

UNIVERSIDAD DE HUANUCO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN, CON MENCIÓN EN DOCENCIA EN EDUCACIÓN
SUPERIOR E INVESTIGACIÓN



UDH
UNIVERSIDAD DE HUANUCO
<http://www.udh.edu.pe>

TESIS

**“JUEGOS PREDEPORTIVOS DE VOLEIBOL PARA DESARROLLAR
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6°
GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO - CAYHUAYNA
2017 - 2018”**

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN, CON MENCIÓN EN DOCENCIA EN
EDUCACIÓN SUPERIOR E INVESTIGACIÓN

AUTOR: Ambrosio Juan de Dios, Yonathan

ASESOR: Perez Naupay, Lolo

HUÁNUCO – PERÚ

2020

U

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Desarrollo de capacidades y desarrollo social

AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2018-2019)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias sociales

Sub área: Ciencias de la educación

Disciplina: Educación general (incluye capacitación y pedagogía)

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Maestro en ciencias de la educación, con mención en docencia en educación superior e investigación

Código del Programa: P27

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

D

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 45780140

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22514539

Grado/Título: Doctor en ciencias de la educación

Código ORCID: 0000-0001-7073-848X

DATOS DE LOS JURADOS:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Pajuelo Garay, Paola Elizabeth	Doctora en ciencias de la educación	22521771	0000-0002-3019-4681
2	Alvarado Villacorta, Selmira Antonieta	Doctor en ciencias de la educación	22412919	0000-0003-4937-1614
3	Boyanovich Ordoñez, Ana Gabriela	Magister en ciencias de la educación psicología educativa	22520775	0000-0002-2071-1411

H



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
<http://www.udh.edu.pe>

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
Escuela de Post Grado

ACTA DE SUSTENTACIÓN DEL GRADO DE MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

En la ciudad universitaria de La Esperanza, siendo las 13:30 horas del día miércoles 11 del mes de diciembre del año dos mil diecinueve, en el auditorio Ermanno Artale Ciancio de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades de la Universidad de Huánuco, en cumplimiento a lo señalado en el Reglamento de Grados de Maestría y Doctorado de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

Dra. Paola Elizabeth Pajuelo Garay	Presidente
Dra. Selmira Antonieta Alvarado Villacorta	Secretaria
Mg. Ana Gabriela Boyanovich Ordoñez	Vocal

Nombrados mediante Resolución Nº 812-2019-D-EPG-UDH, para evaluar la Tesis intitulada: **"JUEGOS PREDEPORTIVOS DE VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6º GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO – CAYHUAYNA 2017 - 2018"**, presentado por el **Bach. Yonathan AMBROSIO JUAN DE DIOS** para optar el Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación, con mención en Docencia en Educación Superior e Investigación.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas; procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del Jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo aprobado por unanimidad con el calificativo cuantitativo de 15 y cualitativo de bueno.

Siendo las 14:50 horas del día miércoles 11 del mes de diciembre del año dos mil diecinueve, los miembros del Jurado Calificador firman la presente acta en señal de conformidad.

PRESIDENTE

Dra. Paola Elizabeth Pajuelo Garay

SECRETARIA

Dra. Selmira Antonieta Alvarado
Villacorta

VOCAL

Mg. Ana Gabriela Boyanovich
Ordoñez

DEDICATORIA

Esta tesis va dedicada a todos los docentes de la Facultad de Educación que contribuyeron con sus enseñanzas, con cariño a mis padres Celina Juan de Dios Quispe y David V. Ambrosio León, a mis hermanos(as) Percy, Fresy, Lisbeth, Americo, porque sin el apoyo de todos ellos no hubiera sido fácil de culminar este objetivo.

(Yonathan, Ambrosio Juan de Dios)

AGRADECIMIENTO

- A toda la dirección de la Escuela Post Grado de la Universidad de Huánuco, por su apoyo y colaboración para la realización de esta investigación.
- A la Unidad de Post Grado de la Facultad de Ciencias de la Educación, por el soporte institucional dado para la realización de esta investigación
- Al Mg. Lolo PEREZ NAUPAY asesor de mi proyecto de investigación por su apoyo en la elaboración del proyecto.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE GRÁFICOS	IX
RESUMEN	XI
SUMMARY.....	XII
INTRODUCCIÓN.....	XIII
CAPÍTULO I.....	15
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	15
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	18
1.2.1. Problema General	18
1.2.2. Problemas Específicos.....	18
1.3. OBJETIVO GENERAL	19
1.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	19
1.5. TRASCENDENCIA DE LA INVESTIGACIÓN/JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	20
1.6. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	20
1.7. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	21
1.8. RECURSOS FINANCIEROS	21
1.8.1. Recursos teóricos.....	21
CAPÍTULO II.....	22
MARCO TEÓRICO	22
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	22
2.1.1. A nivel internacional	24

2.1.2.	A nivel nacional	24
2.1.3.	A nivel regional.....	29
2.2.	BASES TEÓRICAS.....	31
2.2.1.	Juegos.....	31
2.2.2.	Teorías del juego.....	35
2.2.3.	Características de los juegos	45
2.2.4.	Tipos de juegos	47
2.2.5.	Capacidades físicas básicas	58
2.2.6.	Capacidad física fuerza.....	62
2.2.7.	Capacidad física de Resistencia	65
2.2.8.	Capacidad física de flexibilidad	69
2.2.9.	Capacidad física de velocidad.....	71
2.2.10.	Capacidades físicas básicas en educación física	73
2.3.	DEFINICIONES CONCEPTUALES	75
2.4.	SISTEMA DE HIPÓTESIS	78
2.4.1.	Hipótesis General.....	78
2.4.2.	Hipótesis Específicos	78
2.5.	VARIABLES	80
2.5.1.	Variable Independiente	80
2.5.2.	Variable Dependiente.....	80
2.6.	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES (DIMENSIONES E INDICADORES).....	81
CAPÍTULO III		83
MARCO METODOLÓGICO		83
3.1.	TIPO DE INVESTIGACIÓN	83
3.1.1.	Enfoque.....	83
3.1.2.	Diseño y esquema de la investigación	84

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	85
3.2.1. Población	85
3.2.2. Muestra	85
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.	86
3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	86
CAPÍTULO IV.....	90
RESULTADOS.....	90
4.1. RELATOS Y DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD OBSERVADA.....	90
CAPÍTULO V.....	110
DISCUSIÓN	110
5.1. PARA LA SOLUCIÓN DEL PROBLEMA	110
5.2. CON LAS BASES TEÓRICAS.....	110
5.3. CON LA HIPÓTESIS GENERAL	112
5.4. CON LA HIPÓTESIS ESPECIFICO.....	112
5.5. SUSTENTACIÓN CONSISTENTE Y COHERENTE DE SU PROPUESTA.....	114
5.6. PROPUESTA DE NUEVAS HIPÓTESIS	115
RECOMENDACIONES.....	119
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	120
ANEXOS.....	123

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Alumnos del 6to C	86
Tabla N° 2 BASE DE DATOS DE LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018.....	90
Tabla N° 3 RESULTADOS DEL PRE TEST DE ALUMNOS QUE PARTICIPARON EN JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018.....	92
Tabla N° 4 RESULTADOS DEL POST TEST DE ALUMNOS QUE PARTICIPARON EN JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018.....	94
Tabla N° 5 EFECTO DEL PRE TEST AL POST TEST DE LA FUERZA DE ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018.....	96
Tabla N° 6 EFECTO DEL PRE TEST AL POST TEST DE LA RESISTENCIA DE ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018.....	98
Tabla N° 7 EFECTO DEL PRE TEST AL POST TEST DE LA FLEXIBILIDAD DE ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS	

BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018..... 100

Tabla N° 8 EFECTO DEL PRE TEST AL POST TEST DE LA VELOCIDAD DE ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018..... 102

Tabla N° 9 PRE TEST DE LOS ALUMNOS QUE PARTICIPARON EN LA JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018..... 104

Tabla N° 10 POST TEST DE LOS ALUMNOS QUE PARTICIPARON EN LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018..... 105

Tabla N° 11 PUNTAJES OBTENIDOS EN EL PRE TEST Y POST TEST, JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018..... 106

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 BASE DE DATOS DE JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018.....	91
Gráfico N° 2 RESULTADOS DE PRE TEST DE ALUMNOS QUE PARTICIPARON EN JUEGOS PREDEPORTIVOS DE VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018.....	93
Gráfico N° 3 RESULTADOS DE POS TEST DE ALUMNOS QUE PARTICIPARON EN JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018.....	95
Gráfico N° 4 EFECTO DEL PRE TEST AL POST TEST DE LA FUERZA DE ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018.....	97
Gráfico N° 5 EFECTO DEL PRE TEST AL POST TEST DE LA RESISTENCIA DE ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018.....	99
Gráfico N° 6 EFECTO DEL PRE TEST AL POST TEST DE LA FLEXIBILIDAD DE ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018.....	101

Gráfico N° 7 EFECTO DEL PRE TEST AL POST TEST DE LA VELOCIDAD DE ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018. 103

Gráfico N° 8 PRE TEST DE LOS ALUMNOS QUE PARTICIPARON EN LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018. 104

Gráfico N° 9 POST TEST DE LOS ALUMNOS QUE PARTICIPARON EN LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018. 105

Gráfico N° 10 PUNTAJES OBTENIDOS EN EL PRE TEST Y POST TEST, DE LA JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018. 107

RESUMEN

El actual trabajo de investigación se desarrolló con el objetivo de perfeccionar las capacidades físicas básicas, cuyo título es **“juegos predeportivos de voleibol”** para desarrollar capacidades físicas básicas en estudiantes del 6° grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado – Cayhuayna 2017-2018.

En cuanto a la metodología, la presente investigación se enmarca dentro del enfoque cuantitativo tipo aplicada, estadístico, diseño experimental. Se realizó el trabajo de investigación con una muestra de 29 alumnos siendo grupo único (grupo experimental) de trabajo, se diseñó y aplicó a todos un Pre Test para poder obtener resultados satisfactorios para mi investigación.

El juego predeportivo “del voleibol”, es un tipo de juego para mejorar y desarrollar las capacidades básicas teniendo en cuenta una serie de actividades a base de los juegos todo esto dirigidos y planificados exclusivamente a nivel primaria con el propósito de prepararlos para mejorar sus capacidades físicas básicas y así evitar una serie de lesiones en futuros entrenamientos de otras disciplinas deportivas.

Por ello los juegos predeportivos del voleibol plantean unas series de actividades físicas que puedan ayudar a los alumnos y alumnas a mejorar sus capacidades físicas básicas.

SUMMARY

The current research work is being developed with the objective of being able to improve the basic physical abilities that the title is the application of “predeportive volleyball games” to develop basic physical abilities in 6th grade students of the I.E. Juan Velasco Alvarado - Cayhuayna 2017-2018.

The work was carried out with a sample of 29 students being a single group (experimental group) of work, a Pre Test was designed and applied to all in order to obtain satisfactory results for my research. Regarding the methodology, this research is framed within the quantitative approach descriptive type, statistical method, experimental design.

The “volleyball” predeportive game is a type of game to improve and develop their abilities taking into account a series of activities based on the games all directed and planned exclusively at the primary level in order to prepare them to improve their physical abilities basic and thus avoid a series of injuries in future training of other sports disciplines.

This is why the volleyball predeportive games pose a series of physical activities that can help students improve their basic physical abilities.

INTRODUCCIÓN

En consideración a los reglamentos técnicos ya establecidos de la Escuela de Pos Grado de la Universidad de Huánuco para grados y títulos ha sido elaborado la estructura del presente trabajo de investigación cuyo nombre es la aplicación de **“juegos predeportivos de voleibol”** para desarrollar capacidades físicas básicas en estudiantes del 6° grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado - Cayhuayna 2017-2018, es significativo porque tiene como finalidad principal desarrollar las capacidades físicas básicas, para mejorar la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad, a través de los juegos predeportivos adaptados a su edad.

Se expuso como problema de investigación: ¿Cómo influye los Juegos Predeportivos de Voleibol en el Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas en los estudiantes de 6° Grado de la I.E. Juna Velasco Alvarado-Cayhuayna 2017-2018?.

Como objetivo general se planteó: Determinar la influencia de los Juegos Predeportivos de Voleibol aplicados al desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas en los estudiantes de 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado - Cayhuayna 2017-2018. En dicha investigación se utilizó el método experimental en su variante cuasi experimental a fin de lograr resultados positivos concernientes a las capacidades fundamentales.

Este proyecto se preparó en capítulos: El primer capítulo I contiene el Planteamiento de la Investigación, el segundo II está el Marco Teórico donde muestra los antecedentes y la fundamentación, donde se realiza el proceso de recolección de datos e información, se da a conocer la proporción de

alumnos y alumnas que presentan dificultades en cuanto al desarrollo de sus capacidades físicas básicas, el tercero **III** Marco Metodológico donde se hace mención de las técnicas e instrumentos que se utilizaron en la elaboración del proyecto, el cuarto **VI** Resultados donde se consignaron cuadros y gráficos estadísticos de la muestra y los resultados que se consiguieron en la ejecución del proyecto de investigación y el quinto **V** Discusiones.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En la actualidad se pone de manifiesto el problema de abandono de la práctica de la actividad físico-deportiva a medida que avanza la edad en los jóvenes, y muestran una tendencia hacia la adquisición de estilos de vida sedentaria y poco saludable. Esta situación de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva por parte de los adolescentes es una de las preocupaciones que tiene la Administración Educativa y los profesionales de la Educación Física. En tal virtud, cada alumno debe ser evaluado en primera instancia de manera general, para determinar su condición física elemental y poder aplicar en las capacidades básicas físicas del área de Educación Física que tenga por objetivo desarrollar las exigencias del quehacer diario, apoyado en principios y objetivos fundamentales a través del trabajo orgánico y neuro - muscular. Luego, se podrá realizar una evaluación “sobre las capacidades básicas”.

Es un proceso continuo para toda la vida de cambio, modificación o ajuste del individuo que resulte cambiada a estímulos ambientales internos y externos. (Jewwillet, 1998, p.8) La Organización Mundial de Salud OMS, la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, principales factores de riesgo de enfermedades no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares. (www.who.int., 2017). A nivel mundial, uno de los cuatro adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física. La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos.

La OMS recomienda la actividad física para niños y adolescentes de 5 a 17 años de edad practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física, y para adultos de 18 años a 64 años de edad practicar 150 minutos de actividad física, por su parte la OMS ha elaborado políticas y planes para reducir la inactividad física. (<http://www.icarito.cl>, 2017). Las habilidades básicas son aquellos movimientos que se presentan de manera natural como correr, saltar, caminar etc. Es imprescindible practicar ejercicios en forma continuada y tener una alimentación sana y equilibrada, poseer un mejor rendimiento escolar a un ritmo que sea apropiado para la persona es por esta razón que es importante la actividad física. La web (<https://peru21.pe>, 2012), un reciente estudio revela que el 61% de la población realiza baja actividad física es decir se mueve poco o casi nada, para Puig(1996) Uno de los mayores problemas con los que nos encontramos en las prácticas deportivas en la edad escolar es la del abandono, sea temporal o sea definitivo. Es evidente que los niños demandan en gran proporción realizar este tipo de actividades, e igualmente es cierto que una gran cantidad de ellos renuncian a continuar. El abandono de la actividad física y deportiva entre los jóvenes es un acontecimiento complejo, en la que pueda darse las circunstancias que un niño deje de practicar temporalmente o cambie de actividad física a practicar, pueda ocurrir que los jóvenes tengan diversas opciones de ocupar su tiempo libre, en (<http://cdeporte.rediris.es>, 2005).

Agregado organizado y jerarquizado de los procedimientos de entrenamiento cuyo objetivo es el desarrollo y la utilización de las cualidades físicas el poseer unos índices de preparación física acordes con edad y sexo es un aspecto muy importante para la práctica de actividad físico deportivo tanto en horario

escolar como fuera de él, por eso es necesario ejercitar nuestro cuerpo a través del entrenamiento y la práctica motriz bien estructurada en cada uno de las capacidades, en (<http://entrenadordefutbol.blogia.com>, 2011).

En la educación física los componentes básicos de la condición física y de los elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva de los estudiantes es de consideración, por ello se buscó mejorar el rendimiento físico de cada participante. Las causas por lo que se desarrolló dicha investigación fue por el poco interés por parte de los docentes de educación física en enseñar a los estudiantes las capacidades físicas a través de los juegos predeportivos siéndoles para ellos importante aprender para su actividad diaria a lo largo de su etapa de vida. Las consecuencias de todo ello conllevaron a tener estudiantes con poca capacidad de desenvolvimiento con su cuerpo al realizar diversas actividades relacionados con las capacidades físicas básicas, todo ello generándoles a realizar demasiados esfuerzos físicos para lograr sus objetivos en la práctica de diversas actividades deportivas. En tal sentido se vio por conveniente tomar acción ante tal problemática que era notorio al momento que los estudiantes practicaban diversos deportes que determinan su condición física individual, que sepan orientarse hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan así el desarrollo de su potencial físico mediante los juegos predeportivos del voleibol, esto a fin de mejorar las capacidades físicas básica a través de juegos predeportivos. Para lograr soluciones ante tal problemática educativa se trabajó en la I.E. Juan Velasco Alvarado con estudiantes del 6° Grado el cual surge de las entrevistas realizadas a los docentes y la observación efectuada durante el desarrollo de las clases lo que revelan un deficiente

formación en el desarrollo de las capacidades físicas básicas, esto me impulso a trabajar y lograr resultados positivos en los estudiantes mejorando su rendimiento físico y el desarrollo de sus capacidades físicas básicas por lo que expongo de manera clara y precisa los aspectos a desarrollar para un estilo de vida activa y saludable, a través del proceso con los juegos predeportivos del voleibol se lograra mejorar las capacidades físicas básicas en los estudiantes con diferentes estilos de enseñanza.

Con el tiempo la práctica de este deporte será de gran utilidad a profesionales de educación física como a otras instituciones beneficiando saludablemente y practicando frecuentemente ya sea a corto o largo plazo tanto a nivel fisiológico y social, en (<http://www.efdeportes.com>, 2018)

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema General

PG: ¿Cómo influyen los “Juegos Pre deportivos de Voleibol” en el desarrollo de las capacidades físicas básicas en los estudiantes de 6° Grado de la I. E. Juan Velasco Alvarado- Cayhuayna 2017-2018?.

1.2.2. Problemas Específicos

PE1. ¿Qué influencia tendrá los juegos predeportivos de voleibol para el desarrollo de las capacidades físicas básicas de fuerza en los estudiantes de 6° grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado - Cayhuayna 2017-2018?.

PE2. ¿Qué influencia tendrá los juegos predeportivos del voleibol para el desarrollo de las capacidades físicas básicas de resistencia

en los estudiantes de 6° grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado – Cayhuayna 2017- 2018?.

PE3. ¿Qué influencia tendrá los juegos predeportivos del voleibol para el desarrollo de las capacidades físicas básicas de flexibilidad en los estudiantes de 6° grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado – Cayhuayna 2017-2018?.

PE4. ¿Qué influencia tendrá los juegos predeportivos del voleibol para el desarrollo de las capacidades físicas básicas de velocidad en los estudiantes de 6° grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado – Cayhuayna 2017-2018?.

1.3. OBJETIVO GENERAL

OG. Determinar la influencia de los juegos predeportivos del voleibol en el desarrollo de las capacidades físicas básicas en los estudiantes de 6° Grado de la I. E. Juan Velasco Alvarado Cayhuayna 2017-2018.

1.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

OE1. Determinar qué influencias tienen los juegos predeportivos del voleibol para el desarrollo de las capacidades físicas básicas de fuerza en los estudiantes de 6° Grado de la I. E. Juan Velasco Alvarado - Cayhuayna 2017-2018.

OE2. Determinar la influencia de los juegos predeportivos del voleibol en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de resistencia en los estudiantes de 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado-Cayhuayna 2017-2018.

OE3. Determinar la influencia de los juegos predeportivos del voleibol en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de flexibilidad en los estudiantes de 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado Cayhuayna 2017-2018.

OE4. Demostrar la influencia de los juegos predeportivos del voleibol en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de velocidad en los estudiantes de 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado-Cayhuayna 2017-2018.

1.5. TRASCENDENCIA DE LA INVESTIGACIÓN/JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Durante el desarrollo de las clases se observó que los alumnos llegan con una falencia en el desarrollo de juegos pre deportivos de voleibol para el desarrollo de las capacidades físicas, conjeturamos que se deba a una deficiente conducción de la Educación Física Infantil en Instituciones Educativas de Educación Primaria, así como el sedentarismo a que está sometido la sociedad actual con los medios recreativos, como la televisión, el internet y los juegos de videos que mantienen a los niños cada vez con menos actividad física fundamental para su desarrollo integral y la maduración óptima de sus capacidades.

Todo ello motivó a pensar que los juegos predeportivos del voleibol, pueden contribuir a restablecer la necesidad de desarrollo y movimiento físico planificado y sistematizado que permita desarrollar las capacidades físicas básicas.

1.6. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Si tuvo limitaciones:

- Escasa bibliografía: Carencia de antecedentes referente a cómo debe de trabajar los profesionales de educación física
- Costo económico: El costo de la investigación incluye recursos humanos, materiales, informáticos y otros.
- Desinterés por parte de algunos profesores de la facultad.

1.7. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Fue viable la investigación realizada ya que existieron recursos necesarios, los medios a utilizarse no fueron costosos, la investigación no requiere de años de estudio.

1.8. RECURSOS FINANCIEROS

Por recursos propios del investigador, de manera que el proyecto se llevó a cabo sin ser auspiciado por alguna otra entidad en particular.

1.8.1. Recursos teóricos

El tema de investigación cuenta con suficiente acceso de información tanto en internet como libros.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

En el Perú no existe investigaciones que de la misma naturaleza, pero si hay estudios que están orientados al desarrollo de las capacidades físicas básicas, por su semejanza con el objeto de estudio consideramos:

a. Álvarez Carrillo Yovani Wilberto, Camacho Espinoza Mario Alberto Valverde Cárdenas, Domingo Cesar, Zelaya Morales, Pedro Abel. (2003) Aplicación de los juegos motores como estrategia metodológica para el desarrollo de las capacidades físicas básicas (fuerza y velocidad) en los alumnos del 2° grado de educación secundaria del C.N.A. “Marcos Duran Martel” de Huánuco.

- Los juegos motores aplicados como estrategia metodológica en el movimiento oportuno y con mucho dinamismo mejorar significativamente en los alumnos(as) del segundo grado de educación secundaria del colegio nacional de aplicación “Marcos Duran Martel”.
- La del (desplazamiento) ha mejorado de manera notable en el grupo experimental con su El desarrollo de la fuerza (miembros superiores e inferiores) como velocidad aplicación de los juegos motores como estrategia metodológica, mientras que el grupo de control no se observó mejora alguna.

b. Argandoña Martel Elio Saul, Huaman Coral Violeta, Manzano Galvez Marco Antonio, Quintana Conde Gerson Aldo, Ramirez Matazoglio Ana Maria. (2002 – 2003) el uso de saquitos con arena como estrategia para

desarrollo de la fuerza en los alumnos del 6to grado de educación primaria del colegio nacional “Leoncio Prado” Huánuco.

- Que la utilización de saquitos con arena como estrategia para el desarrollar la capacidad física básica de la fuerza en los alumnos que cursan el 6to grado de educación primaria fue positivo en razón que permitió observar su resultado en el grupo experimental ,acción que no se advirtió en el conglomerado de control luego de haberse consumado el parangonaje entre ambos conjuntos consecuencia que se corrobora con la hipótesis, además se precisa que la consecución de este, ha sido en virtual al procedimiento utilizado que en todo momento del proceso busco la consistencia con los designios de la proposición de los pesquisas.

c. Chaupis Ortiz Manuel Jose, (2017), “valoración anatómica y pruebas físicas para el aprendizaje de la educación física en los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la institución educativa N° 33130 Leoncio Prado Moras - Huánuco, 2017”; Se ha logrado determinar la influencia de la valoración anatómica y pruebas físicas en la mejora del adecuado aprendizaje de la Educación Física de los niños del sexto grado sección “A” de la Institución Educativa N° 33130 “Leoncio Prado” Moras, donde el 91.0% de los niños han logrado expresar y comunicar a través de su cuerpo: ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, habilidades motoras y deportivas.

Los resultados del pre test ha permitido conocer el aprendizaje de la Educación Física tanto en el grupo control y experimental, quienes demostraron un bajo nivel, donde el 77.8% en el grupo control y el 79.3%

en el grupo experimental no presentaban un buen nivel de desarrollo aprendizaje de la Educación Física.

2.1.1. A nivel internacional

Leonardo Supe Sailema Ángel “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.” Universidad Técnica de Ambato, Se debe añadir que este trabajo representa la práctica del voleibol requiere de un biotipo determinado para que el estudiante inicie un proceso de masificación como es la estatura, fuerza, agilidad de movimientos, coordinación para la ejecución de los fundamentos.

Toscano Carrascal María José, “Estudio de la Enseñanza y Aprendizaje del Voleibol en los Estudiantes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa Antares, Sector Mirasierra Distrito Metropolitano Quito, Año Lectivo 2013-2014”, Universidad Central del Ecuador; El presente trabajo fue elaborado con el propósito de generar un estudio sobre la enseñanza y práctica del voleibol en los estudiantes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa Antares ubicada en el sector Mirasierra, en las clases de Educación Física con el propósito de establecer una propuesta encaminada a profundizar la enseñanza, aprendizaje y práctica de dicha disciplina deportiva.

2.1.2. A nivel nacional

Ccorimanya, C. (2017). La presente investigación tuvo como objetivo analizar las retroalimentaciones impartidas por los profesores en las

clases de la EF desde la óptica de los estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar san Carlos de la ciudad de Puno. El estudio es de tipo descriptivo y de diseño descriptivo diagnóstico. La muestra de estudio está conformada por 283 estudiantes, entre 13 a 18 años. El instrumento utilizado fue el cuestionario de retroalimentación impartida por profesores de educación física en educación secundaria, siendo las consistencias internas.

(Alpha de Cronbach) de 0,83. Para el tratamiento estadístico se aplicó el análisis porcentual. Resultados, el 68.6% de las retroalimentaciones impartidas por los profesores en las clases de EF no es pertinente ni impertinente, el 24.0% pertinente, el 6.0% impertinente.

Condori Quispe, Luis Alberto (2017), "Tendencias Mundiales de los sistemas de juego de Voleibol según el grand prix mundial femenino 2017". La tendencia mundial de los sistemas de juego del voleibol utilizada en formación inicial es el 5-1. La combinación de patrones para el uso óptimo de jugadores (Ribeiro, 2004) es muy similar en los equipos de voleibol femenino de élite mundial. González et al. (2017), en su estudio por conocer los modelos de juego empleados por diferentes equipos de voleibol de etapas de formación, concluye en que el sistema de ataque más empleado en etapas de formación es el 5-1, lo cual, la frecuencia e impacto de utilización del sistema 5-1 viene desde etapas de formación. los sistemas de juego del voleibol utilizada en defensa de ataque es el 5-1, teniendo como sistema de emergencia principal el 5-1 con apoyo AP-AM y 5- 1 con apoyo de ZI/líbero. La

disposición que adoptan los jugadores de los equipos de la Confederación Europea, Sudamericana, Asiática, y Norteamericana, Centroamericana y el Caribe para defenderse de un ataque.

Poma Neyra, Marycruz Daysi (2019), "Biomecánica de ejecución del ataque en voleibolistas de la categoría infantil de la asociación Liga distrital de voleibol Puno", En los campeonatos de voleibol femenino de las diferentes categorías de la Liga.

Distrital de Voleibol Puno, la mayoría de las jugadoras atacantes no cumplen las fases del ataque que son; la ejecución de la carrera no es realizada correctamente, se inicia con la ubicación de los pies separados a la altura de los hombros; en la ejecución de la batida las jugadoras no realizan correctamente al final de la carrera una flexión en el tronco, ni las piernas, ni echan los brazos hacia atrás; en la ejecución de la carrera las jugadoras no realizan correctamente el salto porque no realizan la extensión del tronco y las piernas para realizar el salto que a su vez tampoco no suben sus brazo; en la ejecución del golpe las jugadoras no

realizan correctamente el golpe porque algunas jugadoras golpean con los dedos juntos y otros golpean con el antebrazo y atacan fuera de la cancha del equipo contrario; en la ejecución de la caída, las jugadoras no realizan correctamente la caída porque desconocen la manera de como caer, porque las jugadoras caen con los talones y no hacen una pequeña flexión en las rodillas. Teniendo en cuenta al primer objetivo específico se llegó a una conclusión que la carrera en voleibolistas de la categoría infantil de la Asociación Liga Distrital, de Voleibol Puno se

encuentra un nivel incorrecto, siendo un promedio de 80, 3% y un 19, 7% están en un nivel correcto.

Cuji Sains, Manuel Antonio (2015), “Estrategia de aprendizaje mediante las tecnologías de información y comunicación para ejecutar los fundamentos del voleibol en estudiantes de la Escuela de Cultura Física de la Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador 2015 – 2016”. Según el estadístico Z Normalizado da como resultado 12.2 siendo este mayor al $Z(t)$ de 1.96, comprobándose de este modo que: Existe diferencia entre el grupo de control y el grupo experimental en el post test, luego de aplicar el taller “EsATiVol” de estrategia de aprendizaje mediante las tecnologías de información para ejecutar los fundamentos del voleibol en estudiantes de la escuela de cultura física de la Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador. 2015-2016 2. También como resultado 2.18 siendo este mayor al $Z(t)$ de 1.96, comprobándose de este modo que: Existe diferencia entre el grupo de control y el grupo experimental en el post test, luego de aplicar el taller “EsATiVol” de estrategia de aprendizaje mediante las tecnologías de información para ejecutar la técnica del toque de dedos en voleibol mediante las tecnologías de la información y comunicación en estudiantes de la Escuela de Cultura Física de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Morales Fiallos, Jhon Roberto (2015), “Programa de actividad física para el desarrollo de las capacidades orgánico motrices en el rendimiento académico de los estudiantes de turismo de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional de Chimborazo, 2015”. Según el estadístico Z Normalizado da como resultado 5.54 siendo este mayor

al Z(t) de 5.80, comprobándose de este modo que: Existe influencia del Programa de actividad física PAFCOM en el desarrollo de las capacidades Orgánicas Motrices y el Rendimiento Académico de los estudiantes de Turismo de la facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional de Chimborazo 2015, La presente investigación ha sido elaborada con la finalidad de rescatar y establecer la relevancia que tiene el desarrollo de las capacidades orgánico motrices en el rendimiento académico; si bien es cierto que la educación debe desarrollarse en todos los aspectos, las capacidades orgánico motrices es un aspecto importante a considerar, debido a que actualmente en muchos países se manifiesta en la desigualdad y educación deficiente, al no responder a las necesidades que la sociedad del siglo XXI demanda.

Cabrejos Rmos, Juan Carlos (2016), "Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima", La sociedad actual se enfrenta ante un nuevo paradigma constantemente, ante la evolución de un concepto diferente de actividad física, que ha ido edificándose a la par de la constitución del concepto salud. Este último ha dejado de verse como ausencia de enfermedad, para abarcar otros campos en los cuales también presenta un proceso el ser humano. De igual manera, el concepto de actividad física ha presentado una transformación en sus alcances, trascendiendo más allá de la noción biomédica y fisiológica para introducirse en los campos psicológico y social, Desde la

experiencia profesional como docente especialista en Educación Física en la I.E. Parroquial Santísima Trinidad y las observaciones realizadas en el contexto del gimnasio (como las planeaciones, programas, clases grupales, charlas ofrecidas entre otras) se ha determinado que la función vital de la actividad física está orientada hacia la prevalencia de las capacidades físicas de los estudiantes. Es necesario dejar de lado elementos de la salud y la educación corporal que pueden llegar a fortalecer integralmente al ser humano y su desarrollo.

2.1.3. A nivel regional

Rayo Lombardo José, “Programa de Entrenamiento en Base a los Multilanzamientos” Para Desarrollar la Potencia de los Miembros Superiores en los Alumnos del 2° Grado “a” de la Institución Educativa de Aplicación Marcos Duran Martel Amarilis -2007.

El programa de Multilanzamientos ha sido elaborado de manera secuencial, teniendo en cuenta las cargas, intensidad y la duración de los trabajos para el desarrollo de la potencia de los miembros superiores en los alumnos del 2° grado “A” de educación secundaria de la Institución Educativa de Aplicación “Marcos Duran Martel”.

Acosta Revollo, Rosario (2015), “Programa escuela de iniciación deportiva para el aprendizaje del vóleybol en los estudiantes del tercer grado “A” del nivel primario de la Institución Educativa Leoncio Prado-Huánuco-2015”. Luego de aplicado el programa Escuela de Iniciación Deportiva para mejorar el aprendizaje de las técnicas básicas del voleibol, se llegó a determinar la influencia del Programa escuelas de iniciación deportiva en el aprendizaje del voleibol en los estudiantes del

tercer grado —A, del nivel primario de la Institución Educativa Leoncio Prado, teniendo como resultado para el grupo único experimental una —TII calculada de 7,66 y una —TII crítica de 1,6924 con un grado de libertad de 33 con un nivel de significancia de 0,05. Por lo que se concluye que el programa de Iniciación Deportiva ha tenido influencia en el aprendizaje del voleibol. Asimismo se determinó que el nivel de aprendizaje al iniciar la aplicación del programa, se hallaba en un estado de aprendizaje negativo en las técnicas básicas de: saque, recepción de antebrazos y pase de dedos con promedios de 8,03; 8,24 y 8,34 y al final de la aplicación del programa obtener como promedios: 15,85; 16,38 y 16,71 respectivamente.

Coz Martel Edén (2014), "Programa de Entrenamiento Pliométrico para mejorar la condición física en la práctica del voleibol de los alumnos de 2do Grado "A" de educación secundaria de la I.E.I. "Juana Moreno" Huánuco 2014.", es de vital importancia en el campo del entrenamiento físico, porque permite emplear el sistema de entrenamiento basado en los multisaltos con la finalidad de desarrollar la condición física de los alumnos en la práctica del voleibol. Considerando que la capacidad física tiene como componentes principales las cualidades tales como la potencia, resistencia, coordinación, agilidad, fuerza, velocidad, el presente programa, permite emplear ejercicios debidamente adaptados a la edad de los participantes. El objetivo fundamental en esta investigación es lograr desarrollar y mejorar integralmente la condición física de los alumnos para la práctica de vóleibol así mismo con la realización de este proceso también, como aporte de la práctica

deportiva, se desarrollan aspectos educativos y formativos que son deseables dentro de la sociedad.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Juegos

Los juegos promueven el desarrollo de habilidades prácticas y psicológicas, mientras contribuyen al estímulo mental y físico. Por eso, además de proporcionar entretenimiento y diversión a los participantes, pueden cumplir con un rol educativo, actividad recreativa donde participan uno o varios fomentando la diversión y entretenimiento, el juego es un concepto polisémico, e inabarcable como tal”, y desde luego que cuando intentas profundizar en él para conceptualizarlo, o al menos trazar unas líneas maestras que lo definen, te encuentras con una gran dificultad. Cualquier forma de definir el juego, va a dejar probablemente fuera del concepto, muchas actividades o actitudes es una actividad libre, un acontecimiento voluntario. Aunque lógicamente en el aula a veces obligamos a jugar a aquel alumno que no lo desea, Es una actividad convencional, ya que todo juego es el resultado de un acuerdo social establecido por los jugadores, quienes diseñan el juego y determinan su orden interno, sus limitaciones y sus reglas. En nuestro caso seremos como docentes los que manipulemos las normas y parámetros del juego, en función de los objetivos perseguidos. También podemos hacer que sean los alumnos los que diseñen y/o dirijan sus propios juegos, los juegos deportivos escolares pueden ser aplicados a las escuelas primarias observándose las prescripciones y limitaciones para cada caso, (CALERO PÉREZ, 1998, p.26).

El juego es algo primordial en el niño; de hecho aprenden jugando. Este es uno de los aspectos más interesantes de área de educación física. Los niños salen al patio a jugar, de ahí la importancia tan destacable de nuestra asignatura. (Rodríguez, 2004, p.6).

Ahora más que nunca en esta sociedad postmoderna y materialista en la que vivimos, necesitamos del juego como arma para defendernos de los ideales negativos que ella misma propone. El juego tiene que ser nuestro tesoro máspreciado y mejor guardado, por es la pieza clave que tenemos los educadores para desarrollar una educación en valores que tanta falta hace en esta sociedad. Por ello, está en nuestras manos dotar a nuestros alumnos de un gran bagaje de juegos, porque queremos volver a ver a niño y niñas correr, reír y cantar por las calles de nuestro barrio. (Rodríguez, 2004, p.11).

El juego es un objetivo de estudio de la educación física porque esto nace como campo disciplinar, sometiendo el juego a la intensión escolar; y por qué, los profesionales de esta área pueden condicionar la preferencia social de algunas formas de juego y modos de jugar esos juegos, (Rivera, 2011, p.23).

No exenta de esta realidad, la educación física se ha ido conformando alrededor de propuestas colectivas de prácticas corporales que la acercaron al juego. En su constitución como práctica pedagógica que toma como tema el movimiento corporal con sentido y significado otorgando por el contexto histórico cultural, la educación física se ha ido apoderando de formas culturales de movimiento pedagogizándolas (Bracht,1996). Así, quienes han construido nuestra disciplina eligieron

vincularse al juego con su hacer cotidiano, a los ejercicios gimnásticos a la danza, al deporte y a la vida en la naturaleza para intervenir en la sociedad de allí en nacimiento de un vínculo sesgado por el sometimiento del juego a la lógica constitutiva de la educación física, fuertemente marcado por el momento histórico en que se posicionó en el ámbito escolar argentino. (Rivera, 2011, p.83).

El juego es una actividad física y mental que proporciona alegría, diversión y esparcimiento a los sujetos que lo practican, brindando momentos de felicidad. El juego es algo espontáneo y voluntario, por su carácter no obligatorio, es libremente elegido por el que lo va a realizar.

12 FEDERICO QUEYRAT, dice: "El juego es un actividad libre, pero esta actividad acompañada en el individuo que juega, de estado psíquico que estimulan su ejercicio le dan carácter alegre y agradable. Estos elementos nuevos del juego son: uno emotivo; el placer, otro intelectual; la ilusión". El juego viene a ser una manera que tiene el niño para poder llegar a expresarse de un modo espontáneo, ya que desde el primer momento de su nacimiento, en la que empieza jugando con sus miembros y con los objetos que se hallan a su alrededor y cosas cercanas a su alcance. El juego es la expresión más elevada de desarrollo en el niño, pues solo el juego constituye la expresión libre de la que contiene el alma del niño. BADILLO JAVIER, dice: "El juego es un testimonio de la inteligencia del hombre, en este grado de la vida. Es por lo general, el modelo y la imagen de la vida del hombre, generalmente considerada, de la vida natural, interna y misteriosa en

los hombres y en las cosas; he aquí por qué el juego origina gozo, libertad, satisfacción, paz en el mundo; el juego es el fin, el origen de los mayores bienes”. El juego es una acción y una actividad voluntaria , realizada en ciertos límites fijados en tiempos y en lugares, según una regla libremente aceptada, pero completamente imperiosa y provista de un fin en sí, acompañada de un momento de tensión y de alegría y de una conciencia de ser, de otra manera que es la vida ordinaria. El juego de un niño aparece espontáneamente de imitaciones instintivas que expresan necesidades de su evolución. El juego es un ejercicio natural y placentero que tiene fuerza de crecimiento y al mismo tiempo, es un medio que prepara al niño para la madurez. El juego no termina o desaparece en el hombre cuando pasa de la infancia a su adultez, sino está presente durante, toda su existencia, motivo por el cual se afirma, que el juego es un proceso natural por lo que se llega a concluir con la adquisición de habilidades y costumbres.

CALERO PEREZ, dice: “el juego es fuente de goce, ya que en él encuentran los niños su satisfacción más cumplida, una exigencia imperiosa de la naturaleza y una necesidad profunda del espíritu”. (Tineo Campos, 2010), El juego es una actividad temprana, necesaria y positiva que ayuda a los niños y a las niñas a crecer saludablemente, estimula sus sentidos, así como su vida física y emocional; por esta razón, constituye una actividad vital desde los primeros meses de vida. El juego es un recurso fundamental en la maduración infantil, es una actividad libre que puede abocarse desde el punto desde vista educativo. Durante el juego se dan mecanismos de comunicación

consigo mismos y con el mundo que los rodea, adquiriendo nuevos saberes, retos y desafíos, que, al vencerlos y obtener logros, desarrollan su autoestima y satisfacción personal.

2.2.2. Teorías del juego

El juego es objeto de una investigación psicológica especial, siendo el primero en constatar el papel del juego como fenómeno de desarrollo del pensamiento y de la actividad. Está basada en los estudios de Darwin que indica que sobreviven las especies mejor adaptadas a las condiciones cambiantes del medio. Por ello el juego es una preparación para la vida adulta y la supervivencia, este teórico, estableció un precepto: “el gato jugando con el ovillo aprenderá a cazar ratones y el niño jugando con sus manos aprenderá a controlar su cuerpo”. Además de esta teoría, propone una teoría sobre la función simbólica. Desde su punto de vista, del pre ejercicio nacerá el símbolo al plantear que el perro que agarra a otro activa su instinto y hará la ficción. Desde esta perspectiva hay ficción simbólica porque el contenido de los símbolos es inaccesible para el sujeto, en <https://hera.ugr.es>. Efectivamente, el juego es vital; condiciona un desarrollo armonioso del cuerpo, de la inteligencia y de la afectividad. El niño que no juega es un niño enfermo, de cuerpo y de espíritu. La guerra, la miseria, al dejar al individuo entregado únicamente a la preocupación de la supervivencia, haciendo con ello difícil o incluso imposible el juego, hacen que se marchite la personalidad, (AGAFONOV, 1956, p.7).

Es decir, algunos formadores de profesores de educación física dan indicios a sus alumnos de que el juego es una actividad con valor en el

jugar; sin embargo, el contenido explícito trabajando en el aula universitaria en el juego como actividad productiva que tiene valor en la repercusión corporal o social de jugar. Este choque de información puede despertar en los futuros docentes de educación física la sospecha de que, además de los argumentos presentados por el deporte o la pedagogía que justifican la utilización del juego en las propuestas de la disciplina, hay otros que se desconocen pero que, excediendo los existentes, acerca del juego presentado por la educación física a las experiencias de juego voluntariamente iniciadas por los jugadores, (Rivera, 2011, p.83).

En los lugares más alejados de nuestro Perú profundo, a los juegos predeportivos propios del lugar no le están utilizando como una herramienta de mucha importancia en la contribución del desarrollo de las capacidades fundamentales así como el comportamiento la socialización. Por otra parte se puede decir que la teoría de los juegos se usa actualmente en muchos campos con un experimento en el crecimiento sustancial.

A continuación, y una vez analizadas las definiciones más relevantes del juego haremos un breve recorrido en cuanto a las teorías que algunos autores hacen de este. Cabe resaltar que no se mencionan todas, pues como hemos comentado anteriormente y teniendo en cuenta la diversidad de definiciones así como la complejidad de su naturaleza y funciones, las teorías existentes sobre el juego son muchas. Para hablar de aquellas seleccionadas nos basaremos principalmente en las ideas expuestas por Garaigordobil (2003), Ortega

Ruiz (1992), Delgado (2011) y Romero y Gómez (2008) en sus respectivos libros. Estas teorías estarán agrupadas cronológicamente y divididas en tres periodos diferentes que son.

1. Las primeras teorías psicológicas del juego en el siglo xix

Teoría fisiológica de Herber Spencer y Friedrich Schiller:

Schiller y Spencer (sucesor de Schiller) basan sus teorías en la idea de que el hombre juega para agotar la energía diaria que le sobra una vez ha llevado a cabo todas sus necesidades naturales básicas. Por tanto, podemos destacar que la finalidad del juego para estos autores, lejos de ser una finalidad natural tiene una finalidad recreativa. Éstos además afirman que este exceso de energía no lo tienen solo los humanos sino también los animales (cuanto más poderosa sea la especie, más energía les sobra). Pero la diferencia entre este gasto de energía de los animales y los humanos es que nosotros, los humanos, consumimos esa energía a través de actividades estéticas.

Teoría de la relajación de Moritz Lázarus: Esta teoría se presenta como una teoría contraria a la anterior. En este caso Lázarus considera que el juego sirve para descansar, es por tanto, una forma de recuperar la energía que hemos gastado a través de actividades serias, las cuales conllevan esfuerzo y/o un alto nivel de concentración. Al contrario que en estas actividades, para él, cuando gastamos energía a través del juego lo que estamos haciendo es liberar tensiones y escapar de la vida rutinaria.

Teorías Biológicas

Las teorías agrupadas en torno a este núcleo, van a compartir un mismo planteamiento del juego desde una perspectiva mecanicista del mismo; en este sentido van a encontrar en las actividades lúdicas un claro componente del aspecto biológico del individuo. A grandes rasgos el juego es un liberación psicobiológica de energía vital para restablecer el equilibrio del organismo con sus explicaciones en la condición instintivamente que toda persona dispone por un ser vivo tiene, el juego posee una función Biológica que le permite comprender el comportamiento lúdico animal con el humano, (A., 1979, p.159).

La percepción encontrada concerniente a las teorías biológicas del juego hace entender a los maestros de educación física que se trata de la libre espontaneidad de los niños, donde el problema del juego es propio del niño con expresión de su vitalidad, siendo el centro de la biología la infancia del juego infantil en el desarrollo de su crecimiento.

a. Teoría del crecimiento

Fue formulada por Casuí, quien considera al juego como resultante fatal del crecimiento, vale decir del flujo y reflujo de fuerzas vitales que operan en el trabajo interno de estructuración orgánica. El juego es considerado como un fenómeno estrictamente físico. Casuí juzga que el desequilibrio orgánico, por la hipersecreción glandular, es la causa biológica de la

actividad que se expresa a través del juego. La materia orgánica en su constante transformación química, provoca en el sujeto la actividad que se expresa a través del trabajo o del juego, Finalmente, asevera que el hombre es de una estructura compleja, por tanto juega más. Así mismo la diferencia constitucional que separa a un sexo del otro, sería la causa de la diferencia de los juegos de niñas y niños.

Crítica. La teoría del crecimiento concilia dos tendencias o corrientes explicativas del juego, las que reconocen sólo una base o sustento orgánico y la que acepta el fundamento mental del mismo, Casuí, sobre la base biológica admite la expresión espiritual de la personalidad infantil. Por otro lado, sobre la base de instintos y tendencias orgánicas explica la diferencia del juego según el sexo, pero toda la formulación tiene una dirección en el crecimiento presente del sujeto. Tiene la virtud de adoptar una actitud integradora sobre el juego.

b. Teoría del ejercicio preparatorio

Fue defendida por Groos. En términos biológicos ha definido el juego como “el agente empleado para desarrollar potencialidades congénitas y prepararlas para su ejercicio en la vida”. La teoría destaca la tendencia a la repetición y al impulso instintivo de

imitación en el juego como medio de aprendizaje. El juego resulta así una función que logra que los instintos, que en su mayor parte viven en estado incipiente, se motiven, se activen y se perfeccionen. El juego para y por el desarrollo de los instintos, explica por qué los gatitos juegan a cazar, los corderitos a toparse; es decir, se entrenan desde pequeños en las ocupaciones que realizarán cuando mayores. Crítica. Interpretar la teoría de Groos al pie de la letra, sería caer en el absurdo. Significaría aceptar que el mundo estaría, dentro de muy poco, lleno de tantas ocupaciones u oficios que representan los niños en sus juegos: soldados, pilotos, jinetes, etc.

c. Teoría del atavismo

Fue expuesta por Stanley Hall. Según ella, los niños reproducen en sus juegos los actos que ejecutan nuestros antepasados. Esta teoría se basa en la ley biogenética de Haeckel, que dice: el desarrollo del niño es la recapitulación breve de la evolución de la raza. El niño en sus juegos va evolucionando, del mismo modo como evolucionaron las actividades en el proceso histórico de la humanidad. Crítica. No es correcto ver en el juego la reproducción breve de la especie, podría afirmar que la civilización mantiene todavía etapas insuperadas en el desarrollo mismo de

la especie. Muchos juegos tradicionales, a los cuales alude esta teoría, deberían haber desaparecido por ser sólo recapitulación breve; sin embargo, bolitas, pelotas, carreras, luchas, etc., que juegan los niños europeos, africanos o americanos, son los mismos que antaño regocijaban a los niños de China, Egipto, Grecia y Roma.

Teoría Psicológica.

Claramente influenciadas por Freud y su teoría del Psicoanálisis, contemplan al juego como una actividad fundamentalmente de placer. Freud considera que el juego es un proceso interno de naturaleza emocional a través del cual los niños pueden llevar a cabo sus deseos insatisfechos y a través del cual pueden expresar sus sentimientos, así como los sentimientos reprimidos. Freud afirma también que a través del juego los niños superan ciertos acontecimientos traumáticos por los que han pasado, esto lo consiguen a través de la repetición en la actividad lúdica. (Heros), enfrentada al Thanatos (muerte y destrucción), con un fin primordial de satisfacción de la "Libido". Sus planteamientos se centran en el análisis del juego simbólico, por lo que no son muy generalizables al resto de juegos, realizando un planteamiento del juego como una forma de ampliar el conocimiento en el niño. Aportan ideas de la psicología nos proporciona para tratar de conceptualizar la actividad lúdica y su papel en el desarrollo integral de los sujetos. (A., 1979, p.162).

Mediante esta teoría podemos decir que tiene como objetivo aquellos aspectos básicos para el desarrollo en los estudiantes con relación a la teoría psicológica del juego de los niños.

a. Teoría del placer funcional

Representan esta teoría F. Schiller y K. Lange. Para ellos el juego tiene como rasgo peculiar “el placer”, Lange entendía que el placer en el juego se debía a que la imaginación podía desenvolverse libremente, sin trabas, fuera de las restricciones de la realidad. Destacan en esta teoría: la independencia de la mente con respecto a la realidad y su exteriorización o productividad. Karl Bühler define que “el placer es una actividad que proporciona placer funcional”, a diferencia de la sociedad placentera que produce la satisfacción de nuestras necesidades y apetitos (una vez satisfecha una necesidad puede terminar el placer). Luego, advierte que la situación emocional que siente el niño frente al juego, es un estado de conciencia donde la imaginación trasciende la realidad y la supera, es el ámbito donde sólo reina el espíritu, y la libertad cumple su papel creador.

b. Teoría del ejercicio previo

Por su origen se emparenta con las teorías biológicas, al considerar el juego como una actividad de naturaleza instintiva. El principal representante de

esta posición es Groos, quien plantea que el juego es “un agente empleado para desarrollar potencialidades congénitas y prepararlas para su ejercicio en la vida”. Juzga que el juego anticipa actividades futuras, sirve como preparación para la vida. Esta interpretación, en tanto, pone énfasis en la naturaleza instintiva orgánica del juego y se ajusta mejor a una interpretación biológica más que psicológica.

c. Teoría de la sublimación

Formulada por Sigmund Freud, define al juego como “una corrección de la realidad insatisfactoria”. Corrección que en términos generales significa: rectificar una acción pasada; en el campo psicológico un hecho de conciencia pasado, una vivencia experimentada. Esta teoría hace referencias al pasado, a lo que el niño trae en su conciencia, no a lo que recibirá en el futuro, ya no es un mero pasatiempo, o placer, es expresión de algo vital. Pero esta corrección también se halla, en parte, relacionada con el futuro, mediante la realización ficticia de deseos. Freud demostró que mediante el cambio de papeles de la parte pasiva (que sufre) por la parte activa (que produce sufrimiento) el niño puede tomar en el juego venganza simbólica sobre las personas que lo hicieron padecer. En esta teoría la realidad lúdica se convierte

en una realidad sustitutiva verdaderamente vital, en la que el niño encuentra recursos propios para dominar las fuerzas más poderosas a cuya acción se halla expuesto y cuyo impacto le sería tal vez perjudicial si careciera de subterfugio del mundo del juego. El juego, así entendido, se convierte en una “válvula de escape”.

d. Teoría de la ficción

Defendida por Claparede, sostiene que el juego es la libre persecución de fines ficticios. El niño persigue y busca lo ficticio, cuando las circunstancias reales no pueden satisfacer las tendencias profundas del espíritu infantil. El niño al darse cuenta de que no puede gobernar su realidad como él quisiera, se fuga de ella para crearse un mundo de ficción. De la misma manera en que el niño otorga realidad a los personajes fantásticos que crea, el hombre adulto se sume en la delectación de las aventuras del Quijote o se estremece con las escenas de Hamlet, y nadie osaría en el momento de la representación poner en tela de juicio su existencia real, porque si tal cosa ocurriera, la expectación psicológica quedaría trunca. El niño distingue lo real de lo irreal, de confundir ambos planos, denunciaría un estado patológico. El niño es consciente de la ficción que realiza, pero esa ficción

es una realidad para su conciencia, es decir, existe para él y es eso lo único que cuenta. Sin embargo, Lorenzo Luzuriaga hace notar que la teoría de la ficción, presenta el inconveniente de que no se ve el aspecto de realidad que tiene el juego para el niño. Por su parte Koffka, refuerza la tesis que considera que “el juego del niño constituye una realidad autónoma, respecto a la cual ha de tenerse en cuenta que una cosa es ser verdadera para el niño y otra para nosotros”.

2.2.3. Características de los juegos

Es libre jugamos cuando nos apetece, en cualquier lugar y en cualquier momento. Es divertido, agradable, alegre, satisfactorio El juego es una actividad que nos gusta tanto a todos y que nos aporta recuerdos muy agradables, debido a que siempre es sinónimo de pasárselo bien. Espontáneo, instintivo, irracional, mientras en todas las otras actividades acostumbramos a mostrarnos demasiado serios y formales, cuando jugamos nos olvidamos de todas estas cosas y, en seguida, nos entregamos tal como somos a esta práctica placentera. Actividad libre (carácter voluntario).

El juego se presenta también como un escenario en que el jugador puede moverse a voluntad, sintiéndose seguro para actuar, de aquí que sean utilizados como propuesta didáctica para verificar la incorporación de gestos motores aprendidos en otras instancias. La cualidad de reversibilidad del juego se constituye en un espacio ideal para que el

jugador ponga a prueba las habilidades adquiridas sin temor a la evaluación de sus compañeros en ese poder para despegarse de la realidad de que la situación de estar jugando le otorga al jugador se amparan algunos docentes, que, interesados en trabajar la motricidad de los jugadores para perfeccionar sus técnicas deportivas, entienden que el juego es un actividad relajada en que los participantes puedan ensayar nuevas formas de movimiento. (Rivera, 2011, p.83).

- Actividad espontánea, donde no se requiere ningún tipo de aprendizaje o preparación previa, aunque contribuya a alcanzarlos.
- Actividad pura (desinteresada, con finalidad en sí misma).
- Actividad placentera; se crean las bases de convivencia y cooperación social.; en este sentido, el juego no debe suponer en ningún caso motivo de frustración, (Caillois, 1986, p.472).
- Recordando la definición de J. Huizinga hace del juego podemos además citar un de sus primeras definiciones para ayudar quizá a comprender un poco más las características del juego: “considerado desde el punto de vista de la forma, el juego puede definirse como una acción libre que se siente como algo” que no es lo que parece” y se encuentra fuera de la vida normal y que, a pesar de esto, puede absorber total al jugador; una acción desvinculada de todo interés material y con la que ni se adquiere nada útil; que acontece dentro de un tiempo y un espacio expresamente determinados, se desarrolla con orden según unas reglas concretas y suscita unas comunidades solidarias que, a su vez, buscan rodearse del

ministerio o destacarse mediante un disfraz como algo distinto al mundo normal, (Sanchez G. E., 2010, p.59).

- El juego se desarrolla dentro de unos límites de espacio y de tiempo preciso y fijado de antemano. Es la misma característica a lo que Caillois denomina separada: “el juego es esencialmente una ocupación separada, cuidadosamente aislada del resto de la existencia y realidad por lo general dentro del límites precisos del tiempo y del lugar hay un espacio para el juego: según los casos la rayuela el estadio, la pista, la escena, la arena, etc. Nada de lo que ocurre en el exterior de la frontera ideal se toma en cuenta”... “las leyes confusas y complicadas de la vida ordinaria se sustituyen en ese espacio definición y durante ese tiempo determinado”, (Sanchez G. E., 2010, p.59).
- A continuación, y una vez investigadas y desarrolladas las diferentes definiciones y teorías sobre el juego, podemos comentar una serie de características y funciones del juego que nos parecen importantes y defienden la mayoría de los autores. En este caso para poder llevar a cabo una buena selección de estas vamos a hacer referencia a los siguientes autores: Zabalza (1987), Palacino (2007), Romero y Gómez (2008), Chacón (2008), Antón (2007), Bañeres y otros (2008), Delgado (2011) y Torres (2002)

2.2.4. Tipos de juegos

Los tipos están hechos para orientar y ayudar a los educadores, a éstos les han de servir de guía en el desarrollo de sus funciones pero en ningún caso se deben utilizar para encorsetar a los sujetos y exigir

que su actividad lúdica se adecue a lo prefijado según la clasificación con la que en ese momento se les esté comparando. Los educadores tienen que observar al niño cuando juega, ya sea de forma libre y espontánea o de forma dirigida; al compararla con la clasificación elegida como norma tipo, podrá revelar su etapa de desarrollo y su inclinación personal. El juego es la ocupación primaria del niño, siendo la principal actividad, y de gran relevancia en el desarrollo integral de este, ya que, a través del juego, explora y conoce su entorno, a su vez, le permite desarrollar habilidades motrices, cognitivas y sociales que le permitirán desenvolverse de mejor manera en la vida adulta, es por eso que es de gran importancia proveerle al niño tiempo y espacios apropiados para su desarrollo, y así fomentar el aprendizaje a través del juego, en (<http://enlinea.santotomas.cl>, 2018).

Más allá de cuál sea la actividad a la que los profesores de educación física llaman juego, el motor con otros solo acontecen si hay un sujeto que juega, de aquí que el meollo de la discusión en este capítulo reside en la relación que los docentes de educación física establecen entre lo que reconocen como estar jugando y lo que externamente puede percibir, pues a partir de lo que entienden por jugar y ven que acontece cuando sus alumnos están jugando, es lo que deciden proponerles con el nombre de juego. Con respecto a lo que ven que acontece cuando sus alumnos están jugando, conviene distinguir dos cuestiones. En primer lugar que la acción de jugar se piensa mediada por un docente, quien, con sus propuestas pedagógicas, puede poner en riesgos la definición de los juegos, en el sentido del binomio juego –jugar. En

segundo, y ya partiendo de un jugar que involucra una situación en la que interviene el profesor, hay que distinguir entre las actividades asumidas por los alumnos al dar respuesta a las situaciones que el docente le propicia como juego, (Rivera, 2011, p.83).

Juego y cultura.

Si definimos cultura como un sistema integrado de patrones de conducta aprendidos que no son parte de una herencia biológica o bien la trama de significados en función de la cual los seres humanos interpretan su experiencia y conducen sus acciones, podemos deducir entonces que la cultura se crea mediante intercambio de ideas, creencias, usos, costumbres, procedimientos y técnicas que se refiere al modo en que se producen las relaciones y al carácter, calidad y naturaleza de esas pautas de relación ; entonces podemos definir resumidamente la cultura como el comportamiento simbólico y guía para la acción colectiva o individual del hombre. Según esta definición podemos apreciar que el juego es una manifestación cultural, siendo este un elemento más d ella, pues aporta formas de expresión y organización, (Sanchez G. E., 2010, p.59).

Juegos y socialización.

La oportunidad de encontrarse, establecer relaciones y d desarrollar actividades en común es uno de los atractivos esenciales del juego, su innegable papel aglutinador, favorece el desarrollo de hábitos sociales, (Sanchez G. E., 2010, p.59).

En el estadio de rechazo, para el niño sólo existe su yo y su mundo, las relaciones están dadas entre los objetos y su individualidad, tiende

a considerar a los niños como un objeto más y a usarlos como una simple cosa. Se manifiesta el egocentrismo del niño y el carácter subjetivo de esa edad; creemos que la conducta de rechazo encuentra plena justificación en estos primeros años del niño. La primera actitud del niño frente a otro es una primera instancia de desconcierto y luego de rechazo. Observamos esto en los bebés que al mirarnos se recogen en los brazos de su madre.

En el estadio de aceptación y de utilización de los otros, el niño trata de utilizar a sus ocasionales amigos como sujetos que complazcan sus caprichos e intereses. Algunos educadores y psicólogos como Gessell nos dice que entre el primer y segundo estadio está el juego paralelo (dos niños juegan cada uno por su cuenta, sin comprender que esas dos actividades semejantes, pueden constituir una actividad común). Cuando aparece la necesidad de realizar una actividad en común, el niño está en el umbral del juego en cooperación. Sucede a partir de los cinco, siete y ocho años, progresivamente, es decir, en la época escolar El niño que llega a la escuela tiene que alternar con otros niños mayores, en el recreo conoce a los alumnos de diferentes grados, y su preocupación de imitarlos lo lleva a olvidarse de las actividades propias de su grado.

Juegos psicomotores.

La psicomotricidad no sólo se fundamenta en esta visión unitaria del ser humano corporal por naturaleza, sino que cree haber encontrado la función que conecta los elementos que se pensaba separados del individuo humano, el cuerpo y el espíritu, lo biológico y lo psicológico.

Esta función es el tono. El tono debe ser considerado en su importancia fundamental porque siendo el punto de referencia esencial para el individuo en la vida de relación biológica, psicológica e incluso en la toma de conciencia de sí mismo, especifica una de las diferencias fundamentales que distinguen al ser vivo del ser no vivo. Gracias a este tipo de juego los niños se exploran a ellos mismos y miden en todo momento lo que son capaces de hacer, también examinan su entorno, descubriendo a otros niños y objetos que les rodean. La psicomotricidad no sólo se fundamenta en esta visión unitaria del ser humano corporal por naturaleza, sino que cree haber encontrado la función que conecta los elementos que se pensaba separados del individuo humano, el cuerpo y el espíritu, lo biológico y lo psicológico, (Díaz, 2013, p.39).

Juegos cognitivos

Se trata de actividades con el objetivo de potenciar el desarrollo de los procesos cognitivos (atención, imaginación, memoria, pensamiento, percepción) mediante la utilización de juegos, Este constituye un factor determinante para desarrollar el lenguaje como estrategia fundamental en la planeación y ejecución de actividades del nivel preescolar, Se describen algunos juegos que pueden ser empleados, de forma sistemática y creativa por las educadoras para el logro de este propósito. Los juegos cognoscitivos son aquellos juegos que se basan en realizar destrezas intelectuales como la memoria, las operaciones básicas y el lenguaje para solucionar diferentes situaciones, en (<https://es.wikipedia.org>, 2018).

Juegos motores.

Los juegos motores son innumerables, unos desarrollan la coordinación de movimientos como los juegos de destreza, juegos de mano (boxeo, remo), juegos de pelota (básquetbol, fútbol, tenis); otros juegos por su fuerza y prontitud como las carreras, saltos, en <http://sisbib.unmsm.edu.pe>.

Juegos sensoriales.

Estos juegos son relativos a la facultad de sentir; provocan la sensibilidad en los centros comunes de todas las sensaciones. Los niños sienten placer con el simple hecho de expresar sensaciones, les divierte probar las sustancias más diversas, “Para ver a qué saben”, hacer ruidos con silbatos, con las cucharas sobre la mesa, etc., examinan colores extra. sisbib.unmsm.edu.pe.

Juegos sociales.

Son los juegos cuya finalidad es la agrupación, cooperación, sentido de responsabilidad grupal, espíritu institucional, etcétera. Kawin dice que “el juego es una de las fuerzas socializadoras más grandes”, porque cuando los niños juegan despiertan la sensibilidad social y aprenden a comportarse en los grupos, en <http://sisbib.unmsm.edu.pe>.

Juegos predeportivos

El juego predeportivo es una forma lúdica motora esencialmente agónica de tipo medio entre el juego simple y el deporte, que contiene elementos a fines de alguna modalidad deportiva y que son el resultado de la adaptación de los juegos deportivos con una complejidad estructural y funcional mucho menor; su contenido,

estructura y propósito permite la adquisición de ciertas destrezas motoras que sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas ya que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva. Su aplicación se halla estrechamente relacionada en el campo de la educación física, la recreación y el deporte. Con este tipo de juego se prepara al escolar para el tránsito al deporte mientras el profesor dispone de una variada gama de juegos que aplicados convenientemente pueden cubrir de una manera divertida y más natural el periodo de formación física que separa lo pre deportivo de lo deportivo llegando las fases técnicas y también la formación físico – deportivo escolar. (Sanchez G. E., 2010, p.59).

Los juegos pre deportivos constituyen una variante de los juegos menores que se caracteriza porque su contenido propicia la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas. Algunas de las reglas de estos juegos pre-deportivos son semejantes a las del juego deportivo y, en ocasiones la idea parcial o total de un juego, brinda la imagen concordante con un determinado deporte, en <https://laurabriones.wordpress.com>. Los juegos pre deportivos, sirven para introducir a los niños en la práctica de los deportes, y sirven como fase previa a los entrenamientos de dichos deportes, para que aprendan los movimientos básicos que les ayudaran a desempeñarse mejor en dichas actividades físicas, y las reglas básicas de los deportes, en <http://paraquesirven.com>.

a. El juego pre deportivo y la iniciación deportiva

Se distinguen de pre deportes, los de carácter genérico, que buscan la adquisición de habilidades y desarrollo de destrezas utilizables en varios deportes, como por ejemplo aquellas que fundamenta el pase sin tener en cuenta el deporte de que se trate y los de carácter específico, cuyo objetivo es la adquisición y dominio de una actividad específica en un determinado deporte, En la enseñanza deportiva cuando se trabaja con niños no se debe olvidar que están en pleno desarrollo de todas sus capacidades y por tanto hay que respetar todo el proceso evolutivo en que están inmersos. Cada etapa de crecimiento necesita un trabajo planificado y sin precipitación que le ayude a completar estas capacidades. El entrenamiento en edades tempranas debe ser enfocado hacia un trabajo motivador y lúdico a la vez, por lo cual el juego va a ser el mejor instrumento para llevar a cabo esta tarea, en <http://www.uideporte.edu.ve>.

b. Juegos recreativos

Es una actividad recreativa donde intervienen uno o más participantes, su principal función es proporcionar diversión y entretenimiento a los jugadores, de todas formas, los juegos pueden cumplir con un rol educativo, ayudar al estímulo mental y físico y contribuir al desarrollo de las habilidades prácticas y psicológicas. En el caso de los juegos recreativos el valor competitivo se minimiza no resulta importante quién gana y quién pierde; lo esencial es el aspecto recreativo de la actividad, en <https://definicion.de>.

c. Juegos predeportivos de voleibol

El presente trabajo está relacionado con la práctica del voleibol a nivel comunitario, a través de los juegos pre deportivos, como herramienta para el buen uso del tiempo libre de los jóvenes de 15 a 17 años de edad; en este estudio se tomó como referencia la comunidad Las Piedritas 1 en el municipio Heres del estado Bolívar, y el mismo está motivado por el abandono del voleibol como práctica deportiva en la comunidad antes mencionada por parte de las nuevas generaciones, especialmente por los jóvenes de 15 a 17 años, y por la forma inadecuada como utilizan su tiempo libre. Una de las formas para solventar estas insuficiencias es la puesta en práctica de una serie de juegos pre deportivos adaptados al voleibol y a las edades de este grupo de jóvenes, para estimularlos hacia la práctica de esta popular disciplina deportiva, en aras de dar un uso adecuado al tiempo de que disponen una vez que regresan de sus actividades escolares. Su enseñanza se reduce a un conjunto de tareas o habilidades motrices aisladas, claramente orientadas a la adquisición competente de las técnicas deportivas y vinculadas con el rendimiento motriz que exigen los patrones dominantes el proceso de socialización el individuo aprende los modelos culturales de su sociedad, aprenden a diferenciar lo aceptable de lo inaceptable en su comportamiento, en <http://www.efdeportes.com>.

La enseñanza de los juegos deportivos en las clases de educación física ha sufrido muy pocos avances en las últimas décadas. La

mayoría de las escuelas poseen en su currículo los típicos deportes estándar que se mantienen año tras año, permaneciendo inalterables e incuestionables a los ojos de la mayoría de los profesores.

a. El voleibol

Un deporte donde juegan dos equipos, cada uno posicionado en la mitad de una cancha, de seis jugadores y cuyo objetivo es pasar un balón al lado contrario por encima de una red, obteniéndose puntos cuando la pelota toca el suelo perteneciente al lado de la cancha de los oponentes o estos fallan en la devolución del balón, (Fröhner, 2004, p. 6).

b. Características del juego.

Se trata de una actividad espontánea, no condicionada por refuerzos o acontecimientos externos. Esa especie de carácter gratuito, independiente de las circunstancias exteriores, constituye un rasgo sobresaliente del juego. El juego tiene un modo de organizar las acciones que es propio y específico. La estructura de las conductas serias se diferencia en algunos casos de la de las conductas de juego por la ausencia de alguno de los elementos que exhibirá la conducta seria, en <http://eljuegoinfantilcc.blogspot.pe>.

Más bien consiste en escaparse de ella en una esfera temporal de actividad que posee su tendencia propia. El siguiente caso, que refiere el padre de un niño, ilustra cuán

profunda es la conciencia de esto en el niño. Encuentra a su hijo de cuatro años sentado en la primera silla de una fila de ellas jugando al tren. Acaricia al niño, pero éste le dice: “papá, no debes besar a la locomotora, porque, si lo haces, piensan los coches que no es verdad. El juego es absolutamente independiente del mundo exterior, es eminentemente subjetivo.

El juego transforma la realidad externa, creando un mundo de fantasía.

El juego es desinteresado, es una actividad que transcurre dentro de sí misma y se practica en razón de la satisfacción que produce su propia práctica.

Se juega dentro de determinados límites de tiempo y de espacio, su característica es la limitación.

El juego crea orden, es orden. La desviación más pequeña, estropea todo el juego, le hace perder su carácter y lo anula.

El juego oprime y libera, arrebat, electriza, hechiza. Está lleno de las dos cualidades más nobles que el hombre puede encontrar en las cosas y expresarlas: ritmo y armonía.

El juego es una tendencia a la resolución, porque se “ponen en juego” las facultades del niño.

Otra de las cualidades del juego es la facilidad con que se rodea de misterio. Para los niños aumenta el encanto de su juego si hacen de él un secreto. “Es algo para nosotros y no

para los demás”. El juego es una lucha por algo o una representación de algo. (Tineo Campos, 2010).

Los juegos para el desarrollo de la sensibilidad y voluntad (afectivos). Son los que contribuyen al dominio de la voluntad y el desarrollo de los instintos sociales o altruistas. La elección de los juegos toca al hogar y a la escuela con el fin de evitar la proliferación de juegos que no conducen a la formación de buenos hábitos.

Como medios de educación física: Aporta a los aspectos de la soltura, agilidad, armonía, elegancia a los movimientos musculares que manifiestan y que contribuyen en la formación estética del organismo, desarrolla los sentidos, favorece la agudeza visual, auditiva y táctil. Para el desarrollo de los intereses: Debido a que se orienta hacia los intereses vitales del niño, provoca sanas manifestaciones psíquicas como: la emoción, el placer del movimiento, y el encanto de la ilusión. Como medio de desarrollo intelectual: Los niños se desenvuelven con el lenguaje, la iniciativa y el ingenio, despierta la atención y la capacidad de observación y acelera el tiempo de recreación.

2.2.5. Capacidades físicas básicas

Se utiliza indistintamente el término capacidad física para una mayor simplificación terminológica, algunos autores consideran las cualidades físicas básicas como los factores cuantitativos del movimiento, siendo los factores cualitativos los relativos a la habilidad motriz, o

capacidades coordinativas. Para otros, las cualidades físicas son aquellas capacidades sin un proceso de elaboración sensorial muy complejo que configuran la condición física del sujeto. Ambas conceptualizaciones ponen el énfasis en los aspectos cuantitativos.

Las capacidades físicas “son la condición previa o el requisito motor básico a partir de las cuales el hombre y el atleta desarrolla sus propias habilidades técnicas”. (Montero, 2003, pág. 18). “Aquellos factores que sin ninguna duda y de forma casi pura o individual forman fisiológicamente parte del ejercicios” (J.L. Hernández y V. Martínez, citado en López, p. 3);

“Son las predisposiciones anatómico-fisiológico innatas en el individuo, factible de medida”.

Estas constituyen los fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices para la vida; se desarrollan sobre la base de los procesos morfológicos que ocurren en el cuerpo humano (Posibilidades morfo funcionales) y los factores psicológicos. Las capacidades son entonces propiedades fisiológicas del hombre de las cuáles depende la dinámica de la adquisición de los conocimientos, habilidades, hábitos y éxitos de una determinada actividad.

Capacidades físicas

Blázquez (1993), nos indica que las Capacidades Físicas Básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad), son la base de los aprendizajes y de la actividad física y considera que la reducción de la Condición Física a esos cuatro elementos nos da una clasificación práctica y confortable a la vez que simplista, conjunto de condiciones

anatómicas y fisiológicas que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos y ejercicios musculares, en (<http://www.efdeportes.com>, 2009). Pradet (1999) el concepto al potencial de las capacidades motrices y a los parámetros fisiológicos y psicológicos que permiten aplicar. Las capacidades físicas constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones motrices para la vida. Las capacidades básicas tenemos la fuerza, flexibilidad, rapidez y la velocidad, en (<https://www.ecured.cu.>, 2017).

Estructura de la condición física

Aptitud física

Define como "un conjunto de atributos que las personas poseen o alcanzan que se relaciona con la habilidad para llevar a cabo actividad física". Pate (1988, p. 26), afirma que es "un estado caracterizado por una habilidad para realizar actividades diarias con vigor, y una demostración de las características y capacidades que están asociadas con un bajo riesgo para el desarrollo de enfermedades hipocinéticas. Se define como "un estado de energía dinámica y vitalidad que nos capacita/permite no solamente llevar a cabo nuestras tareas diarias, práctica de actividades recreativas y encarar emergencias imprevistas, sino también nos ayuda a prevenir las enfermedades hipocinéticas, mientras se funciona a niveles óptimos de la capacidad intelectual y experimentar el disfrute de la vida". Finalmente, la mayoría de la literatura la define como la capacidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para

recuperarse. (Getchell, 1983, p.17). Esto da como resultado el buen funcionamiento de los órganos, aparatos y sistemas del cuerpo humano, debido a la realización periódica y sistemática de actividades físicas.

Desde una dimensión biológica (la más extendida) se define como cualquier movimiento corporal realizado por el sistema musculoesquelético que lleva asociado un gasto de energía. Pero una buena definición debería integrar las tres dimensiones citadas: “La actividad física es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía por encima del gasto basal y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”, en (www.who.int, 2018). Cualquiera movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta de la mortalidad mundial.

La actividad física en el ser humano se ha popularizado muchísimo en las últimas décadas, como una manera directa hacia el bienestar no sólo físico sino también psíquico y emocional ya que se considera que el ejercicio desestresa, permite eliminar toxinas y despierta componentes químicos que tienen que ver con la satisfacción personal. Esta popularidad queda claramente expuesta en la gran cantidad de espacios dedicados en su práctica tal es el caso en lugares públicos como plazas se han impuesto la actividad física, en ([https://.www.definicionabc.com](https://www.definicionabc.com), 2017).

Importancia de la condición física

La adquisición de la condición física tiene una importancia máxima, con un carácter “casi de exclusividad” en el entrenamiento de mantenimiento propio del deporte para todos, en (<https://es.scribd.com>, 2018).

Las capacidades condicionales se definen como un cúmulo de competencia que los sujetos demuestran y en las cuales la expresión de los determinantes energéticos y funcionales (Camacho, H; Castillo, E., Monje, J. y Ramírez, G., 2008), son lo fundamental. Para algunas son definidas como indicadores más o menos estables de la condición física de los sujetos. Se les llama condicionales son conocidas en la literatura como capacidades físicas, como cualidades físicas o como cualidades motoras. A pesar de la diversa nominación es común señalar como capacidades físicas. (Osorio J. T.-L., 2011, p.43).

2.2.6. Capacidad física fuerza

La fuerza es la capacidad de generar tensión intramuscular bajo condiciones específicas. Se trata de la capacidad que se adquiere más rápidamente pero también la que con más facilidad se pierde, capacidad de soportar o vencer un peso gracias a la contracción de los músculos, en (<http://ortizguiomar6.blogspot.com>, 2013).

Existen varios procedimientos para desarrollar la fuerza principalmente dos, la vía neural y la vía hipertrófica, pero desde el punto de vista de los objetivos debemos distinguirlos, ya que en la mayoría de los casos la fuerza en sí misma es raramente solicitada por nuestros clientes. Quizás en el complemento deportivo sea donde, de una forma especial,

más profusamente puede desarrollarse la fuerza muscular. (Pedro J, 2008, p.155).

La fuerza como la capacidad física condicional de base, no escapa al principio de supe compensación en la biofisiología, ni a la equilibración máxima en lo cognitivo siempre en cuando las características de la carga y el programa pedagógico, lógico y sistemático de entrenamiento, así los determine. Si bien lo dicho con dificultad puede ser cuestionado, es fundamental, para sustentar lineamientos de entrenamiento de la fuerza en niños, abordar además, inicialmente, aspectos relacionados con diferentes nociones de fuerza, asumidos en la teoría general del entrenamiento. (Osorio J. T.-L., 2011, p.19).

Fuerza máxima

Se trata de la mayor fuerza que el sistema neuromuscular es capaz de desarrollar mediante una contracción muscular voluntaria. La fuerza máxima se verá condicionada por algunos factores: la sección transversal del músculo, la coordinación de los músculos implicados en el movimiento en cuestión, y la coordinación intramuscular. Es el peso máximo que un individuo puede mover en una sola repetición o movimiento. Este tipo de fuerza se entrena normalmente con pesos máximos de entre el 90 y el 100% de la capacidad de la persona, está dada por la preponderancia de la masa corporal y se refiere al mayor esfuerzo que se puede implementar durante una sola contracción muscular máxima, (J.M., 1999, p.21).

Aunque el papel de FXM, más larga es la fase de lanzadores de atletismo y lineman en el fútbol americano, sucede lo final no depende particularmente de la contribución de la FXM (ejemplo en el golf y el tenis de mesa), la capacidad de un deportista para generar FXM, depende de gran medida de diámetro o área de sección transversal del musculo implicado en la acción (Phd, 2009, p.127).

Fuerza explosiva

Es la capacidad del sistema neuromuscular de generar tensión en el menor tiempo posible, Es la fuerza superior que puede ejecutar un grupo muscular contra una máxima oposición. Este tipo de fuerza aparece al superar resistencias máximas con velocidad constante y muy baja, no importando el tiempo empleado, sino la carga superada, la capacidad de crear la máxima tensión muscular con una contracción de los músculos, es la máxima fuerza que los músculos son capaces de desarrollar, como por ejemplo en halterofilia. (Morales, 2015, p.36).

Mejora la coordinación y sincronización de los grupos musculares durante su actuación, posee un componente de aprendizaje, porque durante las sesiones físicas los músculos participan siguiendo cierta secuencia, finalmente se estabilizara gracias al aumento constante de la fuerza las cargas de 80-90 por ciento parecen ser las más eficaces. Es igualmente dejar un intervalo de descanso suficiente largo para la recuperación. (Phd., 2009, p.128).

Fuerza a la Resistencia

Se denomina de esta forma a la capacidad del organismo de oponerse a la fatiga durante trabajos de fuerza, Capacidad de mantener una fuerza determinada durante el mayor tiempo posible. Te podrías plantear que por ejemplo una contracción isométrica máxima de 3" también es mantener una fuerza determinado durante el mayor tiempo posible, así que esto entraría dentro del concepto de Fuerza-resistencia. Sin embargo este ejemplo entra en el concepto de fuerza máxima puesto que aquí le das más importancia a la carga en intensidad que al tiempo. (Vallodoro, 2007, p.56).

2.2.7. Capacidad física de Resistencia

Definimos resistencia como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible. El estado de forma cardiovascular se mide en términos de capacidad aeróbica, y viene representado por la capacidad para realizar ejercicio físico, a una intensidad de moderada a alta, durante periodos de tiempo prolongados. La resistencia es una capacidad compleja que tiene una gran importancia en la mejora del acondicionamiento físico. En comparación con otras capacidades, la resistencia puede mejorarse mucho con el entrenamiento. Efectos del entrenamiento de resistencia. Se considera que una persona tiene resistencia cuando es capaz de realizar un esfuerzo de una determinada intensidad durante un tiempo relativamente largo sin acusar los síntomas de la fatiga, y además está capacitada para

continuar con el esfuerzo en buenas condiciones una vez hayan aparecido dichos síntomas. Es la capacidad de realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible, de soportar la fatiga que dicho esfuerzo conlleva y de recuperarse rápidamente del mismo, en <https://educacionfisicaplus.wordpress.com>.

En cuanto a la resistencia, Tabora Charrua (2003), en el texto El desarrollo de la resistencia en el niño: teoría y práctica define un modelo de entrenamiento de esta capacidad desde una perspectiva cognitivo – motriz, en la cual se considera como nociones a desarrollar las siguientes: disfrute, regularidad, precisión, conciencia de las sensaciones corporales y continuidad de las acciones, todo ella en la íntima relación con la evolución de las características especiales de niños y niñas asociados a los procesos del pensamiento. (Osorio J. T.-L., 2011, p.46).

Resistencia Aeróbica

Se define como la capacidad de realizar esfuerzos de larga duración y de poca intensidad, manteniendo el equilibrio entre el gasto el aporte de oxígeno. En este tipo de resistencia, el organismo obtiene la energía mediante la oxidación de glucógeno y de ácidos grasos. El oxígeno llega en una cantidad suficiente para realizar la actividad en cuestión, por eso se considera que existe un equilibrio entre el oxígeno aportado y el consumido, las actividades que desarrollan la resistencia aeróbica son siempre de una intensidad

media o baja y, en ellas el esfuerzo puede prolongarse durante bastante tiempo en <https://educacionfisicaplus.wordpress.com>.

Es la capacidad de nuestro metabolismo, para aplazar o soportar la fatiga y el agotamiento. Se obtiene mediante la combustión de las células musculares. La resistencia aeróbica permite realizar esfuerzos físicos, como las carreras de grandes tramos, algo similar pero no completamente igual a lo que sucede con la resistencia anaeróbica, en <https://quiafitness.com>.

Resistencia Anaeróbica

Es aquella que surge cuando practicamos ejercicios que requieren un esfuerzo físico considerable, de gran intensidad. A lo largo de este proceso nuestro cuerpo necesita una dosis extra de oxígeno en el tejido de nuestros músculos para satisfacer estas grandes cantidades de energía, La capacidad de rendimiento se encuentra ligada a la irrigación muscular. En tal sentido, la resistencia anaeróbica, contribuirá a aumentar el volumen de irrigación muscular, así como a regularizarlo, luego de realizar un esfuerzo físico. Los esfuerzos ocasionados por los ejercicios de musculación pueden clasificarse como dinámicos, La persona puede potenciar los movimientos contra la resistencia o de fuerza muscular tonificando el músculo y potenciar su contracción, lo cual contribuye en la mineralización de los huesos, en <https://quiafitness.com>.

Es aquella que se realiza con una alta deuda de oxígeno, Para desarrollar una resistencia anaeróbica, se debe tener como

condición que el ejercicio sea de alta intensidad, las pulsaciones deben pasar de 160 por minuto, en estas condiciones el oxígeno que nuestro pulmón suministra y lo que el organismo en sus procesos metabólicos precisa suele ser insuficiente. Por esta razón se dice que se produce una deuda de oxígeno, la duración del esfuerzo es larga más de 3 minutos. La energía que se consume fundamentalmente es ATP que proviene de la síntesis del ácido láctico, este ácido es producido por el organismo en gran cantidad por una deficiente oxigenación. <http://www.educacion.gob.es> .

Resistencia Anaeróbica Aláctica

Este tipo de resistencia se caracteriza por unos esfuerzos muy cortos y explosivos, la resistencia anaeróbica Aláctica se trata de un tipo de resistencia que consiste en ejecutar acciones motrices a máxima intensidad durante un período corto de tiempo, aproximadamente entre 5 y 15-20 segundos utiliza de modo inmediato el ATP y también el CP (Fosfato de Creatina, a partir de él se obtiene ATP) almacenado en los músculos, y no requiere oxígeno para su aprovechamiento, es aquella que surge cuando practicamos ejercicios que requieren un esfuerzo físico considerable, de gran intensidad. A lo largo de este proceso nuestro cuerpo necesita una dosis extra de oxígeno en el tejido de nuestros músculos para satisfacer estas grandes cantidades de energía, en <https://quiafitness.com>. Permite realizar esfuerzos de máxima intensidad durante un corto periodo de tiempo (10-15 segundos),

sin producción de ácido láctico, en <https://educacionfisicaplus.wordpress.com>.

Resistencia Anaeróbica Láctica

Es el esfuerzo poco intensos y de media duración (15 s-2 min). La utilización de sustratos energéticos produce sustancias de desecho (ácido láctico) que se va acumulando y causa de forma rápida una reacción conocida como fatiga, en los ejercicios de baja o moderada intensidad la sangre podrá abastecer de abundante oxígeno a las células musculares que trabajan, en estas condiciones el ácido pirúvico no se transforma en ácido láctico, Si no que pasa al interior de las mitocondrias donde, tras sufrir una serie de reacciones químicas (ciclo de Krebs) en las que fabrica ATP, se divide en CO₂ y H₂ O. Este sistema es lento pero muy rentable ya que por cada 180 gramos de glucógeno, se obtienen 39 moles de ATP. El CO₂ restante de la oxidación será transportado a los pulmones y eliminado durante la espiración. Así mismo, las grasas representan una importante reserva de energía que podrá utilizarse cuando los depósitos de glucógeno se estén agotando. Los ácidos grasos penetran en las mitocondrias y serán oxidados, en <https://es.wikipedia.org>.

2.2.8. Capacidad física de flexibilidad

Es 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. La amplitud estructural puede verse alterada o limitada por diversos factores: por

factores internos, como la elasticidad muscular, la estructura ósea, el tipo de articulación o la masa muscular, y por factores externos como el sexo, la edad, el sedentarismo, Toda persona activa tiene por objeto el desarrollo de la flexibilidad, aunque sea, en cierta medida, para el óptimo desarrollo de la actividad física. Pero, no sólo es necesario el trabajo de la flexibilidad en las personas que quieran rendir físicamente, sino que se hace necesario, también, en cualquier persona que quiera conservar su integridad física a largo plazo, Debemos recordar que la flexibilidad trabajada de manera correcta disminuye considerablemente el riesgo de lesiones, aumenta la amplitudes de recorrido articular, alivia los dolores musculares y el estrés diario. Además, actúa de forma óptima sobre el trabajo de la velocidad y de la fuerza, nos ayuda a recuperar más rápido tras el esfuerzo, promueve la relajación y equilibra el tono muscular de las distintas zonas del cuerpo para evitar desequilibrios físicos, como los causantes de la escoliosis, la lordosis, los dolores cervicales, en <https://educacionfisicaplus.wordpress.com>.

La flexibilidad es la capacidad más desarrollada en el niño y la niña. De ella, estamos seguros, se da la mayor expresión en la infancia. Es un capacidad contraría a los otras decrece a partir de lo 11 – 12 años si no se dan los estímulos adecuados en el momento oportuno. Hasta los 11 años se es especialmente sensible a procesos adecuadamente orientados para mantener su nivel y potenciar algunos factores que garantizarán a futuros expresiones altas de esta capacidad. (Osorio J. T.-L., 2011, p.44).

Flexibilidad dinámica

Es la amplitud máxima de una articulación o de movimiento que puede alcanzar una persona sin ayuda externa, lo cual sucede únicamente a través de la contracción y distensión voluntaria de los músculos del cuerpo, desarrollada a través de ejercicios de movilidad articular, este trabajo se da cuando se producen repetidas fases de contracción – relajación, en www.bodysmile.es.

Flexibilidad estática

Cuando se produce en una posición de estiramiento de manera mantenida, este trabajo se puede realizar de forma activa en la que la fuerza que actúa en el estiramiento es la propia del sujeto y de forma pasiva donde el estiramiento es realizado gracias a una fuerza externa, es la amplitud máxima de una articulación o de un movimiento a través de la acción de fuerzas externas, es decir, mediante la ayuda de un compañero, un aparato, el propio peso corporal etc., en <http://www.efdeportes.com>.

2.2.9. Capacidad física de velocidad

La capacidad física básica de realizar acciones motrices determinadas en el menor tiempo posible”, cualidad neuromuscular, ya que en su desarrollo intervienen los procesos metabólicos, determinados por las capacidades condicionales, y por otro lado los procesos de dirección del sistema nervioso central determinados por las capacidades coordinativas, en <http://educac-fisica.blogspot.pe>.

Es la rapidez de movimientos en las acciones deportivas es primordial, ya que la efectividad en su ejecución depende, en gran medida, de la velocidad con la que se realice. Es la capacidad física que nos permite

llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible, La velocidad es un factor muy importante en las actividad física explosivas carreras cortas, salto. Su importancia decae a medida que la distancia a recorrer aumenta y en los deportes de resistencia apenas cuenta, en <https://educacionfisicaplus.wordpress.com>.

Sobre la velocidad, se considera que las edades entre los 6 y 7 años son subcríptiles o de baja sensibilidad para el trabajo de velocidad en sus modalidades de frecuencia, de reacción y de acción, las edades entre los 9 y 11 años para velocidad de acción. (Osorio J. T., 2011, p.45).

Velocidad de reacción

Es la capacidad de responder a un determinado estímulo en el menor tiempo posible, como, por ejemplo, en la parada de un portero o en el disparo de salida de una carrera de 100 metros. También se denomina tiempo de reacción, ya que equivale al tiempo que la persona tarda en reaccionar a un determinado estímulo, es decir, al intervalo que transcurre desde que recibe el estímulo hasta que aparece la respuesta. Es un lapso muy breve que suele durar entre 0'10 y 0'15 segundos, en <https://educacionfisicaplus.wordpress.com>.

Velocidad de desplazamiento

En este tipo de velocidad, hay un desplazamiento de todo el cuerpo mediante la repetición continua de las acciones motrices que

intervienen en los gestos técnicos, en <https://educacionfisicaplus.wordpress.com>.

La velocidad de contracción desempeña un papel importante en el entrenamiento con el MCM. Los movimientos deportivos suelen ejecutarse con rapidez y explosivamente para maximizar la velocidad todo el sistema neuromuscular debe adaptarse para reclutar con rapidez fibras de CR, factor clave en todo los deportes. (Tudor O. Bompa, 2009, p.130).

2.2.10. Capacidades físicas básicas en educación física

Desde el área de Educación Física debemos conocer las capacidades físicas básicas de los niños. Es importante también conocer las necesidades y capacidades del alumnado, las pausas de recuperación, progresiones, en definitiva, conocer la repercusión de la actividad física en el organismo de los alumnos. En general, un adecuado desarrollo de la condición física y de las capacidades físicas básicas va a contribuir en el desarrollo integral de los alumnos/as, va a mejorar la salud de éstos en el presente y en el futuro, así como su calidad de vida. Brindar conocimientos para que en un futuro pueda organizar su actividad física con cierta autonomía.

2.2.10.1. Las capacidades físicas básicas

- **La fuerza:** A la hora de trabajar la fuerza, durante la etapa de educación primaria, debe realizarse de forma global y a través de las habilidades motrices, ya que los niños y niñas se encuentran en pleno período de crecimiento, De esta forma

conseguiremos los siguientes beneficios: mejorar el tono muscular, mayor rendimiento para realizar las tareas propias de la vida cotidiana, o prevenir algunas enfermedades posturales.

- **La Resistencia:** trabajo de resistencia en la etapa de educación primaria debe centrarse en el desarrollo de la resistencia aeróbica (a bajas-medias intensidades), de forma global, lúdica y principalmente a través de juegos. Proporcionará los siguientes beneficios: incremento de la capacidad respiratoria, reducción del tejido graso, mejora de la capitalización y de la vascularización del músculo, ayuda a prevenir enfermedades coronarias en la edad adulta, compensa las situaciones de estrés.
- **La Velocidad:** El trabajo de velocidad en la educación primaria debe realizarse de forma global y siempre por medio de habilidades y aspectos coordinativos. La velocidad de reacción y la velocidad gestual se podrán trabajar desde los 7-8 años. Con respecto a la velocidad de desplazamiento, nos centraremos en distancias cortas no lácticas. Su trabajo proporcionará los siguientes beneficios: aumento de la atención y de la concentración, permite llevar a cabo movimientos más rápidos y eficaces y estimula el funcionamiento del sistema nervioso.
- **La Flexibilidad:** defina la flexibilidad como aquella cualidad que, con base en la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que

requieran gran agilidad, es importante que los ejercicios que se realicen sean controlados y amplios. De esta forma aportarán los siguientes beneficios: ayudarán a mejorar la coordinación, prevenir diferentes lesiones del aparato locomotor, ayuda a cuidar la higiene postural e incrementa el rendimiento de las demás capacidades físicas. (Sanchez P. , 2018, p.27).

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

El juego pre deportivo y la iniciación deportiva

Los juegos pre deportivos permiten que los alumnos/as se comiencen a acostumbrar para una posterior iniciación deportiva, ya que en ellos, realizan actividades muy similares a lo que realizarán posteriormente.

Estos juegos contienen un destacado nivel de intensidad en general, puesto que suelen presentar las estrategias de colaboración-oposición. Los juegos están relacionados especialmente con los objetivos de área 8 “Desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan y 9. “Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que puedan surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales”, mientras que también se relaciona con algunos contenidos del Bloque de Contenidos 5, Juegos y deportes. Especialmente, el 2º ciclo es una etapa ideal para realizar estos tipos de juegos, ya que son la fase previa a la iniciación deportiva más específica, en www.efdeportes.com/efd155/iniciacion-deportiva.

La resistencia

Es la capacidad física básica que nos permite mantener un esfuerzo eficaz durante el mayor período de tiempo posible, también como la capacidad de prolongar un esfuerzo, o soportar una carga.

Resistencia aeróbica

La resistencia AERÓBICA aquella que se realiza con suficiente aporte de oxígeno a nuestros músculos. Para desarrollar una resistencia aeróbica se debe cumplir como condición que el ejercicio sea de baja intensidad, las pulsaciones no deben pasar de 160 por minuto. En estas condiciones, el oxígeno que nuestro pulmón suministra y lo que el organismo en sus procesos metabólicos precisa suele ser igual o incluso no se precisa de todo el oxígeno suministrado, por consiguiente se dice que se realiza en equilibrio de consumo de oxígeno. La duración del esfuerzo es superior a 3 minutos. La energía que se consume fundamentalmente son ácidos grasos que se convierten en ATP por medio de la cadena aeróbica.

Resistencia anaeróbica

Resistencia ANAERÓBICA aquella que se realiza con un alta deuda de oxígeno. Para desarrollar una resistencia anaeróbica, se debe tener como condición que el ejercicio sea de alta intensidad, las pulsaciones deben pasar de 160 por minuto. En estas condiciones, el oxígeno que nuestro pulmón suministra y lo que el organismo en sus procesos metabólicos precisa suele ser insuficiente. Por esta razón se dice que se produce una deuda de oxígeno. La duración del esfuerzo es larga, más de 3 minutos. La energía que se consume fundamentalmente es ATP que proviene de la síntesis del ácido

láctico. Este ácido es producido por el organismo en gran cantidad por una deficiente oxigenación.

Condición física

La Condición Física del ser humano, como objeto de estudio y de trabajo en la rama de la educación física para adultos mayores, a quienes se identificará como beneficiario, practicante sistemático, o simplemente alumno. La condición de cada individuo se medirá mediante test cuidadosamente adaptados para esa edad, los cuales medirán las distintas capacidades físicas como son: la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, la coordinación y la rapidez, Se trata de un aspecto muy importante para el trabajo del especialista en la educación física en general y, en este caso particular.

Fuerza

La fuerza física puede dañar directamente a los objetos provocando rotación, deformación, tensión y presión, así como también indirectamente, al generar choque entre éstos o sus partes. El daño ocasionado por dicha fuerza varía desde pequeñas fisuras imperceptibles y diminutas pérdidas, hasta efectos a gran escala, tales como el aplastamiento de objetos, el hundimiento de suelos y, en casos extremos, la destrucción de construcciones. Existen cinco efectos importantes relacionados con la fuerza, algunos de ellos directamente relacionados entre sí, conocidos como impacto; choque; vibración; presión y abrasión, que se definen a continuación.

Flexibilidad

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.

La amplitud estructural puede verse alterada o limitada por diversos factores: por factores internos, como la elasticidad muscular, la estructura ósea, el tipo de articulación o la masa muscular, y por factores externos como el sexo, la edad, el sedentarismo o incluso la hora del día.

Velocidad

La velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento. La rapidez de movimientos en las acciones deportivas es primordial, ya que la efectividad en su ejecución depende, en gran medida, de la velocidad con la que se realice. La velocidad es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.

2.4. SISTEMA DE HIPÓTESIS

2.4.1. Hipótesis General

HG. La aplicación de los juegos predeportivos del voleibol influye significativamente en el desarrollo de las capacidades físicas básicas en los estudiantes del 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado- Cayhuayna 2017-2018.

HO. La aplicación de los juegos predeportivos del voleibol no influye significativamente en el desarrollo de las capacidades físicas básicas en los estudiantes del 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado- Cayhuayna 2017-2018.

2.4.2. Hipótesis Específicos

HE1. La aplicación de los juegos predeportivos del voleibol tiene influencia significativa en el desarrollo de la fuerza en los estudiantes de 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado- Cayhuayna 2017-2018.

HO1. La aplicación de los juegos predeportivos del voleibol no tiene influencia significativa en el desarrollo de la fuerza en los estudiantes de 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado- Cayhuayna 2017-2018.

HE2. La aplicación de los juegos predeportivos del voleibol tiene influencia significativa en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de resistencia en los estudiantes de 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado – Cayhuayna 2017-2018.

HO2. La aplicación de los juegos predeportivos del voleibol no tiene influencia significativa en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de resistencia en los estudiantes de 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado – Cayhuayna 2017-2018.

HE3. La aplicación de los juegos predeportivos del voleibol tiene influencia favorable para el desarrollo de las capacidades físicas básicas de flexibilidad en los estudiantes de 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado - Cayhuayna 2017-2018.

HO3. La aplicación de los juegos predeportivos del voleibol no tiene influencia favorable para el desarrollo de las capacidades físicas básicas de flexibilidad en los estudiantes de 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado - Cayhuayna 2017-2018.

HE4. La aplicación de los juegos predeportivos del volibol tienen influencia significativa en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de velocidad en los estudiantes de 6° Grado de primaria de la I.E. Juan Velasco Alvarado – Cayhuayna 2017-2018.

HO4. La aplicación de los juegos predeportivos del volibol no tienen influencia significativa en el desarrollo de las capacidades físicas

básicas de velocidad en los estudiantes de 6° Grado de primaria de la I.E. Juan Velasco Alvarado – Cayhuayna 2017-2018.

2.5. VARIABLES

2.5.1. Variable Independiente

Juegos predeportivos de voleibol

DEFINICIÓN CONCEPTUAL

Los juegos predeportivos son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes, (desplazamientos, lanzamientos, recepciones).

2.5.2. Variable Dependiente

Desarrollo de las capacidades físicas básicas

DEFINICIÓN CONCEPTUAL

Las capacidades físicas básicas de una persona son un conjunto de aptitudes que hacen posible la realización de una actividad física. Los cuales son primordiales para un adecuado rendimiento motriz y deportivo.

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES (DIMENSIONES E INDICADORES)

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
VARIABLE INDEPENDIENTE Aplicación de los juegos predeportivos del voleibol	Juegos Predeportivos del voleibol para desarrollar la fuerza.	a. Rebote libre b. El mensajero cojo c. Saltar en círculo d. A buscar la pelota e. Pase rápido	GUIA DE OBSERVACIÓN
	Juegos Predeportivos del Voleibol para desarrollar la resistencia.	a. Pase de balón al compañero b. Saltos en su mismo lugar c. De cubito dorsal lanzar y recepcionar d. Desplazamiento con bloqueo en la malla. e. Desplazamientos de izquierda- derecha con balón	
	Juegos Predeportivos del voleibol para desarrollar la flexibilidad.	a. Tocar conos y boleó b. Lanzar el balón y coger por entre las piernas c. Sentadillas d. De cubito ventral flexión de cadera. e. Saltar en conos	
	Juegos Predeportivos del voleibol para desarrollar la velocidad.	a. Carreras de canguro b. Carrera a casa c. Pase rápido d. Línea matemática e. Carrera hormiga	
VARIABLE DEPENDIENTE Desarrollo de las	Fuerza	a. Muestra fuerza al realizar “rebote libre” b. Realiza la fuerza “ el mensajero cojo” c. Realiza la fuerza “saltar en círculos” d. Desarrolla la fuerza “ a buscar la pelota” e. Ejecuta la fuerza “pase rápido”	TEST DE

capacidades física básica	Resistencia	<p>a. Demuestra interés “pase de balón al compañero”.</p> <p>b. Manifiesta curiosidad en el desarrollo de la resistencia “saltos en su mismo lugar “.</p> <p>c. Utiliza habilidades de resistencia “de cubito dorsal lanzar y recepcionar”.</p> <p>d. Ejecuta correctamente movimientos “desplazamiento con bloqueo en la malla” para el desarrollo de la resistencia.</p> <p>e. Realiza el trabajo de la resistencia “desplazamiento de izquierda a derecha con balón.</p>	VALORACIÓN FÍSICA
	Flexibilidad	<p>a. Practica la flexibilidad “tocar conos y voleo”.</p> <p>b. Ejecuta el movimiento de la flexibilidad “ lanzar e balón y coger por entre las piernas”</p> <p>c. Se muestra activo al realizar “sentadillas”</p> <p>d. Realiza correctamente la flexibilidad “de cubito ventral flexión de cadera”.</p> <p>e. Ejecuta el movimiento de flexibilidad “saltar sobre conos”</p>	
	velocidad	<p>a. Tiene nociones sobre la velocidad en el desarrollo del juego predeportivo “ carrera de canguros”</p> <p>b. Práctica la velocidad a través del juego predeportivo del voleibol “carrera a casa”.</p> <p>c. Desarrolla la velocidad a través del “pase rápido”</p> <p>d. Ejecuta carreras de velocidad sobre “línea matemática”</p> <p>e. Práctica la velocidad “carrera hormiga”</p>	

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo que por finalidad va representar a la investigación aplicada, a su vez esto argumentado por, (Hugo Sánchez carlesi.1984, p.44). Por su interés en la aplicación de los conocimientos teóricos y las consecuencias prácticas que de ella se deriven, la investigación aplicada como aplicación práctica del saber científico, constituye el primer esfuerzo para transformar los conocimientos científicos, dado en que se demostró en la aplicación de los juegos predeportivos del voleibol para desarrollar las capacidades físicas básicas en estudiantes del 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado- Cayhuayna 2017-2018.

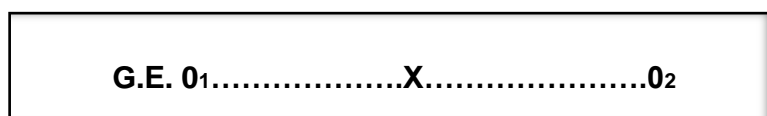
3.1.1. Enfoque

Enfoque cuantitativo: Dicho proyecto de tesis se funda en la inducción probabilística explicado por, (Roberto Hernández Sampieri, 1981, p.6). Donde menciona en análisis de una realidad objetiva a partir del positivismo, orientado al resultado donde se recogen datos para su medición numérica y el análisis estadísticos a fin de determinar patrones de comportamiento del problema de investigación planteado, con el criterio de probar hipótesis y analizar datos cuantitativos sobre los variables utilizados en la presente investigación.

3.1.2. Diseño y esquema de la investigación

El diseño utilizado para el objetivo de la investigación sobre estudios de determinar la influencia de los juegos predeportivos del voleibol será pre-experimental por la forma y manera de considerarse que dicho trabajo tiene un sustento teórico suficiente, todo esto con la única finalidad de conocer al detalle acerca de los juego predeportivos de voleibol como influyeron de manera positiva en el desarrollo de las capacidades físicas básicas., el diseño ayudó a alcanzar los objetivos de estudio y responder los interrogantes planteados así como analizar la certeza de la hipótesis. El diseño utilizado en la investigación consta de un grupo; pre-experimental que a continuación detallamos en el siguiente diseño. (José Acero Fernández – 2007, p.8).

Teniendo el siguiente esquema:



Donde:

- G.** : **Grupo Experimental**
- X.** : **Variable Independiente (Experimento**
- O₁** : **Pre test del grupo experimental**
- O₂** : **Post test del grupo experimental**

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. Población

La población del presente trabajo de investigación está constituida por todos los estudiantes del 6to grado A, B, C de la I.E “Juan Velasco Alvarado”; con un total de 82 estudiantes.

Alumnos 6to grado	Mujer	Varón	total
A	17	12	29
B	15	10	25
C	18	10	28
Cantidad	50	32	82

Fuente: nómina de matrícula de alumnos del 6to grado

3.2.2. Muestra

Para la presente investigación se ha elegido como muestra a la sección 6to C, para determinar la muestra se empleó el muestreo no probabilístico a criterio del investigador y distribuida según el siguiente cuadro, la investigación se aplicó con un solo grupo tal como se muestra en la tabla porque el instructor de la investigación en vista que no trabajo hasta la actualidad en ningún Institución Educativa ejerciendo dicha profesión y poder realizar el proyecto con las facilidades del caso es porque opte realizar esta investigación y seguir con mis estudios de maestría y no perjudicarme.

Tabla N° 1 Alumnos del 6to C

ALUMNOS DE 6to GRADO "C"	MUJERES	VARONES	TOTAL
GRUPO EXPERIMENTAL	17	12	29

Fuente: nómina de matrícula de alumnos del 6to C

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

Para la recolección de datos se utilizará la técnica de observación directa en cada sesión de clases, asimismo se empleó el uso del instrumento de Test de valoración físico.

3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.

Para el procesamiento de datos se utilizó el T de Student. Por la naturaleza de la presente investigación que es cuantitativa y esto permitió comprobar hipótesis para su planteamiento correcto de prueba y la distribución, esto ayudó a comparar las medias y desviaciones estándar del grupo de datos obtenidos, de ahí que calculamos:

- **La Moda** : La mayor frecuencia de resultados o puntuaciones.
- **La Mediana** : Es el valor que se divide en dos partes de resultados.

- **La Media** : Es la suma de toda las listas y se divide el número de participantes.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	MEDIOS Y MATERIALES	INSTRUMENTOS	FECHA	HORA
PRE TEST sobre el desarrollo de las capacidades físicas básicas	"OBJTIVO GENERAL Determinar la influencia de los Juegos Predeportivos del Voleibol en el desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas en los estudiantes de 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado - Cayhuayna 2017-2018.	.Conos. .Pelotitas de trapo. .Platillos. .Cronometro. .Tiza. .Cinta métrica.	OBSERVACIÓN DIRECTA	10AGO18	10:45 a 12:00 AM
Ejecución de la sesión N° 01 Juego predeportivo del voleibol "rebote libre"	Ejecuta la práctica del juego para desarrollar la capacidad física básica de la fuerza	.Conos. .Pelotitas de trapo. .Platillos. .Cronometro. .Tiza. .Cinta métrica	OBSERVACIÓN DIRECTA	13AGO18	10:45 a 12:00 AM
Ejecución de la sesión N° 02 Juego predeportivo del voleibol " el mensajero cojo"	Ejecuta la práctica del juego para desarrollar la capacidad física básica de la fuerza	.Conos. .Pelotitas de trapo. .Platillos. .Cronometro. .Tiza. .Cinta métrica.	OBSERVACIÓN DIRECTA	17AGO18	10:45 a 12:00 AM

MEDIDAS PARA LA DISPERSIÓN

- **Varianza:** Que nos permitió conocer la variación del conjunto de datos
- **Desviación Estándar:** Nos permitió conocer en qué medida es grupo es homogénea.
- Para la prueba de hipótesis se utilizó la "t" de studen

PLAN DE ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN LOS ESTUDIANTES DEL 6° GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO

Ejecución de la sesión N° 03 Juego predeportivo del voleibol " salatar en círculos"	Ejecuta la práctica del juego para desarrollar la capacidad física básica de la fuerza	.Conos. .Pelotitas de trapo. .Platillos. .Cronometro. .Tiza. .Cinta métrica.	OBSERVACIÓN DIRECTA	20AGO18	10:45 a 12:00 AM
Ejecución de la sesión N° 04 Juego predeportivo del voleibol " a buscar la pelota"	Ejecuta la práctica del juego para desarrollar la capacidad física básica de la fuerza	.Conos. .Pelotitas de trapo. .Platillos. .Cronometro.	OBSERVACIÓN DIRECTA	24AGO18	10:45 a 12:00 AM

		.Tiza. .Cinta métrica.			
Ejecución de la sesión N° 05 Juego predeportivo del voleibol " pase rápido"	Ejecuta la práctica del juego para desarrollar la capacidad física básica de la fuerza	.Conos. .Pelotitas de trapo. .Platillos. .Cronometro. .Tiza. .Cinta métrica.	OBSERVACIÓN DIRECTA	27AGO18	10:45 a 12:00 AM
Ejecución de la sesión N° 06 Juego predeportivo del voleibol " pase de balón al compañero"	Ejecuta la práctica del juego para desarrollar la capacidad física básica de la resistencia.	.Conos. .Pelotitas de trapo. .Platillos. .Cronometro. .Tiza. .Cinta métrica.	OBSERVACIÓN DIRECTA	31AGOS18	10:45 a 12:00 AM
Ejecución de la sesión N° 07 Juego predeportivo del voleibol " saltos en un mismo lugar"	Ejecuta la práctica del juego para desarrollar la capacidad física básica de la resistencia	.Conos. .Pelotitas de trapo. .Platillos. .Cronometro. .Tiza. .Cinta métrica.	OBSERVACIÓN DIRECTA	03SET18	10:45 a 12:00 AM
Ejecución de la sesión N° 08 Juego predeportivo del voleibol " de cúbito dorsal lanzar y recepcionar"	Ejecuta la práctica del juego para desarrollar la capacidad física básica de la resistencia	.Conos. .Pelotitas de trapo. .Platillos. .Cronometro. .Tiza. .Cinta métrica.	OBSERVACIÓN DIRECTA	07SET18	10:45 a 12:00 AM
Ejecución de la sesión N° 09 Juego predeportivo del voleibol " desplazamientos con bloqueo en la malla"	Ejecuta la práctica del juego para desarrollar la capacidad física básica de la resistencia	.Conos. .Pelotitas de trapo. .Platillos. .Cronometro. .Tiza. .Cinta métrica.	OBSERVACIÓN DIRECTA	10SET18	10:45 a 12:00 AM
Ejecución de la sesión N° 10 Juego predeportivo del voleibol " desplazamientos de izquierda- derecha con balón"	Ejecuta la práctica del juego para desarrollar la capacidad física básica de la resistencia	.Conos. .Pelotitas de trapo. .Platillos. .Cronometro. .Tiza. .Cinta métrica.	OBSERVACIÓN DIRECTA	14SET18	10:45 a 12:00 AM
Ejecución de la sesión N° 11 Juego predeportivo del voleibol " tocar conos y boleo"	Ejercita la práctica del juego para el desarrollo de la capacidad física básica de la flexibilidad	.Conos. .Pelotitas de trapo. .Platillos. .Cronometro. .Tiza. .Cinta métrica.	OBSERVACIÓN DIRECTA	17SET18	10:45 a 12:00 AM
Ejecución de la sesión N° 12 Juego predeportivo del voleibol " lanzar el balón y cogeror entre las piernas"	Ejercita la práctica del juego para el desarrollo de la capacidad física básica de la flexibilidad	.Conos. .Pelotitas de trapo. .Platillos. .Cronometro. .Tiza. .Cinta métrica.	OBSERVACIÓN DIRECTA	21SET18	10:45 a 12:00 AM
Ejecución de la sesión N° 13 Juego predeportivo del voleibol " sentadillas"	Ejercita la práctica del juego para el desarrollo de la capacidad física básica de la flexibilidad	.Conos. .Pelotitas de trapo. .Platillos. .Cronometro. .Tiza. .Cinta métrica.	OBSERVACIÓN DIRECTA	24SET18	10:45 a 12:00 AM
Ejecución de la sesión N° 14 Juego predeportivo del voleibol " de cúbito ventral flexión de cadera"	Ejercita la práctica del juego para el desarrollo de la capacidad física básica de la flexibilidad	.Conos. .Pelotitas de trapo. .Platillos. .Cronometro. .Tiza. .Cinta métrica.	OBSERVACIÓN DIRECTA	28SET18	10:45 a 12:00 AM

Ejecución de la sesión N° 15 Juego predeportivo del voleibol " saltar en conos"	Ejercita la práctica del juego para el desarrollo de la capacidad física básica de la flexibilidad	.Conos. .Pelotitas de trapo. .Platillos. .Cronometro. .Tiza. .Cinta métrica.	OBSERVACIÓN DIRECTA	02OCT18	10:45 a 12:00 AM
Ejecución de la sesión N° 16 Juego predeportivo del voleibol carreras de canguro"	Demuestra la práctica del juego para el desarrollo de la capacidad física básica de la velocidad.	.Conos. .Pelotitas de trapo. .Platillos. .Cronometro. .Tiza. .Cinta métrica.	OBSERVACIÓN DIRECTA	05OCT18	10:45 a 12:00 AM
Ejecución de la sesión N° 17 Juego predeportivo del voleibol " carreras a casa"	Demuestra la práctica del juego para el desarrollo de la capacidad física básica de la velocidad	.Conos. .Pelotitas de trapo. .Platillos. .Cronometro. .Tiza. .Cinta métrica.	OBSERVACIÓN DIRECTA	15OCT18	10:45 a 12:00 AM
Ejecución de la sesión N° 18 Juego predeportivo del voleibol " pase rápido"	Demuestra la práctica del juego para el desarrollo de la capacidad física básica de la velocidad	.Conos. .Pelotitas de trapo. .Platillos. .Cronometro. .Tiza. .Cinta métrica.	OBSERVACIÓN DIRECTA	19OCT18	10:45 a 12:00 AM
Ejecución de la sesión N° 19 Juego predeportivo del voleibol " línea matemática"	Demuestra la práctica del juego para el desarrollo de la capacidad física básica de la velocidad	.Conos. .Pelotitas de trapo. .Platillos. .Cronometro. .Tiza. .Cinta métrica.	OBSERVACIÓN DIRECTA	22OCT18	10:45 a 12:00 AM
Ejecución de la sesión N° 20 Juego predeportivo del voleibol " carrera de hormiga"	Demuestra la práctica del juego para el desarrollo de la capacidad física básica de la velocidad	.Conos. .Pelotitas de trapo. .Platillos. .Cronometro. .Tiza. .Cinta métrica.	OBSERVACIÓN DIRECTA	26OCT18	10:45 a 12:00 AM

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. RELATOS Y DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD OBSERVADA

Tabla N° 2 BASE DE DATOS DE LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018.

N°	EDAD	SEXO	PRE TEST	POST TEST
1	12	0	12	13
2	12	0	14	15
3	11	0	12	15
4	11	0	14	15
5	12	1	9	14
6	11	0	13	14
7	12	0	10	12
8	11	1	14	17
9	13	0	13	17
10	11	0	12	14
11	12	0	13	14
12	12	0	12	13
13	11	1	10	11
14	12	0	12	14
15	12	1	16	18
16	13	1	12	13
17	13	1	12	15
18	12	0	16	18
19	12	1	13	17
20	12	0	13	15
21	11	1	10	12
22	12	1	10	12
23	11	0	9	10
24	12	1	13	13
25	12	1	11	13
26	11	0	13	14
27	11	0	17	17
28	12	1	13	15
29	12	0	9	11
SUMA			357	411
PROMEDIO			12.31	14.17

FUENTE: Registro Nómina de Matrícula 2018

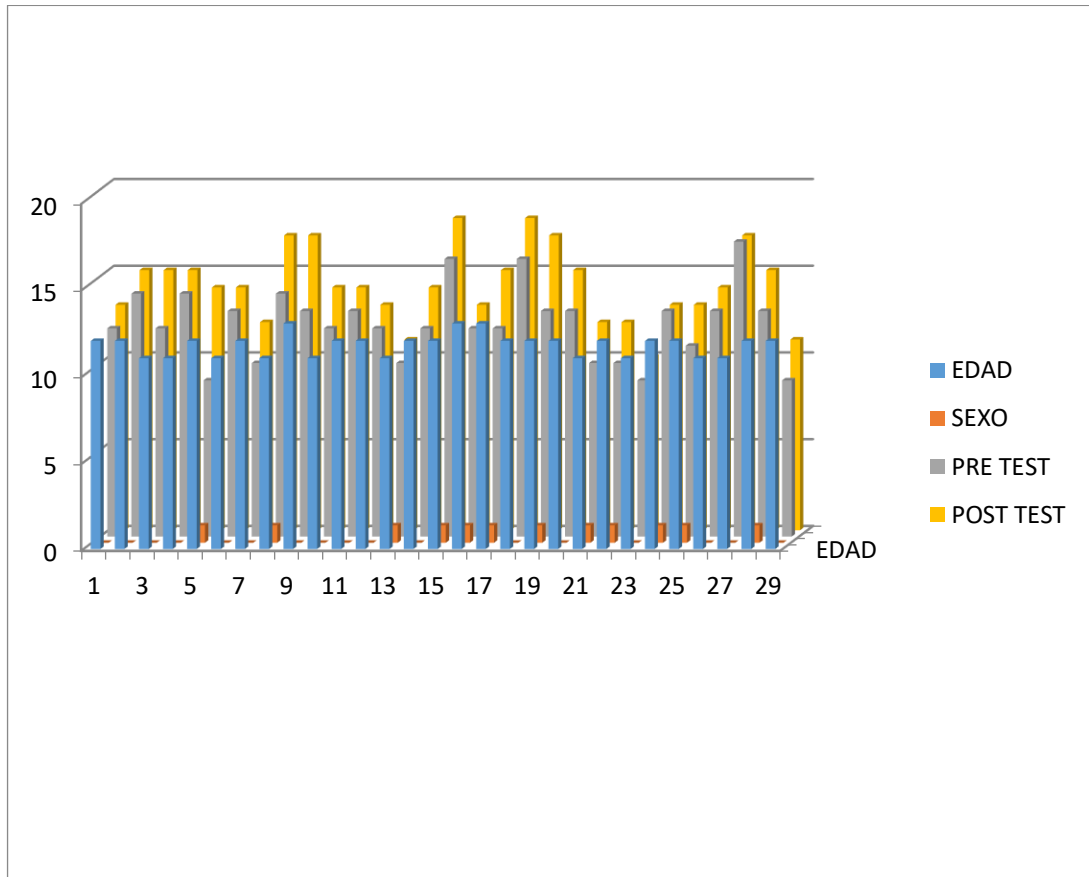


Gráfico N° 1 BASE DE DATOS DE JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS OBTENIDOS

Luego de aplicado las pruebas de entrada y salida (pre test y pos test) respecto a la aplicación juegos predeportivos del voleibol para desarrollar capacidades físicas básicas en estudiantes de 6° grado de la I.E. “Juan Velasco Alvarado” Cayhuayna, se puede observar que los puntajes obtenidos por cada integrante de la muestra de estudio, El cuadro traduce de manera cuantitativa los resultados de la evaluación tanto antes de la aplicación de la variable independiente: De los juegos predeportivos de voleibol como luego de aplicado el experimento fijado. Mientras la suma de los resultados al aplicar el pre test se obtiene el puntaje de 357, luego de aplicado el experimento se obtiene la suma de 411. Como promedio o media proporcional, el pre test arroja 12.31 y la prueba de post test arroja 14.17.

Tabla N° 3 RESULTADOS DEL PRE TEST DE ALUMNOS QUE PARTICIPARON EN JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018.

N°	PRE TEST FUERZA	PRE TEST RESISTENCIA	PRE TEST FEXIBILIDAD	PRE TEST VELOCIDAD
1	16	09	11	13
2	13	12	11	20
3	17	8	11	13
4	14	10	10	20
5	14	5	5	13
6	19	7	12	12
7	19	9	5	6
8	18	12	13	13
9	14	5	12	20
10	17	12	5	13
11	19	12	10	13
12	17	11	5	13
13	12	10	10	6
14	20	12	10	5
15	13	19	13	20
16	18	3	12	13
17	16	4	13	13
18	17	12	20	13
19	14	5	13	20
20	19	13	8	13
21	16	11	8	5
22	16	4	13	5
23	19	7	3	6
24	18	5	8	20
25	18	5	13	6
26	13	9	8	20
27	16	17	20	13
28	18	17	13	5
29	16	5	9	5
TOTAL	476	270	304	357

FUENTE: Registro Auxiliar.

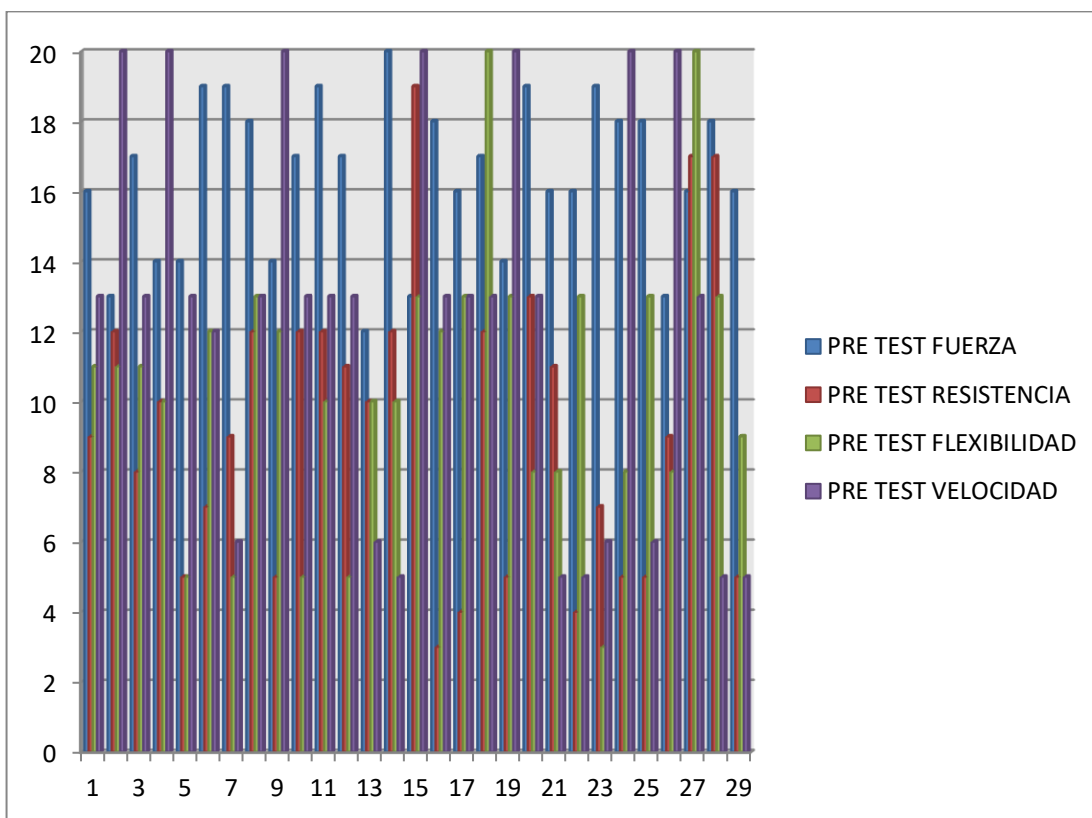


Gráfico N° 2 RESULTADOS DE PRE TEST DE ALUMNOS QUE PARTICIPARON EN JUEGOS PREDEPORTIVOS DE VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018

INTERPRETACIÓN:

El gráfico muestra los resultados tomados del pre test, respecto al aprendizaje de los juegos predeportivos de voleibol resaltándose lo siguiente: concerniente sobre la fuerza se puede observar que el 88 % de estudiantes obtuvieron una calificación entre 16 a 20 y el 12% obtuvieron entre 14 a 15, respecto a la resistencia se observa que el 44% de los estudiantes respondieron de forma satisfactoria con calificaciones entre 14 a 18 y el 56% restantes con una calificación entre 3 a 13, sobre el test de la flexibilidad tenemos estudiantes con el 51% de calificación entre 13 a 20 y el 49% obtuvieron entre 3 a 12, respectivamente en el test de velocidad se obtuvieron el 66% de calificación entre 13 a 20 y el 34% de los estudiantes con calificación entre 5 a 12, por lo que se puede afirmar categóricamente que los estudiantes una vez tomado el Pre Test se observan mejoría significativa respecto a las calificaciones realizados.

Tabla N° 4 RESULTADOS DEL POST TEST DE ALUMNOS QUE PARTICIPARON EN JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018.

N°	POST TEST FUERZA	POST TEST RESISTENCIA	POST TEST FLEXIBILIDAD	POST TEST VELOCIDAD
1	17	10	12	13
2	16	13	12	20
3	19	13	13	13
4	16	12	11	20
5	15	12	10	20
6	19	11	12	12
7	19	17	7	6
8	20	16	20	13
9	17	12	20	20
10	19	18	7	13
11	19	14	10	13
12	20	12	7	13
13	14	11	13	6
14	20	17	13	6
15	16	16	20	20
16	19	5	13	13
17	19	9	20	13
18	20	17	20	13
19	16	11	20	20
20	19	18	9	13
21	19	16	9	5
22	19	5	20	5
23	20	10	4	6
24	19	5	9	20
25	19	5	20	6
26	16	12	9	20
27	18	18	20	13
28	19	16	20	5
29	19	6	13	5
TOTAL	527	357	393	365

FUENTE: Registro Auxiliar.

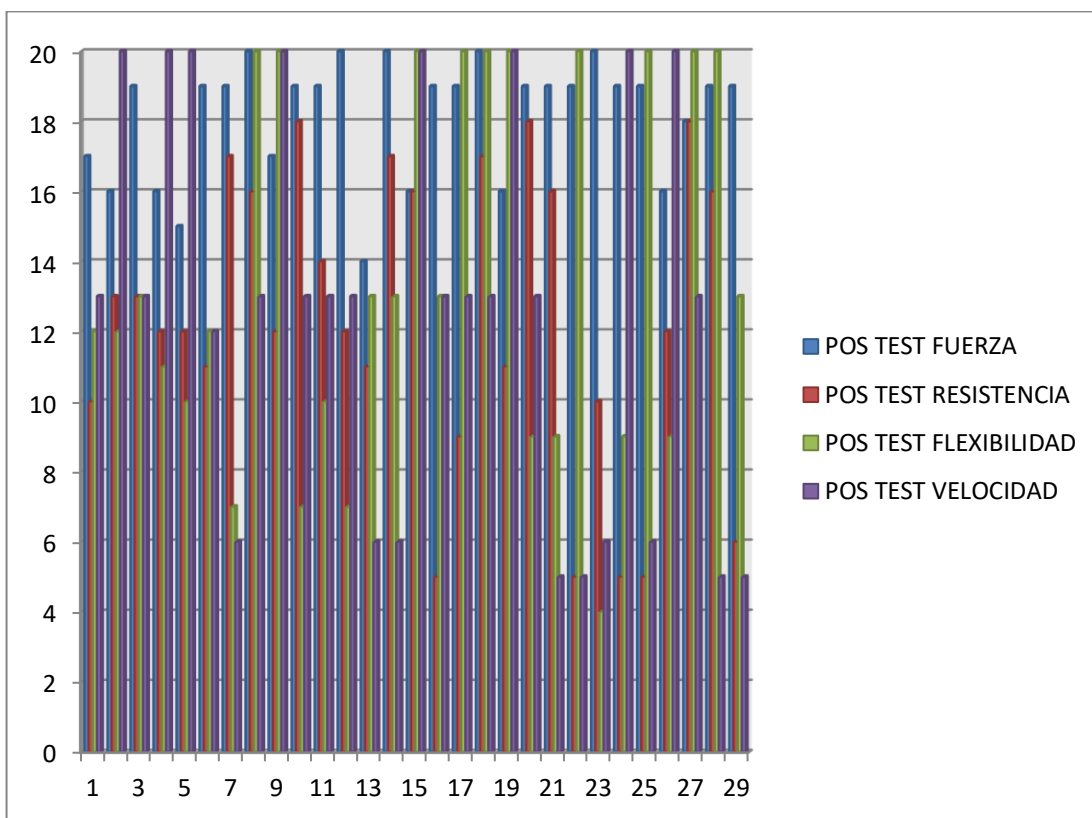


Gráfico N° 3 RESULTADOS DE POS TEST DE ALUMNOS QUE PARTICIPARON EN JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018.

INTERPRETACIÓN:

El gráfico muestra los resultados tomados del Post Test, respecto al aprendizaje de los juegos predeportivos de voleibol resaltándose lo siguiente: concerniente sobre la fuerza se puede observar que el 93 % de estudiantes obtuvieron una calificación entre 16 a 20 y el 7% obtuvieron entre 14 a 15, respecto a la resistencia se observa que el 59% de los estudiantes respondieron de forma satisfactoria con calificaciones entre 14 a 19 y el 41% restantes con una calificación entre 5 a 13, sobre el test de la flexibilidad tenemos estudiantes con el 65% de calificación entre 13 a 20 y el 35% obtuvieron entre 4 a 12, respectivamente en el test de velocidad de se obtuvieron el 73% de calificación entre 13 a 20 y el 37% de los estudiantes con calificación entre 5 a 12, por lo que se puede afirmar categóricamente que los estudiantes en el test tomado del pos test se observan mejoría significativa respecto a las calificaciones.

Tabla N° 5 EFECTO DEL PRE TEST AL POST TEST DE LA FUERZA DE ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018.

N°	PRE TEST FUERZA	POST TEST FUERZA
1	16	17
2	13	16
3	17	19
4	14	16
5	14	15
6	19	19
7	19	19
8	18	20
9	14	17
10	17	19
11	19	19
12	17	20
13	12	14
14	20	20
15	13	16
16	18	19
17	16	19
18	17	20
19	14	16
20	19	19
21	16	19
22	16	19
23	19	20
24	18	19
25	18	19
26	13	16
27	16	18
28	18	19
29	16	19
TOTAL	476	527

FUENTE: Registro Auxiliar.

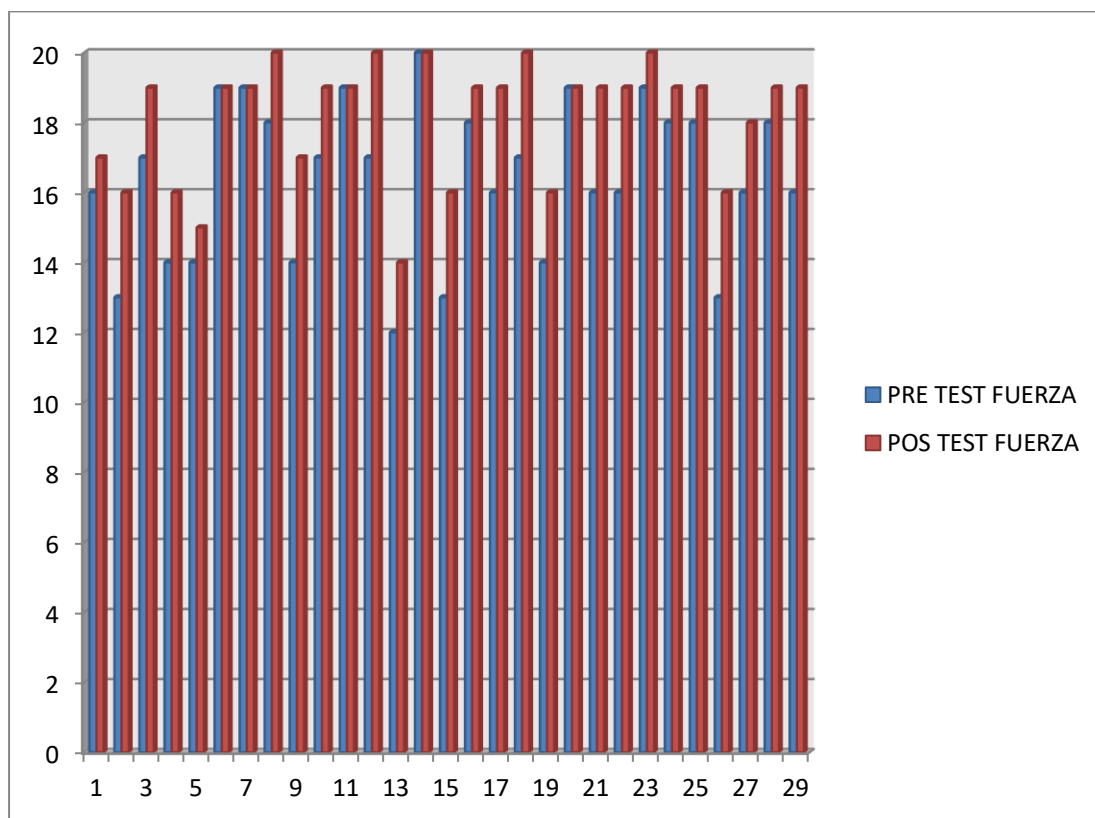


Gráfico N° 4 EFECTO DEL PRE TEST AL POST TEST DE LA FUERZA DE ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a la tabla N° 05 y al gráfico N° 04 se observa en la comparación la diferencia que existe entre los resultados de la medición de la capacidad física básica de la fuerza del Pre y Pos Test del grupo experimental, de tal manera se puede percibir que si influyó de manera significativamente en el desarrollo de las capacidades físicas básicas en los alumnos de 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado Cayhuayna 2017-2018.

Tabla N° 6 EFECTO DEL PRE TEST AL POST TEST DE LA RESISTENCIA DE ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018.

N°	PRE TEST RESISTENCIA	POST TEST RESISTENCIA
1	09	10
2	12	13
3	8	13
4	10	12
5	5	12
6	7	11
7	9	17
8	12	16
9	5	12
10	12	18
11	12	14
12	11	12
13	10	11
14	12	17
15	19	16
16	3	5
17	4	9
18	12	17
19	5	11
20	13	18
21	11	16
22	4	5
23	7	10
24	5	5
25	5	5
26	9	12
27	17	18
28	17	16
29	5	6
TOTAL	270	357

FUENTE: Registro Auxiliar.

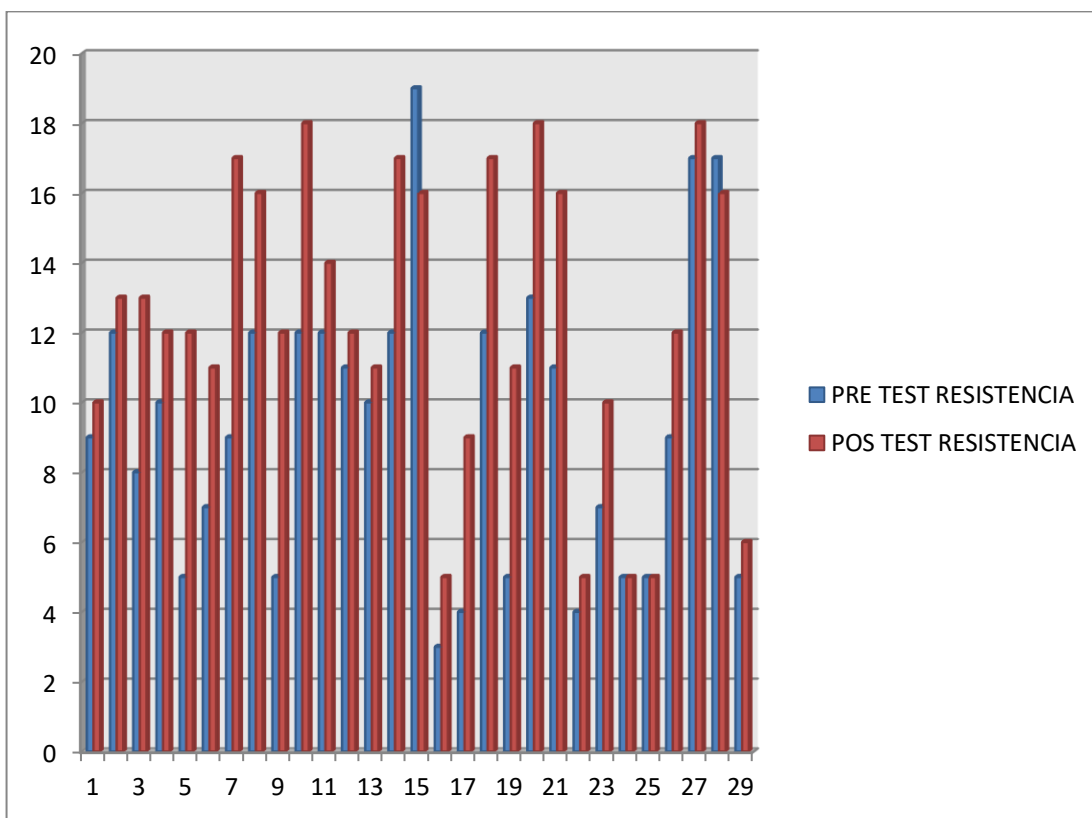


Gráfico N° 5 EFECTO DEL PRE TEST AL POST TEST DE LA RESISTENCIA DE ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a la tabla N° 05 y al gráfico N° 04 se observa en la comparación la diferencia que existe entre los resultados de la medición de la capacidad física básica de la resistencia del Pre y Pos Test del grupo experimental, de tal manera se puede percibir que si influyó de manera significativamente en el desarrollo de las capacidades físicas básicas en los alumnos de 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado Cayhuayna 2017-2018.

Tabla N° 7 EFECTO DEL PRE TEST AL POST TEST DE LA FLEXIBILIDAD DE ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018.

N°	PRE TEST FLEXIBILIDAD	POST TEST FLEXIBILIDAD
1	11	12
2	11	12
3	11	13
4	10	11
5	5	10
6	12	12
7	5	7
8	13	20
9	12	20
10	5	7
11	10	10
12	5	7
13	10	13
14	10	13
15	13	20
16	12	13
17	13	20
18	20	20
19	13	20
20	8	9
21	8	9
22	13	20
23	3	4
24	8	9
25	13	20
26	8	9
27	20	20
28	13	20
29	9	13
TOTAL	304	393

FUENTE: Registro Auxiliar

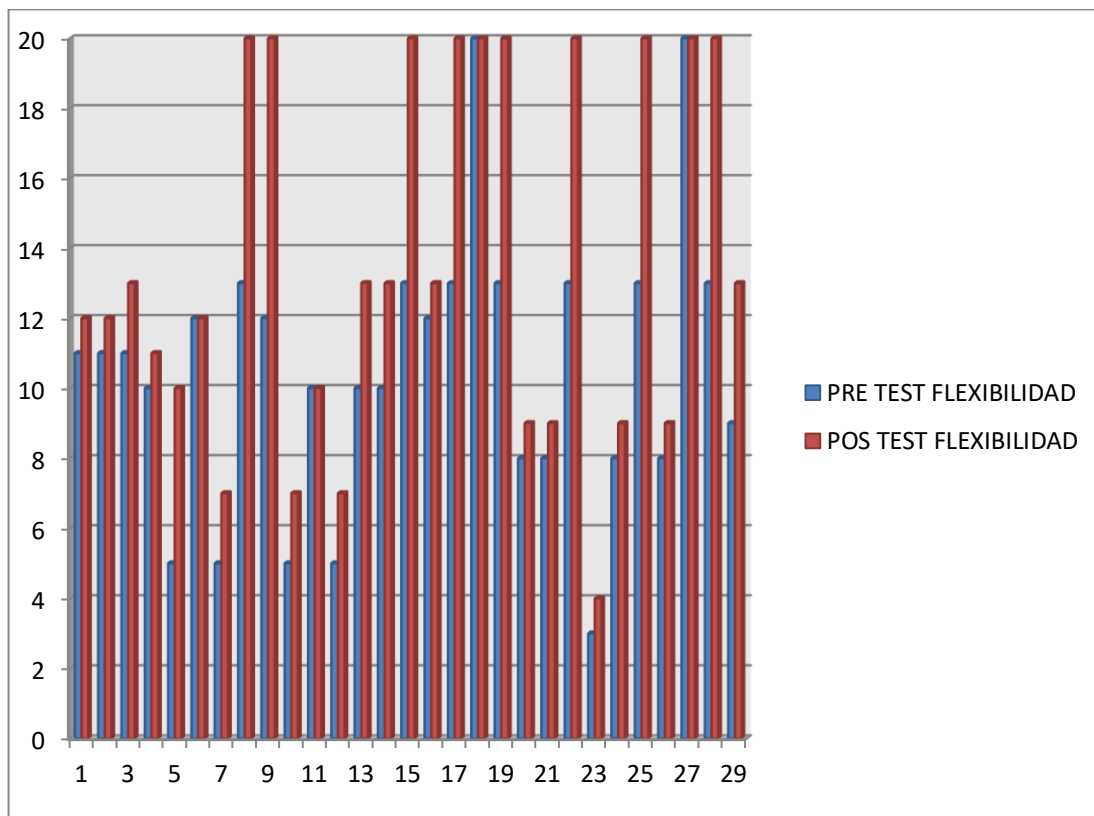


Gráfico N° 6 EFECTO DEL PRE TEST AL POST TEST DE LA FLEXIBILIDAD DE ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a la tabla N° 07 y al gráfico N° 06 se observa en la comparación la diferencia que existe entre los resultados de la medición de la capacidad física básica de la fuerza del Pre y Pos Test del grupo experimental, de tal manera se puede percibir que si influyó de manera significativamente en el desarrollo de las capacidades físicas básicas en los alumnos de 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado Cayhuayna 2017-2018.

Tabla N° 8 EFECTO DEL PRE TEST AL POST TEST DE LA VELOCIDAD DE ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018.

N°	PRE TEST VELOCIDAD	POST TEST VELOCIDAD
1	13	13
2	20	20
3	13	13
4	20	20
5	13	20
6	12	12
7	6	6
8	13	13
9	20	20
10	13	13
11	13	13
12	13	13
13	6	6
14	5	6
15	20	20
16	13	13
17	13	13
18	13	13
19	20	20
20	13	13
21	5	5
22	5	5
23	6	6
24	20	20
25	6	6
26	20	20
27	13	13
28	5	5
29	5	5
TOTAL	357	365

FUENTE: Registro Auxiliar.

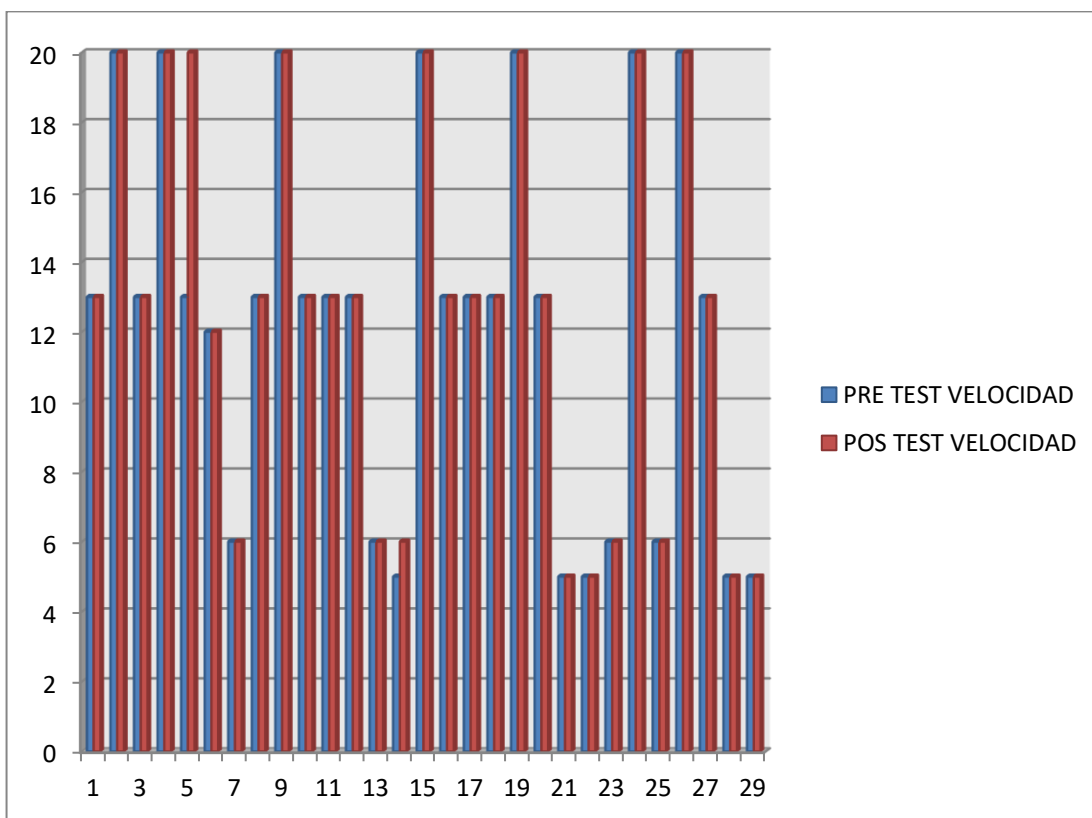


Gráfico N° 7 EFECTO DEL PRE TEST AL POST TEST DE LA VELOCIDAD DE ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a la tabla N° 08 y al gráfico N° 07 se observa en la comparación la diferencia que existe entre los resultados de la medición de la capacidad física básica de la velocidad del Pre y Pos Test del grupo experimental, de tal manera se puede percibir que si influyó de manera significativamente en el desarrollo de las capacidades físicas básicas en los alumnos de 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado Cayhuayna 2017-2018.

Tabla N° 9 PRE TEST DE LOS ALUMNOS QUE PARTICIPARON EN LA JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018.

PRE TEST - NOTAS	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (%)
9	3	10.34
10	4	13.79
11	1	3.45
12	7	24.14
13	8	27.59
14	3	10.34
16	2	6.9
17	1	3.45
TOTAL	29	100

FUENTE: Registro Auxiliar.

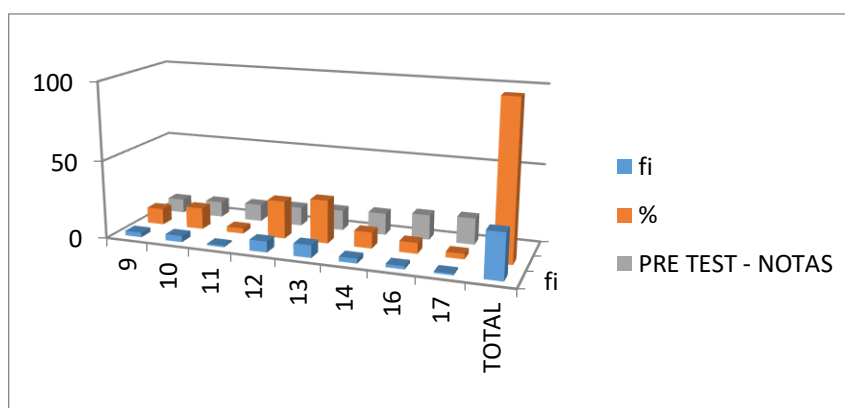


Gráfico N° 8 PRE TEST DE LOS ALUMNOS QUE PARTICIPARON EN LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018.

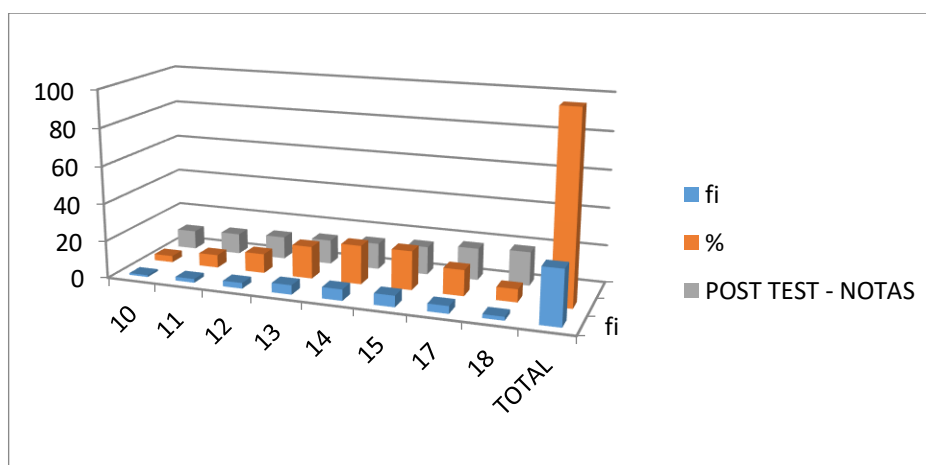
INTERPRETACIÓN.

El 27.59% de los estudiantes tienen la nota de 13; el 24.14% de los estudiantes tienen la nota de 12 y el 13.79% de los estudiantes tienen la nota de 10.

**Tabla N° 10 POST TEST DE LOS ALUMNOS QUE PARTICIPARON EN
LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA
DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN
ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO
CAYHUAYNA 2017-2018.**

POST TEST - NOTAS	FRECUENCIA (fi)	PORCENTAJE (%)
10	1	3.45
11	2	6.9
12	3	10.34
13	5	17.24
14	6	20.69
15	6	20.69
17	4	13.79
18	2	6.9
TOTAL	29	100

FUENTE: Registro Auxiliar.



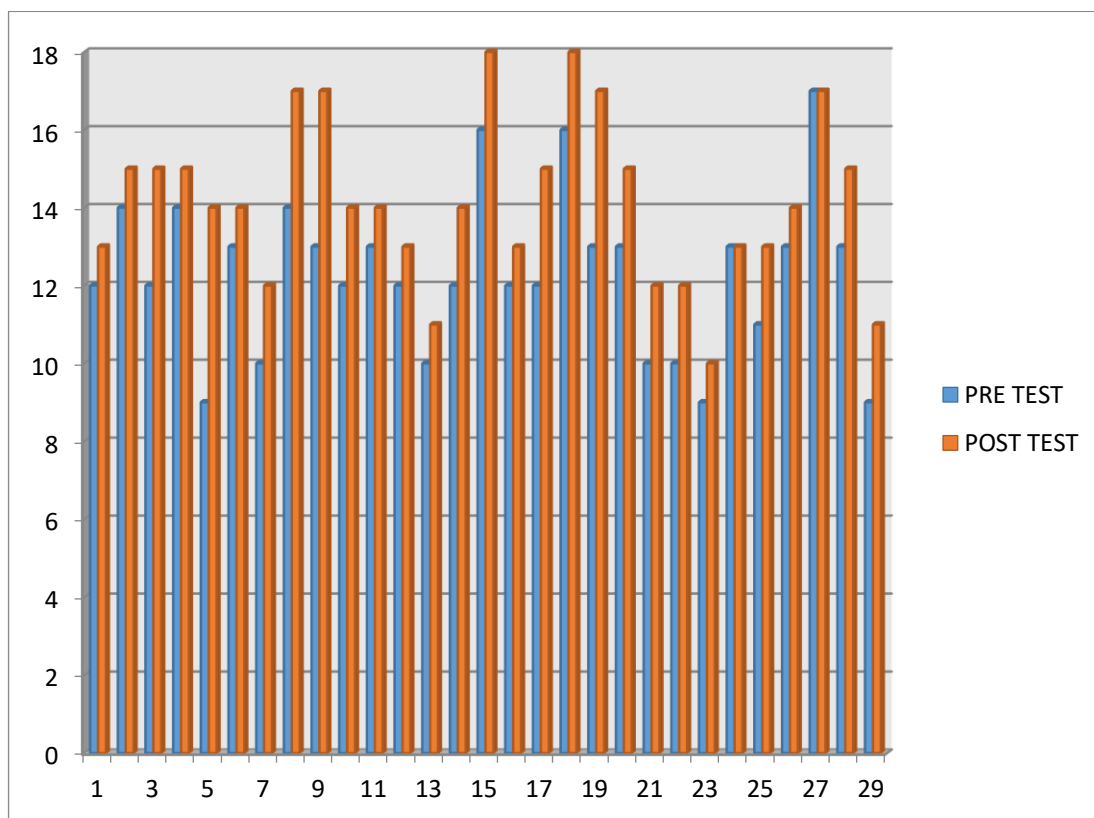
**Gráfico N° 9 POST TEST DE LOS ALUMNOS QUE PARTICIPARON EN
LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA
DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN
ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO
CAYHUAYNA 2017-2018.**

INTERPRETACIÓN.

El 20.69% de los estudiantes tienen la nota de 14; el 20.69% de los alumnos tienen la nota de 15 y el 17.24 de los estudiantes tienen la nota de 13.

**Tabla N° 11 PUNTAJES OBTENIDOS EN EL PRE TEST Y POST TEST,
JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO
DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018.**

	PRE TEST	X²	POST TEST	X²
1	12	144	13	169
2	14	196	15	225
3	12	144	15	225
4	14	196	15	225
5	9	81	14	196
6	13	169	14	196
7	10	100	12	144
8	14	196	17	289
9	13	169	17	289
10	12	144	14	196
11	13	169	14	196
12	12	144	13	169
13	10	100	11	121
14	12	144	14	196
15	16	256	18	324
16	12	144	13	169
17	12	144	15	225
18	16	256	18	324
19	13	169	17	289
20	13	169	15	225
21	10	100	12	144
22	10	100	12	144
23	9	81	10	100
24	13	169	13	169
25	11	121	13	169
26	13	169	14	196
27	17	289	17	289
28	13	169	15	225
29	9	81	11	121
Total	$\sum X_1=357$ $\bar{X}_1= 12.3$ $N_1= 29$	$\sum(X_1)^2=4513$	$\sum X_2=411$ $\bar{X}_2= 14.2$ $N_1= 29$	$\sum(X_2)^2=5949$



FUENTE: Registro Auxiliar

Gráfico N° 10 PUNTAJES OBTENIDOS EN EL PRE TEST Y POST TEST, DE LA JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6° GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO CAYHUAYNA 2017-2018.

INTERPRETACIÓN.

Se observa que las barras de color rojo se superponen a las barras de color azul, por tanto significa que los estudiantes del 6° “C” de la I.E. “Juan Velasco Alvarado” Cayhuayna 2017-2018” subieron su puntaje del PRE TEST al POST TEST.

4.2. CONJUNTO DE ARGUMENTOS ORGANIZADOS

PASO 1. HIPÓTESIS ESTADÍSTICO

H₀: el promedio de los puntajes obtenidos en el post test es \leq que el promedio del puntaje obtenido en el pre test, del grupo GE.

H₁: el promedio de los puntajes obtenidos en el post test es $>$ que el promedio del puntaje obtenido en el pre test, del grupo GE.

PASO 2. EL ESTADÍSTICO DE PRUEBA ES LA T DE STUDENT

$$T = \frac{X_1 - X_2}{S(X_1 - X_2)}$$

PASO 3. NIVEL DE SIGNIFICACIÓN $\alpha=0,05$ con $N_1-1=gl=28gl$

PASO 4. Valor critico = 1,69

PASO 5. Decisión, como el valor de t calculada= 3,96 es mayor ligeramente respecto a la t critica= 1.69 en consecuencia se rechaza la hipótesis nula que afirma que la media de los puntajes obtenidos de la post test es \leq que el promedio de los puntajes obtenidos en el pre test del GE. Con un nivel de significación de 0.05 y se corrobora que los promedios de los puntajes obtenidos de la post test es $>$ que el promedio de los puntajes obtenidos en el pre test en el GE. La región de rechazo es el intervalo (1.69∞) .

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{s(\bar{x}_1 - \bar{x}_2)}$$

$$s(\bar{x}_1 - \bar{x}_2) = \sqrt{\left(\frac{\sum x_1^2 + \sum x_2^2}{N_1 + N_2 - 2}\right) \left(\frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2}\right)}$$

$$\sum x_1^2 = \text{suma de las desviaciones del cuadrado de Pre test}$$

$$\sum x_2^2 = \text{suma de las desviaciones del cuadrado de Post test}$$

$N_1 = N^\circ$ de sujetos del pre test.

$N_2 = N^\circ$ de sujetos del post test

$$N_1 + N_2 - 2 = gl$$

$$\text{Formula: } \sum x^2 = \sum x^2 - \left(\frac{\sum x}{N}\right)^2$$

$$\text{Para: Pre test: } \sum x_1^2 = 4513 - \frac{357^2}{29} = 4513 - 4394,8 = \mathbf{118,2}$$

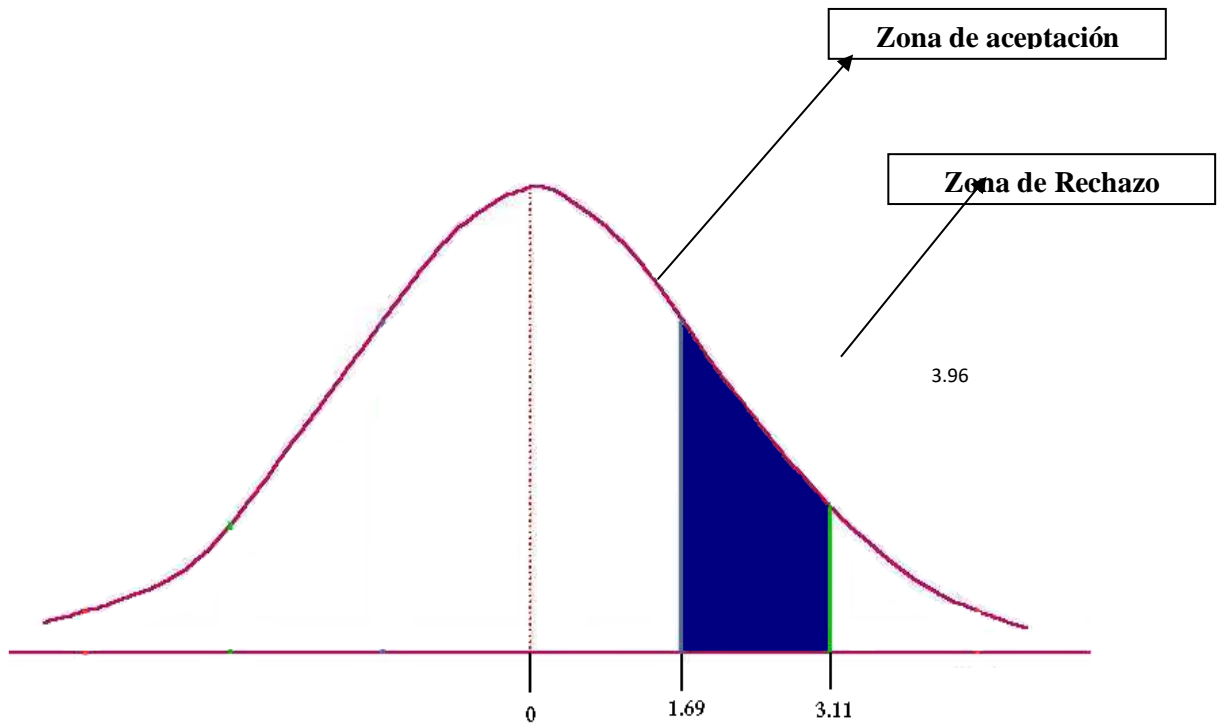
$$\text{Post test: } \sum x_2^2 = 5949 - \frac{411^2}{29} = 5949 - 5824,86 = \mathbf{124,14}$$

$$t = \frac{12,3 - 14,2}{\sqrt{\left(\frac{118,2 + 124,14}{29 + 29 - 2}\right) \left(\frac{1}{10} + \frac{1}{10}\right)}}$$

$$t = \frac{1,9}{\sqrt{(4.33)(0,11)}}$$

$$t = \frac{1,9}{0,48}$$

$$t = 3,96$$



CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

5.1. PARA LA SOLUCIÓN DEL PROBLEMA

De acuerdo al problema manifestado inicialmente: ¿Cómo influyen los “Juegos Pre deportivos de Voleibol” en el desarrollo de las capacidades físicas básicas en los estudiantes de 6° Grado de la I. E. Juan Velasco Alvarado- Cayhuayna 2017-2018?.

En los resultados obtenidos se comprueban la efectividad de la aplicación planificado concerniente a los Juegos Predeportivos del Voleibol, lo cual fue significativamente eficiente para el logro de las “Capacidades Físicas Básicas”.

Comparando resultados, se puede afirmar que la aplicación de los Juegos Predeportivos de Voleibol que se realizó de manera organizado y planificado de entrenamiento con objetivos precisos y que permitan comprobar la hipótesis planteada, es pedagógicamente viable y metodológicamente ejecutable, donde los resultados obtenidos en cada uno de los cuadros estadísticos adquieren niveles de aceptación en el dominio de las capacidades físicas propuestas, demuestran la eficiencia en el aprendizaje.

5.2. CON LAS BASES TEÓRICAS

La discusión con respecto a las bases teóricas del presente estudio se consideró dos aportes importantes como son:

Según Rodríguez (2004), indica que: “El juego es algo primordial en el niño; de hecho aprenden jugando. Este es uno de los aspectos más interesantes

de área de educación física”, gracias a este valiosísimo aporte de Rodríguez, que para el investigador ha cobrado mucha importancia a fin de buscar nuevos resultados se decidió realizar en el actual tesis, razón a ello se trabajó los juegos predeportivos aplicados al voleibol con la única forma de mejorar el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes, y ello lo podemos demostrar en los resultados obtenidos en los gráficos N° 04,05,06 y 07 donde se puede percibir la diferencia de forma positiva del Pre y Pos Test de cada capacidad física básica. Todo esto conlleva al finalizar la investigación en el logro del aprendizaje de forma significativa en los estudiantes en el área de educación física.

Según Sánchez (2010), nos señala que. “Con este tipo de juego se prepara al escolar para el tránsito al deporte mientras el profesor dispone de una variada gama de juegos que aplicados convenientemente pueden cubrir de una manera divertida y más natural el periodo de formación física que separa lo pre deportivo de lo deportivo llegando las fases técnicas y también la formación físico – deportivo escolar”.

Los aportes brindados por Sánchez uno de más sobresalidos por el investigador facilitó el trabajo a realizar con los estudiantes con la actitud proactiva en el desarrollo de las capacidades físicas básicas a través de la utilización de los juegos predeportivos del voleibol, el mismo siendo practicado por los estudiantes con total confianza y demostrando sus habilidades tal como se puede observar la diferencia que existe en el gráfico N° 03 de los resultados tomados del Pos Test del grupo experimental que el 93% de estudiantes en la aplicación del Test Físico de la fuerza obtienen buena calificación, en la capacidad física de resistencia el 59% tienen buena

calificación, en la capacidad física de la flexibilidad el 65% y en la capacidad física de la velocidad el 73% de los estudiantes obtuvieron una buena calificación.

5.3. CON LA HIPÓTESIS GENERAL

Ante la aseveración: La aplicación de los juegos predeportivos del voleibol influye significativamente en el desarrollo de las capacidades físicas básicas en los estudiantes del 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado- Cayhuayna 2017-2018.

Se ha logrado corroborar la hipótesis con todos los resultados obtenidos tal como se puede percibir en el gráfico N° 01 donde se observan datos de los resultados del pre test y pos test del grupo experimental, luego de su aplicación de las sesiones concernientes a los juegos predeportivos del voleibol para el desarrollo las capacidades físicas básicas y medir con el Test de Valoración Física se obtienen mejoras en el aprendizaje de las capacidades físicas, donde se obtiene un puntaje de 357 en el pre test y luego de su aplicación de obtiene un puntaje de 411 al realizar el Pos test, observándose el incremento esto marca que si hubo una influencia significativamente en el desarrollo de las capacidades físicas básicas en los estudiantes.

5.4. CON LA HIPÓTESIS ESPECIFICO

En base a la afirmación: La aplicación de los “Juegos Predeportivos del Voleibol” tiene influencia significativa en el desarrollo de la fuerza en los estudiantes de 6° Grado de educación primaria de la I.E. Juan Velasco Alvarado- Cayhuayna 2017-2018.

De tal manera se logró confirmar la hipótesis de trabajo en base a los resultados obtenidos, que se observa en el gráfico N° 05 al lograr percibir la diferencia entre la medición de pre test y el pos test del grupo experimental luego de desarrollar las sesiones específicamente de la fuerza, se puede decir que si influyo significativamente en el desarrollo de dicha capacidad física.

Ante la afirmación: La aplicación de “Juegos Predeportivos del Voleibol” tiene influencia significativa en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de resistencia en los estudiantes de 6° Grado de educación primaria de la I.E. Juan Velasco Alvarado – Cayhuayna 2017-2018.

Logrando confirmar la hipótesis de trabajo en base a los resultados obtenidos, que se observa en el gráfico N° 06 al lograr percibir la diferencia que existe entre la medición de pre test y el pos test del grupo experimental luego de desarrollar las sesiones específicamente para la resistencia, se puede decir que si influyo de manera significativamente al desarrollo de dicha capacidad física.

En base a la afirmación: La aplicación de los “Juegos Predeportivos del Voleibol” tiene influencia significativa en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de flexibilidad en los estudiantes de 6° Grado de educación primaria de la I.E. Juan Velasco Alvarado - Cayhuayna 2017-2018.

Consiguiendo confirmar la hipótesis de trabajo en base a los resultados obtenidos, que se observa en el gráfico N° 07 al lograr percibir la diferencia que existe entre la medición de pre test y el pos test del grupo experimental luego de desarrollar las sesiones específicamente para la flexibilidad,

confirmando que si influyo de manera significativamente al desarrollo de dicha capacidad física.

Ante la afirmación: La aplicación de los “Juegos Predeportivos del Voleibol” tiene influencia significativa en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de velocidad en los estudiantes de 6° Grado de educación primaria de la I.E. Juan Velasco Alvarado – Cayhuayna 2017-2018.

Alcanzando confirmar la hipótesis de trabajo en base a los resultados obtenidos, que se observa en el gráfico N° 08 al lograr percibir la diferencia que existe entre la medición de pre test y el pos test del grupo experimental luego de desarrollar las sesiones específicamente para desarrollar la flexibilidad, corroborando que si influyo de manera significativamente al desarrollo de dicha capacidad física.

5.5. SUSTENTACIÓN CONSISTENTE Y COHERENTE DE SU PROPUESTA

Consistente por que se ha verificado que los Juegos Predeportivos del Voleibol para desarrollar las Capacidades Físicas Básicas en los alumnos, después de la aplicación de las sesiones de los Juegos Predeportivos del Voleibol, se puede observar los niveles de puntaje obtenidos por cada integrante aceptable, tal como se muestra en el cuadros N° 01 y sus respectivo gráfico, en donde mientras la suma de los resultados al aplicar el pre test se obtiene el puntaje de 357, luego de aplicado el experimento se obtiene la suma de 411. Con tendencias a seguir mejorando.

La orientación metodológica está dada por un diseño de investigación que se aplica coherentemente con lo señalado anteriormente, concerniente a la

aplicación de los Juegos Predeportivos del Voleibol para el desarrollo de las capacidades físicas básicas en los alumnos, luego de haber realizado las sesiones de clases. De acuerdo a la investigación argumentado por, (Hugo Sánchez carlesi-1984: 44) por su naturaleza responde para la presente investigación. Por tanto, en base a los resultados obtenidos, se confirma que la aplicación de los Juegos Predeportivos influye y es de mucha utilidad en el aprendizaje y desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas, en estudiantes del 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado- Cayhuayna 2017-2018.

5.6. PROPUESTA DE NUEVAS HIPÓTESIS

La propuesta ante la investigación realizada en la I.E. Juan Velasco Alvarado Cayhuayna se observa la influencia significativamente en la aplicación de los juegos predeportivos del voleibol en bien del desarrollo de las cualidades físicas básicas más importantes. Todo este trabajo motivo específicamente a los maestros de Educación Física a realizar actividades que den resultados positivos en el desarrollo del aprendizaje de las cualidades físicas por considerarse primordial en la etapa de desarrollo de los estudiantes.

En tal sentido los docentes de la Especialidad de Educación Física que laboran en el colegio Juan Velasco Alvarado se comprometieron en elaborar nuevos proyectos de investigación relacionados al desarrollo de las capacidades físicas básicas con nuevas propuestas a fin de contribuir en la mejora de los estudiantes de dicho colegio como a su vez para los estudiantes de nuestra región.

Asimismo luego de haber realizado mi tesis relacionado a la aplicación de los “Juegos Predeportivos del Voleibol” para en el desarrollo de las

capacidades físicas básicas en estudiantes de 6° Grado de educación primaria de la I.E. Juan Velasco Alvarado- Cayhuayna 2017-2018. Donde se puede observar de manera satisfactoria los resultados propuestos por cada objetivo, se vio por conveniente realizar otras nuevas hipótesis en función a los juegos predeportivos de otras disciplinas deportivas tales como el fútbol la natación, en basquetbol, con los mismos objetivos de buscar la práctica de las capacidades físicas básicas en los estudiantes, tal es así que como nuevo planteamiento de problema será desarrollar las capacidades físicas básicas en los alumnos de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP- Huánuco a través de todos los juegos predeportivos de las diferentes disciplinas deportivas.

CONCLUSIONES

Luego de la aplicación de los “JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL” para desarrollar Capacidades Físicas Básicas, se llegó a las siguientes conclusiones:

- a) Respecto al objetivo general sobre la aplicación de “JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL” si tuvo influencia para mejorar las capacidades físicas básicas en los alumnos del Sexto Grado “C” de la I.E. “Juan Velasco Alvarado”; teniendo como resultado para el grupo único experimental una “T” calculada de **3,96** y una “T” crítica de 1,69 con gl. 28 y 0,05 su nivel de significación. Por lo que se concluye que las capacidades físicas básicas se han desarrollado óptimamente.
- b) El efecto que tuvo los “Juegos Predeportivos del Voleibol” para el desarrollo de las capacidades físicas básicas de la fuerza luego de poder observar los resultados del pre test y pos test del grupo experimental en los estudiantes se percibe una diferencia positivamente que será útil para los estudiantes.
- c) Existió la influencia significativa en la aplicación de los de los “Juegos Predeportivos del Voleibol” en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de resistencia, donde se percibe la diferencia de acuerdo al gráfico N° 05 presentado, con resultados positivos.
- d) Luego de aplicar las sesiones de los juegos predeportivos del voleibol relacionado a lograr la flexibilidad se percibe la influencia de forma positiva sobre los “Juegos Predeportivos del Voleibol” en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de flexibilidad, existe una diferencia

en el resultado del pre test y pos test tal como se muestra en el gráfico N° 06.

- e) Se ha logrado determinar los resultados del pre test que permitieron conocer el aprendizaje a través de los Juegos Predeportivos del Voleibol en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de velocidad en los estudiantes de 6° Grado de educación primaria de la I.E. Juan Velasco Alvarado- Cayhuayna 2017-2018. Logrando un resultado eficiente luego de observar los resultados del pos test en el gráfico N° 07, esto indicando que los resultados fueron positivos.

RECOMENDACIONES

- a) Se debe crear en los estudiantes la conciencia del auto preparación física de las capacidades físicas básicas; considerando el principio de las diferencias individuales, donde el entrenamiento debe ser específico para cada uno; de acuerdo a sus propios requerimientos.
- b) Se debe implantar entes responsables que supervisen los resultados obtenidos al finalizar cada año respecto a las capacidades físicas básicas, estableciendo indicadores de logro por año, de tal manera que se obtenga un avance progresivo durante su etapa de formación de los estudiantes.
- c) A los profesionales y egresados de la Escuela Profesional de Educación Física, continuar realizando investigaciones y estudios referentes al tema, aplicando diversos programas de juegos predeportivos para experimentar su influencia en las capacidades físicas básicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aberrastuy, A. (1979). *El Niño y sus Juegos*. Buenos Aires. Editorial Paidós
- Agafonov, A. (1956). *El niño y el juego*. España. Editorial Lozada peruana
- Caillois, R. (1986). *Los Juegos y los Hombres*. México. Editorial Fomento Cultural Banamex.
- Calero, M. (1998). *Educación jugando*. Lima. Lima: San Marcos. tercera edición.
- Díaz, H. (2013). *Los juegos*. Editorial Limusa S.A
- Getchell, B. (1983). *Condición Física: Como Mantenerse en Forma*. México: Limusa S.A.
- Aberrastuy, A. (1979). *El Niño y sus Juegos*. Buenos Aires. editorial Paidós
- Agafonov, A. (1956). *El niño y el juego*. España. editorial Lozada
- Caillois, R. (1986). *Los Juegos y los Hombres*. México. editorial Gallimard
- Pérez, C. (1998). *Educación jugando*. Lima. Lima: editorial San Marcos.
- Getchell, B. (1983). *Condición Física: Como Mantenerse en Forma*. México: editorial Limusa S.A.
- Morales., G. (1999). *La fuerza*. Madrid. Editorial LINKGUA S.L.
- Jewllet, N. (1998). Nixon & Jewllet.
- Montero, L. (2003). *Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico*. Madrid: Editorial CV Ciencias del Deporte.
- Morales, V. (2015) del 15 de Enero de 2015), Editorial Ausubel.
- Osorio, L. (2011). *El desarrollo de la fuerza en el niño*. Colombia: Editorial kinesis.
- Osorio, J. (2011). *El desarrollo de la fuerza en el niño*. Colombia: Editorial kinesis.
- Benito, P. (2008). *Conceptos Básicos del entrenamiento con cargas*. Colombia: Editorial kinesis.

- Tudor, O. (2009). *Periodización del Entrenamiento Deportivo*. España: Editorial paidotribo.
- Veronica. I. (2011). *el juego en la planificaciones de educación física* . mexico: Editorial novedades.
- Rodriguez, S. (2004). *Juegos motores para primaria*. España: Editorial paidotribo.
- Sanchez, P. (2018). *Entrenamiento*. el 19 de Marzo de 2011. Editorial Paidotribo.
- .Marcos, G. (1999). *La fuerza*. Madrid. Editorial Ausubel.
- Jewwlet, N. (1998). Nixon & Jewwlet. Editorial Sun
- Sanchez, P. (2018). Mexico. Editorial Colinas.
- Tudor, B. (2009). *Peridodización del Entrenamiento deportivo*. España: Editorial Paidotribo.
- Valladoro, E. (2007), Argentina de 23 de Mayo de 2010, editorial Kinesis.
- Montero, L. (2003). *Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico*. Madrid: CV Ciencias del Deporte.
- Tudor, P. (2009). *Peridodización del Entrenamiento deportivo*. España: Paidotribo.

PAGINAS WEB

- *Capacidades físicas (n.d)*, recuperado el 11 de Diciembre del 2005, Obtenido de <http://cdeporte.rediris.es>.
- *Voleibol básico (n.d)*, recuperado el 03 de Enero de 2018 de <http://enlinea.santotomas.cl>.
- Rendimiento deportivo (n.d), recuperado el 21 de Febrero de 2018 de <https://es.wikipedia.org>.
- peru21 (n.d), recuperado el 11 de Enero de 2012 en <https://peru21.pe>.

- Educación física capacidades (n.d), recuperado el 24 de Junio de 2017 en <https://www.ecured.cu>.
- *Entrenador de futbol blogia (n.d) encontrado el 28 de Noviembre de 2011 en [ttp://entrenadordefutbol.blogia.com](http://entrenadordefutbol.blogia.com).*
- Clinica del fútbol (n.d), recuperado el 13 de Diciembre de 2005, en [ttp://cdeporte.rediris.es](http://cdeporte.rediris.es).
- La importancia de las cualidades físicas básicas (n.d) , recuperado el 03 de Enero de 2018, en <http://enlinea.santotomas.cl>.
- Entrenadores de fútbol (n.d), recuperado el 28 de Noviembre del 2011, en <http://entrenadordefutbol.blogia.com>.
- La importancia de los juegos predeportivos (n.d), recuperado el 17 de Febrero de 2013 en <http://ortizguiomar6.blogspot.com>.
- Características de los juegos predeportivos (n.d), <http://www.icarito.cl>. (29 de mayo de 2017). Obtenido de <http://www.icarito.cl>.
- Organización de las capacidades (n.d), recuperado en 17 de Febrero de 2013, en <https://es.scribd.com>. <http://ortizguiomar6.blogspot.com>.
- *Definición de capacidades físicas (n.d), recuperado el 29 de Mayo de 2017 en Obtenido de <http://www.icarito.cl>.*
- *Voleibol en la actualidad (n.d), recuperado el 25 de Mayo de 2018 en <https://es.scribd.com>.*
- <https://es.wikipedia.org>. (21 de Febrero de 2018).
- *Datos estadísticos en investigación (n.d), recuperado el 11 de Enero de 2012, en <https://peru21.pe>.*
- *La importancia del voleibol (n.d), recuperado el 23 de Febrero de 2028, en www.who.int.*

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA							
JUEGOS PREDEPORTIVOS DEL VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FISICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE LA 6° GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. "JUAN VELASCO ALVARADO", CAYHUAYNA 2017-2018.							
PROBLEMAS	OBJETIVOS	Hipótesis	MARCO TEÓRICO	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN
PROBLEMA GENERAL a). ¿Cómo influye los Juegos Predeportivos del Voleibol en el Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas en los estudiantes de 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado - Huánuco 2017-2018?	OBJETIVO GENERAL a). Determinar la influencia de los Juegos Predeportivos del Voleibol aplicados al desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas en los estudiantes de 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado - Huánuco 2017-2018.	HIPÓTESIS GENERAL: La aplicación de los Juegos Predeportivos del Voleibol influye significativamente en el desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas en los alumnos de 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado - Huánuco 2017-2018	2.1. ANTECEDENTES DE ESTUDIO 2.2. BASES TEÓRICO CIENTÍFICAS	VARIABLE INDEPENDIENTE Juegos Predeportivos del voleibol	Juegos predeportivos del voleibol para desarrollar la fuerza	a. Rebote libre b. El mensajero cojo c. Saltar en círculos d. A buscar la pelota e. Pase rápido	Para la recolección de datos; Ficha de Observación Directa
					Juegos predeportivos del voleibol para desarrollar la resistencia	a. pase de balón al compañero b. saltos en su mismo lugar c. de cubito dorsal lanzar y recepcionar d. desplazamiento con bloqueo en la malla. e. Desplazamientos de izquierda- derecha con balón	
					Juegos predeportivos para desarrollar flexibilidad	a. tocar conos y boleo b. lanzar el balón y ooger por entre las piernas c. sentadillas d. de cubito ventral flexión de cadera.	
					Juegos predeportivos para desarrollar la velocidad	a. carreras de canguro b. carrera a casa c. pase rápido d. línea matemática e. carrera de hormiga	
PROBLEMA ESPECÍFICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS					Para el procesamiento de datos; E estadística descriptiva, E estadística Inferencial
a. ¿Qué efecto tendrá los Juegos Predeportivos del Voleibol para el Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas de fuerza en los estudiantes de 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado - Huánuco 2017-2018.	a. Determinar qué efectos tienen los Juegos Predeportivos del Voleibol para el desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas de fuerza en los estudiantes de 6° grado de la Institución Educativa I.E. Juan Velasco Alvarado Huánuco 2017-2018	a). La aplicación de los Juegos Predeportivos del Voleibol tienen un efecto favorable para el desarrollo de la fuerza en los estudiantes de 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado Huánuco 2017-2018			FUERZA	FUERZA (extensión de brazos)	
b. ¿Qué efecto tendrá los Juegos Predeportivos del Voleibol para el Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas de resistencia en los estudiantes de 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado - Huánuco 2017-2018.	b. Determinar qué efectos tienen los Juegos Predeportivos del Voleibol para el desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas de resistencia en los alumnos de 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado - Huánuco 2017-2018	b. La aplicación de los Juegos Predeportivos del Voleibol tienen un efecto favorable para el desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas de resistencia en los estudiantes de 6° Grado de primaria de la I.E. Juan Velasco Alvarado - Huánuco 2017-2018			RESISTENCIA	RESISTENCIA (abdominal)	
c. ¿Qué efecto tendrá los Juegos Predeportivos del Voleibol para el Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas de flexibilidad en los estudiantes de 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado - Huánuco 2017-2018.	c). Determinar qué efectos tienen los Juegos Predeportivos del Voleibol para el desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas de flexibilidad en los estudiantes de 6° grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado - Huánuco 2017-2018	. La aplicación de los Juegos Predeportivos del Voleibol tienen un efecto favorable para el desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas de flexibilidad en los estudiantes de 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado - Huánuco 2017-2018			FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD (global)	Para la recolección de datos; Test de Valoración Física. Para el procesamiento de datos; E estadística descriptiva, E estadística Inferencial
d). ¿Qué efecto tendrá los juegos Predeportivos del Voleibol para el Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas de velocidad en los estudiantes de 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado - Huánuco 2017-2018.). Determinar qué efectos tienen los Juegos Predeportivos del voleibol para el desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas de velocidad en los estudiantes de 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado - Huánuco 2017-2018.	d. La aplicación de los Juegos Predeportivos del voleibol tienen un efecto favorable para el desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas de velocidad en los estudiantes de 6° Grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado - Huánuco 2017-2018.			VELOCIDAD	VELOCIDAD (máxima 50 metros)	

TEST DE VALORACIÓN FÍSICA PARA PRE TEST

I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del docente:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA:

.....

GRADO: SECCIÓN:

FECHA:

II. ITEMS

CRITERIOS			VALORACIÓN			OBSERVACIÓN
DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	UNIDAD DE MEDIDAS			
			CENTI METROS	TIEMPO	REPETICIONES	
FUERZA	Fuerza de brazos	flexión ,y extensión de brazos (fondos) 30"				
RESISTENCIA	Resistencia cardiovascular	Resistencia Abdominal 30"				
FLEXIBILIDAD	Flexibilidad de tronco	Flexión Global				
VELOCIDAD	Velocidad máxima	Carrera de 50 metros				

TEST DE VALORACIÓN FÍSICA PARA POST TEST

I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del docente:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA:
.....

GRADO: SECCIÓN:

FECHA:

II. ITEMS

CRITERIOS			VALORACIÓN			OBSERVACIÓN
DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	UNIDAD DE MEDIDAS			
			CENTI METROS	TIEMPO	REPETICIONES	
FUERZA	Fuerza de brazos	flexión ,y extensión de brazos (fondos) 30"				
RESISTENCIA	Resistencia cardiovascular	Resistencia Abdominal 30"				
FLEXIBILIDAD	Flexibilidad de tronco	Flexión Global				
VELOCIDAD	Velocidad máxima	Carrera de 50 metros				

FICHA DE CONTROL Y OBSERVACIÓN ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

I.E. Juan Velasco Alvarado - Huánuco

Profesor de Educación Física: AMBROSIO JUAN DE DIOS Yonathan

ÁREA: Educación Física Grado:6.º C Año Escolar: 2018

FECHA: -----

EVALUACIÓN PRE TES Y POST (VALORACIÓN FÍSICA)									
Nº	DIMENSIONES	FUERZA		RESISTENCI A		FLEXIBILIDA D		VELOCIDA D	
	INDICADORES	FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS (FONDOS)		RESISTENCI A ABDOMINAL		CON FLEXIÓN DE TRONCO		50 METROS	
	UNIDAD DE MEDIDA	TIEMPO 30"		TIEMPO 30"		CENTMETRO S		TIEMPO	
	APELLIDOS Y NOMRES	PRE TES	POS TES	PRE TES	POS TES	PRE TES	POS TES	PRE TES	POS TES
1	AIRA HUAMAN, Ayelen Aracely	17	20	12	15	8	9	07.68	07.66
2	ALANIA ORTEGA , Miah Hassina	15	17	15	18	8	9	07.02	07.01
3	ARIZA SARMIENTO, Yaheli Yamila	18	20	13	18	9	11	07.30	07.25
4	AYALA GACHA, Deysi Andrea	16	17	15	17	7	8	06.25	06.24
5	BARDALES TORRES, Benjamin Jhoel	15	17	14	18	5	7	07.09	07.08
6	CATIÑO DURAN, Stefanny Elena	20	21	12	14	9	9	08.12	08.10
7	CELEDONIO EULOGIO, Bacheleth	20	21	18	22	5	6	09.10	09.09
8	CERRON CORTEZ, Adriu Ivan	19	20	20	22	10	11	07.29	07.28
9	CHIPANA RABINES, Laurita Pilar	16	18	15	16	9	12	07.01	07.00
10	CONDOR ESPINOZA, Germayori Carmen	19	20	18	23	5	6	07.50	07.49
11	CORDOVA AGUIRRE, Anjelhi B	20	21	18	20	7	9	07.23	07.21
12	DELGADILLO GOMEZ, Esvilda A	19	22	15	16	5	6	07.59	07.57
13	ESPINOZA ABAD, Christian Anderson	12	14	13	16	8	10	08.39	08.37
14	HUALPA JIMENEZ, Anaiz Kiara	20	21	15	19	8	10	09.01	08.59

15	MALQUI CAMONES, Klin Beckman	14	17	20	23	10	12	07.05	07.04
16	MARTINEZ DAVILA, Oliver Jesus	19	20	6	10	9	10	07.74	07.72
17	MEJIA MOYA, Iromy Abril	18	20	9	12	10	11	07.69	07.67
18	NOREÑA RAMOS, Florcinthia	19	22	18	23	12	14	07.52	07.50
19	PABLO CUANTAS, Claudio Lincol	16	18	12	16	10	12	07.00	07.00
20	RAMIREZ CESPEDES, Ibhet Jhoselin	20	21	19	24	7	8	07.38	07.36
21	RAMIREZ DOMINGUEZ, Arnold R	18	20	18	23	7	9	09.01	09.00
22	RAMOS MORALES, Marlon Brayan	18	20	10	13	10	12	09.06	09.05
23	REQUIZ RIVERA, Karla H	20	22	10	14	2	3	08.10	08.08
24	ROBLES HUALPA, Josue	20	21	9	12	7	8	07.00	07.00
25	SANTISTEBAN BARRUETA, Marc	19	20	9	11	10	12	09.07	09.06
26	TARAZONA SALGADO, Aquelina	15	17	13	18	8	9	06.50	06.48
27	VALERIO GARCIA, Yadi	17	19	19	24	12	12	07.40	07.39
28	VILLAVICENCIO VARGAS, Elvin	19	20	20	23	10	12	08.60	08.60
29	SEVALLOS BORJA jadel N	18	20	13	16	8	10	08.01	08.00



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
<http://www.udh.edu.pe>

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
Escuela de Posgrado

RESOLUCIÓN Nº 012-2019-D-EPG-UDH
Huánuco, 04 de Febrero de 2019

Visto, el Oficio Nº 0272-UP-FCEyH-UDH-2018, de fecha 26 de Diciembre de 2018, presentado por la Jefe de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades, Dra. Paola Pajuelo Garay, quien solicita aprobación de Proyecto de Investigación a petición del graduando **AMBROSIO JUAN DE DIOS, Yonathan**, de la Maestría en Ciencias de la Educación con mención en Docencia en Educación Superior e Investigación.

CONSIDERANDO:

Que, el recurrente desarrolló un nuevo Proyecto de Investigación intitulado: **"JUEGOS PREDEPORTIVOS DE VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6º GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO – CAYHUAYNA 2017 - 2018"**, para la revisión correspondiente;

Que, con Informe Nº 002-2018-UDH-HCO, de fecha 28 de Junio de 2018, Mg. Lolo Pérez Naupay en calidad de Asesor de Tesis, aprueba el Proyecto de Investigación presentado por la recurrente;

Que, con Informe Nº 032-2018-/AGBO.DOC., de fecha 29/07/2018, Oficio Nº 0104-2018-PPG.DEP-UDH-HCO, de fecha 24/09/2018, Informe S/N-2018-SAV-JD, de fecha 03/09/2018; presentados por los miembros del jurado revisor Mg. Ana Gabriela Boyánovich Ordoñez, Mg. Paola Pajuelo Garay, y la Dra. Selmira Alvarado Villacorta respectivamente; opinan favorablemente para la aprobación del Proyecto de Investigación, con la inscripción correspondiente; y,

Estando a las atribuciones conferidas a cargo del Director de la Escuela de Posgrado de la Universidad de Huánuco, con cargo a dar cuenta al Consejo Directivo,

SE RESUELVE:

Artículo Único.- Aprobar el Proyecto de Investigación, intitulado **"JUEGOS PREDEPORTIVOS DE VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6º GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO – CAYHUAYNA 2017 - 2018"**, del graduando **AMBROSIO JUAN DE DIOS, Yonathan**, para optar el Grado de Maestro en Ciencias de la Educación con mención Docencia en Educación Superior e Investigación, en la Escuela de Posgrado de la Universidad de Huánuco, debiendo inscribirse en el libro de Proyectos de Investigación correspondiente.



Regístrese, comuníquese y archívese


Dr. Venancio Víctor Domínguez Condezo
DIRECTOR EPG




Mg. Maximiliano Cruz Huacachino
SECRETARÍO DOCENTE

Distribución: Rectorado/Vicerrectorado/UPGCE/OMR/**Interesado**/File Personal/Archivo.
VDC/bldr.



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
<http://www.udh.edu.pe>

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
Escuela de Posgrado

RESOLUCIÓN Nº 445-2019-D-EPG-UDH
Huánuco, 23 de Agosto de 2019

Visto, el Oficio Nº 0149-UP-FCEyH-UDH-2019, de fecha 20 de Agosto de 2019, presentado por la Jefe de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades, Dra. Paola Pajuelo Garay, quien solicita designación de jurado a petición del graduando **AMBROSIO JUAN DE DIOS, Yonathan**, de la Maestría en Ciencias de la Educación con mención en Docencia en Educación Superior e Investigación.

CONSIDERANDO:

Que, con Resolución Nº 012-2019-D-EPG-UDH, de fecha 04 de Febrero de 2019, se aprueba el Proyecto de Investigación titulado: "JUEGOS PREDEPORTIVOS DE VOLEIBOL PARA DESARROLLAR CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE 6º GRADO DE LA I.E. JUAN VELASCO ALVARADO – CAYHUAYNA 2017 - 2018", presentado por el graduando **AMBROSIO JUAN DE DIOS, Yonathan**, quedando inscrito en el Libro de Proyectos de Investigación correspondiente;

Que, con Oficio Nº 0149-UP-FCEyH-UDH-2019, de fecha 20 de Agosto de 2019, la Jefe de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades, propone a las siguientes docentes: Dra. Paola Elizabeth Pajuelo Garay, Dra. Selmira Antonieta Alvarado Villacorta y Mg. Ana Gabriela Boyanovich Ordoñez como miembros del Jurado de Tesis del recurrente;

Que, adjunta para su trámite la Boleta Electrónica B009-00018303, de fecha 14/08/2019, por jurado de tesis y derecho de trámite; y,

Estando a las atribuciones conferidas al Director de la Escuela de Posgrado de la Universidad de Huánuco, con cargo de dar cuenta al Consejo Directivo,

SE RESUELVE:

Artículo Único.- Designar, como miembros del Jurado de Tesis del graduando **AMBROSIO JUAN DE DIOS, Yonathan**, de la Maestría en Ciencias de la Educación con mención en Docencia en Educación Superior e Investigación, de la Escuela de Posgrado de la Universidad de Huánuco, a las siguientes docentes:

Dra. Paola Elizabeth PAJUELO GARAY	Presidente
Dra. Selmira Antonieta ALVARADO VILLACORTA	Secretaria
Mg. Ana Gabriela BOYANOVICH ORDOÑEZ	Asesora

Regístrese, comuníquese y archívese.



[Firma]
Dr. Venancio Víctor Domínguez Condezo
DIRECTOR EPG



[Firma]
Maximiliano Cruz Huashtchino
SECRETARIO DOCENTE

Distribución: Rectorado/Vicerectorado/UPGCE/OMR/Jurado/Interesado/File Personal/Archivo.
VDC/blar



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
<http://www.udh.edu.pe>

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

Escuela de Posgrado

RESOLUCIÓN N° 782-2019-D-EPG-UDH
Huánuco, 04 de Diciembre de 2019

Visto, el Oficio N° 0268-UP-FCEyH-UDH-2019, de fecha 03 de Diciembre de 2019, presentado por la Jefe de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades Dra. Paola Pajuelo Garay, quien solicita que se declare expedito al graduando **AMBROSIO JUAN DE DIOS, Yonathan** para optar el Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación con mención en Docencia en Educación Superior e Investigación.

CONSIDERANDO:

Que, según el Art. 35º del Reglamento General de Grados de Maestría y Doctorado, es necesaria la Resolución de Expedito previa a la sustentación de tesis;

Que, el graduando **AMBROSIO JUAN DE DIOS, Yonathan**, ha cumplido con presentar todos los requisitos estipulados en el Art. 35º del Reglamento General de Grados de Maestría y Doctorado, para ser declarado expedito para optar el Grado Académico de Maestro; y,


Estando a las atribuciones conferidas a cargo del Director de la Escuela de Posgrado de la Universidad de Huánuco, con cargo a dar cuenta al Consejo Directivo,

SE RESUELVE:

Artículo Único.- Declarar Expedito, al graduando **AMBROSIO JUAN DE DIOS, Yonathan**, para optar el Grado Académico de **Maestro en Ciencias de la Educación con mención en Docencia en Educación Superior e Investigación**, en la Escuela de Posgrado de la Universidad de Huánuco.

Regístrese, comuníquese y archívese.




Dr. Venancio Víctor Domínguez Condezo
DIRECTOR EPG



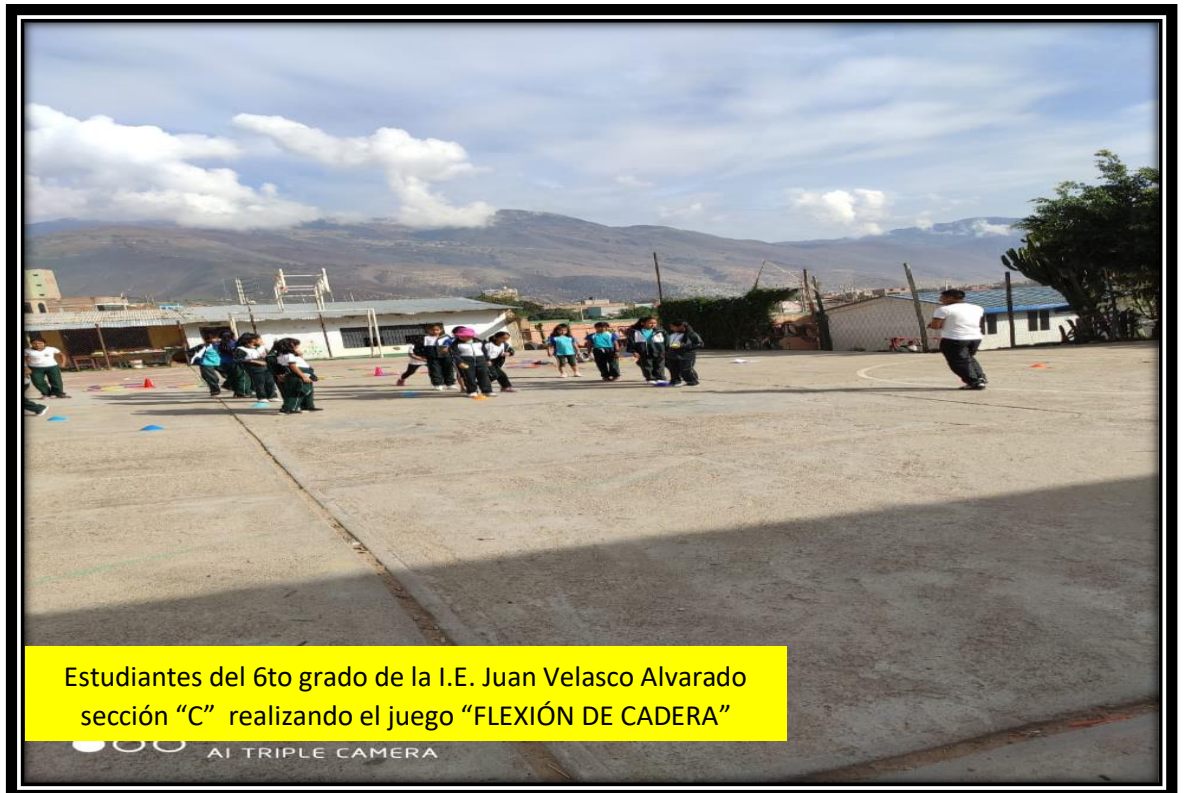

Mg. Maximiliano Cruz Huacachino
SECRETARIO DOCENTE

FOTO N° 01



Estudiantes del 6to grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado
sección "C" realizando el juego "REBOTE LIBRE"

FOTO N° 02



Estudiantes del 6to grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado
sección "C" realizando el juego "FLEXIÓN DE CADERA"

FOTO N° 03



Estudiantes del 6to grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado sección "C" realizando el juego "SALTAR EN CÍRCULO"

FOTO N° 04



Estudiantes del 6to grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado sección "C" realizando el juego "A BUSCAR LA PELOTA"

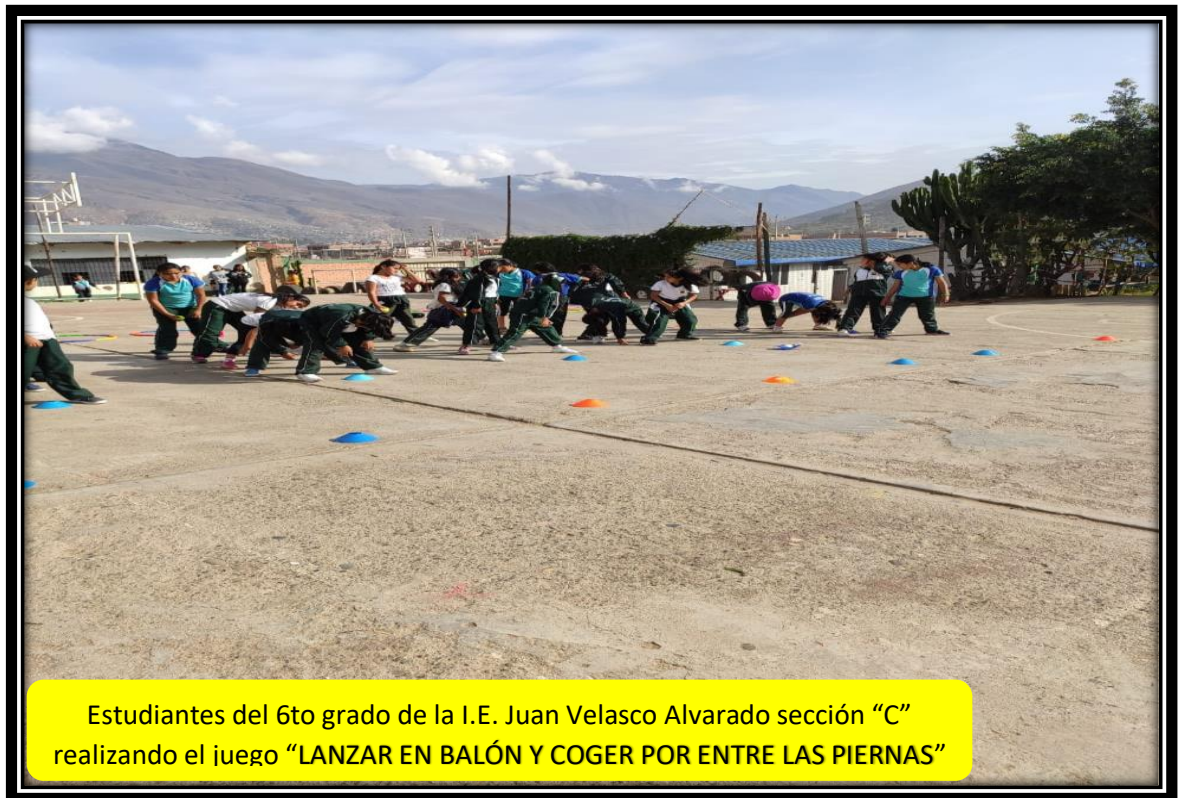
FOTO N° 05



FOTO N° 06

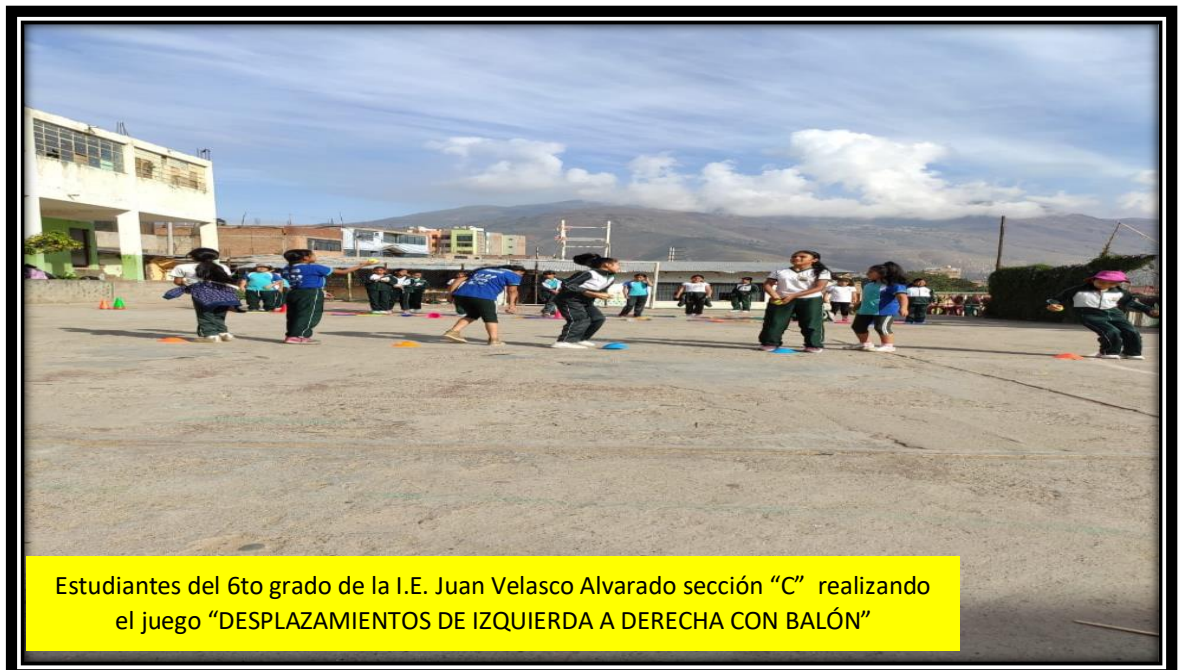


FOTO N° 07



Estudiantes del 6to grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado sección "C" realizando el juego "LANZAR EN BALÓN Y COGER POR ENTRE LAS PIERNAS"

FOTO N° 08



Estudiantes del 6to grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado sección "C" realizando el juego "DESPLAZAMIENTOS DE IZQUIERDA A DERECHA CON BALÓN"

FOTO N° 09



FOTO N° 10

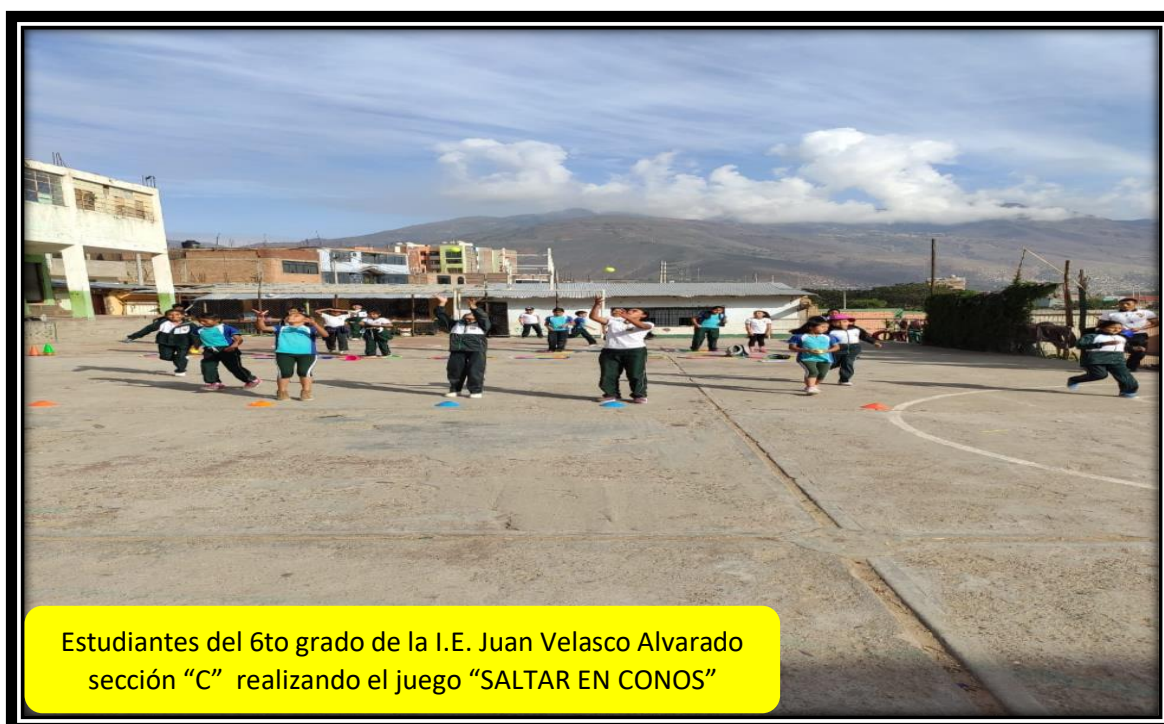


FOTO N°11



Estudiantes del 6to grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado sección "C" realizando el juego "TOCAR CONOS Y VOLEO"

FOTO N° 12



Estudiantes del 6to grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado sección "C" realizando el juego "DE CUBITO DORSAL LANZAR Y RECEPCIONAR"

FOTO N° 13



Estudiantes del 6to grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado sección "C" realizando el juego "SALTOS EN SU MISMO LUGAR"

FOTO N° 14



Estudiantes del 6to grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado sección "C" realizando el juego "DESPLAZAMIENTOS CON BLOQUEO"

FOTO N° 15



Estudiantes del 6to grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado sección "C" realizando el juego "CARRERA DE CANGUROS"

FOTO N° 16



Estudiantes del 6to grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado sección "C" realizando el juego "SENTADILLAS"

FOTO N° 17



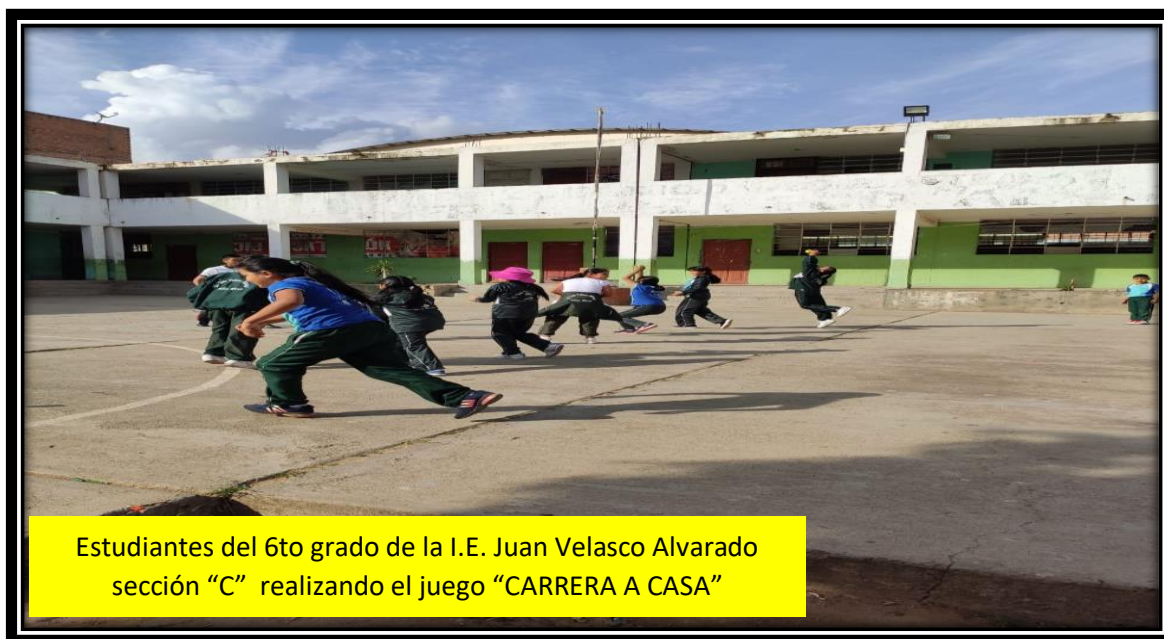
Estudiantes del 6to grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado sección "C" realizando el juego "EL MENSAJERO COJO"

FOTO N° 18



Estudiantes del 6to grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado sección "C" realizando el juego "PASE RÁPIDO"

FOTO N° 19



Estudiantes del 6to grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado sección "C" realizando el juego "CARRERA A CASA"

FOTO N° 20



Estudiantes del 6to grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado sección "C" realizando el juego "LÍNEA MATEMÁTICA"

FOTO N° 21



FOTO N° 22



SESIÓN N° 01

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: REBOTE LIBRE

PARA LA EVALUACIÓN:

Ficha de Observación Directa

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

SESIÓN N° 02

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: EL MENSAJERO COJO

PARA LA EVALUACIÓN:

Ficha de Observación Directa

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

SESIÓN N° 03

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: SALTAR EN CIRCULOS
Observación Directa

PARA LA EVALUACIÓN: Ficha de

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

SESIÓN N° 04

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: A BUSCAR LA PELOTA
 Ficha de Observación Directa

PARA LA EVALUACIÓN:

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

SESIÓN N° 05

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: PASE RÁPIDO

Ficha de Observación Directa

PARA LA EVALUACIÓN:

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

SESIÓN N° 06

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: PASE DE BALÓN AL COMPAÑERO
Observación Directa

PARA LA EVALUACIÓN: Ficha de

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

SESIÓN N° 07

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: SALTOS EN EL MISMO
Observación Directa

PARA LA EVALUACIÓN: Ficha de

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

SESIÓN N° 08

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

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

SESIÓN N° 09

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: DESPLAZAMIENTO CON BLOQUEO EN LA MALLA

PARA LA EVALUACIÓN:

Ficha de Observación

ACTIVIDAD	ESTRATEGÍA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
<p>REALIZA JUEGO PREDEPORTIVO DE VOLEIBOL PARA DESARROLLAR LA RESISTENCIA</p>	<p>ACTIVIDAD INICIAL: Activación, movilidad articular y estiramientos realizados de forma autónoma por cada uno de los alumnos. Carrera continúa.</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL: JUEGO : Desplazamiento con bloqueo en la malla Lanzamiento en tríos.</p> <p>Materiales: Silbato y balón.</p> <p>Objetivo: Contribuir al Desarrollo de la fuerza de brazos.</p> <p>Organización: Se forman 2 equipos en el terreno de voleibol uno frente al otro.</p> <p>Desarrollo: Se realizan lanzamientos de balón así arriba al compañero que está desplazándose realizando el movimiento del bloqueo y de la misma manera realizarán los demás estudiantes.</p> <p>Gana el equipo que más movimientos de bloqueo haya realizado.</p> <p>3. ACTIVIDAD FINAL En parejas flexión y extensión de brazos. Balanceo de los brazos.</p>	<p>LOSA DEPORTIVA CONOS BALONES DE VOLEIBOL SILBATO</p>	<p>10min.</p> <p>30min.</p> <p>5min.</p>	<p>REALIZA EJERCICIOS Y DESARROLLA EL JUEGO CORRECTAMENTE PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA</p>

SESIÓN N° 10

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

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

SESIÓN N° 11

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: TOCAR CONOS Y BOLEO
Observación Directa

PARA LA EVALUACIÓN: Ficha de

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

SESIÓN N° 12

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

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

SESIÓN N° 13

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

PARA LA

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

SESIÓN N° 14

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

PARA LA EVALUACIÓN: Ficha

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

SESIÓN N° 15

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: SALTAR EN CONOS
 Ficha de Observación Directa

PARA LA EVALUACIÓN:

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

SESIÓN N° 16

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: CARRERA DE CANGURO
de Observación Directa

PARA LA EVALUACIÓN: Ficha

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

SESIÓN N° 17

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: CARRERA A CASA

Ficha de Observación Directa

PARA LA EVALUACIÓN:

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

SESIÓN N° 18

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: PASE RÁPIDO

Ficha de Observación Directa

PARA LA EVALUACIÓN:

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

SESIÓN N° 19

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: LÍNEA MATEMÁTICA

Ficha de Observación Directa

PARA LA EVALUACIÓN:

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

SESIÓN N° 20

OBJETIVO ESPECÍFICO: JUEGO: CARRERA DE HORMIGA

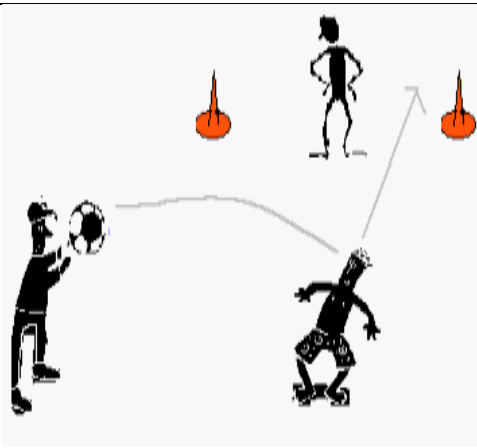
Ficha de Observación Directa

PARA LA EVALUACIÓN:

ACTIVIDAD	ESTRATEGÍA	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
<p>REALIZA JUEGO PREDEPORTIVO DE VOLEIBOL PARA DESARROLLAR LA VELOCIDAD</p>	<p>ACTIVIDAD INICIAL: Activación, movilidad articular y estiramientos realizados de forma autónoma por cada uno de los alumnos. Pisar la línea: a la orden del profesor pisar la línea del color que e indica.</p> <p>ACTIVIDA: Carrera de hormiga. Efecto del juego: Mejora la velocidad Desarrollo del juego: en grupos ubicados en un lado de la loza deportiva a la orden del profesor se forman dos grupos de la posición inicial de sentados, al silbato los primeros de cada columna cogerán el balón y comenzaran a pasarse por atrás y el último corre adelante y continúan con el juego hasta llegar hasta el punto B. . El juego culmina cuando todos del grupo pasan el punto B.</p> <p>3. ACTIVIDAD FINAL Caminando por todo el campo a la orden del profesor saludaremos al compañero con la mano derecha luego con la izquierda. Imitar a los animales que el profesor va diciendo</p>	<p>LOZA DEPORTIVA</p> <p>CONOS</p> <p>BALONES DE VOLEIBOL</p> <p>SILBATO</p>	<p>10min.</p> <p>30min.</p> <p>5min.</p>	<p>REALIZA EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD PARTICIPA</p>


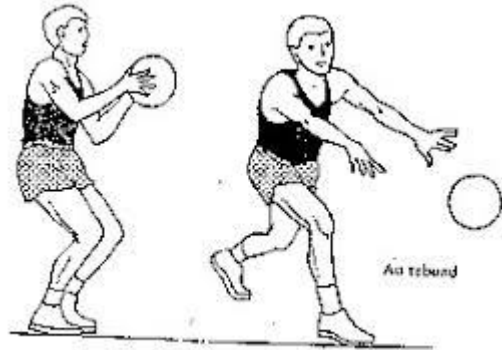

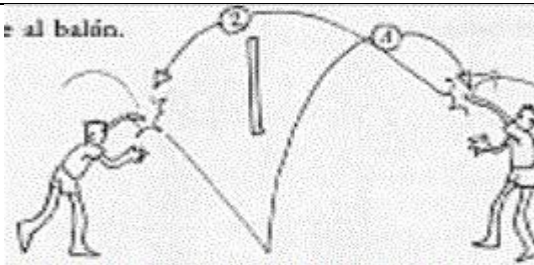
1. JUEGO PREDEPORTIVO DE VOLEIBOL PARA EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD DE LA FUERZA

a. Nombre del juego: **Rebote libre**.
Formación: Libre
Objetivo: Desarrollar de la fuerza.
Explicación: Se divide a los alumnos de acuerdo al número de balones y se les deja moverse libremente por el campo. El balón puede ser rebotado, lanzado y recuperado o rodado; la condición es que a la señal del silbato, todos deberán colocarse en posición alta, media o baja de acuerdo a la orden previa y Sujetar el balón con las dos manos ya sea a la altura del pecho, sobre la cabeza o entre las rodillas.



b. **El mensajero cojo**
Objetivo: Ejercitar la fuerza rápida en el salto horizontal y contribuir al mejoramiento del despegue.
Organización: El profesor formará a los estudiantes en equipo.
Desarrollo: Se seleccionan los equipos y se trazan las líneas de partida, según la cantidad de equipos delante de cada línea se marca un círculo donde deberá estar situado un miembro de cada grupo seleccionado a una distancia de 12m. El primero de cada equipo salta con el pie derecho llevando un mensaje entregándolo al compañero que está delante, este lo traslada saltando en el pie izquierdo hasta el próximo compañero y así sucesivamente.



<p>c. JUEGO: Saltar en círculos Objetivo: Contribuir desarrollar la fuerza de brazos en los niños. Organización: Se formarán dos filas, cada jugador lanzará el balón a un punto ubicado a una distancia de 6 metros. Desarrollo: El jugador dando tres pasos y lo trata de colar en un aro de baloncesto el cual será lanzado con dos manos desde la frente lo más similar de un voleo por arriba en el voleibol. Perderá el que no realice los tres pasos y el equipo que menos enceste el balón en el aro.</p>		
<p>d. A buscar la pelota. Materiales: Silbato y balón. Objetivo: Contribuir al Desarrollo de la fuerza de brazos. Organización: Se forman 2 equipos en tríos uno frente al otro. Desarrollo: Se realizan lanzamientos al compañero que está en el trío al frente, el que realiza el lanzamiento se traslada hacia la fila del compañero que recibió el lanzamiento. Reglas: Gana el equipo que cambie los integrantes de un lado a otro de forma más rápido y que los lanzamientos sean estáticos.</p>		
<p>e. JUEGO: Pase rápido Objetivo: Contribuir al Desarrollo de la fuerza de brazos. Organización: Se forman 2 equipos en tríos uno frente al otro. Desarrollo: Se realizan lanzamientos al compañero que está en el trío al frente, el que realiza el lanzamiento se traslada hacia la fila del compañero que recibió el lanzamiento.</p>		

2. JUEGOS PREDEPORTIVOS DE VOLEIBOL PARA EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD FÍSICA DE RESISTENCIA

a. Pasando el balón al compañero.

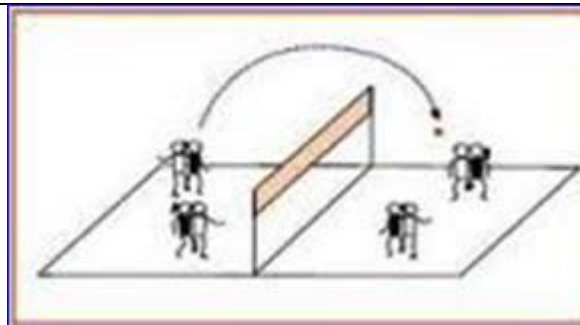
Materiales: Silbato y balón.

Objetivo: Contribuir al Desarrollo de la fuerza de brazos.

Organización: Se forman 2 equipos en tríos uno frente al otro.

Desarrollo: Se realizan lanzamientos al compañero que está en el trío al frente, el que realiza el lanzamiento se traslada hacia la fila del compañero que recibió el lanzamiento.

Gana el equipo que cambie los integrantes de un lado a otro de forma más rápida y que los lanzamientos sean estáticos.



b. juego: Saltos en un mismo lugar

Lanzamiento en tríos.

Objetivo: Contribuir al Desarrollo de la resistencia de brazos.

Organización: Se forman grupos de dos uno frente al otro.

Desarrollo: Se realizan lanzamientos al compañero que está al frente, el que realiza el lanzamiento se traslada hacia la fila del compañero que recibió el lanzamiento.

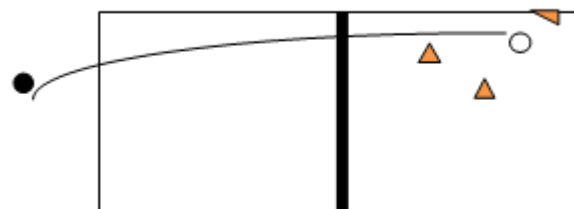
Gana el equipo que cambie los integrantes de un lado a otro de forma más rápida y que los lanzamientos sean estáticos.



c. **JUEGO: De cúbito dorsal lanzar y recepcionar** Lanzamiento en tríos.
 Objetivo: Contribuir al Desarrollo de la fuerza de brazos.
 Organización: Se forman 2 equipos en tríos uno frente al otro.
 Desarrollo: Se realizan lanzamientos al compañero que está en el trío al frente, el que realiza el lanzamiento se traslada hacia la fila del compañero que recibió el lanzamiento. Gana el equipo que cambie los integrantes de un lado a otro de forma más rápido y que los lanzamientos sean estáticos.



d. **JUEGO: Desplazamiento con bloqueo en la malla**
 Objetivo: Contribuir al Desarrollo de la fuerza de brazos.
 Organización: Se forman 2 equipos en tríos uno frente al otro.
 Desarrollo: Se realizan lanzamientos al compañero que está en el trío al frente, el que realiza el lanzamiento se traslada hacia la fila del compañero que recibió el lanzamiento. Gana el equipo que cambie los integrantes de un lado a otro de forma más rápido y que los lanzamientos sean estáticos.

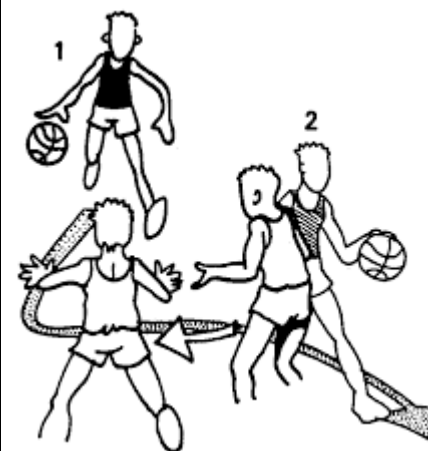


e. **JUEGO: Desplazamientos de izquierda – derecha con balón**
 OBJETIVO: Contribuir al desarrollo de la fuerza de brazos
 ORGANIZACIÓN: Se forman dos equipos uno frente al otro los alumnos a la orden del profesor realizaran lanzamientos hacia arriba del balón y a cogerán con las manos por entre las piernas.



a. **JUEGO: Tocar conos y boleo**

Objetivo: Contribuir al Desarrollo de la fuerza de brazos.
Organización: Se forman 2 equipos en tríos uno frente al otro
Desarrollo: se realizan lanzamientos al compañero que esta en el trio al frente, el que realiza el lanzamiento se traslada hacia la fila del compañero que recibió el lanzamiento. Gana el equipo que cambia sus integrantes de un lado a otro de forma mas rápido y que los movimientos sea estáticos .





b. **JUEGO: Lanzar el balón y coger por entre las piernas**

- Efecto de juego: Mejora de la flexibilidad.
- Desarrollo del juego: En parejas, uno frente a los otros separados 10 metros, con una pierna adelantada y la otra atrasada. Pasarse el balón lanzándolo con las manos por encima de la cabeza. Al recibirlo, efectuar una amplia circundación del tronco, con el balón en las manos. Por delante hacia abajo y luego hacia atrás-arriba, finalizando con el lanzamiento tipo saque de banda.

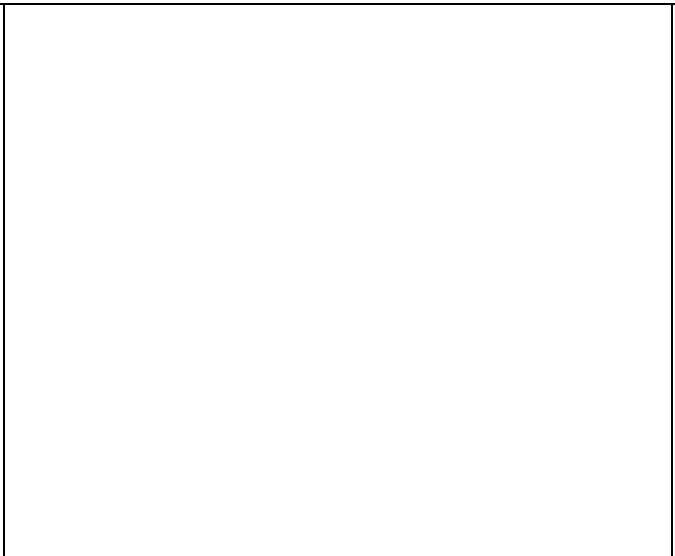


3. JUEGOS PREDEPORTIVOS DE VOLEIBOL PARA EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD FÍSICA DE FLEXIBILIDAD

<p>c. JUEGO: Sentadillas Efecto de juego: Mejora de la flexibilidad. . Desarrollo del juego: En fila india, cogidos de la mano por debajo de las piernas, desplazamientos a la voz del profesor: hacia delante, atrás, derecha, izquierda.</p>		
<p>d. Nombre: De cúbito ventral flexión de cadera Materiales: Tizas. Organización: Disperso. Desarrollo: los niños dispersos por el área caminan libremente a la voz del profesor "ranas al estanque", corren hasta el círculo (estanque) realizan un salto con apoyo de las manos al frente desde la posición de cuchilla acercando los pies a las manos, hasta que el</p>		

profesor de la voz de "ranas fuera del estanque", los niños continúan caminando libremente por el área hasta la próxima voz de mando del profesor.

Variante: El se puede utilizar como estanque figuras geométricas

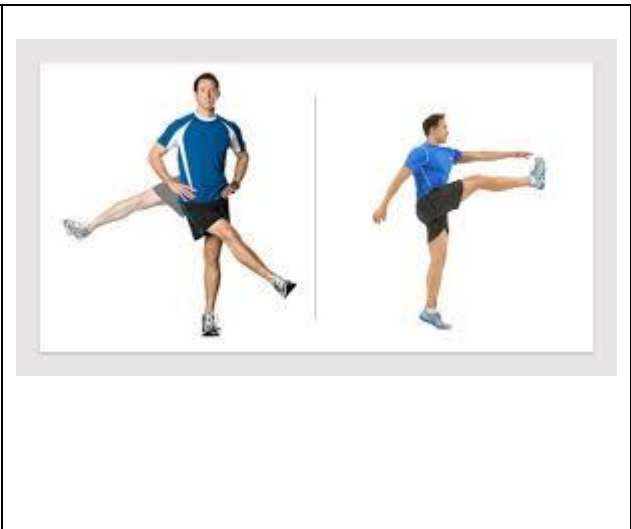


e. Nombre: **Saltar en conos.**

Materiales: tizas.

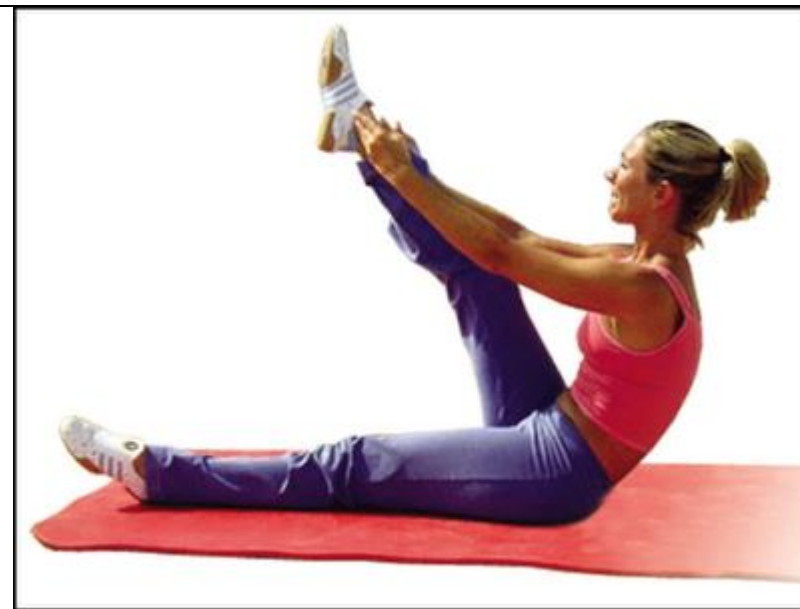
Organización: disperso.

Desarrollo: los niños dispersos por el área se desplazaran en gatico a la voz del profesor de "gatico enamorados" los niños desde la posición de gatico elevaran atrás una y



otra pierna alternadamente, cabeza arriba, a la voz del profesor "gaticos de paseo" se siguen desplazando por el área, a la voz del profesor "gaticos cansados" los niños se sientan en los talones con la cabeza abajo, manteniendo los brazos extendidos, las manos apoyadas al piso hasta que el profesor de la voz de "gaticos de paseo" para que los niños se desplacen por el área.

Variante. El desplazamiento se podrá realizar en cuadrupedia.



4. JUEGOS PREDEPORTIVOS DE VOLEIBOL PARA EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD FÍSICA DE VELOCIDAD

JUEGO: Carreras de canguro

Efecto del juego: desarrollar la velocidad

Desarrollo del juego: se formaran dos grupos de alumnos a lamita de la loza deportiva, el profesor designa a cada grupo el nombre de pepes y para el otro grupo pepas, cuando el profesor de la orden de pepas entonces todo los alumnos correrán en dirección contraria y los alumnos pepes serán quienes persiguen y logran tocarlos. Los alumnos de cada grupo que logran pasar si ser tocados por sus rivales ganara puntos y los alumnos que fueron tocados por sus rivales perderá el punto, dando el punto al equipo rival.



I JUEGO: Carrera a casa

Efecto del juego: mejora la velocidad

N° de participantes: en grupos

Desarrollo del juego: los alumnos se encuentra dentro de la loza deportiva y un alumno empieza a “cazar” golpeando con la pelota a sus compañeros, a los que el balón le llega tocar se suman a los cazadores para ello lo puede realizar pasándose en balón. El juego culmina cuando el profesor de la orden.



d. **JUEGO: línea matemática.**

Efecto de juego: Mejora de la velocidad

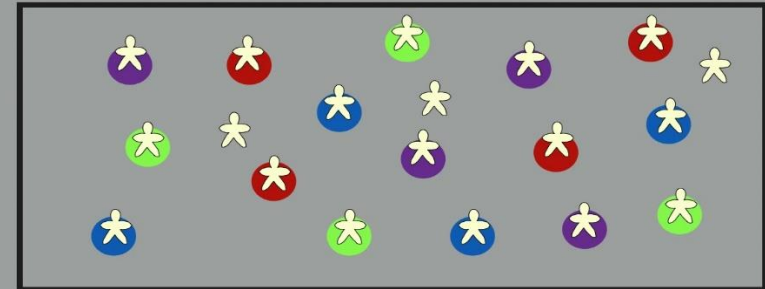
Nº de participantes: En grupos

Material necesario: Conos

Desarrollo del juego: El profesor colocara los conos con un número en cada cono dentro de la loza, los alumnos se estarán al final de la loza por grupos, el profesor en voz alta menciona una operación matemática.

Ejemplo. Dirá dos más dos y los primeros de cada columna corren hacia el resultado que debe de estar entre los conos. Asimismo el alumno que realizo dicho juego se coloca al último de la columna

LIBRETA DE MATEMÁTICAS



e. **ACTIVIDA: pase rápido**

Efecto del juego: Mejora la velocidad

Desarrollo del juego: en grupos ubicados en un lado de la loza deportiva a la orden del profesor se ubicaran en la posición inicial de cubito dorsal dejando un espacio por alumno, a la orden del profesor el alumno de la primera fila realizarán carreras hasta la altura del cono llevando un balón de voleibol a su regreso se queda en su mismo lugar y pasa el balón de mano en mano hasta llegar al último esto a su vez cogerá el balón y pasaran por saltando por entres sus compañeros con el balón el mismo que se ubicara en la prima fila. El juego culmina cuando todos del grupo participarán

