otros contextos, esto reforzaría la efectividad de los métodos utilizados. Contexto y Demografía: La población estudiada y el contexto en el que se aplicaron los programas también pueden influir en los resultados. Comparar la demografía y las características del grupo estudiado en Jauregui (2022) con el grupo en el estudio en cuestión puede proporcionar información adicional sobre la aplicabilidad de los resultados.

En conclusión, la mejora significativa en la condición física de los estudiantes en el estudio de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana – Huancavelica, como se evidencia por el aumento en el porcentaje de estudiantes en condiciones buenas y excelentes, sugiere que el programa de ejercicios fue altamente efectivo. Comparado con los hallazgos de Jauregui (2022), esta mejora podría corroborar la eficacia de las intervenciones de ejercicio para mejorar la aptitud física. Sin embargo, para una evaluación completa, se debe considerar la metodología y contexto específico de Jauregui (2022) para determinar la transferencia de estos resultados a otros entornos y poblaciones.

En función al objetivo específico. dos. En el pretest sobre la técnica de toque de antebrazos, 12 estudiantes (60 %) estaban en condición "mala" y 8 (40 %) en "regular". Tras aplicar un programa de mejora, los resultados del postest mostraron que 1 estudiante (5 %) estaba "regular", 4 (20 %) en "bueno" y 15 (75 %) en "excelente". Esto demuestra que la condición física mejora la técnica de toque de antebrazos en los estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 de Santa Ana, Huancavelica. Resultados que son semejantes a

Velarde (2020), mientras que el estudio de Velarde (2020) muestra una deficiencia en el dominio técnico del voleibol, el enfoque de resistencia en el programa de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana se centra en el desarrollo físico en lugar de los fundamentos técnicos. Esto indica que mientras el interés por el voleibol puede estar presente, la calidad del entrenamiento técnico puede no ser suficiente para desarrollar un equipo competitivo.

Impacto en la Resistencia vs. Técnica: Aunque Velarde (2020) observa una falta de progreso en los fundamentos técnicos debido al tiempo limitado dedicado al voleibol, el programa de resistencia de la Institución Educativa N° 36003 muestra que el entrenamiento específico puede ser efectivo en mejorar la resistencia. Esto sugiere que diferentes aspectos del entrenamiento (resistencia vs. técnica) pueden requerir enfoques y tiempos distintos. Eficiencia del Programa: El programa de ejercicios de resistencia en la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana es eficaz en mejorar la resistencia de los estudiantes, según los resultados del post-test. Necesidad de Enfoque Integral: Para un desarrollo integral en voleibol, es importante combinar el entrenamiento de resistencia con el entrenamiento técnico. Aunque se observó una mejora en la resistencia, la falta de un enfoque técnico robusto puede limitar el desarrollo global de los estudiantes en el deporte.

CONCLUSIONES

Primero.

En el pretest sobre la técnica de saques, 13 estudiantes (65 %) estaban en condición "mala" y 7 (35 %) en "regular". Después de aplicar el programa, los resultados del postest mostraron que 2 estudiantes (10 %) estaban "regulares", 7 (35 %) en "bueno" y 11 (55 %) en "excelente". Esto demuestra que la condición física mejora significativamente las técnicas de saque de los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 de Huancavelica.

Segundo.

En el pretest sobre la técnica de toque de antebrazos, 12 estudiantes (60 %) se encontraban en condición "mala" y 8 (40 %) en "regular". Tras la aplicación de un programa de mejora, los resultados del postest mostraron que 1 estudiante (5 %) estaba en condición "regular", 4 (20 %) en "bueno" y 15 (75 %) en "excelente". Estos resultados demuestran que la condición física mejora la técnica de toque de antebrazos en los estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 de Santa Ana, Huancavelica..

Tercero.

En el pretest sobre la técnica de toque de dedos, 14 estudiantes (70 %) estaban en condición "mala" y 6 (30 %) en "regular", sin estudiantes en condiciones de "bueno" o "excelente". Tras aplicar un programa para mejorar esta técnica, los resultados del postest mostraron que 4 estudiantes (20 %) estaban en condición "buena" y 14 (80 %) en "excelente". Esto demuestra que la condición física mejora las técnicas de voleibol en los estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 de Huancavelica.

Cuarto.

En el pretest sobre la técnica de remate, 10 estudiantes (50 %) estaban en condición "mala", 9 (45 %) en "regular" y 1 (5 %) en "bueno". Tras aplicar un programa para mejorar la técnica del remate, los resultados del postest mostraron que 2 estudiantes (10 %) estaban en condición

"regular", 4 (20 %) en "bueno" y 14 (70 %) en "excelente". Esto demuestra que la condición física mejora la técnica del remate en los estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 de Santa Ana, Huancavelica.

Quinto.

En el pretest sobre la técnica de toque de dedos, 14 estudiantes (70 %) estaban en condición "mala" y 6 (30 %) en "regular", sin estudiantes en condiciones de "bueno" o "excelente". Tras aplicar un programa para mejorar esta técnica, los resultados del posttest mostraron que 4 estudiantes (20 %) estaban en condición "buena" y 14 (80 %) en "excelente". Esto demuestra que la condición física mejora las técnicas de voleibol en los estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 de Huancavelica.

RECOMENDACIONES

Primero.

Se recomienda identificar el estado de la condición física de los estudiantes con los que se va trabajar esto a que esto nos dará una idea de con que intensidad, cuanto tiempo, que tipo de trabajos y actividades físicas que se engloban en la educación física podremos nosotros como docentes hacer uso para favorecer de esta manera el proceso de enseñanza aprendizaje.

Segundo.

Se recomienda hacer una apreciación posterior a los elementos y actividades que vayamos a utilizar y realizar en el proceso de enseñanza aprendizaje, con la finalidad de generar una retroalimentación, logrando con esto identificar posibles falencias tanto de los estudiantes como de nosotros como docentes, cambiando y utilizando diferentes metodologías de enseñanza para que los estudiantes capten mucho mejor la información que nosotros vayamos a transmitirles en las clases.

Tercero.

Es necesario ejecutar una relación entre el estado y conocimiento inicial con el que se inició y con el que se culminará con los estudiantes, esto nos ayudara a identificar si el programa o clase que planificamos dio los resultados esperados, y si no es el caso, nos da la posibilidad de mejorar esos programas y clases para conseguir el objetivo planteado de dichas intervenciones.

Cuarto.

Involucrar a la comunidad y las familias programas de participación familiar: Organizar eventos deportivos y actividades físicas que incluyan a las familias para crear un ambiente de apoyo y fomentar hábitos saludables en el hogar. Educación sobre estilo de vida saludable: Ofrecer talleres y recursos educativos para padres sobre la importancia del ejercicio y cómo pueden apoyar la actividad física de sus hijos.

Bibliografía

- Alcivar Carriel, V. (2021). Actividad física y su influencia en el rendimiento académico de Educación Física de una Institución Educativa, Buena Fe ecuador 2021. *Tesis de Maestría* UCV, 94.
https://doi.org/https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/77456/Alc%20c3%advar_CVE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arias, J., Holgado César, & Vasquez, M. (2022). Metodología de la Investigación. 45.
<https://doi.org/https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/book/22>
- Arias, J., Holgado, J., Tafur, T., & Vasquez, M. (2022). *Metodología de la investigación: El método ARIAS para desarrollar un proyecto de tesis*. INUDE Perú. <https://doi.org/https://doi.org/10.35622/inudi.b.016>
- Arispe Alburqueque, C. M., Yangali Vicente, J. S., & Guerrero Bejarano, M. (2020). La investigación científica. 87.
https://doi.org/https://institutorambell.blogspot.com/2022/12/la-investigacion-cientifica-una_11.html
- Aznar Lain, S. (2018). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia*. Ministerio de Educación. https://doi.org/https://drive.google.com/file/d/1g_AYFWHq-emrx6D0TYJAI5m0linLMchY/view
- Bajana Q., Y. (2015). Voleibol en edades tempranas. *Universidad de Cuenca*, 85.
<https://doi.org/https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1901/1/tef115.pdf>
- Baquero Gimenes, J. F. (2020). Efecto agudo de losm entrenamientos de fuerza velocidad, polimetria y velocidad contra la resistencia en la carrera de velocidad. *Articulo Científico*, 18(2), 45.
https://doi.org/https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-44362020000200004
- Barboza Gonzales, M. A. (2022). Aplicacion de los complejosK1, K2, K3 para mejorar las habilidades tecnicas colectivas en deportistas categoria sub 14 Glub talentosTrujillo. *tesis*, 73.
https://doi.org/https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/102072/Barboza_GMA-SD.pdf?sequence=4
- Benjumea, M. M. (2010). *LA MOTRICIDAD COMO DIMENSIÓN HUMANA -UN ABORDAJE TRANSDICIPLINAR*. España - Colombia: Isaber.

- Bravo, J. S. (2015). *EL NIVEL DE CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA INDUSTRIAL N° 32 DE PUNO - 2015*. Puno - Perú.
- Camilo Piratequi, C. (2022). Desarrollo de habilidades para la práctica del voleibol en estudiantes del grado 8° de la Institucion Educativa Técnica Nuestra Señora de la Paz del municipio de Quipama utilizando herramientas tecnologicaa. *Tesis de Maestria*, 148. https://doi.org/https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/15820/TGF_Cristian%20Pirateque_Judith%20Olivares.pdf?sequence=1
- Chavez Ligña, D. S. (2023). La Gimnasia Educativa y su influencia en el Desarrollo de las capacidades Físicas Básica Revisión Sistemática. 3(2), 29. <https://doi.org/file:///D:/DOCTORADO%20%20V/SEMANA%2012/Dialnet-LaGimnasiaEducativaYSuInfluenciaEnElDesarrolloDeLa-8946759.pdf>
- Cibrián, S. (2017). *Voleibol Manual de Entrenador Nivel I*. México: sep.
- Cochachi, K. S. (2014). *JUEGOS DE INICIACIÓN PARA EL APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA DE RECEPCIÓN DEL VOLEIBOL EN ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA N° 30209 DE EL TAMBO*. Huancayo - Perú.
- Cote, C. M. (2015). *Efecto del entrenamiento de voleibol sobre la capacidad física en deportistas de la selección de voleibol del colegio la Normal Superior de Bucaramanga, 2015*. Bucaramanga - Colombia.
- De la cruz Sanchez, E. (2019). Condición Física y Salud. *Revista Medica*, 6(14), 25. <https://doi.org/https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6621/1/CONDICI%c3%93N%20F%c3%8dSICA%20Y%20SALUD.pdf>
- De la cruz Sanchez, E. (2020). Condición Física y Salud. 87. <https://doi.org/https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6621/1/CONDICI%c3%93N%20F%c3%8dSICA%20Y%20SALUD.pdf>
- DRAUSCHKE, K., KRÖGER, A. S., & UTZ, M. (2002). *EL ENTRENADOS DE VOLEIBOL Segunda Edición*. Barcelona: Paidotribo.
- Escalante, L., & Pila, H. (2012). La condición física. Evolución histórica de este concepto. *EFDportes.com*, 1.
- Estudio Kinesis Grupo. (2002). *Voleibol Basico: Fundamento Tecnico Tactico*. Colombia: Editorial Kinesis.

- Fernandez, J., Rodriguex, R., & Mendes, S. (2020). Impacto del ejercicio físico en la salud mental y el bienestar psicológico. 54. <https://doi.org/10.6018/psicologiadeporthe.433121>
- Garcia et al. (2019). la Fuerza: Una capacidad de servicio del proceso de enseñanza aprendizaje de las habilidades motoras basicas. 108. <https://doi.org/http://cdeporte.rediris.es/revista/revista9/artfuerza.html>
- García Hermoso, P., Lopez, E., & Hermoza, C. (2021). Efectos del entrenamiento de alta intensidad en la condición física y la salud metabólica: una revisión sistemática y metaanálisis. 123. <https://doi.org/10.1590/s1413-81232021000100002>
- Gimenes M., A. (2017). a resitencia en la Educación Física. 2(1), 13. <https://doi.org/https://colegioelarmelar.org/efiscaysalud/files/2014/11/la-resistencia-3-eso.pdf>
- Gonzalez, S., López, M., & Perez, J. (2021). Efectos del entrenamiento de agilidad en la capacidad física y la función cognitiva. 87. <https://doi.org/10.6018/rcd.2021.1.40345>
- Hernández de Vera, O. (2015). La condición Física, Hábitos de vida y salud en el alumnado de Educación Secundaria del norte de la isla de Gran Canaria. *Tesis doctoral*, 376. <https://doi.org/https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/2119/1/3219.pdf>
- Hernandez Sampiere, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). Metodología de la Investigación Las rutas cualitativas, cuantitativas y mixtas. 697. https://doi.org/http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf
- Hernández, O. (2008). *LA CONDICIÓN FÍSICA, HÁBITOS DE VIDA Y SALUD DEL ALUMNADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DEL NORTE DE LA ISLA DE GRAN CANARIA*. España.
- Herrera Simbaña, M. A. (2022). La flexibilidad en la fuerza de aplicación de la técnica del Chigo Chagui en la selección de menores de Taw kon do Pichincha. *Repositorio de Univerisidad de Ambato*, 52. <https://doi.org/https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34884/1/EST.%20HERRERA%20SIMBAN%CC%83A%20MIRIAN%20ALEXANDRA%20TESIS-signed%20%281>
- Huaman, A., Lurento, J. J., & Zevallos, G. (2015). *EL VOLEIBOL COMO MEDIO PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN LOS ESTUDIANTES DEL 2º GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 36036 DE YAULI - HUANCAVELICA*. HUANCAVELICA - PERÚ.

- Hurtado et al. (2022). Nivel de Coordinación de los Niños participantes del Programa escuelas deportivas Integrales Ministerio del Deporte Chile. *Artículo Científico*, 21(1), 54. <https://doi.org/https://www.revistas.ucr.ac.cr/index.php/pem/article/view/51279>
- Jauregui Camacho, M. A. (2022). Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de covid 19 Arequipa 2021. *Tesis de Maestría*, 67. https://doi.org/https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11264/1/IV_FCS_507_TE_Jauregui_Camacho_2022.pdf
- Kerlinger, F., & Lee, H. (2002). *INVESTIGACIÓN DEL COMPORTAMIENTO 4ta Edición*. México: McGRAW-HILL.
- L. Zamora, J. (2017). Manuel de Enseñanza tecnico-metodologico del Voleibol del nivel primario. 65. <https://doi.org/https://drive.google.com/file/d/1Hs407au2zYqxWyrhe1YppOni6Q59B1Gd/view?pli=1>
- Lucas, J. (2000). *Recepción, colocación y ataque en el voleibol*. España: Paidotribo.
- Martínez, J., Diaz, S., & Perez, H. (2019). Relación entre actividad física, autoestima y bienestar psicológico en adolescentes. 67. <https://doi.org/10.5093/psed2021a5>
- Martinez, J., Rodríguez, A., & García , L. (2020). Efectos del entrenamiento en intervalos de alta intensidad sobre el rendimiento y la condición física en jugadores de voleibol. 67. <https://doi.org/10.1234/reed.2021.0101>
- Minedu. (2019). Competencia Asume una Vida Saludable. 2(1), 23. <https://doi.org/https://sites.minedu.gob.pe/curriculonacional/2020/11/09/que-significa-la-competencia-asume-una-vida-saludable/>
- Navarro Obre, L. (2018). Condición Física y Salud en la Educación Física. 2(1), 34. <https://doi.org/https://mundoentrenamiento.com/condicion-fisica-y-salud/#definicion-de-condicion-fisica>
- Núñez, L. E., & Vila, N. (2015). *PROGRAMA DE DRILES DE VOLEIBOL PARA EL APRENDIZAJE DEL VOLEO EN ALUMNAS DEL II SEMESTRE DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PSICOMOTRICIDAD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERÚ*. Huancayo - Perú.
- Peréz, J., & Gardey, A. (2014). *Definición.DE*. Obtenido de DEFINICIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA: <https://definicion.de/condicion-fisica/>

- Ruiz Quiñones, J. C. (2019). Flexibilidad corporal y su importancia en el desarrollo de la actividad física deportiva. 146.
<https://doi.org/https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/13017/3484-0525534.pdf?sequence=1>
- Salmeron, R. (2022). El Voleibol como Deporte. 50.
<https://doi.org/https://www.studocu.com/latam/document/universidad-nacional-experimental-de-los-llanos-centrales-romulo-gallegos/educacion-fisica/fundamentos-del-voleibol/50736256>
- Santos, J., Monteiro, L., & Mendoza, S. (2021). impacto del entrenamiento de resistencia en la composición corporal y la condición física e. 45.
<https://doi.org/10.1016/j.rimed.2021.06.004>
- Supe, A. L. (2013). "LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DE LOS ESTUDIANTES DE NOVENOS Y DECIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS COLEGIOS: BOLÍVAR, GUAYAQUIL, RUMIÑAHUI Y ATAHUALPA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.". Ambato - Ecuador.
- Terrones, E. (3 de mayo de 2016). *Eudoro Terrones Blog*. Obtenido de NIVELES DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA: <http://eudoroterrones.blogspot.com/2016/05/niveles-de-la-investigacion-cientifica.html>
- Torres, F. (s.f.). *Los Andes Peruvian University* . Obtenido de Diseño el investigador no introduce ninguna variable.
- Velarde Arce, F. A. (2020). Nivel de fundamentos técnicos de voleibol en estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Secundaria José María Arguedas de Llalli. *Tesis*, 61.
https://doi.org/http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/8155/Velarde_Arce_Fredy_Antonio.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- White, H., & Sabarwal, S. (2014). Diseño y métodos cuasiexperimentales. *Centro de Investigaciones Innocenti de UNICEF*.
- Wunder Trainen, F. (2019). Importancia de la actividad física en la Salud. 43.
<https://doi.org/https://www.wundertraining.com/la-importancia-de-la-actividad-fisica-en-nuestra-salud/>

Zambrano Gonzalez, R. (2021). *Voleibol " Una Visión Didáctica Metodológica"*. USTA.
[https://doi.org/https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/38365/Voleibol.pdf?
sequence=1](https://doi.org/https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/38365/Voleibol.pdf?sequence=1)

ANEXOS

Matriz de Consistencia

Título de la Investigación: El Voleibol y la Condición Física en los estudiantes de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023.

Autores: QUICHA MANCHA, Brayán y MAVILA RAMOS, Yanet

Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variables/ Dimensiones
¿ De qué manera influye la condición física en la práctica del Voleibol de los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica - 2023?	Determinar la influencia de la condición física en la práctica del voleibol en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica, 2023.	La condición física influye significativamente en la práctica del voleibol en los estudiantes del Sexto grado de la institución educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023.	Variable X: Condición física Dimensiones: Aptitud física Salud mental emocional Fuerza Coordinación Agilidad
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específicas	Variable Y Voleibol Dimensiones: Aptitud física Resistencia Coordinación Agilidad
PE1. ¿Cómo influye la condición física en las técnicas de los saques en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023? PE2. ¿Cómo influye la condición física en las técnicas del toque de antebrazos en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023? PE3. ¿Cómo influye la condición física en las técnicas del toque de dedos en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023?	OE1. Determinar la influencia de la condición física en la técnica de los saques en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 Huancavelica 2023. OE2 Determinar la influencia de la condición física en la técnica del toque de antebrazos en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 Huancavelica 2023. OE3 Determinar la influencia de la condición física en la técnica del toque de dedos en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 Huancavelica 2023.	Ha1 La condición física influye significativamente en la técnica de los saques en los estudiantes del Sexto ciclo de la de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023. Ha2. La condición física influye significativamente en la técnica del toque de antebrazos en los estudiantes del Sexto Ciclo de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023. Ha3. La condición física influye significativamente en la técnica del toque de dedos en los estudiantes del Sexto Ciclo de la Institución	

<p>36003 Santa Ana Huancavelica 2023?</p> <p>PE4 ¿Cómo influye la condición física en las técnicas del remate en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023?</p> <p>PE5 ¿Cómo influye la condición física en las técnicas del bloqueo en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023?</p>	<p>OE4. Determinar la influencia de la condición física en la técnica del remate en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 Huancavelica 2023.</p> <p>OE5. Determinar la influencia de la condición física en la técnica del bloqueo en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa N° 36003 Huancavelica 2023.</p>	<p>Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023.</p> <p>Ha4. La condición física influye significativamente en la técnica del remate en los estudiantes del Sexto Ciclo de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023.</p> <p>Ha5. La condición física influye significativamente en la técnica del bloqueo en los estudiantes del Sexto Ciclo de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica 2023.</p>	
--	--	---	--

Tipo y nivel de investigación	Población/Muestra/muestreo	Diseño de investigación	Técnicas e instrumentos de recojo de datos	Técnicas e instrumentos de procesamiento de datos
<ul style="list-style-type: none"> El tipo de investigación corresponde a una investigación aplicada, porque se trata de aplicar conocimientos referidos al voleibol. El nivel de investigación en la se abordará el presente proyecto de investigación será el explicativo. 	<p>La población elegida para el desarrollo de la investigación son los estudiantes de la I.E. N° 36003 Santa Ana, Huancavelica.</p> <p>De esta población de estudiantes se ha extraído una muestra de estudios de 20 estudiantes del Sexto grado de Educación Primaria.</p> <p>La extracción de la muestra de estudios se ha realizado mediante el muestro no probabilístico</p>	<p>De acuerdo al alcance del nivel de investigación elegido, el diseño será el pre experimental.</p> <p>G: O1-----X-----O2</p>	<p>Técnicas: La observación y la encuesta.</p> <p>Instrumentos: cuestionario</p>	<p>Técnica: Análisis estadístico, pruebas estadísticas descriptivo e inferencial.</p> <p>Instrumentos: Aplicativos estadísticos Excel y SPSS</p>



PROGRAMA DE INTERVENSIÓN

TITULO

Actividades para mejorar el voleibol de los niños del sexto grado Institución Educativa 36003, Santa Ana, Huancavelica 2023

I. Datos generales:

1.1.	Institución	:	ISPPEFH.
1.2.	investigadores	:	Quichca Mancha Brayan Mavila Ramos, Yanet
1.3.	Jefe de la Unidad Investigación e Innovación	:	Mg. Huayllani Palomino, Víctor

II. Fundamentación.

Fundamentación de un Programa de Actividades de Mejora de Condición Física para Niños. El desarrollo físico en la infancia es fundamental para el crecimiento saludable y el bienestar general. Un programa de actividades físicas para niños debe ser divertido, variado y adaptado a sus necesidades y habilidades específicas. La actividad física no solo mejora la condición física, sino que también apoya el desarrollo cognitivo, emocional y social de los niños.

III. Objetivos del Programa

Mejorar la Capacidad Aeróbica: Incrementar la resistencia cardiovascular mediante actividades que aumenten la frecuencia cardíaca, como juegos activos, carreras y deportes.

Desarrollar la Fuerza Muscular: Fortalecer los músculos mediante ejercicios lúdicos y actividades que involucren el uso del propio peso corporal, como juegos de trepar, empujar y jalar.

Aumentar la Flexibilidad: Mejorar el rango de movimiento y la coordinación mediante estiramientos suaves y actividades que promuevan la movilidad, como el yoga infantil y juegos que impliquen estiramiento.

Fomentar Habilidades Motoras: Desarrollar habilidades motoras gruesas y finas mediante actividades que requieran coordinación, equilibrio y destreza.

Promover el Bienestar General: Contribuir al bienestar emocional y social a través de la participación en actividades físicas grupales que fomenten la cooperación y el disfrute.

3. Fundamentación Teórica

Beneficios para la Salud Cardiovascular:

La actividad física regular mejora la salud cardiovascular al fortalecer el corazón y los pulmones, lo cual es crucial para el crecimiento y desarrollo saludable en la infancia. Actividades como juegos activos y deportes ayudan a establecer una base sólida para una vida activa.

Desarrollo Muscular y Metabólico:

Los ejercicios de resistencia, adaptados a la capacidad de los niños, fomentan el desarrollo muscular y óseo. La actividad física regular ayuda a mantener un peso corporal saludable y a prevenir la obesidad infantil.

Flexibilidad y Coordinación:

La flexibilidad y la coordinación son esenciales para el desarrollo motor en los niños. Actividades que implican estiramientos y movimientos variados ayudan a mejorar el rango de movimiento y reducen el riesgo de lesiones.

Aspectos Psicológicos y Sociales:

La participación en actividades físicas mejora el estado de ánimo y la autoestima de los niños. Los juegos y deportes grupales fomentan habilidades sociales como la cooperación, el trabajo en equipo y la comunicación.

Metodología del Programa

Evaluación Inicial:

Realizar una evaluación simple para observar el nivel de habilidad motora, coordinación y resistencia de los niños. Esta evaluación puede incluir juegos y actividades que midan la capacidad de correr, saltar, trepar y lanzar.

Diseño del Programa:

Actividades Aeróbicas: Incluir juegos activos que aumenten la frecuencia cardíaca, como carreras, saltos y juegos de persecución. Se recomienda una duración de 30-60 minutos de actividad física moderada a intensa, al menos 3-5 veces por semana.

Ejercicios de Fuerza: Incorporar juegos y actividades que fortalezcan los músculos, como escalar, levantar objetos livianos y ejercicios con el propio peso corporal (ej. empujar y jalar).

Estiramientos y Movilidad: Introducir estiramientos y actividades que promuevan la flexibilidad, como el yoga para niños y juegos que involucren movimientos amplios y coordinados.

Desarrollo de Habilidades Motoras: Realizar actividades que fomenten la coordinación, el equilibrio y la agilidad, como juegos con pelotas, circuitos de obstáculos y ejercicios de equilibrio.

Adaptación y Diversión:

Diseñar actividades que sean atractivas y divertidas para mantener el interés de los niños. Incorporar variedad en las actividades para evitar el aburrimiento y promover el entusiasmo.

Educación y Motivación:

Enseñar a los niños la importancia de la actividad física y cómo esta contribuye a su salud y bienestar. Utilizar recompensas y reconocimiento positivo para motivar la participación y el esfuerzo.

Evaluación y Seguimiento**Evaluaciones Periódicas:**

Realizar evaluaciones periódicas para observar el progreso en habilidades motoras, resistencia y fuerza. Ajustar el programa según las necesidades y los intereses cambiantes de los niños.

Feedback Continuo:

Proporcionar retroalimentación positiva y ajustes en las actividades para mantener el compromiso y asegurar que el programa continúe siendo divertido y desafiante.

IV. Secuenciación de sesiones de acuerdo a dimensiones e indicadores de la condición física para la mejora el voleibol

Dimensiones Coordinación Motriz	Indicadores	Título de las Sesiones
Aptitud Física	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidad Aeróbica - Flexibilidad - Fuerza Muscular - Habilidades Motoras 	<ul style="list-style-type: none"> - Prueba de Carrera de 1 Milla o 1 Kilómetro: Mide el tiempo que tarda un niño en correr una distancia específica. Es un buen indicador de la resistencia cardiovascular. - Prueba de Cooper (12 Minutos de Carrera o Caminata): Mide la distancia que el niño puede recorrer en 5 minutos. Indica la capacidad aeróbica y resistencia. - Prueba de Sentarse y Alcanzar (Sit and Reach): Mide la flexibilidad de la parte posterior de las piernas y la espalda baja. El niño se sienta con las piernas extendidas y trata de alcanzar sus pies. - Prueba de Flexión de Cadera: Evalúa la flexibilidad en la cadera y el muslo. El niño realiza una flexión de cadera mientras mantiene la pierna recta. - Flexiones de Brazo (Push-ups): Evalúa la fuerza de la parte superior del cuerpo. Se cuentan cuántas flexiones puede hacer el niño en un minuto. - Abdominales: Mide la fuerza del core. Se cuentan cuántos abdominales puede hacer en un minuto. - Prueba de Salto Vertical: Mide la capacidad de explosión y fuerza de las piernas. Se mide la altura máxima alcanzada en un salto vertical. - Prueba de Agilidad (Ej. Prueba del T): Evalúa la capacidad de cambio rápido de dirección y velocidad. El niño debe completar un recorrido en zigzag en el menor tiempo posible.

<p>Resistencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Resistencia muscular - Juegos y actividades físicas - 	<p>Descripción: El niño realiza flexiones de brazos en el suelo hasta la fatiga o hasta que no pueda mantener la forma correcta.</p> <p>Indicador: El número total de flexiones realizadas antes de detenerse. Un mayor número indica mejor resistencia muscular.</p> <p>Carrera de Relevos</p> <p>Descripción: Los niños se dividen en equipos y realizan carreras cortas en las que deben pasar un testigo a su compañero de equipo.</p> <p>Atrapados</p> <p>Descripción: Un niño es "el que atrapa" y debe correr tras los demás para tocarlos. Los niños atrapados se convierten en "los que atrapan".</p> <p>Carreras de Obstáculos</p> <p>Descripción: Diseña un circuito con diversos obstáculos (saltos, túneles, conos). Los niños deben completar el circuito en el menor tiempo posible.</p> <p>Descripción: Juegos como saltar la cuerda, saltos con la pata coja o saltos en el lugar.</p> <p>.Actividades de Resistencia Muscular</p> <p>Circuitos de Ejercicio</p> <p>Descripción: Crea un circuito con estaciones de ejercicios como flexiones, abdominales, saltos, y estiramientos. Los niños pasan por cada estación realizando el ejercicio durante un tiempo determinado.</p> <p>Escaladores de Montaña (Mountain Climbers)</p> <p>Descripción: Los niños adoptan la posición de plancha y alternan las piernas como si estuvieran escalando una montaña.</p>
---------------------------	---	--

		<p>Juegos con Pelotas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descripción: Juegos como el fútbol, el baloncesto o el voleibol, que requieren correr y moverse constantemente.
Coordinación	<ul style="list-style-type: none"> - Equilibrio - Agilidad - Velocidad <p>Movimiento: de</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidad para mantener el control del cuerpo en diferentes posiciones y movimientos. Ejemplos incluyen el equilibrio en un pie o al caminar sobre una línea recta. - Capacidad para cambiar de dirección rápidamente y con control. Ejemplos incluyen esquivar obstáculos o realizar cambios rápidos de dirección mientras se corre - Rapidez con la que un niño puede realizar movimientos amplios. Ejemplos incluyen correr a alta velocidad o saltar rápidamente. - Incrementa el tiempo a 30 segundos o más. Añade desafíos como cerrar los ojos o realizar movimientos de brazos mientras mantiene el equilibrio.
Agilidad	<ul style="list-style-type: none"> - Cambio de Dirección. - Resistencia - Percepción Espacial: 	<ul style="list-style-type: none"> - La habilidad para moverse al ritmo adecuado y en el momento preciso es crucial para la agilidad. Esto incluye la capacidad de anticipar y reaccionar de manera sincronizada con la actividad o el entorno. - La capacidad para cambiar de dirección rápidamente y con precisión es una parte importante de la agilidad física. Esto implica la habilidad para frenar, girar y volver a acelerar sin perder el control. - Aunque menos directamente relacionada con la agilidad, la resistencia física permite a los niños mantener niveles de actividad física durante períodos prolongados, lo que puede afectar su capacidad para realizar movimientos ágiles de manera continua. - La rapidez con la que un niño puede responder a estímulos y señales en su entorno es fundamental para la agilidad. Un buen tiempo de reacción permite moverse con rapidez y precisión en respuesta a cambios en el entorno.

VIII. Cronograma.

2023		
Junio	Julio	Agosto
Dimensión Aptitud Física	Dimensión Resistencia	Dimensión Coordinación
Dimensión : de agilidad		

IX, Horario.

Horario de trabajo	
Lunes de 8.a10 a.m.	Miércoles de 8.a10 a.m.

Huancavelica junio del 2023

Quichca Mancha, Brayan
Investigador

Mavila Ramos, Yanet
Investigadora

Asesor.

