



UNS
UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL SANTA

APLICACIÓN DE UN PROGRAMA BASADO EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS, PARA MEJORAR LAS HABILIDADES DEPORTIVAS EN EL VOLEIBOL DE LAS ESTUDIANTES DE 12 A 14 AÑOS DE EDAD DE LA I. E. “JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI” DEL DISTRITO DE SICSIBAMBA - SIHUAS - 2017.

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
DOCENCIA E INVESTIGACIÓN**

AUTOR:

Br. LUIS JULIO CRUZ MORENO.

ASESOR:

Dr. JUAN BENITO ZA VALETA CABRERA

NUEVO CHIMBOTE – PERÚ

2021



Constancia de Asesoramiento

“APLICACIÓN DE UN PROGRAMA BASADO EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS, PARA MEJORAR LAS HABILIDADES DEPORTIVAS EN EL VOLEIBOL DE LAS ESTUDIANTES DE 12 A 14 AÑOS DE EDAD DE LA I. E. “JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI” DEL DISTRITO DE SICSIBAMBA - SIHUAS - 2017.” elaborado por el bachiller: Luis Julio CRUZ MORENO, de acuerdo al Reglamento de normas y procedimientos para obtener el Grado Académico de MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN, en la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional del Santa.

Dr. Juan Benito Zavaleta Cabrera

ASESOR TESIS

HOJA DE APROBACIÓN DEL JURADO EVALUADOR

APLICACIÓN DE UN PROGRAMA BASADO EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS, PARA MEJORAR LAS HABILIDADES DEPORTIVAS EN EL VOLEIBOL DE LOS ESTUDIANTES DE 12 A 14 AÑOS DE EDAD DE LA I. E. “JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI” DEL DISTRITO DE SICSIBAMBA – 2017.

TESIS PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN

Revisado y Aprobado por el Jurado Evaluador:

Dra. Ivonne Catherine Robles Damiani
PRESIDENTA

Dr Weslyn Erasmo Valverde Alva

SECRETARIO

Dr. Juan Benito Zavaleta Cabrera

VOCAL

DEDICATORIA

Al altísimo mi DIOS por darme la vida e iluminar mi caminar.

A mí adorada esposa quien fue la que me impulso a seguir este nuevo reto en estudios de Post Grado junto a mi mayor tesoro Roderick.

A mis padres y hermanos, por regalarme su amor y brindarme su apoyo incondicional.

Julio

AGRADECIMIENTO

A Dios por orientar mi camino, en todo momento de mi formación profesional, por darme salud y bienestar para lograr mis metas.

A mis padres Luis y Clemencia, por el apoyo incesante e incondicional que me brindan cada día de mi vida, que sin duda alguna, me entregaron su amor de padres. A ellos por ser como son y que el altísimo les regale muchos más años de vida y así estén junto a mí.

A mis hermanos: Juana, Manuel, Alejandrina, Jhoel y Maricé por su apoyo incondicional en el desarrollo de mi carrera profesional.

A mí querida esposa Catty, que siempre se interesa y preocupa por mi formación profesional y me brinda su apoyo en todo momento junto a mi mayor tesoro mi hijo Roderick.

A mi asesor: Dr. Juan Benito Zavaleta Cabrera, por su apoyo y paciencia constante que me brindó a lo largo de este trabajo de investigación.

Julio.

INDICE

CARÁTULA	i
HOJA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR	ii
HOJA DE APROBACIÓN DEL JURADO EVALUADOR	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
ÍNDICE	vi
PRESENTACIÓN	xi
RESUMEN	xiv
ABSTRACT	xvi
INTRODUCCIÓN	xvii

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento y fundamentación del problema de investigación	19
1.2. Antecedentes de la investigación	25
1.3. Formulación del problema de investigación	29
1.4. Delimitación del estudio	30
1.4.1. Delimitación Metódica	30
1.4.2. Delimitación Geográfica	30
1.4.3. Delimitación Temporal	31
1.4.4. Delimitación Universal	30
1.5. Justificación e importancia de la investigación	30
1.5.1. Justificación Teórica	31

1.5.2. Justificación Metodológica	31
1.5.3. Justificación Práctica	31
1.6. Objetivos de la investigación	32
1.6.1. Objetivo general	32
1.6.2. Objetivo específico	32

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentos teóricos de la investigación	34
A. Aprendizaje de las habilidades deportivas en el vóleybol	34
1. Aprendizaje	34
2. Teorías de aprendizaje relacionadas a la Educación Física	34
2.1. Enfoque Constructivista	35
2.2. Teoría Cognoscitiva Social (Bandura)	36
2.3. Teoría de las Inteligencias Múltiples (Howard Gardner)	36
2.4. Teoría de Piaget (Teoría cognitiva de la motricidad)	38
2.5. Aprendizaje por descubrimiento (Brunner)	38
2.6. Teoría del aprendizaje motor	39
2.7. Aprendizaje significativo (Ausubel)	39
2.8. Fundamentación del área de Educación Física	40
2.9. Actividad física y procesos cognitivos	41
3. Capacidades físicas	41
3.1. Fuerza	42
3.2. Resistencia	43
3.2.1. Resistencia aeróbica	43
3.2.2. Resistencia anaeróbica	43
3.3. Velocidad	44

3.3.1. Velocidad de reacción	45
3.3.1.1. Velocidad de reacción simple	45
3.3.1.2. Velocidad de reacción compuesta	45
3.3.2. Velocidad máxima	46
3.4. Flexibilidad	46
3.4.1. Flexibilidad estática	46
3.4.2. Flexibilidad dinámica	47
4. Fundamentos técnicos del voleibol	47
4.1. Posiciones y desplazamientos	48
4.2. Saque	48
4.3. Recepción	50
4.4. Colocación	50
4.5. Remate	51
4.6. Bloqueo	52
4.7. Voleo	53
5. Táctica de juego	54
5.1. Táctica defensiva	55
5.2. Táctica ofensiva	56
6. Preparación psicológica	58
7. Preparación teórica	61
8. Materiales deportivos	61
9. Reglas de juego	63
B. Programa basado en actividades físico deportivas para mejorar las habilidades deportivas en el voleibol.	63
1. El Programa	63
2. Fundamentación	64
3. Objetivos	64

3.1. Objetivo General	64
3.2. Objetivos Específicos	64
4. Diseño de la Propuesta	66
5. Descripción del Diseño	67
6. Desarrollo del Diseño	68
2.2. Marco conceptual	71
2.2.1. Programa	71
2.2.2. Actividades Físico deportivas	71
2.2.3. Habilidades deportivas	71
2.2.4. Voleibol	72

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Hipótesis central de la investigación	73
3.2. Variables e indicadores de la investigación	73
3.2.1. Variable Independiente	73
3.2.2. Variable Dependiente	75
3.3. Métodos de la investigación	79
3.4. Diseño o esquema de la investigación	80
3.5. Población y muestra	81
3.5.1. Población	81
3.5.2. Muestra	81
3.6. Actividad del proceso investigativo	82
3.7. Técnicas e instrumentos de la investigación	83
3.7.1. Técnicas	83
3.7.2. Instrumentos	83
3.8. Procedimiento para la recolección de datos	84

3.9. Técnicas de procesamiento y análisis de los datos	86
3.9.1. Tabla de Frecuencia	87
3.9.2. Gráficos Estadísticos	87
3.9.3. Media Aritmética	87
3.9.4. Moda	87
3.9.5. Varianza	87
3.9.6. Prueba de Hipótesis	88

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados	89
4.2. Discusión	100

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones	104
5.2. Recomendaciones	106
- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	108
- ANEXOS	112

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado Evaluador, de acuerdo a la conformidad con los lineamientos establecidos en los reglamentos de grados y títulos de la Universidad Nacional del Santa, pongo a su disposición la revisión y evaluación del presente informe de tesis, titulado:

“APLICACIÓN DE UN PROGRAMA BASADO EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS PARA MEJORAR LAS HABILIDADES DEPORTIVAS EN EL VOLEIBOL DE LAS ESTUDIANTES DE 12 A 14 AÑOS DE EDAD DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI”. DEL DISTRITO DE SICSIBAMBA – SIHUAS - 2017”

Realizado para obtener el grado de Maestro en Ciencias de la Educación con mención en Docencia e Investigación.

El presente trabajo de investigación nace de la preocupación de los maestros, padres de familia y estudiantes de nuestra institución educativa; debido a que, año tras año se viene dando fiel cumplimiento a las diferentes directivas emanadas por el MINEDU, sin conseguir logros satisfactorios.

Una de estas directivas anuales es “Los Juegos Deportivos Escolares Nacionales”, respecto a esto, nuestra preocupación está centrada básicamente en los malos resultados obtenidos por nuestros estudiantes en las diferentes oportunidades que les ha tocado participar en este tipo competencias deportivas, debido al bajo nivel en las habilidades deportivas que presentan los mismos. De esta preocupación nace este trabajo de investigación, el mismo que pretende desarrollar las habilidades deportivas en el voleibol de nuestras estudiantes del nivel secundaria de 12 a 14 años de edad de nuestra institución educativa.

El trabajo de investigación en mención está basado en un programa en donde se busca desarrollar las habilidades deportivas en las diferentes dimensiones como: física, técnica, táctica, teórica y psicológica, de esta manera nuestros futuros estudiantes logren conseguir buenos resultados en las diferentes etapas de la competencia, y de esta suerte tener estudiantes capaces de enfrentar diferentes retos y adversidades que se busca solucionar en el marco de una educación autónoma y por competencias.

Por lo expuesto señores miembros del jurado, espero contar con sus aportes y sugerencias y así poder mejorar, también espero que este trabajo de investigación sirva de aporte para quienes desean continuar con trabajos de esta naturaleza.

El autor

RESUMEN

El presente informe de tesis titulado: **“APLICACIÓN DE UN PROGRAMA BASADO EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS PARA MEJORAR LAS HABILIDADES DEPORTIVAS EN EL VOLEIBOL DE LOS ESTUDIANTES DE 12 A 14 AÑOS DE EDAD DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI” DEL DISTRITO DE SICSIBAMBA - SIHUAS - 2017.** Se planteó como objetivo general “Demostrar que la aplicación de un programa basado en actividades físico - deportivas mejora el nivel de habilidades deportivas en el voleibol de las estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” del distrito de Sicsibamba – Sihuas – 2017”.

La población de estudio estuvo constituida por 75 estudiantes, cuya muestra fue representada por 15 estudiantes, para la obtención de datos se utilizó como instrumento un pre test, pos test y el programa basado en actividades físico - deportivas. El diseño de investigación empleado fue pre experimental y para la recolección de datos se empleó como instrumentos la aplicación del pre test, para conocer el nivel de las habilidades deportivas en el voleibol que fue elaborado por el investigador.

En la aplicación del pre test se evidenció que el 100 % de los estudiantes cuentan con un nivel deficiente de habilidades deportivas. Sin embargo, después de haber aplicado el programa de actividades físico deportivas, el 20% de los estudiantes se encuentran en el nivel regular, el 73,3% se encuentra en el nivel bueno y el 6,7% en el nivel excelente. Demostrándose que la aplicación del programa mejoró significativamente las habilidades deportivas en la disciplina de voleibol de

los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” del Distrito de Sicsibamba – Sihuas – 2017.

El autor.

ABSTRACT

This thesis report entitled: "APPLICATION OF A PROGRAM BASED ON PHYSICAL-DEEPTIVITY ACTIVITIES TO IMPROVE SPORTS SKILLS IN THE VOLLEYBALL OF STUDENTS FROM 12 TO 14 YEARS OF THE EDUCATIONAL INSTITUTION" JOSÉ CARLOS MARIATEGUI SIIB - SITIBASTIC DISTRICT – 2017

Its general objective was “To demonstrate that the application of a program based on physical sports activities improves the level of sports skills in volleyball for students from 12 to 14 years of age of the Educational Institution “José Carlos Mariátegui” of the Sicsibamba district - Sihuas - 2017”.

The study population consisted of 73 students, whose sample was represented by 15 students, a pre-test, post-test and the program based on physical sports activities were used as data collection instrument. The research design used was pre-experimental and for the data collection the application of the pre-test was used as instruments, to know the level of sports skills in volleyball that was prepared by the researcher.

In the application of the pre-test, it was evident that 100% of the students have a poor level of sports skills. However, after having applied the sports physical activity program, 20% of the students are in the regular level, 73.3% are in the good level and 6.7% in the excellent level. Proving that the application of the program significantly improved sports skills in volleyball for students aged 12 to 14 years of the Educational Institution "José Carlos Mariátegui" of the District of Sicsibamba - Sihuas – 2017.

The author.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación nace de la preocupación y necesidad de mejorar las habilidades deportivas en la disciplina de voleibol de las estudiantes de 12 a 14 años de edad de nuestra Institución Educativa, debido a que al participar en las diferentes actividades deportivas escolares nuestros estudiantes no obtenían buenos resultados demostrando dificultades, debilidades y escasa mejoría en su desempeño y participación.

Este trabajo de investigación tuvo como objetivo general demostrar que la aplicación de un programa baso en actividades físico-deportivas mejorarían el nivel de las habilidades deportivas en la disciplina de voleibol de los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la institución educativa “José Carlos Mariátegui” del distrito de Sicsibamba – Sihuas - 2017.

Es por ello, con el fin de mejorar la calidad educativa de nuestros estudiantes presento este trabajo de investigación como aporte para mejorar problemas de esta índole, dicho trabajo de investigación consta de cinco capítulos:

El primer capítulo, está referido al problema de la investigación, en el cual se plantea y fundamenta el problema, se describen los antecedentes tanto en el nivel local, regional, nacional y mundial; también se formula el problema de la investigación ¿En qué medida la aplicación de un programa basado en actividades físico - deportivas mejora las habilidades deportivas en la disciplina de voleibol de los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la institución educativa “José Carlos Mariátegui” del distrito de Sicsibamba - Sihuas – 2017?; además se presenta la delimitación del estudio, la justificación e importancia de la investigación y la formulación del objetivo general y los objetivos específicos.

El segundo capítulo, trata sobre el marco teórico, el cual está referido al aprendizaje de las habilidades deportivas en el voleibol y sus fundamentos teóricos y, al programa basado en actividades físico-deportivas.

El tercer capítulo, está referido al Marco Metodológico, la hipótesis, variables e indicadores de la investigación, así como el método, diseño de investigación, población y muestra; también están las técnicas e instrumentos de investigación y el procedimiento para la recolección de datos (validación y confiabilidad de los instrumentos).

El cuarto capítulo, trata sobre los resultados obtenidos mediante tablas y figuras, se realizó el análisis e interpretación correspondiente a la investigación.

El quinto capítulo, comprende las conclusiones, donde se enfatiza que la aplicación del programa basado en actividades físico-deportivas mejora significativamente las habilidades deportivas de los estudiantes y las sugerencias dadas, finalizando con las referencias bibliográficas y los anexos correspondientes.

El autor.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento y fundamentación del problema de investigación

En la actualidad se viene aplicando en el Perú una serie de modelos educativos que no responden a las necesidades e interés de los estudiantes, de esta suerte constantemente se viene ensayando en el sector educación con diferentes programas que en su mayoría de veces fracasan en cuanto al desarrollo y mejora de las habilidades deportivas de los estudiantes. En este sentido el presente trabajo de investigación lo realizaremos en base a la situación real de nuestra institución respecto a la práctica de las actividades físico-deportivas teniendo como objetivo la mejora de las mismas, para ello esta situación, es necesaria analizarla desde un contexto mundial, nacional y local.

Diversas investigaciones han demostrado, que, en los países Latinoamericanos la mayoría de la población, no practica actividades físicas, ni mucho menos deportivas, trayendo como consecuencia, una gran preocupación a las autoridades competentes, asimismo a los profesionales de la salud pública; por otro lado, otra de las consecuencias más preocupantes, es que, la población padece de múltiples enfermedades, a consecuencia de no realizar algún tipo de actividad, ya sea física como deportiva. En el ámbito escolar, la gran mayoría de los adolescentes están dedicando su tiempo, a realizar actividades relacionadas al sedentarismo, especialmente al uso excesivo de los diferentes aparatos tecnológicos, dejando de lado la práctica de actividades físico deportivas, que beneficien su salud y sus habilidades deportivas. Por todo lo mencionado encontramos que:

En una investigación reciente, realizado en Argentina, se demostró que aproximadamente el 60% de los hombres y el 75% de las mujeres, no practican actividad física de forma regular, y los que practican algún tipo de actividad física o deportiva, no lo están realizando adecuadamente, lo que en consecuencia, trae como resultado, que la población este padeciendo de enfermedades crónicas, que desde luego está afectando la economía de dicho país, ya que el gobierno se ve en la necesidad de destinar más del 20% de su economía a la salud, lo que se evitaría si la población practicara, las mencionadas actividades para mejorar su estilo y calidad de vida (Ramírez, et al. 2004).

La poca práctica de la actividad física es un problema mundial, especialmente en los lugares más pobres de Latinoamérica. Además de observa que la práctica de la actividad física, no se está realizando igual, las mujeres tienden a realizar menos ejercicio que los hombres. La poca práctica de la actividad física en los niños y adolescente, trae como consecuencia una población escolar obesa, propensos a otras enfermedades (Jaitman y Scartascini, 2017).

Por otro lado el Ministerio de salud (2005) menciona que, una de las consecuencias de que en el ámbito escolar se encuentren altos índices de obesidad, es que no se está practicando actividades físicas en toda la UE. En América Latina, tres cuartas partes de su población no practica actividad física de forma regular, y la tercera parte, está llevando una vida relacionada al sedentarismo, lo mismo se observa en Estados Unidos, donde el 60% de la población en general, no practica actividad física frecuentemente y el 25% de ésta, tiene una vida sedentaria. Un dato adicional muestra que 50% de los adolescentes y jóvenes mayores, no realizan ningún tipo de actividad física.

Según el IPD, (2016) la participación de los jóvenes escolares en las actividades físicas, deportivas y recreativas que corresponden a los Juegos Deportivos Escolares Nacionales, durante el año 2011 la participación de los estudiantes escolares de las diferentes regiones de nuestro Perú, ascendió a un total de 425 804 estudiantes participantes, considerando que en un número adecuado y muy importante en cuanto a la captación de adolescentes que dedican su tiempo en la práctica de las mencionadas actividades, pero no siendo un porcentaje aceptable de acuerdo a la cantidad de escolares que se tiene en nuestro país. Durante el año 2016, la cantidad de participantes que se registro fue en 67 157, estudiantes participantes encontrando una fuerte disminución de participantes como es en una diferencia de, 358 647 estudiantes que quizás están dedicando su tiempo libre en otros tipos de actividades que no son beneficiosas para su salud y calidad de vida (p. 11).

A partir de esta información recibida por el IPD, nos damos cuenta de que en nuestro país un porcentaje muy importante de jóvenes escolares de nuestro país están dedicando su tiempo en actividades relacionadas al sedentarismo y que además conllevaran a ocasionar problemas de salud en nuestros ciudadanos.

En estos cinco últimos años en mi labor como docente he presenciado que la participación y desenvolvimiento de los estudiantes en las actividades deportivas escolares en sus diferentes etapas como en el ámbito local, distrital, provincial y regional, no se ha observado un buen desenvolvimiento y participación, especialmente en lo que corresponde a las diferentes Instituciones Educativas de nuestra provincia de Sihuas.

Si hablamos en un contexto local, las instituciones educativas más alejadas de nuestra provincia cuentan con una población estudiantil muy reducida y a la vez se observa una deserción escolar, asimismo en el área de educación física no se cuenta con materiales adecuados que son necesarios y que se requiere para desarrollar una educación física de calidad; el Ministerio de Educación no implementa las instituciones educativas con materiales deportivos ni mucho menos con textos del área de educación física, también no se realizan cursos de capacitación y actualización por parte de esta entidad educativa, lo que trae como consecuencia que los docentes de esta área tengan limitaciones para realizar prácticas adecuadas en base a las exigencias de una educación moderna y competitiva en lo que corresponde la mejora de las habilidades deportivas especialmente en la disciplina de Voleibol.

Asimismo se observa que en estos últimos cinco años, las diferentes instituciones educativas de los distritos más alejados de la provincia de Sihuas, no han tenido buenos resultados en cuanto a la participación en los juegos escolares nacionales deportivos por lo mismo que cuentan con muchas limitaciones como: escasas de materiales deportivos, pocas horas pedagógicas en el área de educación física, docentes del área de educación física desmotivados y desactualizados, sin ningún tipo de programas educativos que les oriente a desarrollar y mejorar las actividades físico deportivas de los estudiantes en un mediano plazo y de esta manera puedan encontrarse en un nivel más alto en cuanto a las competencias deportivas escolares y por ende, estar a la altura de las instituciones educativas más grandes de nuestra provincia y región; que cuentan con una mayor cantidad de población escolar, con más horas pedagógicas (jornada escolar completa) y programas educativos que reciben por parte del Minedu como: Plan nacional de fortalecimiento de la educación física y deporte escolar, permitiendo a estas instituciones estar en

ventaja frente a las instituciones más alejadas de los distritos con una reducida población escolar y escasos de materiales lúdicos deportivos, como es nuestra institución educativa “José Carlos Mariátegui” del distrito de Sicsibamba.

Si nos vamos a un contexto institucional, nuestra institución educativa cuenta con una reducida población escolar lo que dificulta poder seleccionar estudiantes con optimas cualidades deportivas básicas para los deportes en especial en la disciplina deportiva del voleibol; del mismo modo nuestra Institución Educativa no cuenta con materiales deportivos para la preparación y desarrollo de las diferentes actividades d, lo que dificulta obtener buenos resultados en las competencias deportivas escolares, especialmente en la disciplina deportiva del voleibol; asimismo nuestra Institución educativa en los últimos cinco años no ha logrado obtener resultados favorables en las competencias escolares. También quiero acotar que los docentes del área de educación física que han venido laborando en nuestras instalaciones educativas, no han realizado prácticas inadecuadas en cuanto a la preparación y desarrollo de las habilidades deportivas referentes a la disciplina deportiva del voleibol ya que esto se evidencia que en estos últimos años no se ha logrado obtener méritos favorables para nuestra institución educativa.

De acuerdo a mi investigación como docente, en nuestro distrito hasta el momento no se han realizado investigaciones de esta índole, lo que también dificulta a los maestros contar con programas educativos que les orienten a realizar prácticas deportivas adecuadas en cuanto al fortalecimiento y preparación de las habilidades motrices y deportivas que en la etapa escolar son muy importantes e imprescindibles ya que en esta etapa el o los adolescentes se encuentran en pleno desarrollo de sus cualidades y habilidades deportivas.

En consecuencia, la práctica de actividad física y deportiva es crucial en la adolescencia, por ser la etapa en la que se adquieren los hábitos y conductas que se repetirán durante la adultez, haciéndose necesario inculcar hábitos saludables relacionados con la práctica de actividad física en detrimento de las conductas dañinas relacionadas con el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas. (Castro, 2016, párr. 5).

En este contexto nos vemos en la imperiosa necesidad de proponer un programa basado en actividades físico deportivas, que ayuden a mejorar las habilidades deportivas en el voleibol de los estudiantes de 12 a 14 años de edad de nuestra institución educativa “José Carlos Mariátegui”, utilizando las técnicas y estrategias pertinentes así como los materiales y recursos disponibles que estén al alcance y posibilidad de nuestros estudiantes, docentes y comunidad educativa. Tal como lo menciona:

Méndez (1999) plantea que el interés por los modelos alternativos para la enseñanza de los juegos deportivos ha aumentado en los últimos años y argumenta la existencia de dos modelos de enseñanza en los juegos deportivos. Uno denominado "Modelo Tradicional" que es orientado al desarrollo de la técnica, a partir de los primeros momentos del proceso, para después trabajar lo táctico y un "Modelo Alternativo", que da prioridad a la táctica. Significando además, que según fue tomando cuerpo la corriente cognitiva del aprendizaje motor, se ha enfatizado en la unión entre cognición y acción, de tal forma que el conocimiento facilita la acción y viceversa. (Cit. Griego, 2016. Pág. 21)

El desarrollo de actividades físico deportivas en la etapa escolar, es muy importante ya que beneficia la formación integral de los estudiantes, en aspectos importantes como: la salud física,

mental, prevención de enfermedades de diferente índole, mejora las relaciones sociales, familiares, amicales, la autoestima, la autoconfianza, y sobre todo mejora condición física, deportiva y las habilidades y destrezas motoras.

Respecto a todo ello es de vital importancia realizar programas de investigación, basadas en actividades físico deportivas, que nos ayuden a mejorar el nivel de habilidades deportivas y sobre todo la calidad educativa.

1.2. Antecedentes de la investigación

Habiendo realizado las indagaciones e investigaciones correspondientes referentes a nuestro tema de estudio encontramos a:

Bernedo, (2014). En su tesis “APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE APRENDIZAJE EN LAS PARTICIPANTES DE LA DISCIPLINA DE VÓLEIBOL DEL CLUB DEPORTIVO UNIVERSITARIO DE LA UNA – PUNO AÑO 2014”.

El tipo de investigación utilizado en la investigación por el autor es descriptivo.

El diseño de investigación es cuasi experimental porque se ejecutaran una serie de sesiones de entrenamiento.

La población está dada por los participantes en la disciplina deportiva de voleibol del club deportivo universitario de la UNA – Puno, conformada por 60 integrantes que representa el 100 %.

La muestra está conformada por 24 integrantes que representan el 40 % de dicha población femenina, pertenecientes al club deportivo universitario de la UNA – Puno.

Instrumentos Utilizados: test pedagógico para medir el rendimiento técnico-táctico en el entrenamiento en las edades de doce hasta catorce años

Conclusión 1: La aplicación de un programa de voleibol, tuvo una gran acogida, observándose una gran diferencia en la evaluación de entrada y salida, obteniendo al final una escala de BUENO, después de aplicar la investigación.

Conclusión 2: El desarrollo de los fundamentos técnicos de las deportistas de Voleibol del Club Deportivo Universitario, fue de modo deficiente en el grupo de muestra, de acuerdo a la prueba de entrada realizada en dicha investigación.

Condori, M. y Condori, Y. (2016). En su tesis “PROGRAMA PARA LA INICIACIÓN AL VOLEIBOL EN NIÑAS DE 08 AÑOS DE EDAD EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 40374 ELIAS CACERES LOZADA, DEL DISTRITO DE CHIVAY, PROVINCIA DE CAYLLOMA REGIÓN AREQUIPA 2016”

“El tipo de investigación es no experimental y el diseño transeccional - descriptivo, recoge datos en un solo momento en un solo tiempo, su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelacionar en un momento dado” (Hernandez, et al. 2014).

La muestra está constituido por 20 estudiantes menores de 08 años.

El instrumento que utilizo el autor, fue el test de fundamentos técnicos de Voleibol.

Conclusión 1: La investigación le permitió al autor demostrar la significancia de la aplicación del programa de iniciación al voleibol, obteniendo un porcentaje de un 70% favorable en cuanto al dominio técnico de antebrazo, voleo, servicio y remate, en la niñas de 08 años.

Conclusión 2: La aplicación del programa de iniciación al voleibol, bajo una estrategia metodológica para el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del voleibol, ha permitido identificar la efectividad del programa, en cuanto, al dominio de los fundamentos técnicos, encontrándose un desarrollo del 75% como promedio final.

Rivera, O. y Villanueva, C. (2018). En su tesis “LA FALTA DE PROGRAMAS DEPORTIVOS PARA EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL VOLEIBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA AGROPECUARIO DE YANQUE, CAYLLOMA – AREQUIPA 2017”

La siguiente investigación es de tipo no experimental, recolectándose datos en un solo momento.

La investigación es de diseño simple. El investigador busco y recoger información relacionada con el objeto de estudio de un tratamiento, donde está conformada por una variable y una población.

La población y muestra está conformada por 24 estudiantes del primer grado de educación secundaria.

Utilizándose el cuestionario como instrumento de evaluación.

Conclusión 1: se llegó a la conclusión que, en el distrito de Yanque de Caylloma, la Municipalidad y otras entidades que existen no desarrollan ningún tipo de programas deportivos que promuevan el deporte en los niños, niñas y adolescentes.

Conclusión 2: Asimismo, se concluye que los estudiantes del Distrito de Yanque de Caylloma practican y juegan el vóley sin haber tenido conocimiento de los fundamentos técnicos básicos del voleibol.

Taday, F. (2016). En su tesis “LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “DR. DANIEL RODAS BUSTAMANTE” DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO 2014-2015” ECUADOR.

La investigación es de tipo longitudinal. Este tipo de estudio consiste en la descripción. Consistiendo en observar al mismo grupo en un determinado tiempo.

Consta de un diseño pre – experimental, se analiza una sola variable y prácticamente no existe ningún tipo de control. El diseño del pre test y pos test se aplicó al grupo de trabajo investigativo.

La población estaba conformada por todos los estudiantes de la Institución Educativa.

La muestra estuvo conformada por estudiantes de octavo y noveno grado.

El instrumento, fue un Test técnico para observar el nivel de los fundamentos voleibol que fueron: saque de abajo, saque de tenis, recepción baja del saque y colocación, y al final para valorar los resultados de la aplicación del programa de ejercicios.

Conclusión 1: Se aplicó un programa de ejercicios para mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje relacionados al voleibol.

Conclusión 2: Se evaluó la propuesta a los estudiantes donde se pudo evidenciar un mejoramiento de la ejecución técnica de los fundamentos del voleibol, buscando el dominio de los mismos.

Griego, (2016). En su tesis “METODOLOGÍA PARA LA PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA EN EL VOLEIBOL DE PLAYA ESCOLAR SUSTENTADA EN LA MODELACIÓN DE LAS FASES TÍPICAS DEL JUEGO”. VILLA CLARA, CUBA.

El objetivo de la aplicación del pre-experimento fue evaluar la influencia de la aplicación de la metodología elaborada, en el rendimiento de los fundamentos técnico-tácticos y el resultado competitivo en jugadores escolares de Voleibol de Playa de la categoría 13-15 años de Villa Clara.

Conclusiones:

La metodología para el desarrollo de la preparación técnico-táctica en el Voleibol de Playa escolar, se ven integrados en diferentes etapas propias que definen su proceder, a partir de la modelación de las fases típicas del juego.

La aplicación del pre experimento, permiten afirmar que con el uso de la metodología propuesta sustenta la modelación de las fases típicas del juego, se garantiza el desarrollo de la preparación técnico-táctica del Voleibol de Playa en los equipos escolares.

1.3. Formulación del problema de investigación

¿En qué medida la aplicación de un programa basado en actividades físico deportivas, mejora las habilidades deportivas en el voleibol de los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la I. E. “José Carlos Mariátegui” del distrito de Sicsibamba, 2017?

1.4. Delimitación de estudio

La investigación “Aplicación de un programa basado en actividades físico deportivas para mejorar las habilidades deportivas en el voleibol de 12 a 14 años de edad de la I. E. “José Carlos Mariátegui” del distrito de Sicsibamba, 2017”. Cuenta con las siguientes limitaciones:

1.4.1. Delimitación metódica

La investigación se encuentra centrada en aplicar un programa basado en actividades físico deportivas que conlleven a mejorar las habilidades deportivas en el voleibol de las estudiantes de 12 a 14 años de edad de nuestra Institución Educativa. “José Carlos Mariátegui” del distrito de Sicsibamba.

1.4.2. Delimitación geográfica

EL programa basado en actividades físico deportivas, se aplicó en la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” la misma que se encuentra ubicada en el Distrito de Sicsibamba, Provincia de Sihuas, Región Ancash.

1.4.3. Delimitación temporal

El presente trabajo de investigación fue realizado en un tiempo establecido, desde el año 2016 al año 2017.

1.4.4. Delimitación del universo

Estuvo orientada a las estudiantes de 12 a 14 años de edad de nuestra Institución educativa.

1.5. Justificación e importancia de la investigación

1.5.1. Justificación Teórica

Desde el punto de vista teórico esta investigación ha sido muy favorable ya que ha permitido enriquecer los conocimientos de los estudiantes referentes a las actividades físico deportivas, habilidades y destrezas motoras en el voleibol, de esta manera tener un mejor desempeño en los diferentes compromisos escolares deportivos.

1.5.2. Justificación Metodológica

La ejecución de este trabajo de investigación ha permitido fortalecer cada uno de los métodos, técnicas, estrategias e instrumentos de evaluación que se aplicaron a lo largo del desarrollo de dicho trabajo; asimismo en cada una de las sesiones del programa, estamos seguros que dicha metodología servirá como modelo o referente para futuras investigaciones.

1.5.3. Justificación Práctica

Este trabajo de investigación permitió resolver algunas deficiencias respecto a las habilidades deportivas que los estudiantes de 12 a 14 años de edad estaban incurriendo, las mismas que fueron identificadas con la aplicación del pre test. Luego de la aplicación del pos test los resultados fueron evidentemente favorables, ya que se mejoró significativamente las habilidades deportivas de nuestros estudiantes que fueron capaces de clasificar por primera vez en la historia a la etapa regional de los Juegos Deportivos Escolares Nacionales, en la disciplina de voleibol.

Asimismo, este trabajo de investigación contribuyó para mejorar las diferentes competencias y levantar la autoestima de las estudiantes siendo capaces de desenvolverse con autonomía en el campo de juego aun compitiendo con estudiantes de mayor edad, además les ha permitido demostrar seguridad y confianza durante su participación.

1.6. Objetivos de la investigación

1.6.1. Objetivo general

Demostrar que la aplicación del programa basado en actividades físico deportivas mejora sistemáticamente el nivel de las habilidades deportivas en el voleibol en los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” de Sicsibamba – Sihuas – 2017.

1.6.2. Objetivos específicos

- a) Identificar el nivel de habilidades deportivas en el voleibol en la dimensión de los aspectos físicos antes y después de la aplicación del programa de los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” de Sicsibamba – Sihuas – 2017.
- b) Identificar el nivel de habilidades deportivas en el voleibol en la dimensión de los aspectos técnicos antes y después de la aplicación del programa de los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” de Sicsibamba – Sihuas – 2017.
- c) Identificar el nivel de habilidades deportivas en el voleibol en la dimensión de los aspectos tácticos antes y después de la aplicación del programa de los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” de Sicsibamba – Sihuas – 2017.
- d) Identificar el nivel de habilidades deportivas en el voleibol en la dimensión de los aspectos teóricos antes y después de la aplicación del programa de los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” de Sicsibamba – Sihuas – 2017.

- e) Identificar el nivel de habilidades físico deportivas en el voleibol en la dimensión de los aspectos psicológicos antes y después de la aplicación del programa de los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” de Sicsibamba – Sihuas – 2017.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentos teóricos de la investigación

A. Aprendizaje de las habilidades deportivas en el voleibol

1. Aprendizaje

A través del pasar de los años se ha comprendido, que los estudiantes tienen diferentes formas y ritmos de aprendizaje, asimismo cuentan con ciertas habilidades motrices innatas que a través de la práctica y el desarrollo de las diferentes actividades en el nivel escolar fortalecerán su aprendizaje para luego ser aplicados en su vida diaria.

Gagné (1976) “el aprendizaje consiste en adquirir conocimientos de alguna cosa, tomar en la memoria conceptos o propiedades acerca de éstas cosas y tener la capacidad de recuperarlos en el futuro en base a estímulos” (pág. 01).

2. Teorías de Aprendizaje relacionadas a la Educación Física

Según el Currículo Nacional, (2016) Esta área es fundamental, ya que busca mejorar los hábitos de vida saludables, no solo en la práctica de actividad física deportiva y recreativas, sino que también en el desarrollo de una conciencia socio crítica para el cuidado de la salud, valorando la vida. Estos procesos de aprendizajes implican una gama de conocimientos relacionados con el cuidado y la conservación de la salud y el bienestar personal, permitiendo llevar a la práctica los mencionados aprendizajes. Otro punto importante es la relación que establecen los estudiantes cuando interactúan con otros, a través de la práctica de las actividades físicas y deportivas. El niño,

la niña y el adolescente interactúan ejercitando su práctica social; estableciendo normas y acuerdos de convivencia; incorporan reglas, pautas de conducta, y consensos; y asumen actitudes frente a los desafíos que se les presentan, ya sean sociales, ambientales, emocionales, personales, interpersonales o corporales.

El aprendizaje de la educación física, hoy en día es considerada fundamental ya que contribuye a una formación integral del niño y el adolescente; desarrollando aspectos muy importantes como: la parte cognitiva, psicomotriz y afectiva. Ayudando al niño y adolescente a desenvolverse en la sociedad, enriqueciendo los aprendizajes significativos, construyendo sus propios aprendizajes, desarrollando las habilidades sociales, descubriendo nuevos aprendizajes, compartiendo ideas; en fin, a través de diferentes formas y maneras que el niño y el adolescente puede experimentar para su formación y preparación.

2.1. Enfoque constructivista

El constructivismo es una corriente pedagógica, cuyo supuesto es que los docentes no deben enseñar en un modelo tradicional, donde se brinda instrucciones a un grupo de estudiantes, sino que más bien se debe estructurar situaciones en las que los educandos participen de activamente con el contenido a través de la manipulación de los distintos materiales y la interacción social. La manera en que los docentes estructuran las lecciones permitirá que los educandos construyeran su propia comprensión. Muchas actividades tienen en cuenta la observación de fenómenos, la recolección de los datos, la generación y prueba de hipótesis, y el trabajo colaborativo con los demás individuos. Los grupos realizan trabajos de campo en los lugares fuera del aula. Se les enseñan a los estudiantes a autorregularse y a participar activamente durante todo

su aprendizaje estableciendo metas, vigilando y evaluando su progreso y explorando los intereses para adelantarse a los requisitos básicos. (Schunk, 2012).

2.2. Teoría cognoscitiva social (Bandura)

Bandura, (1986). Parte de la idea de que gran parte de los aprendizajes humanos ocurren en un entorno social. Donde se observa a los demás, las personas adquieren muchos conocimientos, acuerdos, habilidades, estrategias, creencias y actitudes. Los seres humanos también aprenden a modelar las conductas a partir de la observación de modelos, y actúan de acuerdo con las capacidades que estos consideran tener consigo mismo y conforme a los resultados esperados de sus acciones.

Bandura desarrolló una teoría del aprendizaje observacional, donde se busca adquirir ciertas habilidades, destrezas, estrategias y comportamientos. Los principios cognoscitivos sociales se han aplicado al aprendizaje de habilidades cognoscitivas, motoras, sociales y de autorregulación. (Cit. Schunk, 2012).

Aprendizaje de habilidades motoras. Bandura, (1986) “Esta teoría sostiene que el aprendizaje de las habilidades motoras implica la construcción de un modelo mental que proporciona la representación conceptual de la habilidad para producir respuestas y sirve como norma para corregirlas después de recibir retroalimentación” (Cit. Schunk, 2012).

2.3. Teoría de las inteligencias múltiples (Howard Gardner)

Según esta teoría existen múltiples tipos de inteligencias. Gardner establece que las personas poseemos una gran gama de capacidades y potenciales —inteligencias múltiples— que

se pueden utilizar de muchas formas productivas, ya sea por separadas como juntas. El conocimiento de las inteligencias múltiples, brinda una gran posibilidad de poder desenvolverse de una forma eficaz, en el desempeño de diferentes funciones definidas por la sociedad.

Hasta la actualidad, Howard Gardner junto a su equipo de la Universidad de Harvard han identificado doce tipos distintos de inteligencia:

- **Lingüístico-Verbal.** Según el autor este tipo de inteligencia consiste en la dominar el lenguaje.
- **Lógico-Matemática.** Un tipo de inteligencia que consiste en conceptualizar las relaciones lógicas entre las acciones o los símbolos.
- **Visual-espacial.** Un tipo de inteligencia que consiste en la capacidad de reconocer objetos imaginándose sus respectivas características.
- **Musical-auditiva.** Un tipo de inteligencia que consiste en reconocer las características de los sonidos musicales.
- **Corporal-Kinestésica.** Inteligencia que consiste en coordinar múltiples movimientos corporales.
- **Interpersonal.** En un tipo de inteligencia que consiste en poner en practica la empatía, y de comprender la elección de las amistades, pareja, etc.
- **Intrapersonal.** Ciertas habilidades que consiste en de conocerse a uno mismo, por ejemplo sus propios sentimientos o pensamientos, etc.
- **Naturalista.** Sensibilidad que muestran algunas personas hacia el mundo natural.

- **Emocional.** Es una combinación de habilidades entre la interpersonal y la intrapersonal.
- **Existencial.** Meditación de todo lo existente. Incluye el sentido de vivir o morir.
- **Creativa.** Un tipo de inteligencia que consiste en innovar y crear cosas nuevas.
- **Colaborativa.** Es una capacidad que consiste en elegir la mejor opción para un determinado logro en equipo.

2.4. Teoría de Piaget Teoría cognitiva de la motricidad

La teoría de Piaget, se basa en los principios del enfoque constructivista. Esta teoría está basada en un método clínico de tipo psicológico. Piaget considera procesos de asimilación y acomodación los cuales permiten el aprendizaje del educando. Al respecto el autor considera tres etapas. Asimilación, por donde se incorporan informaciones nuevas. Acomodación donde es transformada la respectiva información de los saberes previos en la adquisición de un nuevo conocimiento. Equilibrio cognitivo, que se da en los procesos anteriores. Para esto es importante crear el conflicto cognitivo y socio cognoscitivo como aspectos desequilibradores. Piaget considera al proceso de construcción como aspectos de maduración del cerebro y la transmisión social, agregando el factor de experimentación motriz del educando. (Huamán, et al. 2004).

2.5. Aprendizaje por descubrimiento (Brunner)

Gonzáles, (1993) por su parte señala que en cuanto a este tipo de aprendizaje, el estudiante es el protagonista de su propio desarrollo cognitivo, es decir, que según este tipo de aprendizaje, el docente presenta a los educandos todas las herramientas que son muy necesarias para que ellos vayan descubriendo por sí mismos lo que se desea aprender.

Desde que los ejercicios físicos empezaron a ser desarrollados como un medio de desarrollo del individuo, las corrientes del pensamiento referidas a la educación física que trascienden los fines y objetivos de aprendizaje centrados en el desarrollo del perfeccionamiento de habilidades, destrezas y capacidades motrices, constituyen en un objeto de aprendizaje perfeccionando todas las dimensiones: biológicas, afectivas y cognitivas. Así mismo la educación física es el perfeccionamiento de las facultades de movimiento de la persona. (González, 1993 pág. 52)

2.6. Teoría del aprendizaje motor:

El aprendizaje motor se define como el conjunto de procesos internos asociados a la práctica y la experiencia, que producen cambios relativamente permanentes en la capacidad de producir actividades motoras, a través de una habilidad específica. La destreza puede ser modificada mediante la práctica o experiencia. Así mismo muchos factores influyen en el aprendizaje motor, como la edad, la raza, la cultura o la predisposición genética. Cada persona posee sus destrezas como resultado del proceso de su aprendizaje.

Según, (Ministerio de Educación; PRONAFCAP, 2013), existen formas de aprendizaje totalmente independientes y diferentes; por ello es necesario comprender los tres actos del comportamiento; el pensar, el sentir y el actuar asimismo sus productos se manifiestan en tres comportamientos, pensamiento, afectividad y acción en la psicología del aprendizaje se le denomina a estas formas del comportamiento dominios del aprendizaje identificando así las áreas cognoscitiva, afectiva, y psicomotora (p. 97).

2.7. Aprendizaje significativo (Ausubel)

Según este tipo de aprendizaje, los contenidos resultaran muy significativos cuando estos son relacionados con los aprendizajes previos que estos mismos estudiantes ya saben, las concepciones se relacionan con algún aspecto ya existente y específicamente de preferencia con algo relevante de una estructura cognitiva del estudiante, como imágenes, símbolos que sean significativos. Esto nos menciona que en el proceso educativo, es importante tener en cuenta lo que el individuo ya sabe de tal forma que establezca una relación con lo que el estudiante debe aprender. Todo ello surgirá siempre en cuando el estudiante cuente con ciertas estructuras y conceptos básicos de lo que se quiere aprender. (Ausubel, 1983).

2.8. Fundamentación del área de Educación Física

El área de Educación física cuenta con un enfoque de la corporeidad, buscando en el estudiante una formación integral, asimismo que el educando tenga consigo una preparación y formación que le ayuden a enfrentar los retos y desafíos a lo largo de su vida, en el sentido de que busca que este, opte por un estilo y calidad de vida en función a la búsqueda de una adecuada salud, tanto física y mental. Por otro lado el área, busca que el estudiante desarrolle sus habilidades sociales y afectivas en relación a los diferentes contextos de su vida.

La evolución de la Educación Física está determinada en la actualidad, por los cambios sociales, científicos y tecnológicos que continuamente se vienen desarrollando en la sociedad. Por todo ello se ha generado que el área de la Educación Física tome una gran importancia y valor en los currículos escolares. En tal sentido, a través de la Educación Física, se busca que los estudiantes desarrollen una conciencia crítica sobre la prevención y el cuidado de su salud y de la de los demás,

buscando su autonomía y su capacidad de asumir sus propias decisiones para mejorar su estilo y su calidad de vida (Currículo Nacional, 2016)

2.9. Actividad física y procesos cognitivos

Desde hace bastante tiempo se presumía que la actividad física podría tener relación con una mejoría de los procesos cognitivos que tienen su origen en el cerebro, pero gracias a una serie de estudios desarrollados por la Universidad de Illinois, en los Estados Unidos, esta suposición terminó siendo una comprobación empírica que arrojó como resultado que, efectivamente, a mayor actividad aeróbica, menor degeneración neuronal. A pesar de no ser la primera investigación que se hacía en ese sentido, los resultados arrojaron información que presentaba a la actividad física como una amiga de los procesos cerebrales. Trabajos anteriores, realizados con animales, demostraron que el ejercicio aeróbico podía estimular algunos componentes celulares y moleculares del cerebro. (Neeper et al.1996). (Cit. Ramírez, et al. 2004).

3. Capacidades físicas

Son aquellas cualidades y habilidades inherentes al ser humano, que se van desarrollando a lo largo del proceso de crecimiento, en los deportistas dichas capacidades requieren de una preparación especial para destacar en la disciplina que se quiere participar.

Gutiérrez, (2010). “La define, como las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria”.

Las capacidades físicas, se les puede considerar como potencialidades necesarias para el rendimiento deportivo, ya que estas son muy necesarias desarrollarlas, con la práctica de diferentes actividades, que estén encaminadas a las actividades de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. En la etapa escolar, es pertinente realizar una adecuada planificación y dosificación de cada una de las mencionadas capacidades, ya que su planificación estará relacionada con la edad, sexo y nivel de condición física en el que se encuentren los estudiantes escolares; de esta manera se evitara múltiples lesiones al momento de realizar las practicas físico deportivas.

3.1. Fuerza.

Considerada como una capacidad física que consiste en realizar una tensión muscular frente a una resistencia, asimismo esta capacidad física se puede realizar ya sea de manera estática como en movimiento, la fuerza es una capacidad muy importante para poder realizar diferentes actividades físicas y sobre todo obtener un mejor rendimiento físico, en las diferentes situaciones que se puedan presentar especialmente en la etapa escolar, en la práctica de los deportes.

Homann, et al. (2005) “En la fuerza física, que se puede observar como el origen del rendimiento, se diferencian los procesos fisiológicos básicos; desde el punto de vista deportivo”.

López (2009) precisa que 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.

Dentro de ello encontramos tres tipos de fuerza.

- ✓ Fuerza máxima.
- ✓ Fuerza explosiva.
- ✓ Resistencia a la fuerza

3.2. Resistencia.

Es la capacidad física, que consiste en soportar un esfuerzo físico durante el mayor tiempo posible, esta capacidad juega un papel fundamental en el rendimiento deportivo, especialmente en los deportes de equipo, donde nos enfrentamos a ciertos oponentes, permitiéndonos tener una cierta ventaja y por ende un mejor resultado en cuanto a la participación deportiva.

Homann, et al. (2005). “mencionan que la capacidad física de la resistencia se entiende, por lo general, como la capacidad de rendimiento ante el cansancio”.

Blázquez (1999). “Menciona que la resistencia es un elemento primordial de la capacidad física y tiene una gran importancia en el momento de practicar el deporte formativo y competitivo”.

Dentro de la resistencia encontramos:

3.2.1. Resistencia aeróbica.

Por resistencia aeróbica (existencia de oxígeno) entendemos como una capacidad física que consiste en soportar la fatiga, observable en las diferentes actividades físicas y deportivas, que demandan de una larga duración de trabajo físico y de poca intensidad.

3.2.2. Resistencia anaeróbica.

La resistencia anaeróbica (ausencia de oxígeno) consiste en realizar esfuerzos de máxima intensidad en periodos cortos de trabajo, como las carreras de velocidad, este tipo de ejercicios son los más utilizados para fortalecer los huesos y músculos.

3.3. La velocidad.

Es una capacidad física que consiste en realizar una determinada actividad, en el menor tiempo posible. Dicha capacidad es esencial y necesaria en el desarrollo y la práctica de los diferentes ejercicios relacionados con la disciplina deportiva del voleibol, asimismo esta capacidad permite a los estudiantes tener un mejor desenvolvimiento al momento de participar en las competencias deportivas escolares, por otro lado esta capacidad pretende mejorar las habilidades deportivas conllevando a la búsqueda de la excelencia deportiva.

Según López (2009) considera que la velocidad es una capacidad proveniente de un grupo de propiedades funcionales (fuerza y coordinación) que regulan la condición física del individuo.

Según Álvarez (1985) define a la velocidad como una capacidad que posee el individuo para ejecutar uno o varios movimientos en un tiempo reducido.

Desde un punto de vista físico, la velocidad es el cociente entre el espacio recorrido y el tiempo empleado en recorrerlo. Sin embargo, dentro del ámbito específico del deporte, el concepto que define esta cualidad física básica es sin duda más complicado. Se puede definir como una capacidad compleja derivada de un conjunto de propiedades funcionales (fuerza y coordinación) que posibilita regular, en función de los parámetros temporales existentes, la activación de los procesos cognitivos y funcionales del deportista, con tal de

provocar una respuesta motora óptima. Existen tipos de velocidad (Editorial Océano, 2006, pág. 484).

3.3.1. Velocidad de reacción.

Este concepto se refiere al tiempo que transcurre entre la presentación de los estímulos y el acto motor. En este caso se hablara de rapidez de reacción, puesto que siempre se buscara que sea en el espacio de tiempo menor (Editorial Océano, 2006, pág. 484).

3.3.1.1. Velocidad de reacción simple:

También se puede interpretar como tiempo de reacción simple. Se trata del tiempo o velocidad de reacción frente a un estímulo conocido con una respuesta preestablecida. Hay una única respuesta al estímulo presentado. Un ejemplo de ello sería el tiempo de reacción en la salida de las carreras de atletismo (el estímulo sería el disparo del juez de salida). La velocidad de reacción tiene un papel significativo en la mayoría de las actividades deportivas. En pruebas de velocidad como los 100 m, puede tener una notable influencia en el resultado final.

3.3.1.2. Velocidad de reacción compleja:

Esta manifestación se da en los deportes que se caracterizan por la comunicación y la incertidumbre de las acciones: deportes de equipo, deportes de lucha, deportes de motor. La mayoría de las reacciones complejas son electivas. El deportista debe reaccionar atendiendo a muchos estímulos presentes durante el ejercicio y con actos motores variados adecuados: por ejemplo, un jugador de fútbol con el balón delante de la portería, ante el portero, deberá atender a la situación del portero y a su acción, ante la cual decidirá si busca realizar un dribbling o el

lanzamiento a portería. En la mayoría de los deportes, estas reacciones electivas se manifiestan con respecto al objeto en movimiento sea un balón o el jugador.

3.3.2. Velocidad máxima

De acuerdo con López (2009) considera que es una capacidad que consiste en recorrer una cierta distancia a través de movimientos cíclicos o aciclicos, considerada como el tipo de

Según Bangsbo (2002) plantea que la velocidad máxima es una capacidad que nos posibilita recorrer un determinado espacio en el menor tiempo posible.

3.4. Flexibilidad.

Desde mi punto de vista, lo considero como una capacidad física, que se relaciona con la elasticidad, en donde las diferentes partes del cuerpo a través de una posición o movimiento tienden a estirarse, especialmente los diferentes grupos musculares de las extremidades inferiores, superiores y el tronco, que a través de una práctica permanente se conseguirán un mejor rendimiento físico.

Según Martínez (2002) lo define a la flexibilidad como una la capacidad física donde confluyen los grupos musculares y las diferentes articulaciones para realizar una serie de movimientos con la máxima amplitud posible evitando causar daños y molestias.

Editorial Océano, (2006) menciona que “es la capacidad de desplazar una articulación o una serie de articulaciones a través de una amplitud de movimientos completa, sin restricciones ni dolor” (pág. 499).

3.4.1. Flexibilidad estática

Es un tipo de flexibilidad que por lo general se realiza optando una postura, sin realizar movimientos y/o desplazamientos, en dicha capacidad física se utiliza una gran amplitud de movimientos estático articular.

3.4.2. Flexibilidad dinámica

Este tipo de flexibilidad, se caracteriza por realizar movimientos variados de los segmentos óseos, articulaciones y músculos en general de forma que se desarrollan mediante ejercicios de movilidad articular, generalmente con más frecuencia se realizan en los diferentes tipos de gimnasia, deportes colectivos e individuales.

4. Fundamentos técnicos del voleibol.

Los fundamentos técnicos básicos del voleibol o gestos técnicos, son un conjunto de movimientos o acciones que se realizan de acuerdo a la situación de juego ya sea para defender o atacar en diferentes posiciones de juego, dentro de este deporte del voleibol, encontramos los siguientes: saque, recepción, colocación, remate, bloqueo, voleo, posiciones básicas y la finta.

Hessing (2006) concluye que los fundamentos técnicos, son un conjunto de conocimientos que se aplican al momento de jugar, realizando movimientos apropiados para conseguir los objetivos trazados, asimismo en la actualidad, se utilizan nuevas tecnologías se van analizando la biomecánica del movimiento y así evitar una serie de lesiones a lo deportistas y mejorar la técnica de juego.

Campos (2002) cuando se habla de técnica nos referimos a fundamentos, porque el saque, recepción, voleo y remate vienen a ser la característica fundamental de este deporte. Para poder alcanzar los objetivos del juego.

4.1. Posiciones básicas y desplazamientos.

Dentro de este fundamento básico, encontramos la posición alta, media y baja; en los desplazamientos encontramos adelante, atrás, laterales, diagonales y giros. Que son utilizados de acuerdo a como se presente la situación de juego.



4.2. Saque.

Desde una conceptualización personal, considero que es el primer fundamento técnico básico de este deporte que consiste en golpear el balón después de una elevación, ya sea por abajo o sobre la cabeza, asimismo es el fundamento con el cual se da inicio al juego.

El saque es la acción de poner en juego el balón, cada punto se inicia con un saque del balón desde detrás de la línea de fondo su finalidad principal es ofensiva, marcar punto al contrario o dificultar al máximo la recepción por parte del contrario (Hessing, 2006).

Por otro lado el saque es fundamental en el momento de juego, ya que por intermedio de este fundamento técnico, se puede ganar muchos puntos a favor y así obtener una cierta ventaja en el momento de la competencia. A lo largo de los años se han descubierto diferentes tipos de saque como: saque bajo mano, saque tenis, de potencia, rasante, de gancho y entre otros, pero el más utilizado en la actualidad es el saque de tenis, por su potencia y dificultad al momento de ser recepcionado.

Saque bajo mano.

Es un tipo de saque que es considerado como el más sencillo en su ejecución y que generalmente es practicado por las categorías menores, por su fácil ejecución y precisión al momento de realizarlo. Dicho saque consiste en sostener el balón con una de las manos por debajo de la cadera y un tanto separado y adelantado del cuerpo, y en seguida golpeado con la mano contraria en forma de puño, no sin antes haberlo lanzado dicho balón hacia arriba.

Guimaraes (2006) es el saque más utilizado por los que están iniciando a jugar este deporte del voleibol, llamado también saque de seguridad por ser el más fácil de realizar pero el de menos potencia y efectividad. El deportista se ubica detrás de la línea de saque, con los hombros frente a la red, las piernas separadas con los anchos de los hombros, la pierna del brazo que va golpear el balón un tanto retrasada, y el otro brazo sujeta el balón por su parte inferior, seguidamente el deportista con una ligera flexión de piernas realiza el golpeo al balón realizando el saque.

4.3. Recepción.

Es el fundamento técnico que consiste en recibir el balón después de un saque o ataque del equipo contrario y tratar de entregarlo al compañero o armador de la mejor forma posible para luego armar el ataque. Generalmente la recepción se realiza con los antebrazos, pero también se realiza con la yema de los dedos, y la entrega se debe realizar en forma de parábola para que el armador tenga la facilidad de realizar el mejor arme posible.

Guimaraes (2006) las acciones que se debe tomar en este fundamento técnico por parte de los deportistas, es que deben optar por una posición adecuada, observar las posiciones y movimientos del contrincante, y anticiparse al recorrido del balón, con la finalidad de llegar en el lugar indicado para poder realizar una adecuada recepción de saque. Asimismo se debe tener en cuenta una adecuada posición de piernas, brazos y cadera; los hombros deben estar direccionados al colocador para realizar una buena entrega y conseguir un buen ataque.

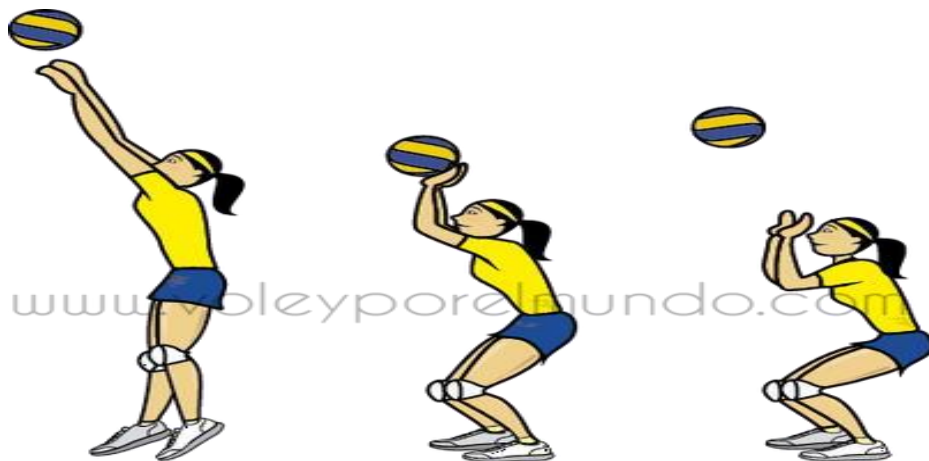


4.4. Colocación.

Es el fundamento técnico que consiste en ubicar el balón en las distintas posiciones de juego especialmente en las posiciones 2, 3 y 4 con la finalidad de que los rematadores realicen buenos

ataques, el armador debe ser muy hábil para colocar las pelotas ya sea en lugares o alturas adecuadas; de acuerdo a la habilidad del armador podrá realizarlo con la yema de los dedos o con los antebrazos.

Según COPEV (2007) menciona dos tipos de pases. El pase de dedos o también llamado el pase alto o comúnmente conocido como VOLEO, el cual nos indica que es la técnica más utilizada en el armado o colocación.



4.5. Remate.

Es el fundamento técnico que consiste en golpear la pelota con la palma de la mano en lo más alto posible con una ligera flexión de la muñeca con el fin de que el balón descienda en el campo contrario lo más rápido posible. En el remate consideramos cuatro pasos o secuencias técnicas como: la carrera, elevación, golpe del balón y caída.

Define al remate como el golpeo que se realiza al balón con una sola mano sobre la red, con una excesiva fuerza y velocidad, hacia el otro campo, con el objetivo de complicar

la recepción al equipo contrario. Golpeándose al balón en la máxima altura por encima de la red y cerca de ella. Cuando el armador recibe el balón, el rematador inicia con su carrera que generalmente consiste en tres pasos largos, en donde los dos primeros son para general la velocidad y fuerza y el último para realizar el impulso y el remate. (Guimaraes, 2006).

Consideramos las siguientes secuencias técnicas.

- Carrera.
- Impulso.
- Remate o golpe.
- Caída.



4.6. Bloqueo.

Es el fundamento técnico que consiste en realizar una pantalla o una defensa sobre la red de juego sin tener contacto con dicha red, se realiza con los brazos, palmas y dedos completamente extendidos con una ligera flexión de muñecas hacia delante; de acuerdo al reglamento de juego, el

bloqueo se realiza solo por los jugadores denominados atacantes. El bloqueo no solo es considerado como un fundamento de defensa sino también como ataque, por su misma característica de juego. Consideramos que para realizar un adecuado bloqueo, se debe realizar un máximo esfuerzo, para generar un buen salto seguido de una extensión de brazos con las palmas de las manos abiertas y ligeramente inclinadas hacia adelante.

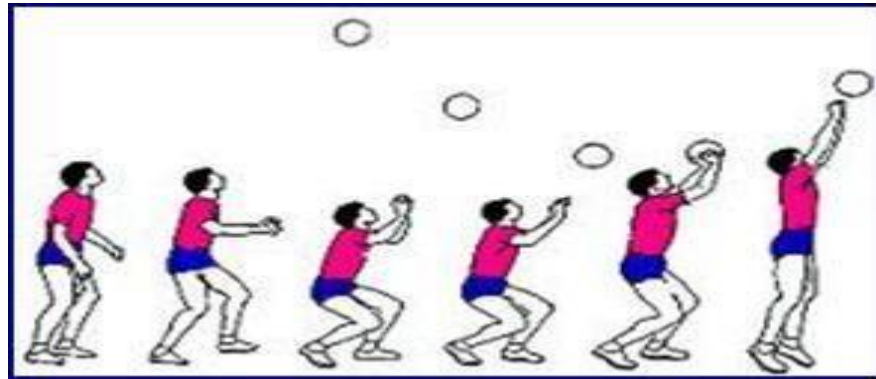


4.7. Voleo.

Es el fundamento técnico que consiste en dar golpes a la pelota con dominio y control ya sea con los antebrazos o yema de los dedos, es considerado como el fundamento básico del voleibol ya que los estudiantes deben tener un dominio de este fundamento para poder realizar trabajos más especializados en táctica individual y grupal.

Consiste en golpear el balón con la yema de los dedos, evitando realizar retenciones o doble contacto. Podemos encontrar voleos de pelotas altas, largas y cortas; la posición básica consiste en

ubicar los pies separados, uno ligeramente delante del otro, rodillas semi flexionadas, manos arriba y adelante, los dedos separados y extendidos.



5. Táctica de juego

Son las diferentes acciones y toma de decisiones llámense individuales o colectivas en donde se busca dar una solución favorable a una situación de juego que se presenta a lo largo del partido; es la capacidad que desarrollan los estudiantes para resolver problemas de juego en pocos segundos, esto se logra después de haber trabajado la parte física, técnica, teórica y psicológica en el proceso de aprendizaje de los estudiantes.

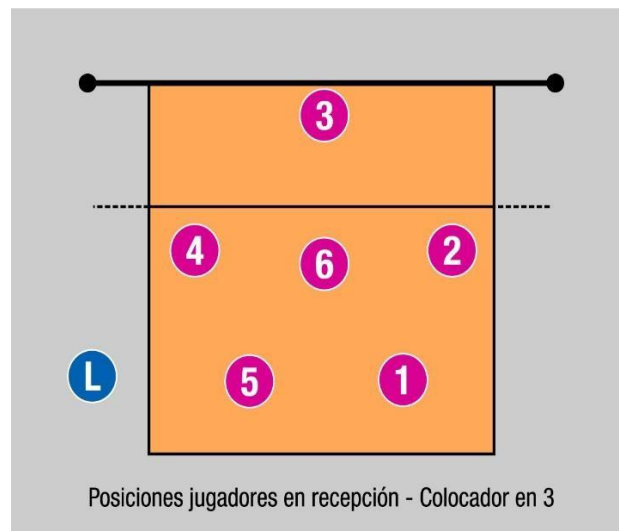
En la dinámica de los juegos deportivos tiene un importante rol el desarrollo del componente de la preparación técnico-táctica. Esta ha sido definida por diversos autores como Navelo (2001) este define en su modelo didáctico la preparación técnico-táctica como “el proceso pedagógico donde se produce la trasmisión y asimilación de la técnica y la táctica deportiva en una unidad dialéctica, de manera que el jugador logre de forma efectiva la solución de las tareas motrices del juego”. Concepto al que se afilia y asume este investigador (Cit. Griego, 2016, pág. 87)

Dentro de la táctica de juego consideramos tácticas defensivas y tácticas ofensivas.

5.1. Tácticas defensivas.

Son aquellos sistemas que se utilizan para defendernos del equipo rival y evitar los puntos en contra y de esa manera conseguir el triunfo.

- Sistema defensivo en W.



- Sistema defensivo 3, 2, 1.
- Sistema defensivo 3, 1, 2.



- Sistema defensivo en media luna.



5.2. Tácticas ofensivas.

Son aquellos sistemas o tácticas de juego en donde se busca atacar al equipo rival, utilizando algunos esquemas o posiciones estratégicas y de esa manera conseguir puntos a favor.

Dentro de ello tenemos a:

- ✓ Sistema de juego 5-1.

Nos indica que 5 serán receptores y rematadores y 1 será armador o colocador.

- ✓ Sistema de juego 4-2.

Nos indica que 4 serán receptores y rematadores y 2 serán colocadores o armadores.

- ✓ Sistema de juego 3-3.

Nos indica que 3 serán receptores y rematadores y 3 serán armadores y colocadores, pero también podrán colaborar, recepcionar y rematar.



6. Preparación psicológica

La preparación psicológica forma parte importante en la preparación de los estudiantes en todo el proceso de aprendizaje ya que en este proceso los estudiantes con la orientación del docente ganan autoconfianza, elevan su autoestima, mejoran la concentración, mejoran la comunicación grupal, y todo esto se consigue cuando los estudiantes van ganando dominio y control de sus habilidades deportivas y motrices.

Una de las funciones principales del docente de educación física es buscar elevar la automotivación del estudiante en todo momento ya que de eso dependerá más adelante como sea la participación del estudiante y como vaya construyendo y desarrollando sus habilidades deportivas, asimismo el interés por mejorar cada día que a lo largo se obtendrán resultados favorables en cuanto a las actitudes, los conocimientos, las destrezas y el espíritu triunfador.

Exigencias psicológicas del voleibol

El voleibol, considerado como el “juego de los súper reflejos” por la rapidez y riqueza técnico-táctica que lo distingue, es un deporte de oposición-cooperación como todos los juegos deportivos, y se diferencia por no existir contacto físico entre los jugadores y la especificidad de sus reglas. Por ser un deporte de conjunto en el voleibol está presente lo planteado por Puni: “En los deportes de equipo se manifiesta el estado de predisposición psíquica por el pensamiento colectivo de un determinado número de personas, agrupadas en su actividad y aspiraciones por una idea, por un objetivo único y por un único motivo de gran importancia social. Al mismo tiempo se conserva la individualidad original de cada

miembro del colectivo por lo cual es necesaria la organización dirigida del pensamiento de cada uno de ellos. (Puni, 1969, pág. 21) (Cit. Armas, 2010 pág. 17).

Relacionado con lo anterior Rudik apunta: “En los juegos deportivos todas las acciones de los jugadores están orientadas a conseguir la victoria y se realizan con la máxima energía, desarrollan en los atletas rasgos positivos de la personalidad, como son: una enorme voluntad de victoria, la audacia, decisión, capacidad para supeditar los intereses personales a los del colectivo, ya que no gana ni pierde un jugador en particular sino el equipo” (Rudik, 1974, p. 24) (Cit. Armas, 2010).

Por su parte, Gutiérrez (1999) destaca en los juegos deportivos: la elevada carga psíquica que provocan varios factores como son: el número de jugadores que intervienen, tanto los rivales como lo del mismo equipo, las diferentes reacciones emocionales antes y durante el juego, los imprevistos casuales que se traducen en barreras psicológicas para el deportista; las influencias del arbitraje, de los espectadores que imprimen una carga psicológica de la que no escapan los equipos en general y los jugadores en particular. Como se expresó anteriormente los juegos deportivos son deportes muy dinámicos, en los que la interacción armónica de los miembros juega un papel decisivo para obtener altos resultados deportivos. También se requiere de una elevada preparación psicológica para dar respuesta rápida y efectiva a las cambiantes y rápidas condiciones del juego (Cit. Armas, 2010).

Medvedev (1988) (Cit. Armas, 2010) plantea: “el voleibol, como juego deportivo, se caracteriza por un alto grado de saturación emocional y las particularidades psicológicas de la actividad del voleibolista están determinadas por el carácter de las acciones de juego

y por las particularidades objetivas de la lucha competitiva”. Este autor destaca, además, las exigencias psicológicas siguientes:

1. Elevado desarrollo de la percepción visual para ver la posición y el desplazamiento de los jugadores en el terreno, el movimiento ininterrumpido del balón, y los rápidos cambios de la situación del juego como componente esencial de las percepciones especializadas que le son inherentes.

2. Rapidez de reacción para responder al carácter súbito e instantáneo de las acciones con precisión, así como a los movimientos relacionados con la velocidad de vuelo del balón.

3. Percepciones especializadas como el sentido del tiempo, del balón, de la red, del compañero, de la velocidad y de la distancia que le permitan discriminar con gran rapidez y agudeza los movimientos y desplazamientos de los compañeros y contrincantes, la velocidad del vuelo del balón, su peso y sus colores.

4. Alto nivel de desarrollo de la atención y sus características debido a la alta velocidad de vuelo del balón, rápido desplazamiento de los jugadores y rápido e inesperado cambio de las situaciones del juego.

5. El pensamiento táctico del voleibolista está incluido en la misma acción, y se relaciona con la búsqueda del movimiento correcto y su ejecución. Requiere un alto grado de las ideas temporales y espaciales y del nivel de operatividad en la evaluación de la situación y la toma de decisiones, que permitan la anticipación.

6. En lo referente a lo afectivo, debido a los altos niveles de saturación emocional, los estados emocionales oscilan todo el tiempo en dependencia de los resultados que se logran en el juego.

7. Requiere grandes esfuerzos volitivos determinados por la variedad y cantidad de dificultades objetivas y subjetivas que se ha de vencer.

8. Al ser un juego colectivo, el éxito de las acciones se logra mediante los esfuerzos colectivos de todos los miembros del equipo.

7. Preparación teórica

Los conocimientos teóricos juegan un papel muy importante en la práctica del voleibol ya que todo deportista debe conocer todos los conocimientos básicos teóricos referentes a este deporte ya que de esa manera podrán desempeñarse con más facilidad en el momento de juego y así evitar cometer la menor cantidad de errores posibles.

Los estudiantes no solamente deben estar enfocados en el aprendizaje y mejora de las habilidades deportivas, sino que también deben estar preparados en conocimientos teóricos relacionados al voleibol como: conocer las reglas básicas del voleibol, conocer los errores, defectos, las secuencias técnicas de los fundamentos, los sistemas de juego, entre otros puntos importantes que van a enriquecer su desempeño y mejora de las habilidades deportivas.

8. Materiales Deportivos

Se utilizó los siguientes materiales:

- Conos.

- Cronómetros.
- Silbatos.
- Red de voleibol.
- Escaleras deportivas.
- Balones de voleibol.
- Platos deportivos.
- Ligas de caucho.
- Listones y sogas.



9. Reglas de juego

Para el aprendizaje de este deporte del voleibol, nos enfocaremos básicamente en analizar las reglas generales de juego de dicho deporte de acuerdo a las especificaciones de la FIVB 2016, especialmente en las siguientes partes:

- Terreno de juego
- El balón
- Faltas, sanciones y restricciones
- Acciones del juego
- Arbitraje.
- Puntuaciones.

B. PROGRAMA BASADO EN ACTIVIDADES FÍSICO - DEPORTIVAS PARA MEJORAR LAS HABILIDADES DEPORTIVAS EN EL VOLEIBOL DE LOS ESTUDIANTES DE 12 A 14 AÑOS DE EDAD DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “JOSÉ CARLOS MARIATEGUI”. DEL DISTRITO DE SICSIBAMBA – SIHUAS – 2017.

1. Programa.

Es un conjunto ordenado y coherente de temas que se orienta a la atención de problemas específicos. Es la herramienta que incentiva la participación para la reflexión y análisis de un tema, los cuales son capaces de motivar un cambio de conducta además de la inducción de teorías de fácil comprensión y nuevos conocimientos, permitiendo aprovechar la capacidad del aprendizaje (Redondo, 2004), (Pérez y Col, 2006).

2. Fundamentación.

El área de educación física tiene como objetivo fortalecer la formación integral de los niños y adolescentes a través del desarrollo de su potencial psicomotriz, generando hábitos para un estilo de vida activa y saludable y así consolidando su imagen corporal.

En esta oportunidad se incidirá en el aprendizaje de destrezas, habilidades deportivas y la aplicación de su dominio corporal por medio de la práctica de las capacidades físicas y habilidades motrices, fortaleciendo el desarrollo de actitudes y valores para mejorar la práctica de la disciplina de voleibol y por ende las habilidades motrices.

El desarrollo de este programa físico - deportivas para mejorar las habilidades deportivas en el voleibol está fundamentado por el Marco Teórico, en donde se plantean varias teorías y enfoques que explican la importancia del desarrollo y la aplicación de dicho programa. Asimismo, se propone estrategias, métodos, técnicas y estilos de enseñanza para mejorar las Habilidades Deportivas en el voleibol

3. Objetivos:

3.1. Objetivo General.

Mejorar el nivel de habilidades deportivas en la disciplina de voleibol de los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” del distrito de Sicsibamba - Sihuas - 2017.

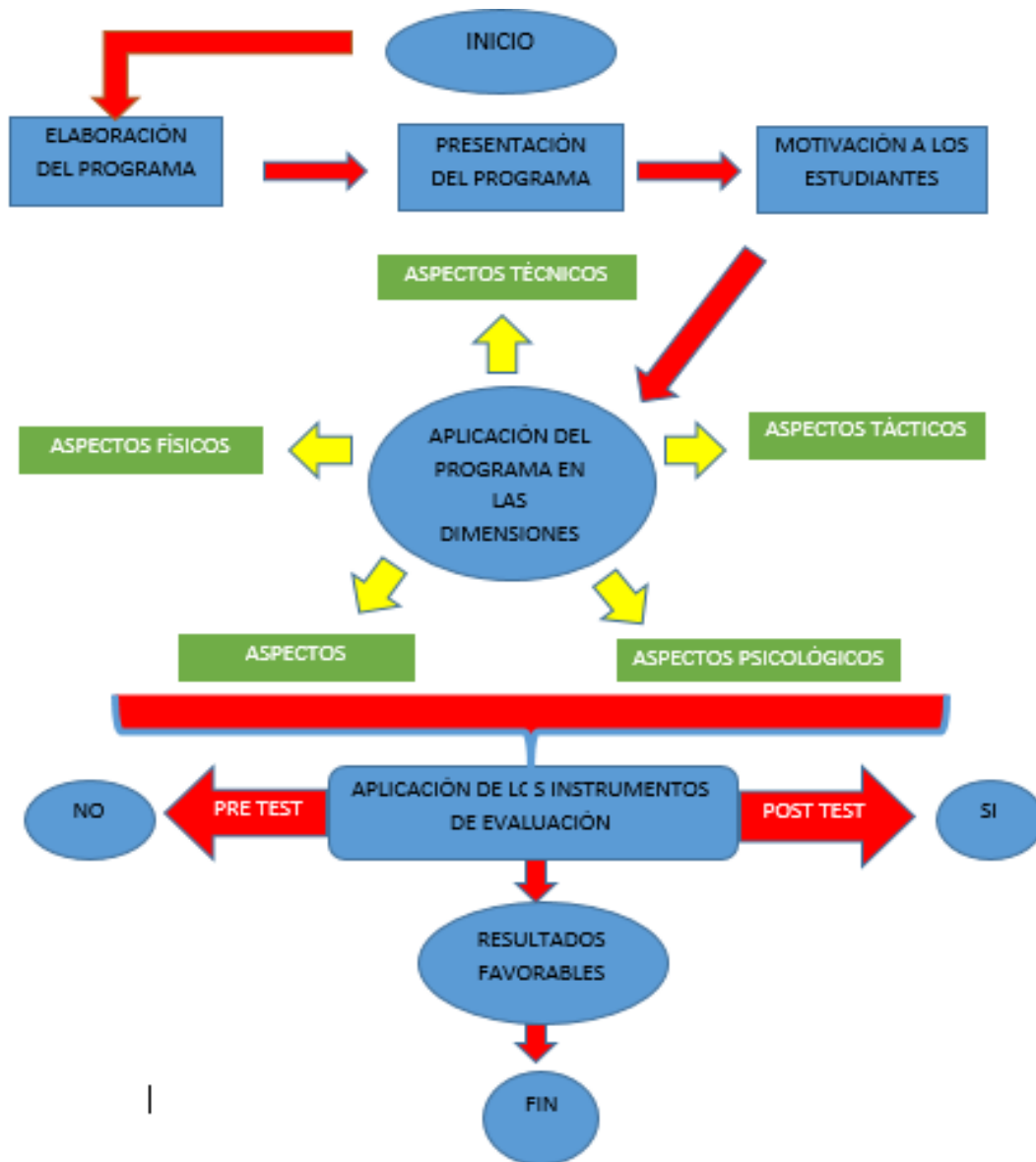
3.2. Objetivos específicos

- Mejorar las habilidades deportivas en la disciplina de voleibol en la dimensión de los aspectos físicos de los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución

Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” del distrito de Sicsibamba -
Sihuas - 2017.

- Mejorar las habilidades deportivas en la disciplina de voleibol en la dimensión de los aspectos técnicos de los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” del distrito de Sicsibamba -
Sihuas - 2017.
- Mejorar las habilidades deportivas en la disciplina de voleibol en la dimensión de los aspectos tácticos de los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” del distrito de Sicsibamba -
Sihuas - 2017.
- Mejorar las habilidades deportivas en la disciplina de voleibol en la dimensión de los aspectos teóricos de los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” del distrito de Sicsibamba -
Sihuas - 2017.
- Mejorar las habilidades deportivas en la disciplina de voleibol en la dimensión de los aspectos psicológicos de los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” del distrito de Sicsibamba -
Sihuas - 2017.

4. Diseño de la Propuesta (Síntesis Operativa Gráfica)



5. Descripción del diseño:

El presente programa, se establece en ocho pasos importantes:

a. Sensibilización y difusión del programa.

En este primer paso, se realizó una toma de conciencia dirigida hacia la comunidad educativa, especialmente a los estudiantes y docentes de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” del distrito de Sicsibamba – Sihuas – Ancash; explicando la importancia, contenidos y los beneficios del programa.

b. Selección de los participantes.

En el segundo paso, se seleccionó a 15 estudiantes de la Institución Educativa de entre 12 a 14 años de edad del sexo femenino.

c. Orientaciones Pedagógicas.

En el tercer paso, se brindaron orientaciones y sugerencias a los estudiantes antes, durante y después del desarrollo del programa, con la finalidad de motivar a los estudiantes a realizar de una manera adecuada las actividades planificadas.

d. Pre evaluación. (pre test)

En el cuarto paso, antes de la aplicación del programa basado en actividades físico - deportivas se les aplicó el pre test que consiste en una lista de cotejo.

e. Desarrollo de las sesiones de aprendizaje.

En el quinto paso, se aplicó el programa que estuvo está conformado por 20 sesiones de aprendizaje, cada sesión de aprendizaje tiene una duración de dos horas cronológicas, divididas en tres partes las cuales son: parte inicial, desarrollo y

cierre. En cada una de estas partes se aplican métodos, estrategias, técnicas y estilos de aprendizaje.

f. Post evaluación. (post test)

En el sexto paso, luego de haber culminado el desarrollo de las sesiones de aprendizaje se aplicó un pos test o lista de cotejo para determinar los cambios y mejoras respecto a las habilidades deportivas.

g. Análisis de logros y dificultades.

En el séptimo paso, culminado la aplicación del pos test, se reúne a las estudiantes para analizar sobre sus resultados y ver sus logros y dificultades durante la aplicación del programa.

h. Elaboración y comparación de resultados finales.

En el octavo paso, se realizó un análisis comparativo de los resultados del pre test y el pos test en donde se observó un alto nivel de mejora de las Habilidades Deportivas en el voleibol.

6. Desarrollo del diseño.

N°	DIMENSIONES	TÍTULO DE LAS SESIONES
01	ASPECTOS FÍSICOS	Realiza actividades físicas de velocidad
02		Realiza actividades físicas de fuerza
03		Realiza actividades físicas de resistencia.
04		Realiza actividades físicas de flexibilidad

05		Realiza actividades físicas de agilidad
06		Realiza actividades físicas de coordinación
07	ASPECTOS TÉCNICOS	Ejecuta los diferentes tipos de saque
08		Ejecuta los diferentes tipos recepción
09		Ejecuta los diferentes tipos de voleo
10		Ejecuta los diferentes tipos de colocación
11	ASPECTOS TÁCTICOS	Ejecuta los diferentes tipos de remate
12		Ejecuta el bloqueo en las posiciones 2, 3 y 4
13		Realiza saques dirigidos a las diferentes posiciones de juegos
14		Realiza recepciones adecuadas dirigidas al colocador
15		Realiza colocaciones variadas
16		Realiza remates dirigidos en lugares estratégicos
17		Realiza bloqueos en situaciones oportunas
18		Participa con normalidad en el sistema de juego 3-3
19		Participa con normalidad en el sistema de juego 4-2

20		Participa con normalidad en el sistema de juego 5-1
21		Participa con normalidad en el sistema de juego 6-3
22		Participa con normalidad en el cambio de posición y rotación
23	ASPECTOS TEÓRICOS	Conoce las reglas generales de juego
24		Respetar las reglas de juego
25		Pone en práctica las reglas de juego
26		Conoce las funciones de cada jugador en las distintas posiciones de juego
27	ASPECTOS PSICOLÓGICOS	Demuestra seguridad y confianza en el control de sus emociones y la ejecución de los fundamentos técnicos.
28		Aprende a controlar la presión psicológica previa a la competición
29		Demuestra interés por el cumplimiento de algunos objetivos trazados
30		Mantiene el control de su actuación en el juego

2.2. MARCO CONCEPTUAL

2.2.1. Programa.

Es un instrumento pedagógico de planificación, organización y secuenciación de las diferentes actividades y procesos sistematizados que se siguen para dar cumplimiento con los objetivos y propósitos establecidos, en esta ocasión se buscó mejorar las habilidades deportivas en la disciplina de voleibol de los estudiantes de 12 a 14 años de edad, en dicho programa encontramos una serie de temas a desarrollar para dar cumplimiento con los objetivos propuestos.

2.2.2. Actividades Físico-deportivas.

Las actividades físico-deportivas son un conjunto de movimientos y trabajos físicos en donde el organismo se pone en funcionamiento de manera general y específica, estas actividades están relacionadas con las capacidades condicionales o físicas como, la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Asimismo, están relacionadas a un deporte ya sea individual o colectivo, en este caso se relacionan con la disciplina de voleibol. La preparación o desarrollo de estas actividades tienen un objetivo general, esto hace que dichas actividades están enfocadas y relacionadas a mejorar las habilidades deportivas en dicha disciplina, por lo que se agrupara las actividades físicas con los fundamentos técnicos del voleibol, tácticas de juego y aplicación del reglamento de juego de dicho deporte.

2.2.3. Habilidades deportivas

Las habilidades deportivas son aquellas capacidades que cada individuo posee, pero en distintos niveles de desarrollo; una habilidad deportiva bien desarrollada le permitirá al individuo

solucionar problemas o situaciones de juego. Asimismo, las habilidades deportivas o motrices en el voleibol, son aquellas habilidades en donde el deportista o estudiante demuestra dominio y control de los diferentes gestos técnicos como realizar buenos saques, buenas recepciones, buenas colocaciones, buenos remates y bloqueos y todas las acciones que se requieren en el voleibol para obtener resultados favorables.

2.2.4. Voleibol.

El voleibol es una disciplina deportiva, en la cual dos equipos se enfrentan en un terreno de juego de 18m x 9m con seis jugadores titulares por equipo disputando una puntuación siendo este el objetivo fundamental de dicho deporte. Es un deporte popular de alta competencia nivel profesional actualmente practicado a nivel mundial, en donde se da cumplimiento a las reglas de juego y cada deportista debe dominar ciertas habilidades o gestos técnicos como: saques, recepción, colocación, remate y bloqueo y sus variantes de cada uno de estos.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Hipótesis central de la investigación

Si se aplica adecuadamente un programa basado en actividades físico deportivas, entonces se mejora significativamente las habilidades deportivas en el voleibol de los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa. “José Carlos Mariátegui” del distrito de Sicsibamba – Sihuas - 2017.

3.2 Variables e indicadores de la investigación

3.2.1. Variable independiente

Programa basado en actividades físico - deportivas.

Definición conceptual

Es una propuesta sistemática, donde se viabilizan un conjunto de factores físicos, técnicos, tácticos, teóricos, psicológicos, sociales y afectivos, que son los que determinan el nivel de habilidades deportivas de los estudiantes.

Definición operacional

Es un conjunto de procedimientos organizados, sistematizados y dirigidos a mejorar las habilidades deportivas de los estudiantes. Donde cada uno de ellos en su conjunto, realizan una serie de actividades entendiendo su finalidad e importancia, dando cumplimiento a los objetivos propuestos. Los pasos son secuenciales y se desarrollan en una serie de sesiones de enseñanza y aprendizaje, con mediación del docente.

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
Programa basado en actividades físico deportivas	Lo definimos como un plan sistemático en donde confluyen un conjunto de factores físicos, técnicos, tácticos, teóricos, psicológicos, sociales y afectivos, que son los que determinan el nivel de habilidades	PLANIFICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Construcción de materiales deportivos ✓ Organización de los materiales de trabajo ✓ Selección oportuna de los materiales 	1 2 3
		EJECUCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Asiste puntualmente ➤ Participación activa en las sesiones 	4 5

	deportivas de los estudiantes	EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza adecuadamente las actividades ▪ Demuestra esfuerzo y superación 	6 7
		RESULTADOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Acepta sus logros y mejoras ✓ De acuerdo a sus resultados busca superarse. 	8 9

3.2.2. Variable dependiente:

Habilidades deportivas en el voleibol.

Definición conceptual

Las habilidades deportivas capacidades innatas de cada individuo, pero en distintos niveles de desarrollo, una habilidad deportiva bien desarrollada le permitirá destacar óptimamente en las diferentes situaciones deportivas que pueda participar. Asimismo, las habilidades deportivas o motrices en el voleibol, son aquellas habilidades en donde el deportista o estudiante demuestra dominio y

control de los diferentes gestos técnicos como realizar buenos saques, buenas recepciones, buenas colocaciones, buenos remates y bloqueos y todas las acciones que se requieren en el voleibol para obtener resultados favorables.

Definición operacional

Se tuvo en cuenta varios aspectos para su desarrollo y preparación como: trabajos físicos, técnicos y tácticos; cada uno de estos aspectos se desarrolló mediante la utilización de diferentes actividades, técnicas y estrategias que nos permitirán obtener el desarrollo de habilidades y destrezas en nuestros estudiantes.

Las actividades se desarrollarán en sesiones, con mediación del docente.

V. I	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
Habilidades deportiva en el voleibol	Son aquellas cualidades innatas que posee cada individuo que se	FÍSICA	✓ Realiza actividades físicas de velocidad.	1
			✓ Realiza actividades físicas de fuerza.	2
			✓ Realiza actividades físicas de resistencia.	3
			✓ Realiza actividades físicas de	4
			flexibilidad.	5
			✓ Realiza actividades físicas de	6

desarrollan en el proceso de crecimiento y la maduración del ser humano, permitiéndole desenvolverse de cierta forma.		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza actividades físicas de agilidad. ✓ Realiza actividades físicas de coordinación. 	
	TÉCNICA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejecuta los diferentes tipos de saque. 7 ➤ Ejecuta los diferentes tipos de recepción. 8 ➤ Ejecuta los diferentes tipos de voleo. 9 ➤ Ejecuta los diferentes tipos de colocación. 10 ➤ Ejecuta los diferentes tipos de remate. 11 ➤ Ejecuta el bloqueo en las posiciones 2, 3 y 4. 12 	
		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Realiza saques dirigidos hacia las diferentes posiciones de juego. 13 ❖ Realiza recepciones adecuadas dirigidas al colocador. 14 ❖ Realiza colocaciones variadas. 15 ❖ Realiza colocaciones variadas. 16 	

		TÁCTICA	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Realiza remates dirigidos en lugares estratégicos ❖ Realiza bloqueos en situaciones oportunas. ❖ Participa con normalidad en el sistema de juego 3-3. ❖ Participa con normalidad en el sistema de juego 4-2. ❖ Participa con normalidad en el sistema de juego 5-1. ❖ Participa con normalidad en el sistema de juego 6-3. ❖ Participa con normalidad en el cambio de posición y rotación. 	<p>17</p> <p>18</p> <p>19</p> <p>20</p> <p>21</p> <p>22</p>
		TEÓRICA	<ul style="list-style-type: none"> ○ Conoce las reglas generales de juego. ○ Respeta las reglas de juego. ○ Pone en práctica las reglas de juego. 	<p>23</p> <p>24</p> <p>25</p> <p>26</p>

			<ul style="list-style-type: none"> ○ Conoce las funciones de cada jugador en las distintas posiciones de juego. 	
		PSICOLÓGICA	<ul style="list-style-type: none"> • Demuestra seguridad y confianza en el control de sus emociones y la ejecución de los fundamentos técnicos. • Aprende a controlar la presión psicológica previa a la competición. • Demuestra interés por el cumplimiento de algunos objetivos trazados. • Mantiene el control de su actuación en el juego. 	<p>27</p> <p>28</p> <p>29</p> <p>30</p>

3.3 Métodos de la investigación

La metodología general de este trabajo de investigación fue de tipo **Pre-experimental**, utilizándose para ellos los siguientes métodos:

- a. **Bibliográfico – Documental:** Este método nos permitió recoger y sistematizar la información para un desarrollo adecuado de la respectiva investigación.

- b. Descriptivo:** Este método nos ha permitido realizar la elaboración del programa basado en actividades físico- deportivas; así también nos permitió interpretar los resultados obtenidos luego de la aplicación del método.
- c. Analítico - Sintético:** Nos permitió analizar y sintetizar la información para luego realizar la elaboración del marco teórico, el diseño de la estrategia de aplicación del programa; así como la interpretación de los resultados obtenidos.
- d. Analógico:** Nos Permitió realizar la estructuración de manera lógica, el aspecto teórico de la investigación y los contenidos que se desarrollarán en la aplicación del programa basado en actividades físico - deportivas.
- e. De Estudio de Seguimiento:** Permitió observar minuciosamente a través de un seguimiento la participación de los estudiantes en la aplicación del programa.

3.4 diseño o esquema de la investigación

Tipo de estudio

Por su finalidad, es aplicada tecnológica o de transformación, en el sentido que se elaboró un programa basado en actividades físico-deportivas con veinte sesiones de aprendizaje, los mismos que se aplicaron a los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la I.E. José Carlos Mariátegui del distrito de Sicsibamba - Sihuas, para determinar si hay cambios en sus habilidades deportivas, es decir, se pretendió mejorar las habilidades deportivas en el voleibol y en ese sentido centra el carácter experimental

Diseño

Se cumplió el diseño pre experimental cuyo diagrama es:

O1.....X.....O2

Dónde:

O1 = Grupo Experimental antes de la aplicación de las actividades físico deportivas para mejorar las habilidades deportivas en el voleibol de las estudiantes mediante la aplicación de un pre test.

X = Aplicación del programa basado en actividades físico-deportivas.

O2= Grupo experimental después de la aplicación de las actividades físico deportivas para mejorar las habilidades deportivas en el voleibol de las estudiantes mediante la aplicación de un post test.

3.5 Población y muestra

3.5.1. Población:

La población estuvo conformada por 75 estudiantes de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” del distrito de Sicsibamba – Sihuas - 2017.

3.5.2. Muestra:

La muestra estuvo conformada por 15 estudiantes de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” del distrito de Sicsibamba – Sihuas – 2017. Comprendidos entre los 12 a 14 años de edad, los mismos que han sido seleccionados para la ejecución y aplicación

del programa basado en actividades físico - deportivas para mejorar las habilidades deportivas en la disciplina de voleibol.

Se seleccionó a los estudiantes del 1° al 3° grado de educación secundaria, que cuentan con las edades en referencia, las mismas que fueron sometidos a la aplicación del pre test y post test respectivamente.

3.6 Actividades del proceso investigativo

- Selección y elección del tema de interés para el respectivo de estudio.
- Entrevista y presentación del docente para su respectivo trabajo de investigación.
- Búsqueda de información relacionada con el tema de investigación para la delimitación respectiva.
- Elaboración de instrumentos adecuados a las características de la presente investigación, las mismas que serán revisadas por el personal con experiencia en el tema.
- Coordinación con el Director de la I. E. “José Carlos Mariátegui” para la realización del presente trabajo de investigación.
- Coordinación con los estudiantes para la aplicación de pre test y así recoger información real para el desarrollo de la propuesta.
- Reunión con los padres de familia de los estudiantes de la IE. “José Carlos Mariátegui” para la autorización y desarrollo de la propuesta de investigación.
- Ejecución del programa de actividades físico – deportivas, y aplicación del pos test.
- Recojo y análisis de la información.
- Procesamiento de la información en cuadros y gráficos estadísticos.

- Realización de las conclusiones y recomendaciones.
- Finalmente se procedió a la redacción del informe final de la tesis de investigación.

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de los datos se utilizó las siguientes técnicas e instrumentos:

3.7.1. Técnicas

En la presente investigación se utilizaron las siguientes técnicas:

- a) **Observación:** Permitió registrar el comportamiento de los estudiantes, durante el desarrollo de los contenidos y la aplicación del programa, así como también durante la aplicación del pre y post test.
- b) **Fichaje:** Esta técnica permitió seleccionar, sistematizar y ordenar la información obtenida para elaborar el marco teórico y conceptual, a través de las fichas bibliográficas y de resumen.
- c) **Análisis de tareas:** Permitió analizar cada uno de los ítems e indicadores para valorar el aprendizaje de los estudiantes durante la aplicación de las sesiones de aprendizaje y del programa.
- d) **Observación sistemática:** Permitió registrar el avance de los estudiantes durante el desarrollo de la fase de aplicación del programa y comprobar el nivel de significancia de la misma.

3.7.1. Instrumentos

- a) **Guía de observación:** se utilizó en el proceso de enseñanza aprendizaje de los contenidos y del programa para registrar si el estudiante ha cumplido con los criterios establecidos.

- b) **Pre-test:** se aplicó antes de comenzar con el desarrollo del programa, para identificar el nivel de habilidades deportivas en el voleibol con respecto a los estudiantes y la variable dependiente.
- c) **Post-test:** se utilizó después de haber aplicado el programa, para conocer y determinar el grado de significatividad del programa; y finalmente sacar las conclusiones.
- d) **Escala valorativa:** se utilizó para determinar el nivel de significancia de los aprendizajes, antes y después de la aplicación del programa.

3.8. Procedimiento para la recolección de datos (validación y confiabilidad de los datos)

El procedimiento para la recolección de datos que el investigador realizó es el siguiente:

- ✓ Se realizó la aplicación del pre test
- ✓ Aplicación del programa.
- ✓ Aplicación del post test
- ✓ Posteriormente se procedió a tabular los datos obtenidos del pre test y post test, representados gráficamente haciendo uso de cuadros, tablas y gráficos.
- ✓ Se realizó el análisis de resultados con el apoyo de la prueba t-student
- ✓ Los resultados del estudio se analizaron de acuerdo con los objetivos y variables.
- ✓ Se discutió sobre los resultados obtenidos.
- ✓ Se realizó las conclusiones y recomendaciones.
- ✓ Finalmente se procedió a la redacción del informe final de la tesis de investigación.

Asimismo los instrumentos de recolección de la información fueron validados por un experto de la Universidad Nacional del Santa quien precisó la viabilidad de los

mismos. La confiabilidad quedo establecida con la aplicación de la prueba de Alfa de Cronbach.

CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTO

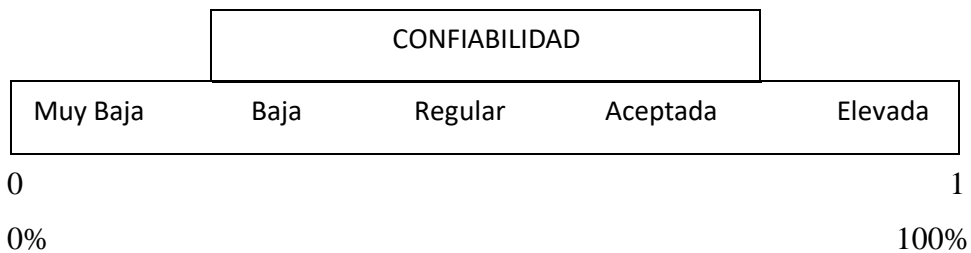
CÁLCULO DEL COEFICIENTE ALFA DE CRONBACH

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum S^2_i}{S_T^2} \right]$$

$$\alpha = \frac{30}{29} \left[1 - \frac{15.6}{83.7333} \right] = 0.842$$

Donde:

- K : Es el número de ítems.
- $\sum S^2_i$: Sumatoria de varianzas de los ítems.
- S_T^2 : Varianza de la suma de los ítems.
- α : Coeficiente de Alfa de Cronbach.



(Cálculo con el Software SPSS)

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,842	30

$$\alpha = 0.842$$

El instrumento Habilidades Deportivas en el Voleibol es confiable.

Base piloto para el instrumento: Habilidades Deportivas en el Voleibol

N°	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P16
1	2	3	3	3	1	3	2	3	2	2	1	2	3	3	2
2	3	1	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	2	3	3
3	1	3	2	1	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3
4	1	2	1	2	2	1	1	1	3	1	1	3	1	3	1
5	3	3	2	1	2	1	3	2	2	2	1	1	3	3	3
6	2	3	3	3	1	3	2	3	2	2	1	2	3	3	2
7	3	1	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	2	3	3
8	1	3	2	1	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3
9	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	1	2	3	3	2
10	1	2	1	2	2	1	1	1	3	1	1	3	1	3	1

N°	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30
1	3	3	3	1	1	3	1	1	3	1	3	3	2	2
2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2
3	2	2	2	1	1	3	1	1	2	1	2	2	2	2
4	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	2
5	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2
6	3	3	3	1	1	3	1	1	3	1	3	3	2	2
7	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2
8	2	2	2	1	1	3	1	1	2	1	2	2	2	2
9	3	3	3	1	1	3	1	1	3	1	2	3	2	2
10	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	2

3.9. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para analizar los datos se aplicó la estadística descriptiva, así como también la inferencial.

Las fórmulas estadísticas para procesar los datos fueron:

3.9.1. Tabla de frecuencia

Permitió ordenar y clasificar los datos provenientes de las notas de los estudiantes; permitiendo la fácil lectura, comparación e interpretación de las variables de la investigación.

3.9.2. Gráficos estadísticos

Los cuales facilitaron la representación gráfica de los resultados obtenidos.

3.9.3. Media aritmética

Se utiliza para obtener el puntaje promedio.

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^m X_i f_i}{N}$$

3.9.4. Moda

Se utilizó para conocer el puntaje que más se repite.

$$Mo = Li + \left[\frac{d1}{d1 + d2} \right] \times A$$

3.9.5. Varianza

Se utilizó para obtener el promedio de la diferencia entre los puntajes obtenidos por los alumnos.

$$s^2 = \frac{\sum_i (x_i - \bar{x})^2 n_i}{n}$$

3.9.6. Prueba de hipótesis

T student: Es una prueba estadística para evaluar si el grupo difiere del post test del pre test de manera significativa

$$t_0 = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{s^2 \times \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

Tabla 1

Nivel de habilidades deportivas en el voleibol en los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” de Sicsibamba – Sihuas – 2017.

Nivel Habilidades deportivas		ANTES		DESPUÉS	
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
DEFICIENTE	[30 – 52]	15	100,0	0	0,0
REGULAR	[53 – 75]	0	0,0	3	20,0
BUENO	[76 – 98]	0	0,0	11	73,3
EXCELENTE	[99 – 120]	0	0,0	1	6,7
Total		15	100,0	15	100,0

Nota: Fuente: Cuestionario aplicado por el autor.

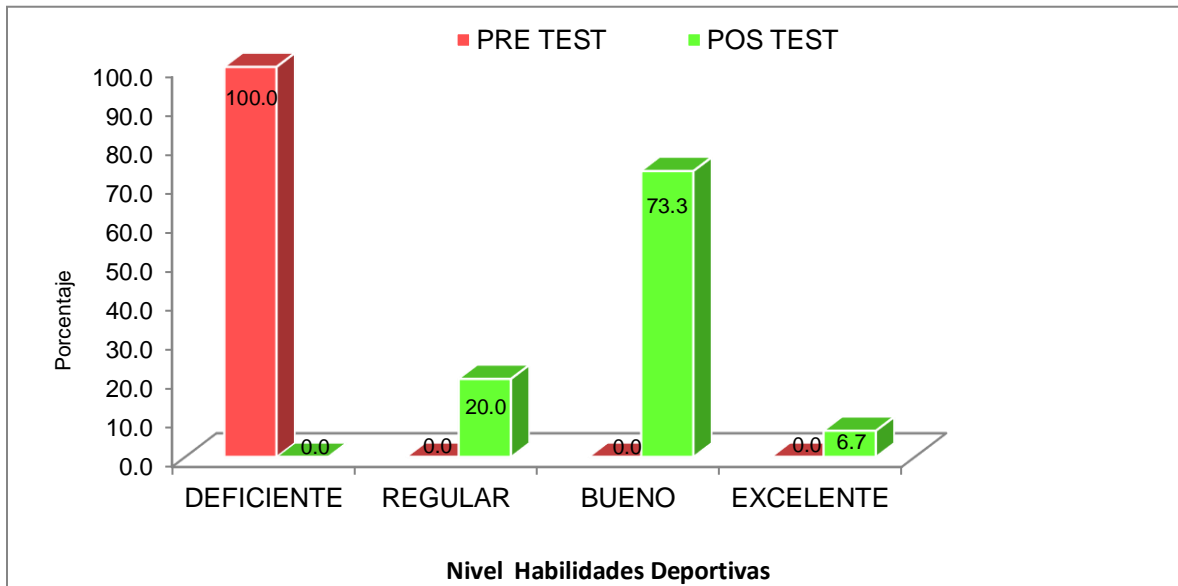


Figura 1: Nivel de habilidades deportivas en el voleibol en los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” de Sicsibamba – Sihuas – 2017.

La Tabla 1 y Figura 1, muestra a 15 estudiantes de 12 a 14 años de edad, a lo cuales se les ha observado su nivel de habilidades deportivas, y entonces se ha identificado, en el pre test que el 100,0% de los estudiantes tienen deficiente habilidades deportivas, en cambio en el post test estos mismo estudiantes, ninguno de ellos presenta este nivel. Así mismo se aprecia que antes de recibir el programa, ninguno de los estudiantes había mostrado habilidades deportivas de nivel regular, bueno o excelente, pero, cuando recibe el programa, estos mismos estudiantes, muestran el 20,0% nivel regular, el 73,3% nivel bueno y el 6,7% nivel excelente. Como se puede ver el nivel de habilidades deportivas de los estudiantes mejoró por efecto del programa basado en actividades físico - deportiva.

Tabla 2

Nivel de habilidades deportivas en el voleibol en la dimensión de los aspectos físicos en los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” de Sicsibamba – Sihuas – 2017.

Nivel		ANTES		DESPUÉS	
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
DEFICIENTE	[30 – 52]	15	100,0	0	0,0
REGULAR	[53 – 75]	0	0,0	1	6,7
BUENO	[76 – 98]	0	0,0	13	86,7
EXCELENTE	[99 – 120]	0	0,0	1	6,7
Total		15	100,0	15	100,0

Nota: Fuente: Cuestionario aplicado por el autor.

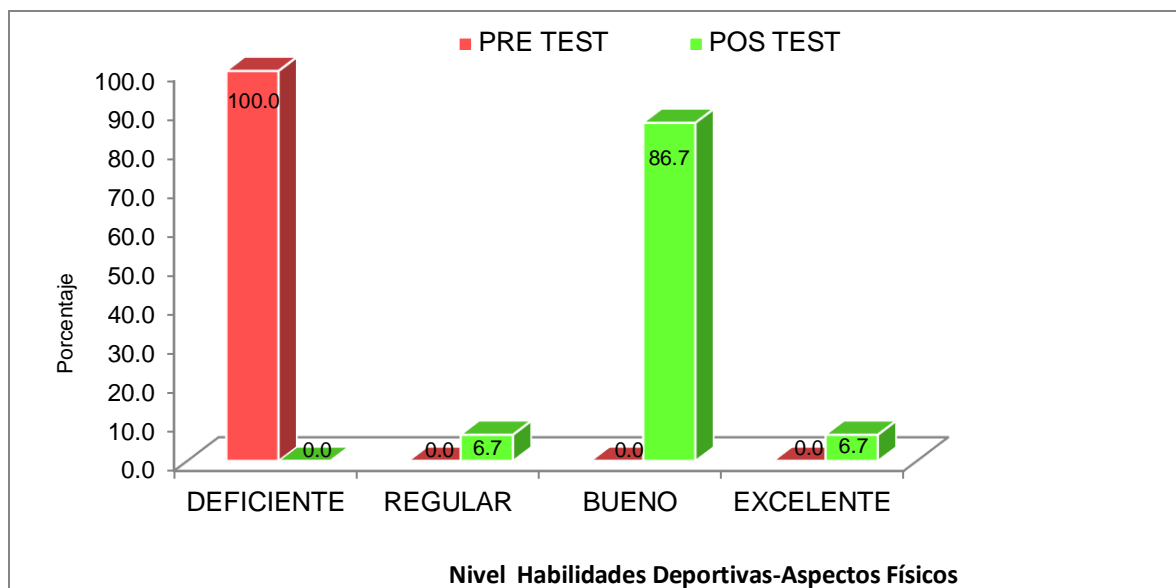


Figura 2: Nivel de habilidades deportivas en el voleibol en la dimensión de los aspectos físicos en los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” de Sicsibamba – Sihuas – 2017.

La Tabla 2 y Figura 2, muestra a 15 estudiantes de 12 a 14 años de edad, a los cuales se les ha observado su nivel de habilidades deportivas, en la dimensión de los aspectos físicos, se ha identificado, en el pre test que el 100,0% de los estudiantes tienen deficientes habilidades deportivas, en cambio en el post test, estos mismos estudiantes no presentan este bajo nivel. Así mismo se aprecia que antes de recibir el programa, ninguno de los estudiantes había mostrado habilidades deportivas de nivel regular, bueno o excelente, en la dimensión de los aspectos físicos, pero, luego de recibir el programa, estos mismos estudiantes, muestran el 6,7% nivel regular, el 86,7% nivel bueno y el 6,7% nivel excelente. Con esto se pudo identificar el avance en el desarrollo de habilidades deportivas en la dimensión de los aspectos físicos de los estudiantes. Podemos atribuir la mejora a la aplicación del programa basado en actividades físico -deportivas.

Tabla 3

Nivel de habilidades deportivas en el voleibol en la dimensión de los aspectos técnicos en los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” de Sicsibamba – Sihuas – 2017.

Nivel		ANTES		DESPUÉS	
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
DEFICIENTE	[30 – 52]	15	100,0	0	0,0
REGULAR	[53 – 75]	0	0,0	3	20,0
BUENO	[76 – 98]	0	0,0	9	60,0
EXCELENTE	[99 – 120]	0	0,0	3	20,0
Total		15	100,0	15	100,0

Nota: Fuente: Cuestionario aplicado por el autor.

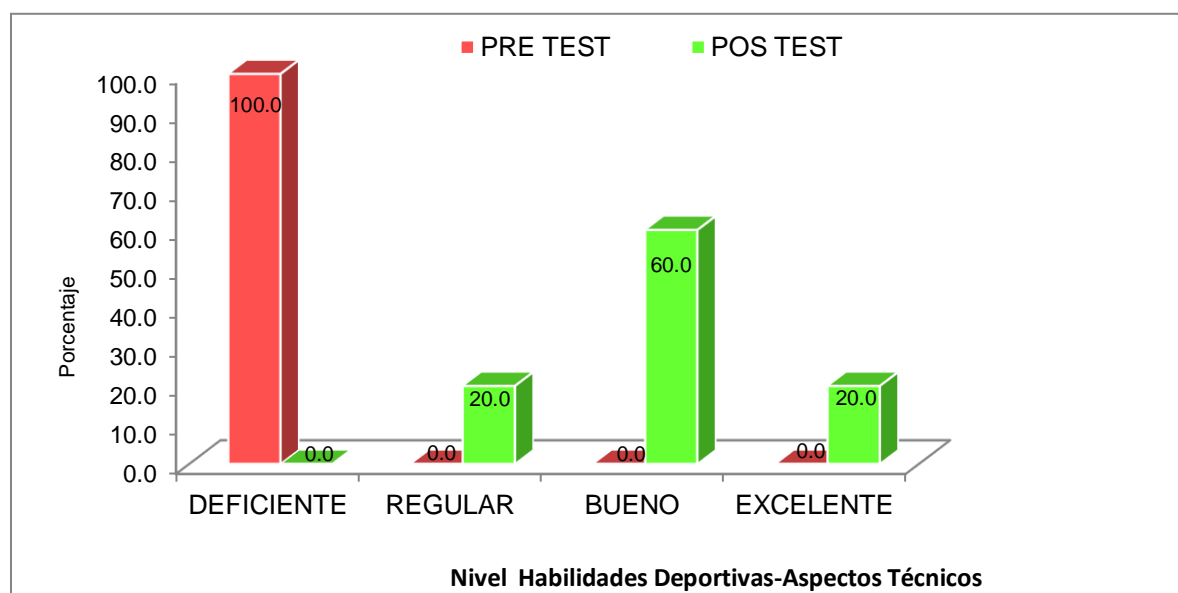


Figura 3: Nivel de habilidades deportivas en el voleibol en la dimensión de los aspectos técnicos en los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” de Sicsibamba – Sihuas – 2017.

La Tabla 3y Figura 3, muestra a 15 estudiantes de 12 a 14 años de edad, a lo cuales se les ha observado su nivel de habilidades deportivas, en la dimensión de los aspectos técnicos, y entonces

se ha identificado, en el pre test que el 100,0% de los estudiantes tienen deficientes habilidades deportivas, en la mencionada dimensión, en cambio en el pos test estos mismos estudiantes, presentan avances en el desarrollo de las habilidades. Así mismo, se aprecia que antes de participar en el programa ninguno de los estudiantes había mostrado habilidades deportivas en el nivel regular, bueno o excelente, en la dimensión de los aspectos técnicos; pero, luego de participar del programa, estos mismos estudiantes, muestran el 20,0% nivel regular, el 60,0% nivel bueno y el 20,0% nivel excelente. Como se puede ver el nivel de habilidades deportivas en la dimensión de los aspectos técnicos de los estudiantes se mejoró considerablemente debido a la aplicación del programa basado en actividades físico- deportivas.

Tabla 4

Nivel de habilidades deportivas en el voleibol en la dimensión de los aspectos tácticos en los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” de Sicsibamba – Sihuas – 2017.

Nivel		ANTES		DESPUÉS	
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
DEFICIENTE	[30 – 52]	15	100,0	0	0,0
REGULAR	[53 – 75]	0	0,0	6	40,0
BUENO	[76 – 98]	0	0,0	9	60,0
EXCELENTE	[99 – 120]	0	0,0	0	0,0
Total		15	100,0	15	100,0

Nota: Fuente: Cuestionario aplicado por el autor.

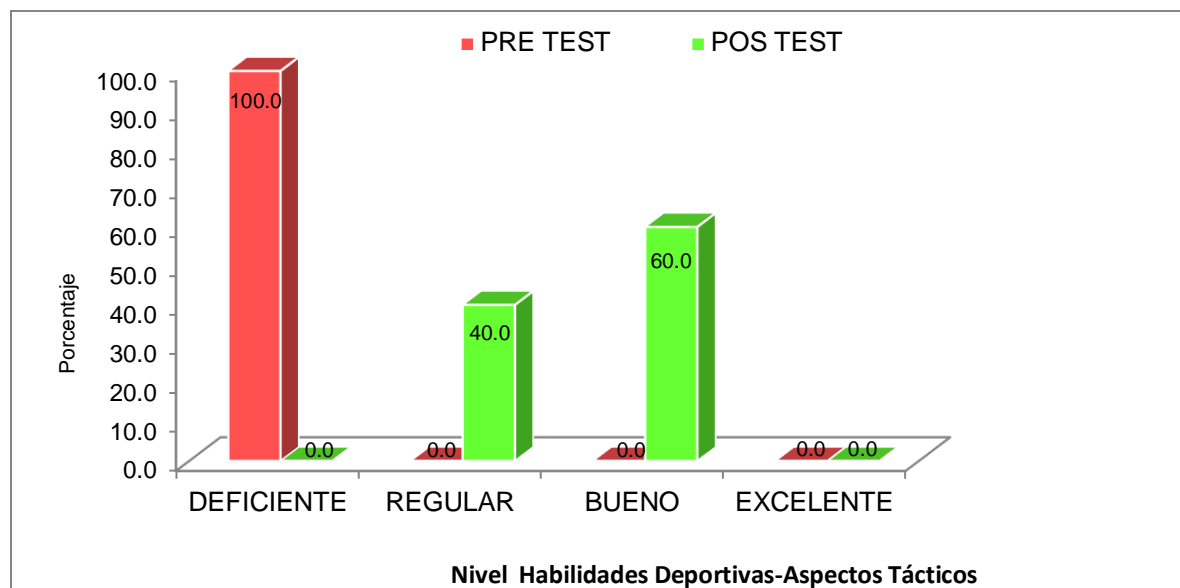


Figura 4: Nivel de habilidades deportivas en el voleibol en la dimensión de los aspectos tácticos en los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” de Sicsibamba – Sihuas – 2017.

La Tabla 4 y Figura 4, muestra a 15 estudiantes de 12 a 14 años de edad, a lo cuales se les ha observado su nivel de habilidades deportivas, en la dimensión de los aspectos tácticos, se había identificado, con la aplicación del pre test que el 100,0% de los estudiantes tenían deficientes habilidades deportivas, en la mencionada dimensión, en cambio en el pos test estos mismos estudiantes presentaron grandes avances. Así mismo se aprecia que antes de participar en el programa, ninguno de los estudiantes ha mostrado habilidades deportivas de nivel regular, bueno o excelente, en la dimensión de los aspectos tácticos; pero, luego de recibir el programa, estos mismos estudiantes, muestran el 40,0% nivel regular y el 60,0% nivel bueno. Como se puede ver el nivel de habilidades deportivas en la dimensión de los aspectos tácticos de los estudiantes se mejoró por efecto del programa basado en actividades físico - deportivas.

Tabla 5

Nivel de habilidades deportivas en el voleibol en la dimensión de los aspectos teóricos en los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” de

Nivel		ANTES		DESPUÉS	
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
DEFICIENTE	[30 – 52]	12	80,0	0	0,0
REGULAR	[53 – 75]	3	20,0	0	0,0
BUENO	[76 – 98]	0	0,0	11	73,3
EXCELENTE	[99 – 120]	0	0,0	4	26,7
Total		15	100,0	15	100,0

Nota: Fuente: Cuestionario aplicado por la autora.

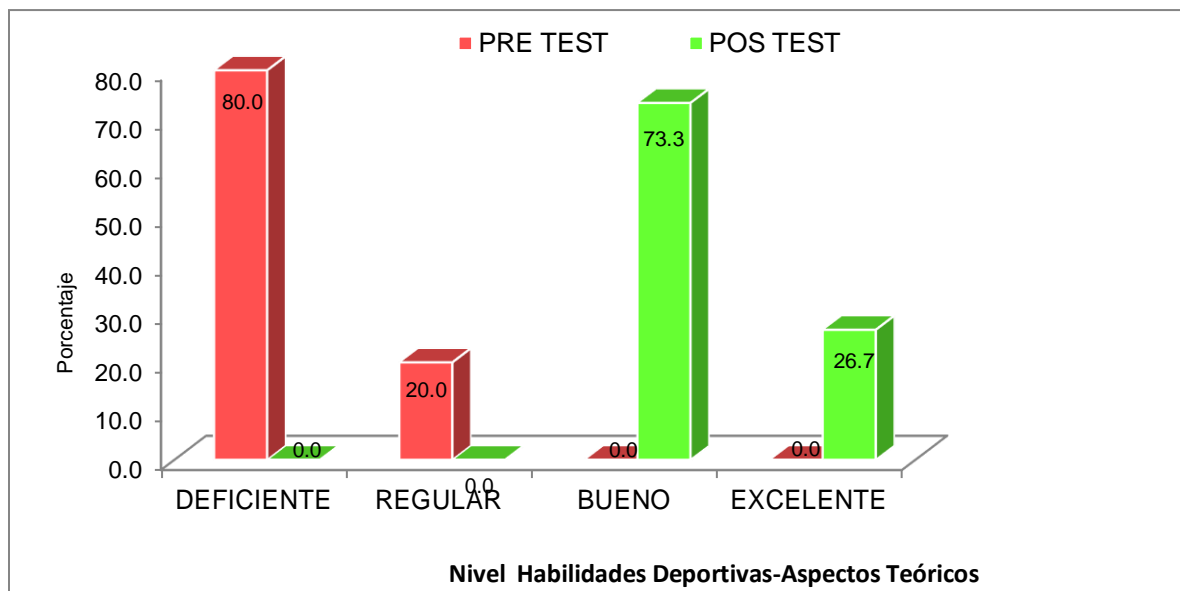


Figura 5: Nivel de habilidades deportivas en el voleibol en la dimensión de los aspectos teóricos en los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” de Sicsibamba – Sihuas – 2017.

La Tabla 5 y Figura 5, muestra a 15 estudiantes de 12 a 14 años de edad, a lo cuales se les ha observado su nivel de habilidades deportivas, en la dimensión de los aspectos teóricos, donde se ha identificado, en el pre test que el 80,0% de los estudiantes tienen deficientes habilidades

deportivas, en la mencionada dimensión, en cambio en el pos test estos mismos estudiantes, luego de la aplicación del programa se identificó muchos avances. Así mismo se aprecia que antes de participar del programa, el 20,0% de los estudiantes tenían habilidades deportivas de nivel regular en la dicha dimensión, mientras que en el pos test todos los estudiantes en estudio subieron su nivel. Seguidamente se aprecia también que antes de recibir el programa ninguno de los estudiantes ha mostrado habilidades deportivas de nivel bueno o excelente, en la dimensión de los aspectos teóricos, pero, cuando recibe el programa, estos mismos estudiantes, muestran el 73,3% nivel bueno y el 26,7% nivel excelente. Como se puede ver el nivel de habilidades deportivas en la dimensión de los aspectos teóricos de los estudiantes se mejoró por efecto del programa basado en actividades físico - deportiva.

Tabla 6

Nivel de habilidades deportivas en el voleibol en la dimensión de los aspectos psicológicos en los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” de Sicsibamba – Sihuas – 2017.

Nivel		ANTES		DESPUÉS	
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
DEFICIENTE	[30 – 52]	14	93,3	0	0,0
REGULAR	[53 – 75]	1	6,7	3	20,0
BUENO	[76 – 98]	0	0,0	11	73,3
EXCELENTE	[99 – 120]	0	0,0	1	6,7
Total		15	100,0	15	100,0

Nota: Fuente: Cuestionario aplicado por el autor.

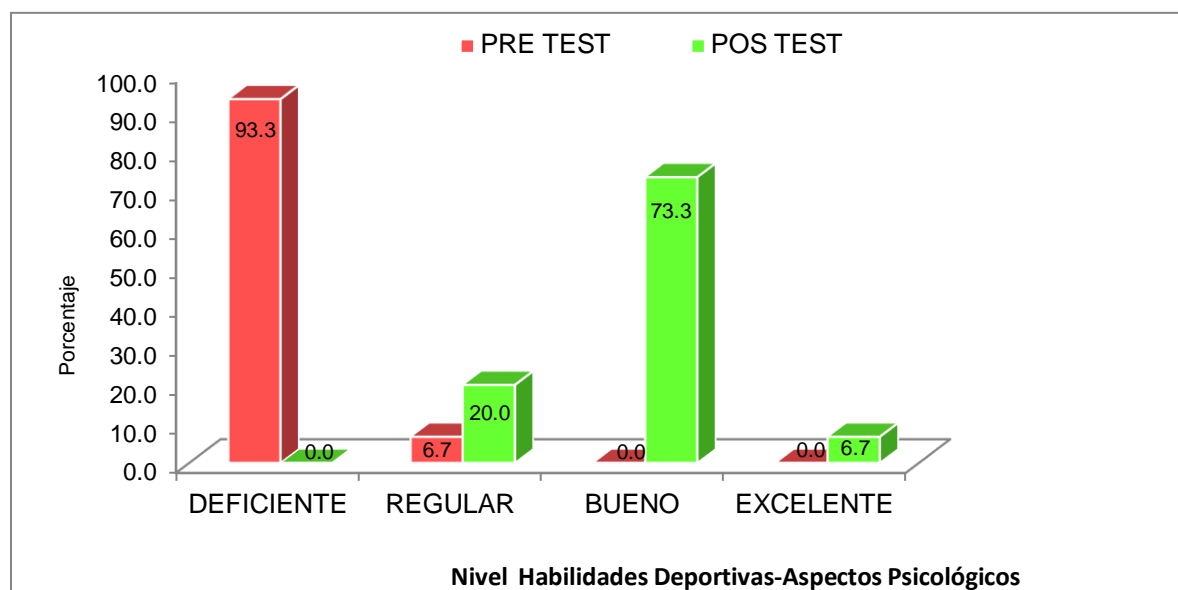


Figura 6: Nivel de habilidades deportivas en el voleibol en la dimensión de los aspectos psicológicos en los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” de Sicsibamba – Sihuas – 2017.

La Tabla 6 y Figura 6, muestra a 15 estudiantes de 12 a 14 años de edad, a los cuales se les ha observado su nivel de habilidades deportivas, en la dimensión de los aspectos psicológicos, y entonces se ha identificado, en el pre test que el 93,3% de los estudiantes tienen deficiente habilidades deportivas, en la mencionada dimensión, en cambio en el pos test estos mismos estudiantes, ninguno de ellos presenta este nivel. Así mismo se aprecia que antes de recibir el programa, el 6,7% de los estudiantes tienen habilidades deportivas de nivel regular en la dicha dimensión, mientras que en el pos test estos mismos estudiantes incrementaron este nivel al 20,0%. Seguidamente se aprecia también que antes de recibir el programa ninguno de los estudiantes ha mostrado habilidades deportivas de nivel bueno o excelente, en la dimensión de los aspectos psicológicos, pero, cuando recibe el programa, estos mismos estudiantes, muestran el 73,3% nivel bueno y el 6,7% nivel excelente. Como se puede ver el nivel de habilidades deportivas en la dimensión de los aspectos psicológicos de los estudiantes se mejoró por efecto del programa basado en actividades físico - deportivas.

Tabla 7

Indicadores estadísticos sobre las habilidades deportivas en el voleibol de los estudiantes de 12 a 14 años de edad

Media		Diferencia	Desviación estándar		Coeficiente de Variación	
PRE TEST	POS TEST		PRE TEST	POS TEST	PRE TEST	POS TEST
7,40	15,45	8,05	1,642	1,526	22,2%	9,9%

Nota: En la Tabla 7, se percibe que antes de aplicar el programa, el puntaje medio obtenido por los estudiantes sobre las habilidades deportivas en la disciplina de voleibol, es 7,40; en cambio estos mismos estudiantes después de recibir el programa su puntaje medio se incrementa a 15,45, generando una diferencia de 8,05 puntos, favorable a los estudiantes del post test. Así mismo la variabilidad de los puntajes obtenidos sobre las habilidades deportivas en el voleibol, en los estudiantes del pre test presenta dispersión relativa de 22,2%, y en el post test, estos mismos estudiantes redujeron su dispersión relativa a 9,9%. Entonces estos resultados indican que el programa basado en actividades físico deportivas incremento en términos promedio las habilidades deportivas en el voleibol de los estudiantes, pero también homogenizo a los mismos en esta característica investigada.

ANALISIS SIGNIFICATIVO DE LAS HABILIDADES DEPORTIVAS, POR APLICACIÓN DEL PROGRAMA BASADO EN ACTIVIDADES FISICO DEPORTIVAS.

Tabla 8

Prueba T Student y su significancia

Valor Calculado	Sig.	Decisión
		$p < 0,05$
$T_c = 141,803$	$p = 0,000$	Sig.

En la Tabla 8 se observa que la significancia ($p < 0,05$) y en la Figura 7, el valor calculado ($T_c = 141.803$) es superior al valor tabular hallado en la tabla estadística ($T_t = 1,761$), con estos resultados se demuestra de manera muy significativa que el programa basado en actividades físico deportivas ha mejorado las habilidades deportivas en el voleibol en los estudiantes del pos test, respecto de los mismos en el pre test. Esto se valida con un nivel de confianza del 95%.

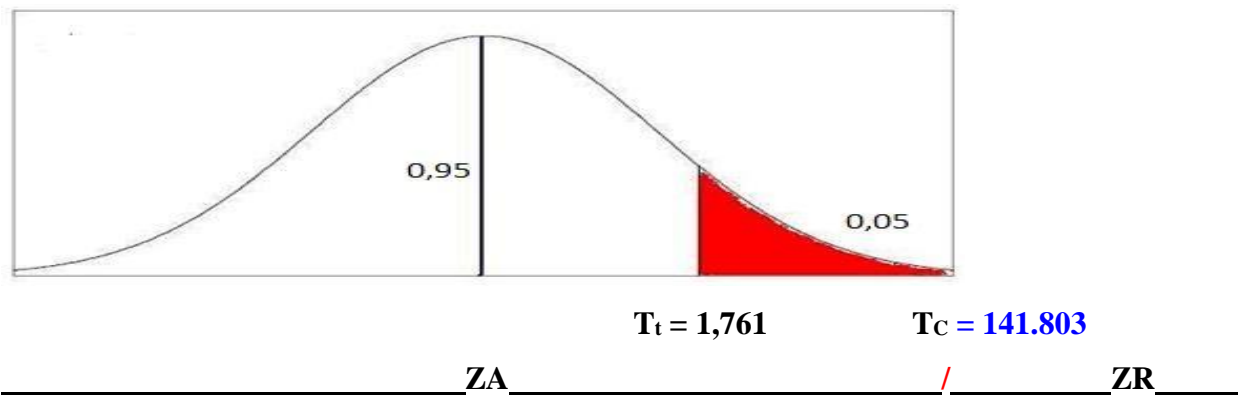


Figura 7: Significancia de las habilidades deportivas, por efecto del programa basado en actividades físico deportivas.

Nota: ZR: Zona de Rechazo, ZA: Zona de Aceptación

4.2. Discusión

De acuerdo a los hallazgos de nuestra investigación, encontramos que se mejora significativamente el nivel de habilidades deportivas de los estudiantes por efecto del programa basado en actividades físico deportivas, en donde se puede apreciar en la Tabla 1 y Figura 1, que cuando se aplica el Pre Test antes de recibir el programa ninguno de los estudiantes habían mostrado habilidades deportivas de nivel regular, bueno o excelente, pero, cuando son parte del programa, estos mismos estudiantes, muestran el 20,0% nivel regular, el 73,3% nivel bueno y el 6,7% nivel excelente. Como se puede ver el nivel de habilidades deportivas de los estudiantes mejoró por efecto del programa basado en actividades físico deportivas. A partir de ahí concordamos con Bernedo, (2014) en su investigación donde llega a la conclusión que la aplicación de un Programa de Voleibol, tuvo una gran aceptación por las deportistas, notándose una gran diferencia en la prueba de entrada y salida, teniendo al final una escala de BUENO, luego de aplicar la investigación. Reincidiendo con los resultados óptimos que se obtuvo en nuestra investigación nuestros resultados se asemejan con Condori, M. y Condori, Y. (2016) en su investigación donde les permitió demostrar la eficacia de la aplicación del programa de voleibol en un porcentaje favorable de mejoría en un 70%, en el dominio del antebrazo, voleo, servicio y el remate.

Uno de los objetivos específicos de esta investigación, fue identificar el nivel de habilidades físico deportivas en la disciplina de voleibol en la dimensión física, donde se aprecia en la Tabla 2 y Figura 2, en el pre test que el 100,0% de los estudiantes tienen deficiente habilidades deportivas, en la mencionada dimensión; por otro lado, en el post test estos mismos estudiantes

presentan avances en su nivel. Así mismo se aprecia que antes de recibir el programa, ninguno de los estudiantes ha mostrado habilidades deportivas de nivel regular, bueno o excelente; pero cuando participaron del programa, estos mismos estudiantes, muestran el 6,7% nivel regular, el 86,7% nivel bueno y el 6,7% nivel excelente. Demostrando la efectividad del programa. Y a la vez estamos de acuerdo con (Castro, 2016) donde menciona que, la práctica de actividad física y deportiva es crucial en la adolescencia, por ser la etapa en la que se adquieren los hábitos y conductas que se repetirán durante la adultez, haciéndose necesario inculcar hábitos saludables relacionados con la práctica de actividad física en detrimento de las conductas dañinas relacionadas con el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas.

De igual forma en otro de los objetivos específicos se pretendió observar el nivel de habilidades deportivas en la dimensión técnica, en donde observamos en la Tabla 3 y Figura 3, que en el pre test el 100,0% de los estudiantes tienen deficiente habilidades deportivas, en la mencionada dimensión, en cambio en el post test estos mismos estudiantes, ninguno de ellos presenta este nivel. Por el contrario encontramos al 20,0% nivel regular, el 60,0% nivel bueno y el 20,0% nivel excelente; como se puede ver el nivel de habilidades deportivas en la dimensión técnica de los estudiantes se mejoró por efecto del programa. Por consiguiente existe similitud con Bernedo, (2014) en su investigación donde concluye, que el desarrollo de los fundamentos técnicos del voleibol en las deportistas, era de modo desaprobado en el grupo de la muestra de estudio, según la prueba de entrada realizada en la investigación. También coincidimos con Condori, M. y Condori, Y. (2016) cuando realizan la aplicación de un programa de iniciación al voleibol, bajo una estrategia metodológica para el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del voleibol, les permitió identificar la eficacia del programa, por cuanto, en el dominio de los fundamentos

técnicos se encontró un desarrollo significativo del 75% como promedio favorable que indica la mejoría de las habilidades deportivas en cuanto a los fundamentos técnicos del voleibol.

Por otro lado en los resultados de nuestra investigación, en la dimensión táctica, se observa en la Tabla 4 y Figura 4, que cuando se aplica el pre test, el 100,0% de los estudiantes tienen deficientes habilidades deportivas, en cambio en el post test estos mismos estudiantes, muestran grandes avances en su nivel como el 40,0% se encuentra en el nivel regular y el 60,0% en el nivel bueno. Como se puede ver el nivel de habilidades deportivas en la dimensión de los aspectos tácticos de los estudiantes se mejoró por efecto de la aplicación del programa basado en actividades físico deportivas. Dichos resultados también los encuentra Griego, (2016) en su investigación, al aplicar su pre experimentos, le permitió afirmar que su propuesta metodológica, garantiza la preparación técnico-táctica del Voleibol en los escolares.

Del mismo modo, de acuerdo a los resultados de nuestra investigación en la dimensión teórica se observa en la Tabla 5 y Figura 5, en el pre test que el 80,0% de los estudiantes tienen deficientes habilidades deportivas, en cambio en el post test estos mismos estudiantes, ninguno de ellos presenta este nivel. Así mismo se aprecia que antes de recibir el programa, el 20,0% de los estudiantes tienen habilidades deportivas de nivel regular en la dicha dimensión, pero cuando recibe el programa, estos mismos estudiantes, muestran el 73,3% nivel bueno y el 26,7% nivel excelente. Encontrando resultados semejantes con Taday, (2016) en su investigación respecto a una encuesta inicial donde pudo apreciar que 12 estudiantes que representan el 33% respondieron que conocen algunos fundamentos técnicos del voleibol y 24 estudiantes que representan el 67% respondieron que no conocen cuáles son los fundamentos técnicos del voleibol y luego de aplicar la encuesta final los 36 estudiantes que representan el 100% señalaron que si conocen cuáles son

los fundamentos técnicos del voleibol y las reglas generales para jugar al voleibol. Lo que a partir de ello podemos inferir que de acuerdo a esta investigación, en las instituciones educativas, los docentes de Educación Física, no están dando mucha importancia a los conocimientos teóricos y su relación con el desarrollo de las habilidades deportivas en la disciplina de voleibol. Como se puede ver de acuerdo a nuestra investigación, el nivel de habilidades deportivas en la dimensión de los aspectos teóricos, se mejora, por efecto del programa basado en actividades físico deportivas.

En lo que corresponde a la dimensión Psicológica, en la Tabla 6 y Figura 6, se identifica, en el pre test que el 93,3% de los estudiantes tienen deficiente habilidades deportivas, en la mencionada dimensión, como son timidez al momento de jugar, nerviosismo, falta de concentración, miedo al público, falta de confianza y otros en cambio en el post test estos mismos estudiantes, ninguno de ellos presenta este nivel, por el contrario muestran el 73,3% nivel bueno y el 6,7% nivel excelente; como se puede ver el nivel de habilidades deportivas en la dimensión psicológica de los estudiantes se mejoró por efecto de la aplicación del programa basado en actividades físico deportivas. Asimismo estamos de acuerdo con Gutiérrez (1999). Donde sostiene que se requiere de una elevada preparación psicológica para dar respuesta rápida y efectiva a las cambiantes condiciones de juego. Por otro lado los autores Taday, (2016) Griego, (2016) Bernedo, (2014) Condori, M. y Condori, Y. (2016) en sus respectivas investigaciones no consideran a la dimensión Psicológica como parte de su investigación; pero de acuerdo a nuestra investigación realizada, consideramos a dicha dimensión como parte fundamental para lograr los objetivos propuestos relacionados a la mejora de las habilidades y desempeños de los estudiantes.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones:

- ✓ A partir de los hallazgos encontrados, se llega a la siguiente conclusión, que la aplicación del programa basado en actividades físico-deportivas, mejoró significativamente las habilidades deportivas en la disciplina de voleibol de los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” del distrito de Sicsibamba – Sihuas 2017, como se puede visualizar en la tabla y figura N° 01, donde muestran el avance de los estudiantes en un 20,0% en el nivel regular, un 73,3% en el nivel bueno y un 6,7% en el nivel excelente; difiere mucho con la realidad encontrada antes de desarrollarse el programa, donde se pudo observar que ningún estudiante se encontraba en estos niveles.
- ✓ La aplicación del programa basado en actividades físico-deportivas, mejora significativamente las habilidades deportivas en la disciplina de voleibol en las dimensiones de los aspectos físicos de los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” del distrito de Sicsibamba – Sihuas 2017. Como se puede visualizar en la tabla y figura N° 02 que antes de aplicarse el programa, ningún estudiante se encontraba en los niveles regular, bueno y excelente; después de participar de dicho programa los estudiantes mostraron avances considerables como: un 6,7% en el nivel regular, un 86,7% en el nivel bueno y un 6,7% en el nivel excelente.
- ✓ La aplicación de un programa basado en actividades físico-deportivas, mejora las habilidades deportivas en la disciplina de voleibol en la dimensión de los aspectos

técnicos de los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” del distrito de Sicsibamba – Sihuas 2017. Como se puede apreciar en la tabla y figura N° 03, luego de aplicar el programa se evidencia un avance considerable en un 20,0% en el nivel regular, un 60,0% en el nivel bueno y un 20,0% en el nivel excelente.

- ✓ La aplicación del programa basado en actividades físico-deportivas, mejora significativamente las habilidades deportivas en la disciplina de voleibol en la dimensión de los aspectos tácticos de los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” del distrito de Sicsibamba – Sihuas 2017. Como se puede observar la tabla y figura N° 04, luego de aplicarse el programa los cuadros arrojan que: el 40,0% ha logrado nivel regular y el 60,0% un nivel bueno, antes de participar del programa el 100% de los estudiantes se encontraban en el nivel deficiente.
- ✓ La aplicación de un programa basado en actividades físico-deportivas, mejora significativamente las habilidades deportivas en la disciplina de voleibol en la dimensión de los aspectos teóricos de los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” del distrito de Sicsibamba – Sihuas 2017. Como se puede apreciar en la tabla y figura N° 05, antes de aplicar el programa los estudiantes se encontraban en el 20% respecto a conocimientos teóricos; luego de aplicar el programa los cuadros arrojan que: el 73,3% alcanzó el nivel bueno y el 26,7% el nivel excelente.
- ✓ La aplicación del programa basado en actividades físico-deportivas, mejora significativamente las habilidades deportivas en la disciplina de voleibol en la dimensión de los aspectos psicológicos de los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución

Educativa “José Carlos Mariátegui” del distrito de Sicsibamba – Sihuas 2017. Como se puede apreciar en la tabla y figura N° 06, estos arrojan un cierto nivel de avance de los estudiantes, en donde el 20% logró el nivel regular, el 73,3% el nivel bueno y el 6,7% el nivel excelente.

- ✓ Finalmente a partir de los hallazgos encontrados en nuestra investigación, concluimos de que se debe fomentar y aplicar este tipo de programas deportivos, en los distintos niveles de la Educación como son: en el nivel primario, secundario y superior por su alto grado de significancia.

5.2. Recomendaciones:

- ✓ La aplicación de este programa basado en estrategias físico-deportivas es bastante didáctica y altamente significativa, por lo que se recomienda trabajar el programa con estudiantes de diferentes edades en los que se busque mejorar las habilidades y destrezas deportivas, además se recomienda desarrollar el programas con niños de menor edad para reforzar las habilidades y fundamentos en las diferentes disciplinas deportivas, de esta manera elevar la autoestima y mejor el desenvolvimiento y obtención de brillantes resultados en las diferentes actividades y competencias deportivas escolares.
- ✓ El Ministerio de Educación debe implementar este tipo de programas deportivos en las Instituciones Educativas del ámbito nacional, especialmente en zonas rurales donde los niños no han tenido un adecuado aprestamiento para el desarrollo de las habilidades deportivas, trayendo como resultado que los estudiantes de zonas rurales estén en desventaja al momento de competir deportivamente con estudiantes de zonas urbanas.

- ✓ Se recomienda a los docentes del área de educación física que implementen en su centro de trabajo este tipo de programas, debido a que la aplicación correcta de esta estrategia mejora significativamente las habilidades deportivas de los estudiantes.
- ✓ Se invita a las autoridades locales y padres de familia, apoyar al desarrollo de estos programas educativos, ya que de esta manera nuestros estudiantes ocuparán su tiempo libre en actividades físico-deportivas que beneficiará la parte afectiva, social, cognitiva, motriz, demás fortalecerá su salud física y mental de los educandos.
- ✓ A los estudiantes, se les insta que conviertan en un estilo de vida las actividades físico-deportivas del programa, ya que contribuyen significativamente en el cuidado de la salud para una vida libre de enfermedades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Armas, M. (2010). En su tesis “*Estrategia dirigida a mejorar el trabajo metodológico de la preparación psicológica desde la función del entrenador de voleibol en la EIDE “Héctor Ruiz” de la provincia de Villa Clara*”. Cuba. Consultado de <https://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/10668/MERCEDES%20DE%20ARMAS%20PAREDES.Estrategia%20dirigida%20a%20mejorar%20el%20trabajo%20metodol%C3%B3gico%20de%20la%20preparaci%C3%B3n%20psicol%C3%B3gica%20desde%20la%20funci%C3%B3n%20del%20entrenador.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Álvarez, C. (1985). *La preparación física del Fútbol basada en el atletismo*. España: Editorial Gymnos.
- Bosco, C. (2005). *Capacidades Físicas en el entrenamiento de la preparación*. Madrid: Editorial Paidotribo.
- Bangsbo, J. (2002). *Entrenamiento de la Condición Física en el Fútbol*. España: Editorial Paidotribo.
- Bernedo, L. (2014). En su tesis: *Aplicación de un programa de aprendizaje en las participantes de la disciplina de vóleibol del club deportivo universitario de la una – puno año 2014*. Consultado 25 de julio de 2016 de http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/5802/Bernedo_Laura_Henry_Luiggi.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Castro, M. (2016). *Análisis de parámetros psicosociales, conductuales, físico deportivos y laborales de los adolescentes de Granada*. Universidad de Granada en España.
- Condori, M. y Condori, Y. (2016). En su tesis “*programa para la iniciación al voleibol en niñas de 08 años de edad en la institución educativa n° 40374 Elías Cáceres Lozada, del distrito de Chivay, provincia de Caylloma región Arequipa 2016*”
- Campos, G. (2002). *Voleibol básico*. Colombia: Editorial Romay

- COPEV. (2007). *Manual nacional para entrenadores de voleibol* - Nacional I. Lima.
- Editorial Océano, (2016). *Manual de Educación y Deportes*. VOL. 1.
- FIVB, (2016). *Reglamento de juego del voleibol*. Consultado 25 de julio 2016 de https://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-SP-v01.pdf.
- FIVB. (2006). *Manual internacional de entrenamiento de voleibol* - nivel I.
- Gagné, R. (1987). *Las condiciones del aprendizaje*. (4^a ed.). México: Nueva Editorial Interamericana.
- Gagné, R. (1976). *Principios para la planificación de la enseñanza*. México consultado de http://www.utemvirtual.cl/plataforma/aulavirtual/assets/asigid_745/contenidos_arc/39247_gagne.pdf
- Guimaraes, T. (2006). *Voleibol, iniciación y alto rendimiento*. Bogotá. Cooperativa Editorial Magisterio.
- Gutiérrez, F. (2010). *Conceptos y clasificación de las capacidades físicas*.
- Griego, O. (2016). *Metodología para la preparación técnico-táctica en el voleibol de playa escolar sustentada en la modelación de las fases típicas del juego*. Cuba.
- Hernandez, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014) *Metodología de la investigación*. 6ta.Edición. México D.F: Mc Graw Hill Interamericana.
- Hessing, W. (1995). *Voleibol para principiantes, entrenamiento táctico y técnica*. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Hohmann, A., Lames, M. Y Letzelter, M. (2005). *Introducción a la ciencia del entrenamiento*. Barcelona: Editorial Paidotribo. <file:///C:/Users/Admin/Downloads/1011-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2084-1-10-20140407.pdf>.

- Jaitman, L. y Scartascini, C. (2017). *Deporte para el desarrollo*. Consultado 23 de agosto 2017 de <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/Deporte-para-el-desarrollo.pdf>.
- Martínez, E. (2002). *Pruebas de Capacidad Física*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Mosston, M. (2005). *Manual del voleibol, manual para entrenadores COPEV. Voleibol*, diseño gráfico Editorial Luis Ynga Pajuelo, Perú.
- Moras, G. (1996). *Guía de voleibol de la asociación e entrenadores americanos de voleibol*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- López, J. (2009). *Manual de educación física y deportes*. Barcelona: Editorial océano.
- Portillo, F. (2003) *fundamentos técnicos de voleibol*.
- Rivera, O. y Villanueva, C. (2018). En su tesis “*la falta de programas deportivos para el desarrollo de los fundamentos básicos del voleibol en los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución educativa agropecuario de Yanque, Caylloma – Arequipa 2017*” Perú.
- Ramírez, W., Vinaccias, S. y Suárez, G. (2004). *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica*. Revista de Estudios Sociales. Consultado 18, agosto de 2016 de <http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>.
- Taday, F. (2016). En su tesis: *Los fundamentos técnicos del voleibol en la iniciación deportiva de los estudiantes de octavo y noveno año de la escuela de educación básica “Dr. Daniel Rodas Bustamante” de la ciudad de Loja, período 2014-2015*. Ecuador. Consultado 18, agosto de 2016 de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/10752/1/TESIS%20.pdf>
- Teorías del aprendizaje, (2021). Wikipedia, *La enciclopedia libre*. Consultado 25 de julio 2016, de

https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Teor%C3%ADas_del_aprendizaje&oldid=135953327.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA DE INVESTIGACIÓN

Maestría: Cruz Moreno Luis Julio

PROBLEMA	VARIABLES	INDICADORES	MARCO TEÓRICO
¿En qué medida la aplicación de un programa basado en actividades físico-deportivas mejora las habilidades deportivas del voleibol en estudiantes de 12 a 14 años de edad de la I. E. “José Carlos Mariátegui” del distrito de Sicsibamba, 2017?	<p><u>Dependiente:</u> Habilidades deportivas en el voleibol.</p> <p><u>Independiente:</u> Programa basado en actividades físico deportivas.</p>	<p>Habilidades Deportivas en el Voleibol:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Las capacidades físicas. <ul style="list-style-type: none"> ✓ La velocidad. ✓ La fuerza. ✓ La resistencia ✓ La flexibilidad ✓ La agilidad ✓ La coordinación ➤ fundamentos técnicos. <ul style="list-style-type: none"> ✓ El saque. ✓ La recepción. ✓ El voleo. ✓ La colocación. ✓ El remate. ✓ El bloqueo ➤ Táctica individual. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Estrategia en saques. ✓ Estrategia en recepción. ✓ Estrategia en colocación. ✓ Estrategia al rematar. ✓ Estrategia al bloquear. ➤ Táctica grupal <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sistema de juego 3-3. ✓ Sistema de juego 4-2. ✓ Sistema de juego 5-1. ✓ Posiciones y rotaciones. ➤ Las reglas de juego. ➤ Funciones de cada jugador 	<p>• APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES DEPORTIVAS EN EL VOLEIBOL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los aprendizajes. • Los procesos de aprendizaje. • Aportes teóricos que fundamentan el proceso de aprendizaje de la educación física. • Teoría de las inteligencias múltiples. • Teoría del desarrollo cognitivo. • Enfoque constructivista. • Teoría del aprendizaje por descubrimiento de Brunner. • Teoría del aprendizaje motor. • Aprendizaje significativo. • Fundamentación del área. • Características de los estudiantes del VI ciclo. • Capacidades físicas <ul style="list-style-type: none"> ✓ La fuerza. ✓ La resistencia. ✓ La velocidad. ✓ La flexibilidad. • Los fundamentos técnicos básicos del voleibol. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Posiciones y desplazamientos. ✓ El saque.
HIPÓTESIS	OBJETIVOS		
Si se aplica adecuadamente un programa basado en actividades físico-deportivas, entonces se mejora significativamente las habilidades deportivas en el voleibol de los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” del Distrito de Sicsibamba – Sihuas – 2017.	<p>GENERAL:</p> <p>Demstrar en qué medida la aplicación de un programa basado en actividades físico deportivas mejora el nivel de habilidades deportivas en el voleibol en los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” del Distrito de Sicsibamba – Sihuas – 2017 antes y después de programa.</p> <p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el nivel de habilidades deportivas en el voleibol en la dimensión de los aspectos físicos en los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” del Distrito de Sicsibamba – Sihuas – 2017 antes y después de programa. • Identificar el nivel de habilidades deportivas en el voleibol en la dimensión de los aspectos técnicos en los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” del Distrito de Sicsibamba – Sihuas – 2017 antes y después de programa. 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar el nivel de habilidades deportivas en el voleibol en la dimensión de los aspectos tácticos en los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” de Sicsibamba – Sihuas – 2017 antes y después de programa. • Identificar el nivel de habilidades deportivas en el voleibol en la dimensión de los aspectos teóricos en los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” de Sicsibamba – Sihuas – 2017 antes y después de programa. • Identificar el nivel de habilidades deportivas en el voleibol en la dimensión de los aspectos psicológicos en los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” de Sicsibamba – Sihuas – 2017 antes y después de programa. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Las emociones. ➤ La motivación. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La recepción. ✓ La colocación. ✓ El remate. ✓ El bloqueo. ✓ El voleo. • Tácticas de juego en el voleibol. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tácticas defensivas. ✓ Tácticas ofensivas. • Preparación psicológica en el voleibol. • Preparación teórica en el voleibol. • Materiales deportivos para el aprendizaje del voleibol. • Reglas básicas de juego en el voleibol. Programa de Actividades Físico Deportivas. • Programa. • Fundamentación. • Características del Programa. • Sesiones de aprendizaje.
<p>TÍTULO</p>			<p>MARCO CONCEPTUAL</p>
<p>Aplicación de un programa basado en actividades físico deportivas para mejorar las habilidades deportivas en el voleibol de los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” del Distrito de Sicsibamba – Sihuas - 2017.</p>			<ol style="list-style-type: none"> 1. El programa. 2. Las actividades físico deportivas 3. Las habilidades deportivas. 4. El voleibol.

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA

ESCUELA DE POSTGRADO

PROGRAMA DE MAESTRIA EN EDUCACIÓN

FICHA DE JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

1. Título del Proyecto

Aplicación de un programa basado en actividades físico-deportivas para mejorar las habilidades deportivas en el voleibol de los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” del Distrito de Sicsibamba – Sihuas - 2017.

2. Investigador(a)

Br. Luis Julio Cruz Moreno

3. Objetivo General

Demostrar en qué medida la aplicación de un programa basado en actividades físico deportivas mejora las habilidades deportivas en el voleibol en estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” del Distrito de Sicsibamba – Sihuas - 2017.

4. Características de la población

La población está conformada por 85 estudiantes de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” del Distrito de Sicsibamba – Sihuas – 2017.

5. Tamaño de la muestra

La muestra está conformada por 15 estudiantes que están comprendidos de entre 12 y 14 años de edad que fueron seleccionados de acuerdo a la edad.

6. Denominación del instrumento

Los instrumentos que se utilizan son el PRE TEST y POS TEST.

II. DATOS DEL INFORMANTE (EXPERTO)

1. Apellidos y nombres

ZAVALETA CABRERA Juan Benito

2. Profesión y/o grado académico

DOCTOR EN EDUCACIÓN

3. Institución donde labora:

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA

III. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

VARIABLE DEPENDIENTE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INDICADORES DE EVALUACIÓN									
				Redacción clara y precisa		Coherencia con la variable		Coherencia con las dimensiones		Coherencia con los indicadores		OBSERVACIONES	
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO		
Habilidades deportivas en el voleibol	Física	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Las capacidades físicas: <ul style="list-style-type: none"> ✓ La velocidad. ✓ La fuerza. ✓ La resistencia ✓ La flexibilidad ✓ La agilidad ✓ La coordinación 	▪ Realiza actividades físicas de velocidad.										
			▪ Realiza actividades físicas de fuerza.										
			▪ Realiza actividades físicas de resistencia.										
			▪ Realiza actividades físicas de flexibilidad.										
			▪ Realiza actividades físicas de agilidad.										
			▪ Realiza actividades físicas de coordinación.										

	Técnica	<ul style="list-style-type: none"> ▪ fundamentos técnicos. ✓ El saque. ✓ La recepción. ✓ El voleo. ✓ La colocación. ✓ El remate. ✓ El bloqueo 	▪ Ejecuta los diferentes tipos de saque.																	
			▪ Ejecuta los diferentes tipos recepción.																	
			▪ Ejecuta los diferentes tipos de voleo.																	
			▪ Ejecuta los diferentes tipos de colocación.																	
			▪ Ejecuta los diferentes tipos de remate.																	
			▪ Ejecuta el bloqueo en las posiciones 2, 3 y 4.																	
	Táctica	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Táctica Individual ✓ Estrategia en saques. ✓ Estrategia en recepción. ✓ Estrategia en colocación. ✓ Estrategia al rematar. 	▪ Realiza saques dirigidos a las diferentes posiciones de juegos.																	
			▪ Realiza recepciones adecuadas dirigidas al colocador.																	
			▪ Realiza colocaciones variadas.																	
			▪ Realiza remates dirigidos en lugares estratégicos.																	

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estrategia al bloquear. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza bloqueos en situaciones oportunas. 										
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Táctica grupal ✓ Sistema de juego 3-3. ✓ Sistema de juego 4-2. ✓ Sistema de juego 5-1. ✓ Sistema de juego 6-3. ✓ Posiciones y rotaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participa con normalidad en el sistema de juego 3-3. 										
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participa con normalidad en el sistema de juego 4-2. 										
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participa con normalidad en el sistema de juego 5-1. 										
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participa con normalidad en el sistema de juego 6-3. 										
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participa con normalidad en el cambio de posición y rotación. 										
	Teórica	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Las reglas de juego. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoce las reglas generales de juego. 										
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Respeta las reglas de juego. 										
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pone en práctica las reglas de juego. 										

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Funciones de cada jugador 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoce las funciones de cada jugador en las distintas posiciones de juego. 										
Psicológica		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Las emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Demuestra seguridad y confianza en el control de sus emociones y la ejecución de los fundamentos técnicos. ▪ Aprende a controlar la presión psicológica previa a la competición. 										
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ La motivación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Demuestra interés por el cumplimiento de algunos objetivos trazados. ▪ Mantiene el control de su actuación en el juego. 										

OPINION DE LA APLICABILIDAD:

.....

.....
.....

Lugar y fecha:

Nuevo Chimbote, 18 de octubre de 2017



ZAVALETA CABRERA Juan Benito

Apellidos y nombres

DNI N° 17913120



ESCALA VALORATIVA PARA MEDIR LAS HABILIDADES DEPORTIVAS EN EL VOLEIBOL (PRE TEST Y POST TEST)

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1. **DRE** : Ancash
- 2. **UGEL** : Sihuas
- 3. **Lugar** : Sicsibamba
- 4. **Institución Educativa** : “José Carlos Mariátegui”
- 5. **Director** : Edilberto Baldomero Martínez Acero
- 6. **Maestría** : Luis Julio Cruz Moreno
- 7. **Estudiante** :
- 8. **Grado y Sección** :

II. PROPÓSITO: recoger información sobre las Habilidades Deportivas en el voleibol de los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” del distrito de Sicsibamba – Sihuas - 2017.

DIMENSIONES	INDICADORES DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN			
		DEFICIENTE	REGULAR	BUENO	EXELENTE
		01	02	03	04
FÍSICA	Realiza actividades físicas de velocidad				
	Realiza actividades físicas de fuerza				
	Realiza actividades físicas de resistencia.				
	Realiza actividades físicas de flexibilidad				
	Realiza actividades físicas de agilidad				
	Realiza actividades físicas de coordinación				
	Ejecuta los diferentes tipos de saque				

TÉCNICA	Ejecuta los diferentes tipos recepción				
	Ejecuta los diferentes tipos de voleo				
	Ejecuta los diferentes tipos de colocación				
	Ejecuta los diferentes tipos de remate				
	Ejecuta el bloqueo en las posiciones 2, 3 y 4				
TÁCTICA	Realiza saques dirigidos a las diferentes posiciones de juegos				
	Realiza recepciones adecuadas dirigidas al colocador				
	Realiza colocaciones variadas				
	Realiza remates dirigidos en lugares estratégicos				
	Realiza bloqueos en situaciones oportunas				
	Participa con normalidad en el sistema de juego 3-3				
	Participa con normalidad en el sistema de juego 4-2				

	Participa con normalidad en el sistema de juego 5-1				
	Participa con normalidad en el sistema de juego 6-3				
	Participa con normalidad en el cambio de posición y rotación				
TEÓRICA	Conoce las reglas generales de juego				
	Respeto las reglas de juego				
	Pone en práctica las reglas de juego				
	Conoce las funciones de cada jugador en las distintas posiciones de juego				
PSICOLÓGICA	Demuestra seguridad y confianza en el control de sus emociones y la ejecución de los fundamentos técnicos.				
	Aprende a controlar la presión psicológica previa a la competición				
	Demuestra interés por el cumplimiento de algunos objetivos trazados				

	Mantiene el control de su actuación en el juego				
SUB TOTAL					
TOTAL					

"AÑO DEL BUEN SERVICIO AL CIUDADANO"

HACE CONSTAR:

Que, el señor Luis Julio CRUZ MORENO, identificado con DNI N° 44966149, domiciliado en el Jr. San Martin S/N, ha realizado la: **APLICACIÓN DEL PROGRAMA BASADO EN ACTIVIDADES FISICODEPORTIVAS PARA MEJORAR LAS HABILIDADES DEPORTIVAS EN EL VOLEIBOL EN LOS ESTUDIANTES DE 12 A 14 AÑOS DE EDAD EN LA I.E. JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI DE SICSIBAMBA – SIHUAS**, del 06 de Noviembre al 20 de Diciembre del 2017.

Se expide el siguiente documento para fines que estime por conveniente.

Sicsibamba, 22 de diciembre del 2017.


Mg. Edilberto Martínez Acero
DIRECTOR

PROGRAMA BASADO EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS, PARA MEJORAR LAS HABILIDADES DEPORTIVAS EN EL VOLEIBOL DE LOS ESTUDIANTES DE 12 A 14 AÑOS DE EDAD DE LA I. E. “JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI” DE SICSIBAMBA - SIHUAS - 2017.

I. DATOS INFORMATIVOS

1. I.E : “JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI”
2. UBICACIÓN : DISTRITO DE SICSIBAMBA
3. UGEL : SIHUAS
4. DIRECTOR : MG. EDILBERTO MARTINEZ ACERO
5. DOCENTE DE AULA : LUIS JULIO CRUZ MORENO
6. ESTUDIANTES : DE 12 A 14 AÑOS DE EDAD
7. N° DE ESTUDIANTES : 15

II. DESCRPCIÓN

El área de educación física tiene como objetivo fortalecer la formación integral de los niños y adolescentes a través del desarrollo de su potencial psicomotriz, generando hábitos para un estilo de vida activa y saludable y así consolidando su imagen corporal.

En esta oportunidad se incidirá en el aprendizaje de destrezas deportivas y la aplicación de su dominio corporal por medio de la práctica de las capacidades físicas y habilidades motrices, fortaleciendo el desarrollo de actitudes y valores para mejorar la práctica del voleibol.

III. FUNDAMENTACIÓN

Esta guía didáctica basada en actividades físico-deportivas, para mejorar la práctica del voleibol está fundamentada por teorías que explican la importancia de aplicar estrategias, métodos y técnicas en el proceso enseñanza aprendizaje de nuestros estudiantes. Estas teorías son las siguientes:

APORTES TEÓRICOS QUE FUNDAMENTAN EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA:

El aprendizaje de la educación física, hoy en día es considerada fundamental ya que contribuye a una formación integral del niño y el adolescente; desarrollando aspectos muy importantes como: la parte cognitiva, psicomotriz y afectiva. Ayudando al niño y adolescente a desenvolverse en la sociedad, enriqueciendo los aprendizajes significativos, construyendo sus propios aprendizajes, desarrollando las habilidades sociales, descubriendo nuevos aprendizajes, compartiendo ideas; en fin, a través de diferentes formas y maneras que el niño y el adolescente puede experimentar para su formación y preparación.

En tal sentido diversos autores fundamentan el proceso de enseñanza aprendizaje en sus teorías.

Teoría de las inteligencias múltiples (Howard Gardner)

Las habilidades corporales y motrices que se requieren para manejar herramientas o para expresar ciertas emociones representan un aspecto esencial en el desarrollo de todas las culturas de la historia.

La habilidad para usar herramientas es considerada inteligencia corporal kinestésica. Por otra parte, hay un seguido de capacidades más intuitivas como el uso de la inteligencia corporal para expresar sentimientos mediante el cuerpo.

Son especialmente brillantes en este tipo de inteligencia bailarines, actores, deportistas, y hasta cirujanos y creadores plásticos, pues todos ellos tienen que emplear de manera racional sus habilidades físicas.

Teorías cognitivas

Las teorías cognitivas, se focalizan en estudio de los procesos internos que conducen al aprendizaje. Se interesa por los fenómenos y procesos internos que ocurren en el individuo cuando aprende, cómo ingresa la información a aprender, cómo se

transforma en el individuo, considera al aprendizaje como un proceso en el cual cambian las estructuras cognoscitivas, debido a su interacción con los factores del medio ambiente.

Enfoque constructivista

El constructivismo es una corriente pedagógica que postula la necesidad de entregar al alumno herramientas (generar andamiajes) que le permitan construir sus propios procedimientos para resolver una situación problemática, lo que implica que sus ideas se modifiquen y siga aprendiendo. El constructivismo educativo propone la educación como un proceso dinámico, participativo e interactivo del sujeto, de modo que el conocimiento sea una auténtica construcción de la persona que aprende.

El constructivismo se aplica como concepto didáctico en la enseñanza orientada a la acción. Como figuras clave del constructivismo destacan principalmente Jean Piaget y a Lev Vygotsky. Piaget se centra en cómo se construye el conocimiento partiendo desde la interacción con el medio. Por el contrario, Vygotsky se centra en cómo el medio social permite una reconstrucción interna.

La teoría Psicogenética de Jean Piaget

Piaget empezó a explorar la forma en la que los niños crecen y desarrollan habilidades del pensamiento, consideraba que el desarrollo cognitivo es el resultado combinado de la maduración del cerebro, el sistema nervioso y la adaptación del ambiente.

Teoría del aprendizaje por descubrimiento de Brunner

Señala que el individuo es protagonista de su propio desarrollo cognitivo, es decir, que este tipo de aprendizaje se produce cuando el docente le presenta a los estudiantes todas las herramientas necesarias para que este descubra por sí mismo lo que se desea aprender.

Cada niño debiera ser un pensador creativo y crítico, es decir, se puede mejorar y obtener niños pensadores, creativos y críticos mejorando el sistema de educación y así obtendríamos alumnos capaces de dominar el ámbito intelectual, así como un incremento del entendimiento de las materias de sus estudios.

González (1993 p. 52), desde que los ejercicios físicos empezaron a ser desarrollados como un medio de desarrollo del individuo, las corrientes del pensamiento referidas a la educación física que trascienden los fines y objetivos de aprendizaje centrados en el desarrollo del perfeccionamiento de habilidades, destrezas y capacidades motrices, constituyen en un objeto de aprendizaje perfeccionando todas las dimensiones: biológicas, afectivas y cognitivas. Así mismo la educación física es el perfeccionamiento de las facultades de movimiento de la persona.

Contreras (1988, p. 24) El objeto de la educación física es el ser humano en su unidad y globalidad, y su singularidad radica en que se lleva a cabo mediante la motricidad humana.

TEORIA DEL APRENDIZAJE MOTOR:

El aprendizaje motor se define como el conjunto de procesos internos asociados a la práctica y la experiencia, que producen cambios relativamente permanentes en la capacidad de producir actividades motoras, a través de una habilidad específica. La destreza puede ser modificada mediante la práctica o experiencia. Así mismo muchos factores influyen en el aprendizaje motor, como la edad, la raza, la cultura o la predisposición genética. Cada persona posee sus destrezas como resultado del proceso de su aprendizaje.

IV. OBJETIVOS:

Objetivo General

Mejorar el nivel de habilidades deportivas en el voleibol de los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” de Sicsibamba - Sihuas - 2017.

Objetivos específicos

- Mejorar las habilidades deportivas en el voleibol en la dimensión de los aspectos físicos en los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” de Sicsibamba - Sihuas - 2017.

- Mejorar las habilidades deportivas en el voleibol en la dimensión de los aspectos técnicos en los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” de Sicsibamba - Sihuas - 2017.
- Mejorar las habilidades deportivas en el voleibol en la dimensión de los aspectos tácticos en los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” de Sicsibamba - Sihuas - 2017.
- Mejorar las habilidades deportivas en el voleibol en la dimensión de los aspectos teóricos en los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” de Sicsibamba - Sihuas - 2017.
- Mejorar las habilidades deportivas en el voleibol en la dimensión de los aspectos psicológicos en los estudiantes de 12 a 14 años de edad de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui” de Sicsibamba - Sihuas - 2017.

V. DISEÑO DE LA PROPUESTA:

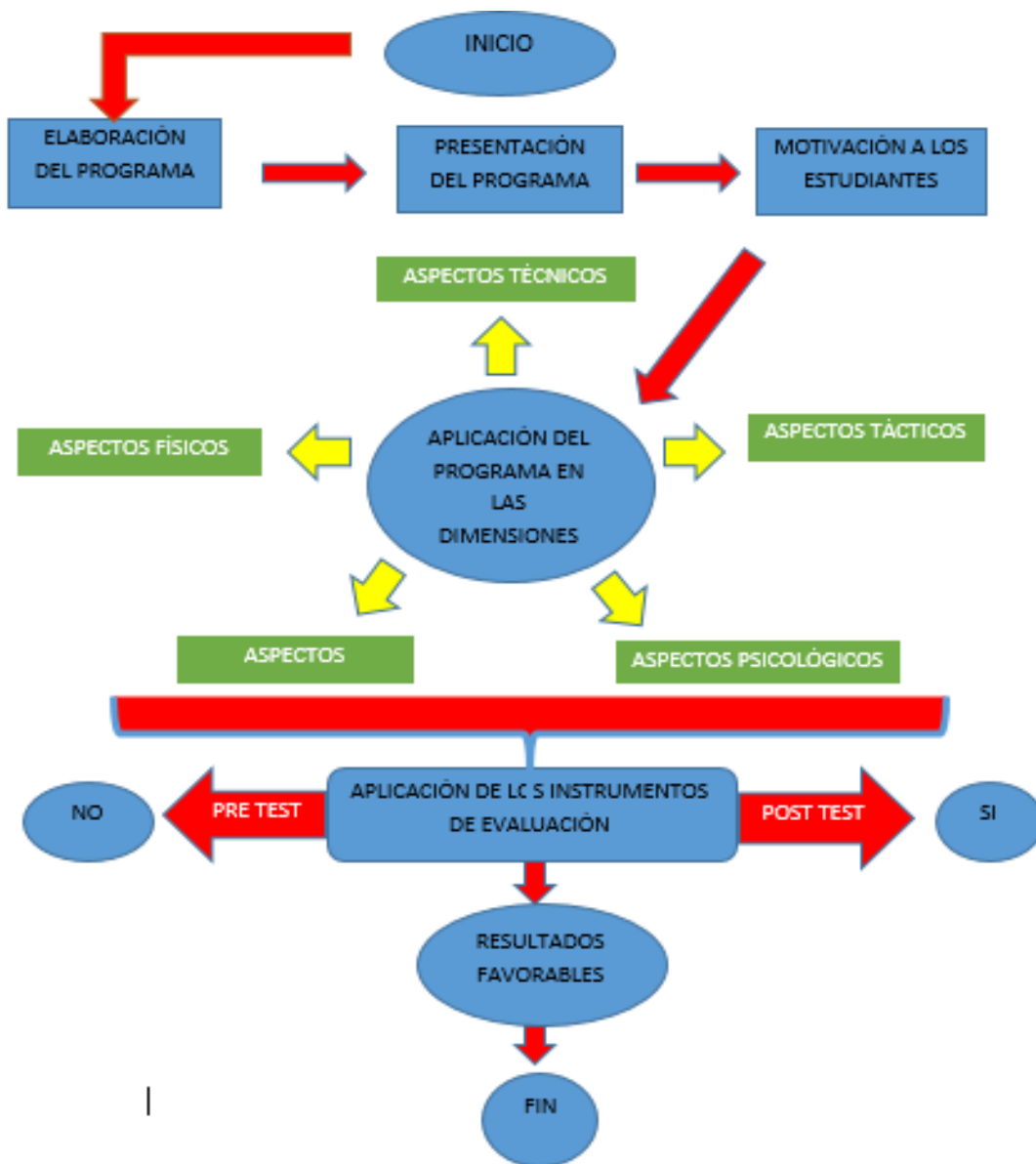
El presente programa, está conformado por 30 sesiones con una duración de 02 horas pedagógicas, cada sesión de aprendizaje consta de tres partes: 1. Inicio, 2. Desarrollo y 3. Cierre.

El propósito de cada sesión de aprendizaje será en desarrollar las habilidades deportivas en el voleibol.

Los Estilos de Enseñanza que se utilizarán en el desarrollo de las sesiones de aprendizaje son: la Asignación de Tareas, el Descubrimiento guiado, Mando Directo, juego de roles y otros.

Se utilizará modelos (alumnos/as y/o docente) para explicar cada uno de los ejercicios y para mostrar la correcta ejecución de la técnica. Esta manera de organizar y la asignación de tareas van a permitir un mayor aprovechamiento del tiempo. Pero el descubrimiento guiado permitirá una mejor asimilación y aprendizaje de la táctica, además de una mayor implicación cognitiva del alumnado.

La comunicación será de manera individual o grupal con fines de orientar al estudiante, de esta manera el alumnado será consciente de donde están sus fallos en esa acción concreta, podrá corregirlos y realizarlo correctamente en la siguiente ejecución, sabrá el por qué lo ha realizado mal (explicativo), conocerá la progresión que va teniendo (comparativo).



ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES

N°	DIMENSIONES	TÍTULO DE LAS SESIONES
01	ASPECTOS FÍSICOS	Realiza actividades físicas de velocidad
02		Realiza actividades físicas de fuerza
03		Realiza actividades físicas de resistencia.
04		Realiza actividades físicas de flexibilidad
05		Realiza actividades físicas de agilidad
06		Realiza actividades físicas de coordinación
07	ASPECTOS TÉCNICOS	Ejecuta los diferentes tipos de saque
08		Ejecuta los diferentes tipos recepción
09		Ejecuta los diferentes tipos de voleo
10		Ejecuta los diferentes tipos de colocación
11		Ejecuta los diferentes tipos de remate
12		Ejecuta el bloqueo en las posiciones 2, 3 y 4
13		Realiza saques dirigidos a las diferentes posiciones de juegos
14		Realiza recepciones adecuadas dirigidas al colocador
15		Realiza colocaciones variadas
16		Realiza remates dirigidos en lugares estratégicos
17	ASPECTOS TÁCTICOS	Realiza bloqueos en situaciones oportunas
18		Participa con normalidad en el sistema de juego 3-3
19		Participa con normalidad en el sistema de juego 4-2
20		Participa con normalidad en el sistema de juego 5-1

21	ASPECTOS TEÓRICOS	Participa con normalidad en el sistema de juego 6-3
22		Participa con normalidad en el cambio de posición y rotación
23		Conoce las reglas generales de juego
24		Respeto las reglas de juego
25		Pone en práctica las reglas de juego
26		Conoce las funciones de cada jugador en las distintas posiciones de juego
27		Demuestra seguridad y confianza en el control de sus emociones y la ejecución de los fundamentos técnicos.
28	ASPECTOS PSICOLÓGICOS	Aprende a controlar la presión psicológica previa a la competencia
29		Demuestra interés por el cumplimiento de algunos objetivos trazados
30		Mantiene el control de su actuación en el juego

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 01

I. TÍTULO: “Practicando los fundamentos técnicos del voleibol”

II. APRENDIZAJES ESPERADOS Y EVALUACIÓN:

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES	INST. DE EVL.
Utiliza sus habilidades sociomotrices en actividades físicas y deportivas.	Participa en deportes mejorando los fundamentos de juego, según sus condiciones morfológicas y posibilidades motrices	Practica los fundamentos técnicos demostrando seguridad y confianza	Escala valorativa

2. MOMENTOS DE LA SESIÓN:

MTS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Indicaciones iniciales. • MOTIVACIÓN: “Voleibol toalla” • Calentamiento general y específico. • Estiramientos, elongaciones y movilidad articular. • Ejercicios de formación corporal (trabajos de fuerza) • PREGUNTAS: ¿Cómo define a la educación física? ¿Importancia de la educación física? ¿Cuáles son las capacidades físicas? • ¿Cuáles son los beneficios de la práctica de actividades físicas? • ¿Conoce los fundamentos técnicos? • Los estudiantes participan con una lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato. • Cronómetro. • Platos • Conos • Red de voleibol 	15'

DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicados en una media luna, el docente realiza una pequeña introducción a la educación física y a la guía didáctica, así mismo aclara las dudas e inquietudes de las preguntas planteadas anteriormente. <p>Técnicas de desplazamientos y voleo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Fundamento técnico, posiciones y desplazamientos. ✓ Desplazamientos: adelante – atrás, lateral (derecha - izquierda), diagonal (derecha - izquierda). ✓ Voleo individual de antebrazos y dedos con y sin desplazamiento. ✓ Voleo individual de antebrazos y dedos de pelotas altas y bajas con y sin desplazamiento. ✓ Voleo en suspensión. ✓ Voleo sobre la red en grupos (2, 3, 4) <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de relajación y recuperación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Balones. 	65'
-------------------	--	--	-----

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • DIÁLOGO: • Por qué es importante poner en práctica actividades físicas. • Cuáles son las posiciones básicas. • Que fundamentos técnicos trabajo hoy. • Finalmente se encarga para la próxima clase traer consigo los implementos deportivos básicos para el desarrollo de la segunda sesión de aprendizaje. 		10'
---------------	---	--	-----

BIBLIOGRAFÍA:

- www.efdeportes.com.
- Editorial océano. Educación física.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 02

I. **TÍTULO:** “Practicando los tipos de saque”

II. **APRENDIZAJES ESPERADOS Y EVALUACIÓN:**

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES	INST. DE EVL.
Utiliza sus habilidades sociomotrices en actividades físicas y deportivas.	Participa en deportes mejorando los fundamentos de juego, según sus condiciones morfológicas y posibilidades motrices	Practica los diferentes tipos de saque demostrando seguridad y confianza	Escala valorativa

III. **MOMENTOS DE LA SESIÓN:**

MTS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Indicaciones iniciales. • MOTIVACIÓN: • Calentamiento general y específico. • Estiramientos, elongaciones y movilidad articular. • Ejercicios de formación corporal (trabajos de fuerza de b abdominal). • PREGUNTAS: ¿Explique en qué consiste el saque? • ¿Cuántos tipos de saque conoce? ¿El saque se puede utilizar como estrategia en el juego? • Los estudiantes participan con una lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato. • Cronómetro. • Platos • Conos • Red de voleibol • Ligas 	15'

DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicados en una media luna, el docente realiza una pequeña introducción al primer fundamento técnico de voleibol (el saque) y a su importancia en el juego, así mismo aclara las dudas e inquietudes de las preguntas planteadas anteriormente. <p>Técnicas de Saque.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Fundamento técnico, el saque (tipos de saque) ✓ Saque en distancias cortas. ✓ Saques dirigidos. ✓ Saques en distancias medianas. ✓ Saques desde la línea de saque. ✓ Saques a las diferentes posiciones de juego. ✓ Ejercicios de relajación y recuperación. ✓ Partido de práctica. ✓ Las orientaciones son permanentes dentro de cada actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Balones. 	65'
-------------------	--	--	-----

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • DIÁLOGO: • Por qué es importante poner en práctica actividades físicas. • Cuáles son los tipos de saques. • Que fundamentos técnicos trabajo hoy. • Finalmente se encarga para la próxima clase traer consigo los implementos deportivos básicos para el desarrollo de la segunda sesión de aprendizaje. 		10'
---------------	--	--	-----

BIBLIOGRAFÍA:

- www.efdeportes.com.
- Editorial océano. Educación física.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 03

I. **TÍTULO:** “Voleando me divierto”

II. **APRENDIZAJES ESPERADOS Y EVALUACIÓN:**

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES	INST. DE EVL.
Utiliza sus habilidades sociomotrices en actividades físicas y deportivas.	Participa en deportes mejorando los fundamentos de juego, según sus condiciones morfológicas y posibilidades motrices	Practica los diferentes tipos de voleo demostrando ganas de superación	Escala valorativa

III. **MOMENTOS DE LA SESIÓN:**

MTS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Indicaciones iniciales. • MOTIVACIÓN: • Calentamiento general y específico. • Estiramientos, elongaciones y movilidad articular. • Ejercicios de formación corporal (trabajos de fuerza de b abdominal). • PREGUNTAS: ¿Explique en qué consiste el Voleo? • ¿Cuántos tipos de Voleo conoce? ¿El voleo es el fundamento básico del voleibol? • Los estudiantes participan con una lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato. • Cronómetro. • Platos • Conos • Red de voleibol • Ligas 	15'

<p style="text-align: center;">DESARROLLO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicados en una media luna, el docente realiza una pequeña introducción al primer fundamento técnico de voleibol (el saque) y a su importancia en el juego, así mismo aclara las dudas e inquietudes de las preguntas planteadas anteriormente. <p>Técnicas de voleo de antebrazos y dedos; voleo en suspensión.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Voleo individual de antebrazos y dedos con y sin desplazamiento. ✓ Voleo individual de antebrazos y dedos de pelotas altas y bajas con y sin desplazamiento. ✓ Voleo individual de antebrazos y dedos alternados de pelotas altas y bajas. ✓ Iniciación al voleo en suspensión. ✓ Voleo en parejas, acompañados de los desplazamientos con la capacidad física de la velocidad. ✓ Voleo alternado en las distintas posiciones. ✓ Voleo en suspensión individual y en pares. ✓ Técnicas de voleo en grupos. <p>OBSERVACIONES: los trabajos realizados se aplicarán con diferentes técnicas y múltiples variantes en los ejercicios con la finalidad de motivar a los estudiantes a un trabajo continuo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Balones. • Aros 	<p style="text-align: center;">65'</p>
--	--	--	--

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • DIÁLOGO: • Por qué es importante poner en práctica actividades físicas. • Cuáles son los tipos de Voleo. • Que fundamentos técnicos trabajo hoy. • Finalmente se encarga para la próxima clase traer consigo los implementos deportivos básicos para el desarrollo de la segunda sesión de aprendizaje. 		10'
<p>BIBLIOGRAFÍA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ www.efdeportes.com. ➤ Editorial océano. Educación física. 			

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 04

I. **TÍTULO:** “Realizando un test de velocidad”

II. **APRENDIZAJES ESPERADOS Y EVALUACIÓN:**

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES	INST. DE EVL.
Valora y práctica actividades físicas y hábitos saludables.	Practica actividad física habitualmente para su bienestar, desarrollando sus capacidades físicas a través del juego la recreación y el deporte.	Realiza carrera de velocidad en distancias cortas regulando su frecuencia cardiaca con técnicas de respiración y relajación.	Escala valorativa

III. **MOMENTOS DE LA SESIÓN:**

MTS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Indicaciones iniciales. • MOTIVACIÓN: • Calentamiento general y específico. • Estiramientos, elongaciones y movilidad articular. • PREGUNTAS: ¿Explique en qué consiste las carreras de velocidad? • ¿Secuencias técnicas de las carreras de velocidad? • Los estudiantes participan con una lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato. • Cronómetro. • Platos • Conos • Red de voleibol 	15'

DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicados en una media luna, el docente realiza una pequeña introducción al primer fundamento técnico de voleibol (el saque) y a su importancia en el juego, así mismo aclara las dudas e inquietudes de las preguntas planteadas anteriormente. <p>Técnicas de las carreras de velocidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Posiciones básicas. ✓ Carreras a 5 metros. ✓ Carreras a 10 metros. ✓ Carreras a 20 metros. ✓ Carreras a 50 metros. ✓ Ejercicios de recuperación. ✓ Partido de práctica. <p>OBSERVACIONES: los trabajos realizados se aplicaran con diferentes técnicas y múltiples variantes en las salidas para mejorar la reacción que es importante para la toma de decisiones en las diferentes situaciones de juego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Balones. • Aros 	65'
-------------------	---	--	-----

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • DIÁLOGO: • Por qué es importante poner en práctica actividades físicas. • Cuáles son las secuencias técnicas de las carreras de velocidad. • Que capacidad física trabajo hoy. • Finalmente se encarga para la próxima clase traer consigo los implementos deportivos básicos para el desarrollo de la segunda sesión de aprendizaje. 		10'
---------------	---	--	-----

BIBLIOGRAFÍA:

- www.efdeportes.com. Editorial océano. Educación física.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 05

I. **TÍTULO:** “Practicando las técnicas de recepción.”

II. **APRENDIZAJES ESPERADOS Y EVALUACIÓN:**

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES	INST. DE EVL.
Utiliza sus habilidades sociomotrices en actividades físicas y deportivas.	Participa en deportes mejorando los fundamentos de juego, según sus condiciones morfológicas y posibilidades motrices	Practica los diferentes técnicas de recepción demostrando ganas de superación	Escala valorativa

III. **MOMENTOS DE LA SESIÓN:**

MTS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Indicaciones iniciales. • MOTIVACIÓN: • Calentamiento general y específico. • Estiramientos, elongaciones y movilidad articular. • Ejercicios de formación corporal. • PREGUNTAS: ¿Explique en qué consiste la recepción? • ¿Tipos de recepción? ¿Cómo es una recepción adecuada? • Los estudiantes participan con una lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato. • Cronómetro. • Platos • Conos • Red de voleibol • Ligas 	15'

DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicados en una media luna, el docente realiza una pequeña introducción al fundamento técnico de voleibol (la recepción) y a su importancia en el juego, así mismo aclara las dudas e inquietudes de las preguntas planteadas anteriormente. <p>Técnicas de recepción de antebrazos y dedos; pase hacia atrás y en suspensión.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Recepción de pelotas altas, dirigidas al colocador (variantes). b. Recepción de pelotas medias, dirigidas al colocador (variantes). c. Recepción de pelotas bajas, dirigidas al colocador (variantes). d. Ejercicios de recuperación, orientaciones para las correcciones de los errores. e. Recepción de pelotas altas, medias y bajas; con desplazamientos laterales, adelante y atrás y diagonales. f. Estas actividades se trabajarán poniendo énfasis en la velocidad, resistencia y fuerza. g. Técnica de la recepción de dedos en suspensión. h. Combinación de distintas técnicas de ejecución. <p>OBSERVACIONES: los trabajos realizados se aplicarán con diferentes técnicas y múltiples variantes en los ejercicios con la finalidad de motivar a los estudiantes a un trabajo continuo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Balones. • Aros 	65'
-------------------	--	--	-----

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • DIÁLOGO: • Importancia de las actividades físicas. • Cuáles son los tipos de Recepción. • Que fundamentos técnicos trabajo hoy. • Cuáles son los errores que no se debe cometer en la recepción. • Sugerencias para mejorar. • Finalmente se encarga para la próxima clase traer consigo los implementos deportivos básicos para el desarrollo de la segunda sesión de aprendizaje. 		10'
<p>BIBLIOGRAFÍA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ www.efdeportes.com. ➤ Editorial océano. Educación física. 			

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 06

I. **TÍTULO:** “Practicando los tipos de voleo”

II. **APRENDIZAJES ESPERADOS Y EVALUACIÓN:**

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES	INST. DE EVL.
Utiliza sus habilidades sociomotrices en actividades físicas y deportivas.	Participa en deportes mejorando los fundamentos de juego, según sus condiciones morfológicas y posibilidades motrices	Practica los diferentes tipos de voleo demostrando superación	Escala valorativa

III. **MOMENTOS DE LA SESIÓN:**

MTS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Indicaciones iniciales. • MOTIVACIÓN: • Calentamiento general y específico. • Estiramientos, elongaciones y movilidad articular. • Ejercicios de formación corporal. • PREGUNTAS: ¿Explique en qué consiste el voleo de pelotas altas? • ¿Tipos de voleo? • Los estudiantes participan con una lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato. • Cronómetro. • Platos • Conos • Red de voleibol • Ligas 	15'

DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicados en una media luna, el docente realiza una pequeña introducción al fundamento técnico de voleibol (el voleo) y a su importancia en el juego, así mismo aclara las dudas e inquietudes de las preguntas planteadas anteriormente. <p>Técnicas de voleo de antebrazos y dedos; voleo en suspensión.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Voleo individual de pelotas altas y bajas, voleo alternado. ✓ Voleo en suspensión individual y en pares. ✓ Voleo en pares, acompañados de los desplazamientos con la capacidad física de la resistencia. ✓ Voleo individual de pelotas altas y bajas, desde las distintas posiciones en pares o tríos para el desarrollo de la fuerza en las distintas partes del cuerpo ✓ Voleo alternado en las distintas posiciones. ✓ Voleo en suspensión individual y en pares. ✓ Técnicas de voleo en grupos. ✓ Ejercicios de recuperación, orientaciones para las correcciones de los errores. ✓ Ejercicios de recuperación y relajación. <p>OBSERVACIONES: los trabajos realizados se aplicarán con diferentes técnicas y múltiples variantes en los ejercicios con la finalidad de motivar a los estudiantes a un trabajo continuo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Balones. • Aros 	65'
-------------------	--	--	-----

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • DIÁLOGO: • Importancia de las actividades físicas. • Cuáles son los tipos de voleo. • Que fundamentos técnicos trabajo hoy. • Cuáles son los errores que no se debe cometer en el voleo. • Sugerencias para mejorar. • Finalmente se encarga para la próxima clase traer consigo los implementos deportivos básicos para el desarrollo de la segunda sesión de aprendizaje. 		10'
<p>BIBLIOGRAFÍA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ www.efdeportes.com. ➤ Editorial océano. Educación física. 			

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 07

I. TÍTULO: “Realizando un test de fuerza”

II. APRENDIZAJES ESPERADOS Y EVALUACIÓN:

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES	INST. DE EVL.
Valora y práctica actividades físicas y hábitos saludables.	Practica actividad física habitualmente para su bienestar, desarrollando sus capacidades físicas a través del juego la recreación y el deporte.	Realiza actividades físicas de fuerza	Escala valorativa

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN:

MTS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Indicaciones iniciales. • MOTIVACIÓN: • Calentamiento general y específico. • Estiramientos, elongaciones y movilidad articular. • PREGUNTAS: ¿Qué entiende por fuerza? • ¿Tipos de fuerza? • Los estudiantes participan con una lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato. • Cronómetro. • Platos • Conos • Red de voleibol 	15'

DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicados en una media luna, el docente realiza una pequeña introducción a la capacidad física de la fuerza y a su importancia en el juego, así mismo aclara las dudas e inquietudes de las preguntas planteadas anteriormente. <p>Técnicas para las pruebas de fuerza.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Posiciones básicas. ✓ Fuerza abdominal. ✓ Fuerza de brazos. ✓ Fuerza de piernas. ✓ Para cada prueba ejecución se dará un tiempo indicado de recuperación. ✓ Partido de práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Balones. • Aros 	65'
-------------------	---	--	-----

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • DIÁLOGO: • Por qué es importante poner en práctica actividades físicas. • Recomendaciones para las actividades de fuerza. • Que capacidad física trabajo hoy. • Finalmente se encarga para la próxima clase traer consigo los implementos deportivos básicos para el desarrollo de la segunda sesión de aprendizaje. 		10'
---------------	--	--	-----

BIBLIOGRAFÍA:

- www.efdeportes.com.
- Editorial océano. Educación física.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 08

IV. TÍTULO: “Practicando las técnicas de colocación”

V. APRENDIZAJES ESPERADOS Y EVALUACIÓN:

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES	INST. DE EVL.
Utiliza sus habilidades sociomotrices en actividades físicas y deportivas.	Participa en deportes mejorando los fundamentos de juego, según sus condiciones morfológicas y posibilidades motrices	Practica los diferentes tipos de colocación demostrando ganas de superación.	Escala valorativa

VI. MOMENTOS DE LA SESIÓN:

MTS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Indicaciones iniciales. • MOTIVACIÓN: • Calentamiento general y específico. • Estiramientos, elongaciones y movilidad articular. • Ejercicios de formación corporal. • PREGUNTAS: ¿Explique en qué consiste la colocación? • ¿Tipos de colocación? • Los estudiantes participan con una lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato. • Cronómetro. • Platos • Conos • Red de voleibol • Ligas 	15'

<p style="text-align: center;">DESARROLLO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicados en una media luna, el docente realiza una pequeña introducción al fundamento técnico de voleibol (la colocación) y a su importancia en el juego, así mismo aclara las dudas e inquietudes de las preguntas planteadas anteriormente. <p>Técnicas de colocación.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Colocación de balones cortos, a media altura y altos. ✓ Colocación de balones a las posiciones de ataque (2, 3 y 4). ✓ Variaciones de colocaciones a las diferentes posiciones y hacia atrás. ✓ Colocaciones a las posiciones de zageros. ✓ Orientaciones para las correcciones de los errores. ✓ Ejercicios de recuperación y relajación. <p>OBSERVACIONES: los trabajos realizados se aplicarán con diferentes técnicas y múltiples variantes en los ejercicios con la finalidad de motivar a los estudiantes a un trabajo continuo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Balones. • Aros 	<p style="text-align: center;">65'</p>
--	--	--	--

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • DIÁLOGO: • Importancia de las estrategias de juego en la colocación. • Juego rápido. • Que fundamentos técnicos trabajo hoy. • Cuáles son los errores que no se debe cometer en la colocación. • Sugerencias para mejorar. • Finalmente se encarga para la próxima clase traer consigo los implementos deportivos básicos para el desarrollo de la segunda sesión de aprendizaje. 		10'
<p>BIBLIOGRAFÍA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ www.efdeportes.com. ➤ Editorial océano. Educación física. 			

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 09

I. TÍTULO: “Practicando las técnicas de remate”

II. APRENDIZAJES ESPERADOS Y EVALUACIÓN:

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES	INST. DE EVL.
Utiliza sus habilidades sociomotrices en actividades físicas y deportivas.	Participa en deportes mejorando los fundamentos de juego, según sus condiciones morfológicas y posibilidades motrices	Practica los diferentes tipos de remate demostrando ganas de superación.	Escala valorativa

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN:

MTS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Indicaciones iniciales. • MOTIVACIÓN: • Calentamiento general y específico. • Estiramientos, elongaciones y movilidad articular. • Ejercicios de formación corporal. • PREGUNTAS: ¿Explique en qué consiste el remate? • ¿Tipos de remate? • Los estudiantes participan con una lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato. • Cronómetro. • Platos • Conos • Red de voleibol • Ligas 	15'

DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicados en una media luna, el docente realiza una pequeña introducción al fundamento técnico de voleibol (el remate) y a su importancia en el juego, así mismo aclara las dudas e inquietudes de las preguntas planteadas anteriormente. <p>Técnicas de remate.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Fuerza de brazos, estiramientos de ligas, el número de series y la cantidad de repeticiones varían de acuerdo a la edad. ✓ Técnicas de remate se trabajarán con una serie de variantes como: ✓ Golpeo del balón en dirección a la red, línea central, de ataque, etc. Con y sin tención de la mano. ✓ Auto alzada del balón y golpeo de la misma con y sin salto con ambas manos ✓ Atacar en la red con auto alzada. ✓ Ataque desde las zonas 2 y 4 con alzadas desde la zona 3, con balones dirigidos hacia las distintas partes del campo. ✓ Técnicas de defensa con bloqueos a los ataques dirigidos. ✓ Estas actividades se trabajarán poniendo énfasis en la velocidad, resistencia y fuerza. ✓ Orientaciones para las correcciones de los errores. ✓ Ejercicios de recuperación y relajación. <p>OBSERVACIONES: los trabajos realizados se aplicarán con diferentes técnicas y múltiples variantes en los ejercicios con la finalidad de motivar a los estudiantes a un trabajo continuo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Balones. • Aros 	65'
-------------------	---	--	-----

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • DIÁLOGO: • Importancia de las estrategias de juego en el remate. • Análisis de algunas reglas de juego. • Que fundamentos técnicos trabajo hoy. • Cuáles son los errores que no se debe cometer en la colocación. • Sugerencias para mejorar. • Finalmente se encarga para la próxima clase traer consigo los implementos deportivos básicos para el desarrollo de la segunda sesión de aprendizaje. 		10'
<p>BIBLIOGRAFÍA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ www.efdeportes.com. ➤ Editorial océano. Educación física. 			

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 10

I. TÍTULO: “Realizando un test de resistencia”

II. APRENDIZAJES ESPERADOS Y EVALUACIÓN:

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES	INST. DE EVL.
Valora y práctica actividades físicas y hábitos saludables.	Practica actividad física habitualmente para su bienestar, desarrollando sus capacidades físicas a través del juego la recreación y el deporte.	Desarrolla sus capacidades físicas de la resistencia para mejorar sus destrezas deportivas.	Escala valorativa

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN:

MTS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Indicaciones iniciales. • MOTIVACIÓN: • Calentamiento general y específico. • Estiramientos, elongaciones y movilidad articular. • PREGUNTAS: ¿Qué entiende por resistencia? • ¿Tipos de resistencia? • Los estudiantes participan con una lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato. • Cronómetro. • Platos • Conos • Red de voleibol 	15'

DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicados en una media luna, el docente realiza una pequeña introducción a la capacidad física de la resistencia y a su importancia en el juego, así mismo aclara las dudas e inquietudes de las preguntas planteadas anteriormente. <p>Técnicas para las pruebas de resistencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Posiciones básicas. ✓ Prueba de 800 metros planos. ✓ Para esta prueba de ejecución se dará un tiempo indicado de recuperación. ✓ Partido de práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Balones. • Aros 	65'
-------------------	--	--	-----

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • DIÁLOGO: • Importancia de la resistencia en los deportes colectivos. • Recomendaciones para las pruebas de resistencia. • Que capacidad física trabajo hoy. • Finalmente se encarga para la próxima clase traer consigo los implementos deportivos básicos para el desarrollo de la segunda sesión de aprendizaje. 		10'
---------------	--	--	-----

BIBLIOGRAFÍA:

- www.efdeportes.com.
- Editorial océano. Educación física.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 11

IV. **TÍTULO:** “Practicando las técnicas de bloqueo”

V. **APRENDIZAJES ESPERADOS Y EVALUACIÓN:**

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES	INST. DE EVL.
Utiliza sus habilidades sociomotrices en actividades físicas y deportivas.	Participa en deportes mejorando los fundamentos de juego, según sus condiciones morfológicas y posibilidades motrices	Practica los diferentes tipos de bloque demostrando ganas de superación.	Escala valorativa

VI. **MOMENTOS DE LA SESIÓN:**

MTS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Indicaciones iniciales. • MOTIVACIÓN: • Calentamiento general y específico. • Estiramientos, elongaciones y movilidad articular. • Ejercicios de formación corporal. • PREGUNTAS: ¿Explique en qué consiste el bloque? • ¿Tipos de bloqueo? • Los estudiantes participan con una lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato. • Cronómetro. • Platos • Conos • Red de voleibol • Ligas 	15'

<p style="text-align: center;">DESARROLLO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicados en una media luna, el docente realiza una pequeña introducción al fundamento técnico de voleibol (el bloqueo) y a su importancia en el juego, así mismo aclara las dudas e inquietudes de las preguntas planteadas anteriormente. <p>Técnicas de bloqueo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Posiciones básicas para el bloqueo. ✓ Bloqueos en la posición 2, 3 y 4 individualizados. ✓ Bloqueos en las posiciones 2, 3 y 4 en pares. ✓ Bloqueos en las posiciones 2, 3 y 4 en tríos. ✓ Orientaciones para las correcciones de los errores. ✓ Ejercicios de recuperación y relajación. <p>OBSERVACIONES: los trabajos realizados se aplicarán con diferentes técnicas y múltiples variantes en los ejercicios con la finalidad de motivar a los estudiantes a un trabajo continuo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Balones. • Aros 	<p style="text-align: center;">65'</p>
--	---	--	--

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • DIÁLOGO: • Importancia de las estrategias de juego en el bloqueo. • Análisis de algunas reglas de juego. • La actitud dentro y fuera del juego. • Cuáles son los errores que no se debe cometer en el bloqueo. • Sugerencias para mejorar. • Finalmente se encarga para la próxima clase traer consigo los implementos deportivos básicos para el desarrollo de la segunda sesión de aprendizaje. 		10'
<p>BIBLIOGRAFÍA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ www.efdeportes.com. ➤ Editorial océano. Educación física. 			

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 12

I. TÍTULO: “Practicando los saques y recepción”

II. APRENDIZAJES ESPERADOS Y EVALUACIÓN:

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES	INST. DE EVL.
Utiliza sus habilidades sociomotrices en actividades físicas y deportivas.	Participa en deportes mejorando los fundamentos de juego, según sus condiciones morfológicas y posibilidades motrices	Practica las diferentes situaciones de juego relacionadas a saques y recepción demostrando ganas de superación.	Escala valorativa

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN:

MTS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Indicaciones iniciales. • MOTIVACIÓN: • Calentamiento general y específico. • Estiramientos, elongaciones y movilidad articular. • Ejercicios de formación corporal. • PREGUNTAS: ¿En qué consiste las situaciones de juego? • Los estudiantes participan con una lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato. • Cronómetro. • Platos • Conos • Red de voleibol • Ligas 	15'

DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicados en una media luna, el docente realiza una pequeña introducción a las situaciones de juego y a su importancia, así mismo aclara las dudas e inquietudes de las preguntas planteadas anteriormente. <p>Técnicas de saque y recepción en situaciones de juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Formar filas y realizar servicios de saque bajo mano y tenis desde las líneas de ataque al otro extremo recepción. ✓ Practicar servicios de bajo mano y tenis profundos en todas las direcciones y recepción. ✓ Corregir la forma técnica. ✓ Practicar saques bajo mano y tenis, cortos en zonas 2, 3 y 4 y recepción. ✓ Practicar saques bajo mano y tenis, largos en zonas 1, 6 y 5 y recepción. ✓ Alternar saques cortos y largos. ✓ Practicar servicios de tenis, flotantes, rasantes y potencia buscando precisión; recepción de saque dirigido al armador, elevación y ataque. ✓ Orientaciones para las correcciones de los errores. ✓ Ejercicios de recuperación y relajación. <p>OBSERVACIONES: los trabajos realizados se aplicarán con diferentes técnicas y múltiples variantes en los ejercicios con la finalidad de motivar a los estudiantes a un trabajo continuo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Balones. • Aros 	65'
-------------------	--	--	-----

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • DIÁLOGO: • Importancia de las situaciones de juego real. • Análisis de algunas reglas de juego. • La confianza y seguridad. • Sugerencias para mejorar las actividades propuestas. • Finalmente se encarga para la próxima clase traer consigo los implementos deportivos básicos para el desarrollo de la segunda sesión de aprendizaje. 		10'
<p>BIBLIOGRAFÍA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ www.efdeportes.com. ➤ Editorial océano. Educación física. 			

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 13

I. TÍTULO: “Practicando la colocación y remate”

II. APRENDIZAJES ESPERADOS Y EVALUACIÓN:

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES	INST. DE EVL.
Utiliza sus habilidades sociomotrices en actividades físicas y deportivas.	Participa en deportes mejorando los fundamentos de juego, según sus condiciones morfológicas y posibilidades motrices	Practica las diferentes situaciones de juego relacionadas a la colocación y remate demostrando ganas de superación.	Escala valorativa

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN:

MTS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Indicaciones iniciales. • MOTIVACIÓN: • Calentamiento general y específico. • Estiramientos, elongaciones y movilidad articular. • Ejercicios de formación corporal. • PREGUNTAS: ¿Qué entiende por tácticas de ataque y defensa? • Los estudiantes participan con una lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato. • Cronómetro. • Platos • Conos • Red de voleibol • Ligas 	15'

DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicados en una media luna, el docente realiza una pequeña introducción a las situaciones de juego y a su importancia, así mismo aclara las dudas e inquietudes de las preguntas planteadas anteriormente. <p>Técnicas de saque y recepción en situaciones de juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ La mitad del grupo de estudiantes realizan distintos saques desde un lado de la línea de saque. ✓ La otra mitad divididos en grupos de 2 y 3 trabajan desplazamientos, recepción de los saques, colocación y múltiples ataques. ✓ Corregir la forma técnica. ✓ Practicar saques, recepción, colocación ataque. ✓ Técnicas de bloqueo con 1, 2 y 3 bloqueos. ✓ Saques, recepción, colocación hacia atrás y en suspensión. ✓ Variantes con la ejecución de fintas en los ataques. ✓ Practicar servicios de tenis, flotantes, rasantes y potencia buscando precisión; recepción de saque dirigido al armador, elevación y ataque. ✓ Estas actividades se trabajan en pares y tríos buscando la comprensión, coordinación y trabajo en equipo. ✓ Orientaciones para las correcciones de los errores. ✓ Ejercicios de recuperación y relajación. <p>OBSERVACIONES: los trabajos realizados se aplicarán con diferentes técnicas y múltiples variantes en los ejercicios con la finalidad de motivar a los estudiantes a un trabajo continuo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Balones. • Aros 	65'
-------------------	--	--	-----

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • DIÁLOGO: • Importancia de las situaciones de juego real. • Análisis de algunas reglas de juego. • El control de las emociones en el juego. • Sugerencias para mejorar las actividades propuestas. • Finalmente se encarga para la próxima clase traer consigo los implementos deportivos básicos para el desarrollo de la segunda sesión de aprendizaje. 		10'
<p>BIBLIOGRAFÍA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ www.efdeportes.com. ➤ Editorial océano. Educación física. 			

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 14

I. TÍTULO: “Practicando los fundamentos técnicos combinados”

II. APRENDIZAJES ESPERADOS Y EVALUACIÓN:

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES	INST. DE EVL.
Utiliza sus habilidades sociomotrices en actividades físicas y deportivas.	Participa en deportes mejorando los fundamentos de juego, según sus condiciones morfológicas y posibilidades motrices	Ejecuta los diferentes fundamentos técnicos demostrando dominio y control de sus habilidades.	Escala valorativa

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN:

MTS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Indicaciones iniciales. • MOTIVACIÓN: • Calentamiento general y específico. • Estiramientos, elongaciones y movilidad articular. • Ejercicios de formación corporal. • PREGUNTAS: Reglas de juego. • Los estudiantes participan con una lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato. • Cronómetro. • Platos • Conos • Red de voleibol • Ligas 	15'

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">DESARROLLO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicados en una media luna, el docente realiza una pequeña introducción a las situaciones de juego y a su importancia, así mismo aclara las dudas e inquietudes de las preguntas relacionadas a las reglas de juego planteadas anteriormente. <p>Técnicas de saque, recepción, colocación, ataque, remate y bloqueo en situaciones de juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ TÉCNICA: saque, recepción, colocación, remate y bloqueo. ✓ TÁCTICA: táctica individual en la recepción y cambios de posición. ✓ TÉCNICA: saques, recepción, colocación, ataque de zaguero y ataque lento o palmeo. ✓ TÁCTICA: táctica individual del bloqueador y cambios de posición. ✓ TÉCNICA: finta de ataque y finta del pasador. ✓ TÁCTICA: táctica individual del defensa y táctica del pasador; cambios de posición. ✓ TÉCNICA: saques rasantes y potencia, dirigidos hacia zonas específicas. ✓ TÁCTICA: táctica individual del receptor, colocador y rematador y cambios de posición. ✓ Orientaciones para las correcciones de los errores. ✓ Ejercicios de recuperación y relajación. <p>OBSERVACIONES: los trabajos realizados se aplicarán con diferentes técnicas y múltiples variantes en los ejercicios con la finalidad de motivar a los estudiantes a un trabajo continuo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Balones. • Aros 	<p style="text-align: center;">65'</p>
--	--	--	--

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • DIÁLOGO: • Importancia de las situaciones de juego real. • Análisis de algunas reglas de juego. • El control de las emociones en el juego. • Sugerencias para mejorar las actividades propuestas. • Finalmente se encarga para la próxima clase traer consigo los implementos deportivos básicos para el desarrollo de la segunda sesión de aprendizaje. 		10'
<p>BIBLIOGRAFÍA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ www.efdeportes.com. ➤ Editorial océano. Educación física. 			

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 15

I. TÍTULO: “Practicando las tácticas de ataque y defensa en grupos menores (1-1), (1-2), (2-2), (3-2) (3-3)”

II. APRENDIZAJES ESPERADOS Y EVALUACIÓN:

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES	INST. DE EVL.
Utiliza sus habilidades sociomotrices en actividades físicas y deportivas.	Participa en deportes mejorando los fundamentos de juego, según sus condiciones morfológicas y posibilidades motrices	Participa en las tácticas de ataque y defensa destacando en las diferentes situaciones de juego.	Escala valorativa

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN:

MTS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Indicaciones iniciales. • MOTIVACIÓN: • Calentamiento general y específico. • Estiramientos, elongaciones y movilidad articular. • Ejercicios de formación corporal. • PREGUNTAS: Reglas de juego. • Los estudiantes participan con una lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato. • Cronómetro. • Platos • Conos • Red de voleibol • Ligas 	15'

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">DESARROLLO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicados en una media luna, el docente realiza una pequeña introducción a las situaciones de juego y a su importancia, así mismo aclara las dudas e inquietudes de las preguntas relacionadas a las reglas de juego planteadas anteriormente. <p>Técnicas de saque, recepción, colocación, ataque, remate y bloqueo en situaciones de juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ TÉCNICA: saque, recepción, colocación, remate y bloqueo. ✓ TÁCTICA: táctica en grupos pequeños 1-1. ✓ TÉCNICA: saques, recepción, colocación, ataque de zaguero y ataque lento o palmeo. ✓ TÁCTICA: táctica en grupos 2-1-. ✓ TÉCNICA: finta de ataque y finta del pasador. ✓ TÁCTICA: táctica en grupos 2-2. ✓ TÉCNICA: saques rasantes y potencia, dirigidos hacia zonas específicas. ✓ TÁCTICA: táctica en grupos 2-3, 3-3. ✓ Orientaciones para las correcciones de los errores. ✓ Ejercicios de recuperación y relajación. <p>OBSERVACIONES: los trabajos realizados se aplicarán con diferentes técnicas y múltiples variantes en los ejercicios con la finalidad de motivar a los estudiantes a un trabajo continuo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Balones. • Aros 	<p>65'</p>
--	---	--	------------

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • DIÁLOGO: • Importancia de las situaciones de juego real. • Análisis de algunas reglas de juego. • El control de las emociones en el juego. • Sugerencias para mejorar las actividades propuestas. • Finalmente se encarga para la próxima clase traer consigo los implementos deportivos básicos para el desarrollo de la segunda sesión de aprendizaje. 		10'
<p>BIBLIOGRAFÍA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ www.efdeportes.com. ➤ Editorial océano. Educación física. 			

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 16

I. TÍTULO: “Practicando las tácticas de ataque y defensa en grupos menores (4-4), (4-5), (5-5)”

II. APRENDIZAJES ESPERADOS Y EVALUACIÓN:

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES	INST. DE EVL.
Utiliza sus habilidades sociomotrices en actividades físicas y deportivas.	Participa en deportes mejorando los fundamentos de juego, según sus condiciones morfológicas y posibilidades motrices	Participa en las tácticas de ataque y defensa destacando en las diferentes situaciones de juego en grupos menores.	Escala valorativa

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN:

MTS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Indicaciones iniciales. • MOTIVACIÓN: • Calentamiento general y específico. • Estiramientos, elongaciones y movilidad articular. • Ejercicios de formación corporal. • PREGUNTAS: Reglas de juego ¿táctica individual y grupal? • Los estudiantes participan con una lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato. • Cronómetro. • Platos • Conos • Red de voleibol • Ligas 	15'

DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicados en una media luna, el docente realiza una pequeña introducción a las situaciones de juego y a su importancia, así mismo aclara las dudas e inquietudes de las preguntas relacionadas a las reglas de juego planteadas anteriormente. <p>Trabajos repetitivos para mejorar la técnica y la táctica individual.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ TÉCNICA: saque, recepción, colocación, remate y bloqueo. ✓ TÁCTICA: táctica individual en la recepción y cambios de posición en grupos de 4-4. ✓ TÉCNICA: finta de ataque y finta del pasador. ✓ TÁCTICA: táctica individual del defensa y táctica del pasador; cambios de posición en grupos de 4-5. ✓ TÉCNICA: recepción, colocación hacia atrás y en suspensión. ✓ TÁCTICA: táctica individual del rematador y cambios de posición 2n grupos de 5-5. ✓ Orientaciones para las correcciones de los errores. ✓ Ejercicios de recuperación y relajación. <p>OBSERVACIONES: los trabajos realizados se aplicarán con diferentes técnicas y múltiples variantes en los ejercicios con la finalidad de motivar a los estudiantes a un trabajo continuo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Balones. • Aros 	65'
-------------------	--	--	-----

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • DIÁLOGO: • Importancia de las situaciones de juego real. • Análisis de algunas reglas de juego. • El control de las emociones en el juego. • Sugerencias para mejorar las actividades propuestas. • Finalmente se encarga para la próxima clase traer consigo los implementos deportivos básicos para el desarrollo de la segunda sesión de aprendizaje. 		10'
<p>BIBLIOGRAFÍA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ www.efdeportes.com. ➤ Editorial océano. Educación física. 			

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 17

I. TÍTULO: “Controlo mis emociones antes y durante el juego.”

II. APRENDIZAJES ESPERADOS Y EVALUACIÓN:

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES	INST. DE EVL.
Utiliza sus habilidades sociomotrices en actividades físicas y deportivas.	Participa en deportes mejorando los fundamentos de juego, según sus condiciones morfológicas y posibilidades motrices	Participa activamente en los partidos de práctica, controlando sus emociones y respetando las reglas de juego.	Escala valorativa

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN:

MTS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Indicaciones iniciales. • MOTIVACIÓN: • Calentamiento general y específico. • Estiramientos, elongaciones y movilidad articular. • Ejercicios de formación corporal. • PREGUNTAS: Reglas de juego ¿sistemas de juego? • Los estudiantes participan con una lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato. • Cronómetro. • Platos • Conos • Red de voleibol • Ligas 	15'

DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicados en una media luna, el docente realiza una pequeña introducción a las situaciones de juego y a su importancia, así mismo aclara las dudas e inquietudes de las preguntas relacionadas a las reglas de juego planteadas anteriormente. <p>Los partidos de práctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se realizan encuentros deportivos en dos grupos con sustituciones. ✓ Se jugará dos sets ganados. ✓ Cada set a 25 puntos. ✓ En los tiempos técnicos se brindará orientaciones para que los estudiantes controlen sus emociones. ✓ Orientaciones para las correcciones de los errores. ✓ Ejercicios de recuperación y relajación. <p>OBSERVACIONES: los trabajos realizados se aplicarán con diferentes técnicas y múltiples variantes en los ejercicios con la finalidad de motivar a los estudiantes a un trabajo continuo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Balones. • Aros 	65'
-------------------	---	--	-----

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • DIÁLOGO: • Importancia de las situaciones de juego real. • Análisis de algunas reglas de juego. • El control de las emociones en el juego. • Sugerencias para mejorar las actividades propuestas. • Finalmente se encarga para la próxima clase traer consigo los implementos deportivos básicos para el desarrollo de la segunda sesión de aprendizaje. 		10'
<p>BIBLIOGRAFÍA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ www.efdeportes.com. ➤ Editorial océano. Educación física. 			

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 18

I. TÍTULO: “Aplicando los sistemas de juego 4-2”

II. APRENDIZAJES ESPERADOS Y EVALUACIÓN:

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES	INST. DE EVL.
Utiliza sus habilidades sociomotrices en actividades físicas y deportivas.	Participa en deportes mejorando los fundamentos de juego, según sus condiciones morfológicas y posibilidades motrices	Participa activamente en los partidos de práctica, aplicando los sistemas de juego 4-2.	Escala valorativa

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN:

MTS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Indicaciones iniciales. • MOTIVACIÓN: • Calentamiento general y específico. • Estiramientos, elongaciones y movilidad articular. • Ejercicios de formación corporal. • PREGUNTAS: Reglas de juego ¿sistemas de juego 4-2? • Los estudiantes participan con una lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato. • Cronómetro. • Platos • Conos • Red de voleibol • Ligas 	15'

DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicados en una media luna, el docente realiza una pequeña introducción a las situaciones de juego y a su importancia, así mismo aclara las dudas e inquietudes de las preguntas relacionadas a las reglas de juego planteadas anteriormente. <p>Los sistemas de juego 4-2.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se realizan encuentros deportivos en dos grupos con sustituciones. ✓ Sistemas de ataque (4R – 2C). ✓ Cambios de posición de juego. ✓ Se jugará dos set ganados. ✓ Cada set a 25 puntos. ✓ En los tiempos técnicos se brindará orientaciones para que los estudiantes controlen sus emociones. ✓ Orientaciones para las correcciones de los errores. ✓ Ejercicios de recuperación y relajación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Balones. • Aros 	65'
-------------------	--	--	-----

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • DIÁLOGO: • Importancia de las situaciones de juego real. • Análisis de algunas reglas de juego. • El control de las emociones en el juego. • Sugerencias para mejorar las actividades propuestas. • Finalmente se encarga para la próxima clase traer consigo los implementos deportivos básicos para el desarrollo de la segunda sesión de aprendizaje. 		10'
<p>BIBLIOGRAFÍA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ www.efdeportes.com. ➤ Editorial océano. Educación física. 			

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 19

I. TÍTULO: “Aplicando los sistemas de juego 5-1”

II. APRENDIZAJES ESPERADOS Y EVALUACIÓN:

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES	INST. DE EVL.
Utiliza sus habilidades sociomotrices en actividades físicas y deportivas.	Participa en deportes mejorando los fundamentos de juego, según sus condiciones morfológicas y posibilidades motrices	Participa activamente en los partidos de práctica, aplicando los sistemas de juego 5-1.	Escala valorativa

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN:

MTS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Indicaciones iniciales. • MOTIVACIÓN: • Calentamiento general y específico. • Estiramientos, elongaciones y movilidad articular. • Ejercicios de formación corporal. • PREGUNTAS: Reglas de juego ¿sistemas de juego 5-1? • Los estudiantes participan con una lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato. • Cronómetro. • Platos • Conos • Red de voleibol • Ligas 	15'

DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicados en una media luna, el docente realiza una pequeña introducción a las situaciones de juego y a su importancia, así mismo aclara las dudas e inquietudes de las preguntas relacionadas a las reglas de juego planteadas anteriormente. <p>Los sistemas de juego 5-1.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se realizan encuentros deportivos en dos grupos con sustituciones. ✓ Sistemas de ataque (5R – 1C). ✓ Cambios de posición de juego. ✓ Se jugará dos set ganados. ✓ Cada set a 25 puntos. ✓ En los tiempos técnicos se brindará orientaciones para que los estudiantes controlen sus emociones. ✓ Orientaciones para las correcciones de los errores. ✓ Ejercicios de recuperación y relajación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Balones. • Aros 	65'
-------------------	--	--	-----

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • DIÁLOGO: • Importancia de las situaciones de juego real. • Análisis de algunas reglas de juego. • El control de las emociones en el juego. • Sugerencias para mejorar las actividades propuestas. • Finalmente se encarga para la próxima clase traer consigo los implementos deportivos básicos para el desarrollo de la segunda sesión de aprendizaje. 		10'
---------------	---	--	-----

BIBLIOGRAFÍA:

- www.efdeportes.com.
- Editorial océano. Educación física.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 20

I. TÍTULO: “Demostrando mis habilidades deportivas en la práctica del voleibol”

II. APRENDIZAJES ESPERADOS Y EVALUACIÓN:

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES	INST. DE EVL.
Utiliza sus habilidades sociomotrices en actividades físicas y deportivas.	Participa en deportes mejorando los fundamentos de juego, según sus condiciones morfológicas y posibilidades motrices	Participa activamente en competencias internas demostrando seguridad y confianza en el logro de sus metas.	Escala valorativa

III. MOMENTOS DE LA SESIÓN:

MTS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	T.
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Indicaciones iniciales. • MOTIVACIÓN: • Calentamiento general y específico. • Estiramientos, elongaciones y movilidad articular. • Ejercicios de formación corporal. • PREGUNTAS: Reglas de juego ¿la actitud deportiva? • Los estudiantes participan con una lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato. • Cronómetro. • Platos • Conos • Red de voleibol • Ligas 	15'

DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicados en una media luna, el docente realiza una pequeña introducción a las situaciones de juego y a su importancia, así mismo aclara las dudas e inquietudes de las preguntas relacionadas a las reglas de juego planteadas anteriormente. <p>Las competencias.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aprender y poner en práctica el sistema de puntuación y las rotaciones. ✓ Poner en práctica todo lo aprendido. ✓ Vivenciar y experimentar situaciones reales de juego. ✓ Fomentar la cooperación, participación, comunicación y trabajo en equipo. ✓ Trabajar y perfeccionar todos los aspectos técnicos y tácticos aprendidos en las anteriores sesiones a través de los partidos de 3x3, 4x4, 5x5 y 6x6. ✓ Orientaciones para las correcciones de los errores. ✓ Ejercicios de recuperación y relajación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Balones. • Aros 	65'
-------------------	---	--	-----

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • DIÁLOGO: • Importancia de las situaciones de juego real. • Análisis de algunas reglas de juego. • El control de las emociones en el juego. • Sugerencias para mejorar las actividades propuestas. • Finalmente se encarga para la próxima clase traer consigo los implementos deportivos básicos para el desarrollo de la segunda sesión de aprendizaje. 		10'
---------------	---	--	-----

BIBLIOGRAFÍA:

- www.efdeportes.com.
- Editorial océano. Educación física.

IMÁGENES DE LAS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL PROGRAMA



