



**UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO**  
**Escuela de Post Grado**

## **MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

### **TESIS**

“PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ORGÁNICO MOTRIZ Y EL APRENDIZAJE DEL ATAQUE Y RECEPCIÓN EN EL VÓLEIBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA. MARIANO DÁMASO BERAÚN -TAMBILLO GRANDE, PROVINCIA DE “LEONCIO PRADO” HUÁNUCO 2018”.

### **PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**Mención Docencia y Gerencia Educativa**

**AUTOR**

**Bach. Marco Antonio, MANZANO GALVEZ**

**ASESOR**

*Mg. Hernán, TARAZONA MIRABAL*

**HUÁNUCO – PERÚ**  
**2019**



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

**UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO**  
**Escuela de Post Grado**

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

En la ciudad universitaria de La Esperanza, siendo las 16:00 horas del día viernes 25 del mes de octubre del año dos mil diecinueve, en el auditorio Ermanno Artale Ciano de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades de la Universidad de Huánuco, en cumplimiento a lo señalado en el Reglamento de Grados de Maestría y Doctorado de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

Dr. Froilán Escobedo Rivera  
Mg. Celia Dorila Salazar Rojas  
Mg. Andrés Rojas Rivera

Presidente  
Secretaria  
Vocal

Nombrados mediante Resolución N° 543-2019-D-EPG-UDH, para evaluar la Tesis intitulada: **"PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ORGÁNICO MOTRIZ Y EL APRENDIZAJE DEL ATAQUE Y RECEPCIÓN EN EL VÓLEIBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARIANO DÁMASO BERAÚN – TAMBILLO GRANDE, PROVINCIA DE "LEONCIO PRADO" HUÁNUCO 2018"**, presentado por el **Bach. Marco Antonio MANZANO GALVEZ** para optar el Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación con mención en Docencia en Docencia y Gerencia Educativa.

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

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del Jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo APROBADO por MAYORÍA con el calificativo cuantitativo de QUINCE y cualitativo de BUENO.

Siendo las 17:30 horas del día viernes 25 del mes de octubre del año dos mil diecinueve, los miembros del Jurado Calificador firman la presente acta en señal de conformidad.

  
\_\_\_\_\_  
**PRESIDENTE**  
Dr. Froilán Escobedo Rivera

  
\_\_\_\_\_  
**SECRETARIA**  
Mg. Celia Dorila Salazar Rojas

  
\_\_\_\_\_  
**VOCAL**  
Mg. Andrés Rojas Rivera

## **DEDICATORIA**

A Jehová que es Dios, por ser mi creador y mi fortaleza en cada momento de mi vida; y a mi esposa e hija por brindarme su apoyo y a las niñas por ser el motivo de mi superación.

**Marco Antonio**

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad de Huánuco, mi alma mater por brindarme la oportunidad de escalar un peldaño más en mi vida profesional.

A los docentes de la Escuela de Post Grado por sus sabias enseñanzas, sanos consejos y apoyo permanente.

A mi asesor de tesis Mg. Hernán, Tarazona Mirabal por sus aportes, experiencia, sugerencias y atención oportuna en el proceso de la realización del trabajo de investigación.

A los directivos, docentes, personal administrativo, estudiantes y padres de familia de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco, por su apoyo en la realización del presente trabajo de investigación.

A mis colegas, amigos y familiares por sus consejos y apoyo permanente en los momentos que más necesitaba

**El autor**

# ÍNDICE

|                      |      |
|----------------------|------|
| DEDICATORIA .....    | ii   |
| AGRADECIMIENTO ..... | iii  |
| ÍNDICE .....         | iv   |
| RESUMEN .....        | vi   |
| SUMMARY .....        | vii  |
| INTRODUCCIÓN .....   | viii |

## CAPÍTULO I

### 1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| 1.1 Descripción del problema .....          | 12 |
| 1.2 Formulación del problema: .....         | 19 |
| 1.2.1 Problema general .....                | 19 |
| 1.2.2 Problemas específicos .....           | 19 |
| 1.3 Objetivo general: .....                 | 20 |
| 1.4 Objetivos específicos .....             | 20 |
| 1.5 Trascendencia de la investigación ..... | 22 |

## CAPÍTULO II

### 2 MARCO TEÓRICO

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| 2.1 Antecedentes de la investigación ..... | 27 |
| 2.1.1 A nivel internacional .....          | 27 |
| 2.1.2 A nivel nacional .....               | 30 |
| 2.1.3 A nivel regional .....               | 31 |
| 2.1.4 A nivel local .....                  | 32 |
| 2.2 Bases teóricas .....                   | 35 |
| 2.3 Bases conceptuales .....               | 39 |
| 2.4 Definiciones conceptuales .....        | 58 |
| 2.5 Sistema de hipótesis .....             | 62 |
| 2.5.1 Hipótesis General .....              | 62 |
| 2.5.2 Hipótesis específicas .....          | 62 |
| 2.6 Sistema de variables .....             | 63 |
| 2.6.1 - Variable independiente: .....      | 63 |
| 2.6.2 - Variable dependiente: .....        | 63 |
| 2.7 Operacionalización de variables .....  | 64 |

## CAPÍTULO III

### 3 MARCO METODOLÓGICO

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 3.1 Tipo de investigación ..... | 66 |
| 3.1.1 Enfoque .....             | 66 |
| 3.1.2 Alcance o nivel. ....     | 66 |
| 3.1.3 Diseño .....              | 67 |

|       |                                                                   |    |
|-------|-------------------------------------------------------------------|----|
| 3.2   | Población, muestra y muestreo .....                               | 68 |
| 3.2.1 | Población: .....                                                  | 68 |
| 3.2.2 | Muestra .....                                                     | 68 |
| 3.3   | Técnicas e instrumentos de recolección de datos. ....             | 69 |
| 3.4   | Técnicas para el procesamiento y análisis de la información. .... | 70 |
| 3.5   | Plan de actividades.....                                          | 71 |

## CAPÍTULO IV

### 4 RESULTADOS

|       |                                                    |     |
|-------|----------------------------------------------------|-----|
| 4.1   | Presentación y descripción de los resultados ..... | 72  |
| 4.1.1 | Resultados del Pre test .....                      | 72  |
| 4.2   | Resultados del Pos test .....                      | 86  |
| 4.3   | Prueba de hipótesis .....                          | 103 |

## CAPÍTULO V

### 5 DISCUSIÓN DE RESULTADOS

|       |                                                           |     |
|-------|-----------------------------------------------------------|-----|
| 5.1   | Para la solución del problema.....                        | 112 |
| 5.2   | Con las bases teóricas .....                              | 114 |
| 5.3   | Sustentación consistente y coherente de su propuesta..... | 114 |
| 5.4   | Con la hipótesis General .....                            | 118 |
| 5.4.1 | Con la hipótesis Especifica .....                         | 119 |

## CAPÍTULO VI

### 6 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

|                                 |                       |     |
|---------------------------------|-----------------------|-----|
| 6.1                             | Conclusiones .....    | 122 |
| 6.2                             | Recomendaciones ..... | 124 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... |                       | 126 |
| ANEXOS.....                     |                       | 130 |

## RESUMEN

La presente investigación parte de la pregunta ¿en qué medida el Programa de Entrenamiento Orgánico Motriz mejora la efectividad del ataque y recepción del vóley en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande - Leoncio Prado de Huánuco-2018? La investigación es experimental con un diseño cuasi experimental con dos grupos. La población estuvo constituida por dos secciones 6to "A" 25 estudiantes y 6to "B" 22 que hacen un total de 47 estudiantes. Y la muestra conformada por la misma población donde la Sección "A" fue el grupo experimental y la Sección "B" el grupo control.

La conclusión a la que se arribó fue que la aplicación del programa adecuado y sistematizado de entrenamiento orgánico motriz mejora significativamente el aprendizaje del ataque y recepción en el vóley en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018, ya que en la prueba de hipótesis la  $t$  calculada ( $t_c = 11.014$ ) con 45 grados de libertad es mayor que la  $t$  tabulada o crítica ( $t_t = 1.6794$ ) cae en la zona de rechazo de la hipótesis nula, así también el crítico ( $p = 0.000$ ) es menor que el error estimado ( $\alpha = 0.05$ ).

## SUMMARY

La presente investigación parte de la pregunta ¿en qué medida el Programa de Entrenamiento Orgánico Motriz mejora la efectividad del ataque y recepción del vóley en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande - Leoncio Prado de Huánuco-2018? La investigación es experimental con un diseño cuasi experimental con dos grupos. La población estuvo constituida por dos secciones 6to "A" 25 estudiantes y 6to "B" 22 que hacen un total de 47 estudiantes. Y la muestra conformada por la misma población donde la Sección "A" fue el grupo experimental y la Sección "B" el grupo control.

La conclusión a la que se arribó fue que la aplicación del programa adecuado y sistematizado de entrenamiento orgánico motriz mejora significativamente el aprendizaje del ataque y recepción en el vóley en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018, ya que en la prueba de hipótesis la  $t$  calculada ( $t_c = 11.014$ ) con 45 grados de libertad es mayor que la  $t$  tabulada o crítica ( $t_t = 1.6794$ ) cae en la zona de rechazo de la hipótesis nula, así también el crítico ( $p = 0.000$ ) es menor que el error estimado ( $\alpha = 0.05$ ).

## INTRODUCCIÓN

El Voleibol como juego deportivo muestra su belleza a través de sus manifestaciones técnico-tácticas. El nivel alcanzado en países como Cuba, Brasil, China, Corea y Japón en este deporte es reconocido en todo el mundo, lo que además de la satisfacción que nos da a todos, constituye un reto para directivos, entrenadores y todo el personal relacionado con la actividad deportiva, por lo que cualquier esfuerzo orientado a perfeccionar el trabajo hacia la búsqueda de nuevas variantes para el desarrollo del mismo, debe ser bienvenido.

El Voleibol del futuro estará representado por los jóvenes que tenemos en las escuelas hoy, que en un tiempo no muy lejano formarán parte de la selección nacional. La necesidad de trabajar en un enfoque de enseñanza y el perfeccionamiento que sea capaz de formar a los jóvenes voleibolistas, plantea retos a las exigencias del voleibol actual, el cual se caracteriza por un alto dominio técnico, así como la variabilidad de sus acciones técnico-tácticas.

El desarrollo deportivo en los países mencionados comienza desde edades tempranas mediante programas de Educación Física adecuados a las edades y sexos de los niños y jóvenes y a las necesidades y posibilidades motrices de cada etapa de desarrollo. La Educación Física. tiene como función principal el establecimiento de vías, formas y medios que posibiliten en los educandos una salud estable y una elevada capacidad de rendimiento físico, de forma que puedan realizarse satisfactoriamente sus actividades en

todas las esferas de la vida escolar y al mismo tiempo sirvan de base para su desarrollo como ciudadanos activos de esta sociedad.

La trayectoria o desarrollo deportivo de la gran masa de niños y jóvenes con los cuales se trabaja a diario, tiene que enfrentar innumerables y controvertidos problemas científico-pedagógicos y teórico-metodológicos, sobre todo en aquellos deportes de iniciación temprana, para poder lograr una alta longevidad deportiva sin ocasionar traumas o lesiones irreversibles en los niños y jóvenes practicantes, así como permitir una correcta selección y orientación de los talentos deportivos.

Pero la enseñanza del voleibol, como cualquier otro deporte, requiere sistematicidad, secuencia, y una estructura lógica sistémica que permita no solo el desarrollo físico sino también técnico-táctico del pequeño atleta. En relación con este precedente se constata en la práctica que la concepción actual de su enseñanza no se concreta de tal manera, fragmentándose el ciclo de enseñanza-aprendizaje, al no preverse unidades de estudio-clase para esta disciplina deportiva, lo que imposibilita su desarrollo sistémico.

Para esta propuesta se propone determinar la efectividad del Programa de Entrenamiento Orgánico Motriz en la mejora del ataque y recepción del vóleibol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande-Leoncio Prado de Huánuco, dando las recomendaciones pertinentes en torno a la aplicación del programa indicado.

El problema principal de la presente investigación es ¿en qué medida el Programa de Entrenamiento Orgánico Motriz mejora la efectividad del

ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande - Leoncio Prado de Huánuco-2018?, teniendo como objetivo determinar en qué medida el Programa de Entrenamiento Orgánico Motriz mejora la efectividad del ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018; y como hipótesis general, el programa de entrenamiento orgánico motriz mejora significativamente el aprendizaje del ataque y recepción en el vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.

La presente investigación está compuesto por los siguientes capítulos cuyos contenidos son: Capítulo I: Planteamiento del problema que comprende la descripción del problema, la formulación del problema, los objetivos de la investigación y la trascendencia de la investigación. Capítulo II: El Marco Teórico, el cual contiene los antecedentes de la investigación (antecedentes internacionales, nacionales y regionales o locales), las bases teóricas, las definiciones conceptuales, sistema de hipótesis, sistema de variables, así como la operacionalización. Capítulo III: Marco Metodológico que contiene el tipo, alcance o nivel, y diseño de la investigación, la población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, técnicas para el procesamiento y análisis de la información y el plan de actividades. Capítulo IV: Resultados que comprende la presentación y descripción de la realidad observada y los estadígrafos y prueba de hipótesis. Capítulo V: Discusión de

los resultados que contiene para la solución del problema, la sustentación consistente y coherente de la propuesta y la propuesta de nuevas hipótesis. Por último se tiene a las conclusiones, las recomendaciones, la referencia bibliográfica y anexos.

## **CAPÍTULO I**

### **1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1 Descripción del problema**

El voleibol tiene sus orígenes en las culturas romanas y hebreas, así como entre los alemanes lo llamaban “Fanstball”. En 1895 aunque conocido, sin embargo, con el nombre de “minonette” da lugar al surgimiento a la forma moderna del Voley oficialmente en la Asociación de Jóvenes Cristianos de Massachusetts (EE.UU) por iniciativa del Sr. William Morgan (1870-1942) y desde su nacimiento ha logrado un alto grado de popularidad porque de acuerdo al inicio de la historia los primeros en jugar fueron los hombres y luego con el pasar del tiempo se iba modernizando y las mujeres ya empiezan a tomar empeño en aprender a jugar. En la actualidad según organismos oficiales hay 219 países afiliados a la FIVB y más de 1200 millones de personas que lo practican regularmente.

Tradicionalmente, el voleibol se configura como un deporte que se practica enfrentando a dos equipos conformados por seis jugadores por lado, el objetivo principal del juego es lanzar en tres toques la pelota sobre una malla y que haga contacto con el campo contrario, evitando que el equipo rival pueda reenviar el balón o impedir que haga contacto con el piso.

Para entender los propósitos del presente estudio, debemos entender que la iniciación en el deporte es el desarrollo de procesos para las niñas y niños que se encuentran en la etapa escolar

fundamentándose en la teoría y los métodos que se despliega en la educación física y la práctica deportiva.

Por otro lado, es necesario comprender que el propósito principal que se plantea es la educación de personas con sólidos principios éticos, cívicos y morales, y que al mismo tiempo asimilen una cultura física que se oriente a la mejora de su desarrollo físico, su desarrollo social y también su desarrollo afectivo, de tal manera que todo ello se oriente a la mejora de su calidad de vida.

En la actualidad las grandes potencias mundiales en el deporte plantean la iniciación en el deporte como un proceso pedagógico y formativo que por medio del juego busca desarrollo integral y en múltiples aspectos que fortalezca tanto la preparación física en forma genérica así como en el aspecto especial, y en referencia a la asimilación cognitiva referida a los fundamentos deportivos por medio de los mini deportes. Debemos indicar también que los aspectos característicos de la iniciación son completamente diferentes a las de la especialización y el alto rendimiento deportivo y además propone a la educación física como el fundamento esencial del proceso de iniciación en el deporte y sostiene que dicha iniciación es imposible que se manifieste al margen de un crecimiento concreto y efectivo del niño y sin el perfeccionamiento de sus habilidades motrices y capacidades físicas básicas.

En este proceso, en la iniciación en el deporte, se toma como referencia primordial el juego como medio de la enseñanza

aprendizaje en los niños, en la cual los niños interactúan, socializan, se desarrollan en su hábitat natural. En el mundo del juego los niños desarrollan sus capacidades físicas básicas, imaginación, creatividad y construyen sus propios aprendizajes ya que el deporte y el juego constituyen una forma agradable y divertida para movilizarnos y ejercitarnos.

El objetivo de periodizar la formación deportiva y el entrenamiento a lo largo de las etapas de desarrollo deportivo es introducir gradualmente a los deportistas al entrenamiento específico del deporte en cuestión (iniciación), construyendo progresivamente sus talentos deportivos (formación deportiva).

El Voley, en su categoría de disciplina deportiva y como juego deportivo, evidencia su belleza por intermedio de los aspectos técnico-tácticos. El nivel alcanzado por muchos países como Cuba, China, Japón, Corea, Estados Unidos y alguna vez el Perú en este deporte es reconocido en todo el mundo, lo que constituye un desafío para los directivos, para los entrenadores y todos aquellos que de una u otra forma se vinculan con dicha actividad deportiva, todo ello en la lógica de que todos los esfuerzos que se orienten a su perfeccionamiento, masificación y valoración, definitivamente serán bienvenidos.

Generalmente el Voleibol está representado por los niños y por los jóvenes que tenemos en las instituciones educativas, que en un futuro no muy lejano formarán parte de un seleccionado nacional.

Aquí se vislumbra una necesidad de encontrar y poner en práctica un enfoque adecuado para su enseñanza y para su perfeccionamiento que tenga la capacidad de formar a los voleibolistas de estas edades, y nos plantea diversos desafíos en concordancia con lo que exige esta disciplina deportiva en la actualidad, estas exigencias se muestran como un deporte que solicita, para ser competitivo, un dominio técnico elevado, así también exige diversificación y creatividad en relación a su acciones técnico – tácticas.

En este sentido la práctica de juegos relacionados con la iniciación orientado al aprendizaje de técnicas para la recepción del balón en el vóley se presenta como una alternativa en el nivel primario puesto que donde allí las niñas y/o estudiantes desarrolla su habilidad y capacidad motriz.

El desarrollo deportivo del Voleibol se inicia a temprana edad por intermedio de programas propias del área de Educación Física cuya función principal es el establecimiento de modos o sendas, y también formas y medios que hagan posible que los estudiantes tengan una salud estable así como un elevado rendimiento físico, lo que hará posible la realización satisfactoria de todas sus actividades en cualquier esfera de su vida de escolar y de esta forma, servirán como fundamento de su desarrollo como integrantes positivos y activos de nuestra sociedad.

La evolución o desarrollo deportivo en la mayoría de estudiantes en edad escolar con realizamos nuestra labor formadora diariamente, se ve en la necesidad imperiosa de hacer frente incontables y polémicos problemas de carácter científico y de carácter pedagógico así como una problemática de carácter teórico-metodológico, principalmente en aquellas disciplinas deportivas cuya iniciación debe llevarse a cabo a una edad bastante temprana, con el propósito de obtener una considerable longevidad en el aspecto deportivo evitando ocasionar alguna lesión de tipo irreversible en estos jóvenes deportistas y para hacer posible la selección adecuada de nuevos talentos en el deporte y su orientación efectiva. (Albarrán, 1993).

Existe una preocupación permanente a nivel nacional de iniciar un proceso de cambio en el Sistema Deportivo, esto porque abarca desde un problema Mundial en cuanto a lo que es el voleibol; Las acciones de emergencia buscan atender los problemas más urgentes del deterioro del voleibol peruano, en cuanto se refiere a los fundamentos de ataque y recepción. Estos aprendizajes empiezan por niños desde temprana edad, pero la gran dificultad es que solamente es para escuelas seleccionadas, pero no en su totalidad, de allí es que nace la deficiencia en su capacidad orgánica motriz en los niños deportistas, rescatando los ideales éticos y valores morales que cimientan nuestro futuro como sociedad. El trabajo deportivo en las personas en edad escolar se debe hacer un trabajo diario y planificado para que los alumnos estén

acostumbrados a resolver problemas dentro de los entrenamientos y así evitar lesiones en los deportistas en edad escolar para permitir una correcta preparación de los talentos.

En la experiencia profesional he observado con preocupación la falta de una metodología adecuada de las sesiones de enseñanza aprendizaje y programas para la enseñanza en los juegos de iniciación en el voleibol puesto que el uso de medios (loza deportiva de mini voleibol y materiales (balones, pelotas, nets.) no son adecuados a la edad cronológica del estudiante, **el objetivo directo del voleibol es tener el control del balón para tratar de hacer caer el balón en campo** contrario por la cual debemos priorizar la recepción en el voleibol sin embargo pasan por desapercibido dicho fundamento técnico por la falta de capacitación docente inmerso al facilismo de ello hace que tergiversen y frustren la educación física como formación del ser humano concebido desde un punto de vista integral.

La educación física contribuye a formar integralmente a los estudiantes, tomando en cuenta tres dimensiones fundamentales: cognitivo, afectivo y psicomotriz; dando mayor relevancia a este último porque favorece a desarrollar sus habilidades psicomotrices del estudiantes aumentan su dominio motor adquieren mayor autonomía personal.

En la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco los profesores no tienen un

adecuado manejo de estrategias para la enseñanza del vóleybol y participan en diversos eventos de vital importancia en esta disciplina de forma técnica, demostrando criterios para lograr con los alumnos en cuanto a su desarrollo orgánico motriz.

En las diferentes prácticas y actividades deportivas y recreativas se pudo ver las limitaciones de los niños para realizar las actividades deportivo-recreativas, sobre todo en el Voleibol muestran poco dominio sobre todo a la hora de ejecutar la técnica del ataque con rapidez sobre esta disciplina del vóley , y la hora de realizar las demás acciones. Estas dificultades son las que han generado el problema descrito por tal motivo, nos interesamos en realizar la presente investigación sobre la aplicación de un Programa que sirve para estimular la capacidad orgánica motriz en los estudiantes.

Es por ello que desde el contexto educativo se hace necesario aplicar la nueva manera de un programa adecuado y sistematizado de entrenamiento enfocado en el desarrollo integral del estudiante en su dimensión corporal y deportiva, lo que me ha motivado a llevar a poner en practica dicho programa adecuado y sistematizado de entrenamiento orgánico motriz para el buen aprendizaje en el vóleybol orientándoles al desarrollo total y equilibrado en sus dimensiones motriz, afectivo, cognitivo y relacional.

Tengo la plena seguridad de que si aplicamos dicha estrategia adaptándola a su realidad y necesidades de ellos, estaremos en

condiciones de desarrollar la capacidad orgánica motriz y por ende hacer que logren un buen ataque y recepción.

## **1.2 Formulación del problema:**

### **1.2.1 Problema general**

- ¿En qué medida el Programa de Entrenamiento Orgánico Motriz mejora la efectividad del ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande - Leoncio Prado de Huánuco-2018?

### **1.2.2 Problemas específicos**

- ¿En qué medida el programa de entrenamiento motriz logra mejorar la capacidad y reacción en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018
- ¿En qué medida el programa de entrenamiento motriz logra mejorar la capacidad fuerza y potencia en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018

- ¿En qué medida el programa de entrenamiento motriz logra mejorar la capacidad flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018?
- ¿En qué medida el programa de entrenamiento motriz logra mejorar la capacidad de resistencia en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018?

### **1.3 Objetivo general:**

- Determinar en qué medida el Programa de Entrenamiento Orgánico Motriz mejora la efectividad del ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.

### **1.4 Objetivos específicos**

- 1.4.1.** Establecer en qué medida el Programa de Entrenamiento Orgánico Motriz mejora la capacidad velocidad y reacción en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la

institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.

**1.4.2.** Indicar en qué medida el Programa de Entrenamiento Orgánico Motriz mejora la capacidad fuerza y potencia en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.

**1.4.3.** Precisar en qué medida el Programa de Entrenamiento Orgánico Motriz mejora la capacidad flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.

**1.4.4.** Especificar en qué medida el Programa de Entrenamiento Orgánico Motriz mejora la capacidad resistencia en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018

## **1.5 Trascendencia de la investigación**

### **Trascendencia pedagógica**

La Educación Física presupone asumirla como una actividad donde se pone de manifiesto relaciones personales, comunicativas, organizativas, didácticas, técnicas, morales y materiales, donde la condición fundamental para el surgimiento de la educación fue la acción creadora, donde resulta importante la actividad física como complemento (Martínez, 1986). La actividad productiva, las actividades físicas y todo aquello que se relaciona con lo espiritual se relacionan y conforman un conjunto coherente e importante con la educación, de hecho muchos pedagogos sin abrazar concepciones científicas han reconocido las bondades del ejercicio físico para el desarrollo la misma, medidas para la evolución en la sociedad.

Siendo la Educación Física la disciplina que hoy en día se está dando más prioridad en la sociedad que cada vez contribuye a la formación de los estudiantes en tres dimensiones fundamentales: cognitivo, afectivo y psicomotriz; dando mayor relevancia e importancia en la formación del niño en los estudiantes, la presente investigación contribuirá en la enseñanza y la educación con relación al deporte, para su difusión de su validez.

### **Trascendencia teórica**

La investigación propuesta pretende a través de este proyecto de investigación denominado Programa adecuado y sistematizado de entrenamiento Orgánico Motriz mejorar la efectividad del ataque y

recepción; con la finalidad que los estudiantes logren aprendizajes esperados y a resolver capacidades y habilidades, orgánico motriz, cambiando favorablemente el nivel de logro de aprendizajes de los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de primaria lo que permitirá interpretar los resultados y contrastar las hipótesis reflexionando discutiendo las teorías indicadas con relación a los conocimientos existentes para llegar a una conclusión sobre cómo aprenden los estudiantes a lograr sus desempeños en el área de Educación física.

De esta manera se contribuirá proponiendo la variable independiente que es el Programa adecuado y sistematizado de entrenamiento Orgánico Motriz del presente trabajo, como una nueva alternativa para generar aprendizajes en tema en mención, no solo en alumnos del sexto grado correspondiente al V Ciclo de Educación Básica Regular, sino también extender en estudiantes de todos los grados.

### **Trascendencia técnica**

El hecho de otorgar su Valor real a la capacidad de velocidad y reacción, fuerza y potencia, flexibilidad y coordinación y la capacidad de resistencia en el ataque y recepción mediante instrumentos adecuados nos permitirá conocer de manera precisa que el estudiante cada vez más debe desarrollar habilidades y técnicas en el voleibol que consistirá en el desarrollo de las pruebas orgánico motriz para el logro del propósito para alcanzar indicadores y habilidades de las capacidades en los desempeños de los

estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria mediante la ejecución de proyecto de investigación denominado Programa adecuado y sistematizado de entrenamiento Orgánico Motriz que es un conjunto de acciones secuenciales y sincronizadas de acuerdo a un tiempo y espacio. En un entrenamiento de multiplicidad de ejercicios se logra el desarrollo y dominio de una capacidad.

El aspecto técnico más trascendente se ubica en la adquisición de destrezas y habilidades orgánicas y motrices para el dominio de las capacidades del ataque y recepción del voleibol

### **Trascendencia práctica**

Es importante que todo docente y especialistas en el área de Educación Física desarrollo actividades de aprendizaje significativas enfocadas al que hacer práctico de habilidades y destrezas del voleibol. Todo ello se justifica para que el futuro profesional tenga una vida activa y saludable y asuma responsabilidades de cuidar su salud. Asimismo, para que todo docente empiece a planificar sesiones de entrenamiento práctico ya sea en academias e instituciones educativas.

Del mismo modo el Programa adecuado y sistematizado de entrenamiento Orgánico Motriz y los instrumentos validados podrán ser utilizados por otros investigadores en otros contextos.

### **Trascendencia metodológica**

La ejecución del Programa adecuado y sistematizado de entrenamiento Orgánico Motriz permitirá la dedicación al presente trabajo permitirá que los docentes apliquen estrategias de enseñanza adecuada, para que los alumnos desarrollen habilidades y destrezas deportivas no solo en el voleibol sino en otros deportes. El Programa adecuado y sistematizado de entrenamiento Motriz que se ejecuta a los estudiantes durante el proceso que dura la investigación dependerá mucho del tiempo el lugar y el espacio adecuado para los estudiantes además de ello se trabajara con materiales deportivos

Facilitará a los docentes y entrenadores un conocimiento real de la influencia de un programa juegos de voleos coordinados para el trabajo en equipo utilizando la técnica correcta de los brazos en el voleibol, y todo ello es un trabajo en conjunto y esmero lo cual aplican la técnica, indicación, y familiarización.

### **Trascendencia social**

La cultura física es un conjunto de valores materiales y espirituales creados por el hombre en las ramas del deporte.

El presente trabajo de investigación es importante realizarlo porque a través de la aplicación del Programa adecuado y sistematizado de entrenamiento Orgánico Motriz en la ejecución del vóleibol permitirá una mejor interacción y desarrollo de aprendizajes continuos y sociales en los estudiantes, mejorando sus expresiones y afianzando

su personalidad. Además busca que las personas practiquen el voleibol como medio de integración, socialización, disciplina y cultura deportiva.

Para nadie es ajeno que la práctica de las disciplinas deportivas en la etapa escolar que es parte del desarrollo humano conlleva a la formación integral desarrollando las habilidades motoras, así como las competencias cognitivas, sociales inclusive la inteligencia emocional que tiene que ver con las relaciones interpersonales e intrapersonales propiciando una persona acciones resolutivas y ejecutivas capaz de integrarse al mundo globalizado y competitivo.

### **Trascendencia académica**

La presente investigación al autor primeramente le sirve para obtener el Grado Académico de Maestro, así mismo de incrementar los conocimientos sobre el tema tratado y tener una conducta investigativa, puesto que la investigación tiene una importancia fundamental en el proceso educativo tan diversificado y cambiante.

## **CAPÍTULO II**

### **2 MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Antecedentes de la investigación**

Concluidas las indagaciones en varias bibliotecas de universidades y otras instituciones de educación superior, se ha podido encontrar los siguientes trabajos afines a nuestro tema en estudio:

##### **2.1.1 A nivel internacional**

✓ Ureña, Espa, A.; Calvo Ferrer, R.M. y Lozano Pérez, C. (2013), en su investigación titulada Estudio de la recepción del saque en el voleibol masculino español de elite tras la incorporación del jugador líbero, llegan a las siguientes conclusiones:

- La técnica que se practica y predomina en el saque es la de apoyo flotante, con un 59,2%, frente al 25,4% en suspensión potente y un 15,4% en suspensión flotante. En cuanto a la profundidad del saque, el 72,9% de las ocasiones registradas no provocó desplazamiento en el receptor, mientras que un 15,8% lo desplazó hacia detrás y un 11,3% hacia delante.
- La dependencia que el rendimiento de la recepción tiene de la técnica de saque empleada es significativa, siendo el nivel saque en apoyo flotante de la variable Técnica de saque, el que marca el mayor grado de dependencia, con relación directa al rendimiento de la recepción.

- La dependencia observada entre la técnica de recepción empleada y el rendimiento de la misma es altamente significativa, siendo responsable el nivel técnico de dedos. Se da una relación directa con el rendimiento.
- ✓ García (2013). En su tesis titulada: Plan de actividades deportivo-recreativas para favorecer la práctica de las habilidades motrices específicas saque, pase y recibo del voleibol en niños de 10-11 años de la Circunscripción 197 de la comunidad de Las Ovas, concluye que:
  - El análisis de los fundamentos teóricos – metodológicos que sustentan el proceso de enseñanza del voleibol en el contexto recreativo, depende en gran medida de las habilidades motrices específicas.
  - El diagnóstico de la situación actual la práctica de las habilidades motrices específicas de saque, recibo y pase del voleibol en los niños de 10-11 años de la Circunscripción 197 de la comunidad de Las Ovas, corrobora la necesidad de contar.
  - La elaboración de un plan de actividades deportivo-recreativas que favorezcan la práctica de las habilidades motrices específicas de saque, recibo y pase del voleibol en los niños de 10-11 años de la Circunscripción 197 de la comunidad de Las Ovas.

- La gran importancia y utilidades pre deportivas -recreativas para favorecer las habilidades motrices específicas de saque, recibo y pase del voleibol demuestran la eficiencia de la misma mediante un pre experimento demostrando su aceptabilidad en la comunidad y la incorporación de los niños a las actividades.
  
- ✓ Manangón (2013) “Análisis de planificación metodológica y la incidencia en los resultados obtenidos de la categoría menores del club de voleibol del colegio Simón Bolívar en el 2009-2010”, Escuela Politécnica del Ejercito Departamento de Ciencias Humanas Y Sociales, Sangolqui. Llega a las siguientes conclusiones:
  - El plan está estructurado para un año lectivo, poniendo la competencia fundamental ala terminar el mismo.
  - El plan confiere un macrociclo detallado en horas y un macrociclo detallado por actividades y repeticiones.
  - El plan contiene mesociclos por tiempo y repeticiones.
  - El plan contiene microciclos detallados por tiempos y repeticiones.
  - El plan contiene sesiones de entrenamiento detallado por partes, tiempo y repeticiones, con ejercicios específicos para cada objetivo.

- Los test realizados a las alumnas en esta disciplina del voleibol dieron resultados de la falta de estructura y planificación en sus entrenamientos, por tal motivo se propone un estructura y secuencia adecuada.
- Las alumnas del colegio Simón Bolívar no contaban con una planificación estructurada adecuadamente por lo cual la propuesta alternativa cumple con el propósito de la misma.

### **2.1.2 A nivel nacional**

- ✓ Fuente (2013). En su tesis titulada: Estrategia didáctica basada en la interacción de dos estilos de enseñanza y su influencia en el aprendizaje de la técnica del voleibol, en los alumnos de la UNA – Puno de la Universidad Nacional Mayor De San Marcos, Perú. La investigación llego a la siguiente conclusión:
  - La estrategia didáctica basada en la interacción de los estilos enseñanza recíproca y asignación de tareas, influye significativamente en el aprendizaje de Fundamentos Técnicos del pase, recepción, saque y remate, en alumnos de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA-Puno.
- ✓ Cochachi (2014). En su investigación titulada: Juegos de iniciación para el aprendizaje de la técnica de recepción del voleibol en estudiantes del quinto grado de primaria de La

Institución Educativa Pública N° 30209 de El Tambo; llega a las siguientes conclusiones:

- Según la aplicación de la ficha de observación en el pre test se observó que los estudiantes del Quinto Grado de primaria en su mayoría ejecutaban incorrectamente los patrones motores de la técnica de recepción del voleibol.
- El programa de juegos de iniciación influye significativamente en el aprendizaje de la técnica de recepción del voleibol en estudiantes del Quinto Grado de Primaria de la I.E.P N° 30209 de El Tambo.

### **2.1.3 A nivel regional**

- ✓ Figueroa y otros (2014). En su trabajo de investigación titulada: “Programa adecuado y sistematizado de entrenamiento del voleibol para el desarrollo de los fundamentos técnicos de ataque y recepción en la selección del colegio nacional Juan José Crespo y Castillo de Ambo-Huánuco 2013” sustentada en la Universidad de Huánuco; llegaron a la siguientes conclusiones:
- Los resultados que han obtenido comprueban la efectividad de un programa planificado de entrenamiento deportivo, pues fue significativamente eficiente para el logro de los fundamentos técnicos del voleibol.

- De la misma manera, los jugadores de niveles bajos poseen un nivel de especialización menor y el desarrollo del juego y del ataque es más lento que el que se da con jugadores con una mayor experiencia. En un deporte como el voleibol, el planteamiento de puestos específicos en el juego, en relación a la representación de problemas y planificación de estrategias, no parece ser un aspecto fundamental y significativo. En niveles superiores, este hecho se desvela fundamental.

#### **2.1.4 A nivel local**

- ✓ Rosales Otros (2012). En su tesis titulada: Sistema de entrenamiento de voleibol en base de materiales reciclables para mejorar el V.S.R.M con los alumnos del 6° grado de la Institución Educativa Primaria “San Pedro” Huánuco -2011, sustentada en la Universidad de Huánuco; llegaron a las conclusiones:
  - En el momento evaluativo del pre test .los resultados obtenidos en el grupo experimental en cuanto más los niveles de ejecución de los fundamentos técnicos del voleo, saque, recepción y mate se determinó que ninguna de las alumnas estuvo en el nivel de escala valorativo de bueno.
  - Como se observa los cuadros comparativos 11,12 se ha llegado a determinar la influencia que tiene el programa adecuado y sistematizado de entrenamiento, mediante el

uso de materiales reciclables, tales como el fundamento técnico del voleo, el incremento en cuanto al nivel de ejecución es de un 92% en comparación al pre test, en la que ninguna alumna obtuvo el nivel de ejecución de bueno.

✓ Chaupis Ortiz, Manuel Jesús (2017). En su tesis titulada: Valoración anatómica y pruebas físicas para el aprendizaje de la Educación Física en los estudiantes que integran el sexto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 33130 Leoncio Prado Moras - Huánuco, 2017, sustentada en la Universidad de Huánuco; **concluye:**

- Se ha logrado determinar la influencia de la valoración anatómica y pruebas físicas en la mejora del adecuado aprendizaje de la Educación Física de los niños del sexto grado sección "A" de la Institución Educativa N° 33130 "Leoncio Prado" Moras, donde el 91.0% de los niños han logrado expresar y comunicar a través de su cuerpo: ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, habilidades motoras y deportivas.
- Los resultados del pre test ha permitido conocer el aprendizaje de la Educación Física tanto en el grupo control y experimental, quienes demostraron un bajo nivel, donde el 77.8% en el grupo control y el 79.3% en el grupo experimental no presentaban un buen nivel de desarrollo aprendizaje de la Educación Física.

- Se ha aplicado la valoración anatómica y pruebas físicas para mejorar el aprendizaje de la Educación Física en los niños del sexto grado sección "A" de la Institución Educativa N° 33130 "Leoncio Prado" Moras, a través de 10 sesiones desarrolladas en los alumnos del grupo experimental.
- Se ha evaluado el nivel de aprendizaje de la Educación Física después de la aplicación de la valoración anatómica y pruebas físicas en los niños del sexto grado sección "A" de la Institución Educativa N° 33130 "Leoncio Prado" Moras, donde el 91.0% de los alumnos lograron un buen nivel de desarrollo de aprendizaje de la Educación Física.
- ✓ Uzuriaga (2013). En su tesis titulada: "Programa adecuado y sistematizado de entrenamiento básico para el aprendizaje de los fundamentos básicos del basquetbol con los alumnos del 2º grado de secundaria de la I.E. Juana Moreno-2007", sustentada en la Universidad de Huánuco; arribó a las siguientes
- ✓ **conclusiones:**
  - Los alumnos del grupo experimental a quienes se les aplicó el programa BASBASIC obtuvieron resultados positivos en el aprendizaje de los fundamentos básicos del básquetbol, demostrando con los resultados de los post test, en la que un alto porcentaje de alumnos mostraron una buena ejecución de fundamentos técnicos del básquetbol.

- Los alumnos también mejoraron su nivel de socialización, responsabilidad, solidaridad y puntualidad, en general ayudó a la práctica de valores personales y sociales

## **2.2 Bases teóricas**

### **Aprendizaje**

Existen diferentes teorías vinculadas al hecho de aprender el aprendizaje es un conjunto de procedimientos en los cuales un individuo adquiere conocimientos, desarrollan habilidades, cultivar y práctica valores y actitudes. Es el caso, por citar un ejemplo, de la psicología conductista, que detalla al proceso de aprendizaje en función a los cambios observables en los procesos conductuales de la persona. Sobre el aprendizaje se tiene una serie de teorías que detallamos a continuación:

#### **2.2.1. La Psicología Culturista de Vigotsky**

Sostiene esta teoría que en el ser humano surge o se manifiesta un determinado procedimiento interpersonal que finalmente se transforma en otro que se manifiesta a nivel intrapersonal. En referencia al desarrollo cultural de los niños, cada una de estas funciones se manifiestan dos veces: en primer lugar en el ámbito social, luego se manifiestan en el ámbito individual; primero entre un determinado grupo de personas de su entorno (interpsicológica) y después, se manifiesta en el mismo niño a nivel interno (intrapysicológica). Todo el conjunto de funciones psicológicas se

manifiestan inicialmente como la manifestación de una determinada relación o interacción entre las personas (Vigotsky (1991).

Sostiene que el aprendizaje es un proceso social por sus conocimientos y de acuerdo a la manera como se genera y adquiere el educando, se convierte en una manifestación de la cultura, del saber acumulado de la humanidad, pues el niño asimila el conocimiento en su interacción permanente con otros seres humanos.

Entonces se sostiene una relación primaria, primitiva el infante y su progenitora estableciendo una relación que se produce mediante una situación de necesidad, satisfacción y placer, es decir de supervivencia, sin dejar de lado su pertenencia psicológica. Valorando de igual manera su óptica sociológica, podría aseverarse que existe una relación social entre el niño y la madre. En esta interacción se manifiesta paulatinamente una situación lúdica. En las primeras relaciones de los seres humanos, que en procesos convencionales son en primera instancia el hijo y su progenitora, luego la familia, luego el sistema educativo consolida esta primera instancia aumentando en cualitativa y cuantitativamente las relaciones sociales, es de manera externa. Otros elementos relacionados directamente con los procesos involucrados en el hecho de socializar a las personas, son indudablemente, los denominados pares; representados en el grupo amical y otros elementos de su entorno, no se debe olvidar que, en todas esas interacciones mantiene su presencia el interactuar lúdico dramático y grupal.

En este sentido, el programa adecuado y sistematizado de entrenamiento adquiere un manifiesto nivel de importancia en la formación y el fomento social, el cual está lleno de vínculos, grupos, comunicaciones, emociones, creatividad, todos aspectos referenciales de cualquier sociedad.

### **2.2.2. Teoría del aprendizaje de Jean Piaget**

Esta teoría indica que el aprendizaje es el resultado del hecho de asimilar lo que se desprende de la acomodación antes de las cosas vuelvan a retomar su estado de equilibrio, y que, en referencia a las formas de pensamiento o racionales, lo convertirán en su perfecto complemento. El juego se manifiesta como el punto de diametralmente opuesto de lo que se asimila de la realidad con referencia al yo y, al mismo tiempo, se manifiesta como la responsable de asimilar esa capacidad imaginativa y creadora que continuará manifestándose como la maquinaria motora de todo pensamiento ulterior y hasta la razón. En el juego simbólico se traduce la función semiótica (Piaget, 1972).

El proyecto educativo de Piaget propone en líneas generales una escuela sin coerción, en el que el niño debe experimentar activamente para redescubrir o reconstruir por sí mismo lo que a de aprender en lugar de recibirlas ya hechas. No es posible lograr el aprendizaje de la experimentación con solamente observar experimentar al maestro: esto sólo se logra cuando la propia persona realiza la experimentación, cuando prueba uno mismo en forma práctica lo que

pretende asimilar o destacan, se logra con el trabajo activo y en libertad.

### **2.2.3. Ausubel y el Aprendizaje Significativo**

Ausubel (1983), con su aprendizaje significativo, indica que la esencia del aprendizaje reside en que las ideas que se manifiestan simbólicamente se relacionan de manera no arbitraria con aquello que ya es conocido por el estudiante, afirma que cuando más activo se manifiesta el proceso, todo aquello que se pretende asimilar será más significativo y útil.

Ausubel dice que cuando en las clases se emplean, con frecuencia, materiales destinados a presentar información y los alumnos relacionan la nueva información con lo que ya saben, se está dando aprendizaje por recepción significativa (Ausubel, 1983).

Cuando hablamos de aprendizaje significativo, nos estamos refiriendo a una serie de procedimientos que implican la construcción de conocimientos (conceptual, procedimental y actitudinal) que se da en el en el estudiante cuando interactúa con su entorno. El autor además plantea el hecho de aprender tiene que constituirse como significativo para la persona que aprende y lo significativo está directamente relacionado entre el conocimiento nuevo y el que ya posee el alumno, recordándonos que cada alumno aprende de diferente manera.

Ausubel sugiere cuatro tipos diferentes de aprendizaje: receptivo, repetitivo, significativo y por descubrimiento. Para la educación física

los dos últimos tienen gran importancia, ya que posibilitan generar nuevos aprendizajes por descubrimiento que al mismo tiempo tengan gran significancia, para que estudiante tenga la posibilidad de lograr el desarrollo de sus capacidades motrices. Sostiene además, que el aprendizaje no solo se basa en la respuesta correcta, sino que del mismo modo se basa en el error e incide en los rasgos más importantes de la disposición afectiva y emocional del estudiante para aprender.

#### **2.2.4. Gardner y su Teoría de Inteligencias Múltiples**

Howard Gardner sostiene que la Inteligencia Interpersonal es que el conjunto de habilidades de una persona para poder ponerse en contacto con otras, es decir tener la capacidad de establecer una relación y desenvolverse de manera cooperativa trabajando como un equipo. Ahora bien, la meta del programa planteado, también ha sido la integración, la interrelación, el desarrollo del estudiante desde un punto de vista integral (biopsicosocial) distinta a la tradicional (Gardner, 1993).

### **2.3 Bases conceptuales**

#### **2.3.1. Programa de entrenamiento Orgánico Motriz**

##### **a) Programa**

Se considera programa un grupo sistematizado de actividades organizadas a través de estrategias metodológicas estructuradas e integradas que se desarrolla para la consecución objetivos previstos.

Este término está asociado a la programación que para la (RAE, 2012) define este término como la “acción y efecto de programar”, y define “programar” como la “acción de conformar y organizar programas” o como la “previa declaración de lo que se piensa hacer y anuncio de las partes de que se ha de componer un acto o espectáculo o una serie de ellos”. En su segunda acepción el término programar viene definido como “idear y ordenar las acciones necesarias para realizar un proyecto”.

En este sentido, la "programación del entrenamiento" está referida al establecimiento y a la determinación de aquellos elementos y factores que nos proponemos desarrollar y que, previamente, son establecidos en la fase de planeación, señalando de manera detallada cada uno de las facetas inherentes a dicho proceso y que se definirán teniendo en cuenta un determinado grupo de estructuras y de variables que serán las encargadas de determinar los periodos en las cuales se llevarán a cabo. Si bien la posibilidad de elaborar un programa se vincula directamente con el hecho de establecer las acciones a llevar, esto implica que, en el caso del entrenamiento, se organice de manera concreta y detallada, cada uno de los elementos y cada uno de los factores que se han establecido en el proceso de planificación: es decir las metas u objetivos, las actividades, los controles, entre otros.

En la actualidad se busca Siempre de programas que ayuden a satisfacer las necesidades de los demás, un programa en primer lugar tiene que empezar por un plan para poder ejecutarlo y esto debe estar

bien diseñado ya que al momento de funcionar tiene que tener todas las garantías necesarias para su uso. El ser humano desde sus inicios de vida tuvo que hacerse un programa para poder realizar sus actividades con normalidad y no surja un desequilibrio en su estado de vida como podemos apreciar en la actualidad. Esto hace que tengamos que desde que nos levantemos de la cama ya vamos a seguir un estilo de vida adecuado ya sea por el trabajo o las diferentes actividades que nos toca vivir.

Una forma de vivir ordenadamente es haciéndonos un programa de vida, esto llevado al deporte nos hace referencia de seriedad y disciplina ya que un trabajo deportivo si un plan y un programa es una improvisación en la cual no se puede apreciar los frutos del trabajo, haciendo que para poder alcanzar un éxito debemos elaborar nuestro propio programas de vida. (Martínez, 1986)

Nuestra realidad deportiva hace que se estructure un programa adecuado para cada deporte, eso va hacer que exista seriedad en el trabajo de lo contrario podremos decir que solo es un trabajo improvisado y sin ningún objetivo, a consecuencia de eso el programa que debemos utilizar en lo deportiva sea con una buena estructura, un buen estudio y sea adecuado correctamente con el material humano.

La programación de nuestras actividades físicas coadyuva al desarrollo correcto de nuestra capacidad orgánica motriz.

## **b) Programa de entrenamiento**

Es una propuesta metodológica y didáctica basada en rutinas de ejercicios diseñados previamente, teniendo en cuenta la corporalidad de los que ejecutan, cuya característica es su aplicación ascendente. Se considera como **un** conjunto de acciones secuenciales y sincronizadas de acuerdo a un tiempo y espacio. En un entrenamiento de multiplicidad de ejercicios se logra el desarrollo y dominio de una capacidad.

Estos tres aspectos son fundamentales de la acción didáctica: los contenidos que se va a desarrollar, los objetivos que se pretende obtener y los instrumentos de evaluación como pueden ser los test; por lo que es preciso estudiarlos detalladamente de antemano para establecer todas y cada una de las pautas y evitarlas las improvisaciones de última hora que normalmente implican resultados limitados. Si se quiere que la programación del proceso didáctico se desarrolle de manera exitosa, debe estar elaborada de manera rigurosa, con mucha creatividad y dinámica, además de una verdadera autocrítica.

En la elaboración de un programa adecuado y sistematizado de entrenamiento se debe tener en cuenta varios elementos y factores que son determinados en una planeación detallando aspectos importantes de acuerdo a una estructura y priorización determinada por el profesor de educación física.

### **c) Orgánica motriz**

Al hablar de orgánica motriz hacemos referencia a un significado muy importante, ya que nuestro cuerpo que en su totalidad está compuesto por órganos, que cumplen una función determinante para nuestras vidas necesitan de la motricidad para ejecutar correctamente sus funciones, esto indica que la capacidad orgánica motriz es esencial para el ser humano y que tanto interno como externo tiene que demostrar óptimas condiciones.

Según (Abarca, 2001, p. 40) “en el deportista competente y que dedica su tiempo más al deporte muestra fluidez y un buen desenvolvimiento a la hora de ejecutar una acción por lo tanto su órganos y su motricidad están en un buen funcionamiento y preparado físicamente para adquirir más esfuerzo físico esto debido a que ya mantuvo una buena preparación durante el lapso de su vida, en diferencia al que no se prepara hay más posibilidades de obtener un óptimo resultado”

El autor señala claramente lo orgánico y motriz tienen que ser bien preparados para poder funcionar correctamente en el campo deportivo, ya que el cuerpo más cuanto preparado esta mejores son los resultado cuando enfrentamos una competencia deportiva, y eso se ve claramente en países que utilizan más estos métodos, donde todos se preparan tanto interno (que es en interior del cuerpo), como lo es por fuera que es la Motriz (preparación física externa).

### **2.3.2. Capacidades físicas básicas**

Se denominan así a las características básicas que configuran la condición física de una persona, de tal modo que se encuentra estructurado por componentes primordiales que son el fundamento de la prestación motriz y para el despliegue de actividades deportivas, por este motivo, si el objetivo es incrementar el rendimiento o a nivel físico de la persona o el deportista, debemos desarrollar un trabajo pasado en la puesta en práctica y el trabajo de entrenamiento o de todas las capacidades. Todas las personas disponen de un grado determinado de fuerza, de resistencia física, velocidad, equilibrio, entre otros aspectos. Es decir, todos hemos desarrollado en una determinada medida todas aquellas cualidades motrices y aquellas capacidades físicas. Por intermedio del entrenamiento. Las cualidades físicas básicas son: velocidad, fuerza resistencia y flexibilidad.

Dentro de estas capacidades físicas la mayoría los dividían en: ejercicios de fuerza, de velocidad, de resistencia, de destreza, etc.; e incluso llegaron a mencionar otras cualidades como: el equilibrio, la habilidad, la flexibilidad, la agilidad, etc.

Se les llama capacidades físicas porque el rendimiento físico de un individuo están determinadas por ellos y son de carácter orgánico muscular.

Uno de los autores (Gundlack, citado por Nogueira, 2002), clasifica las capacidades físicas en:

- **Capacidades condicionales:** son las que se encuentran determinadas por aquellos procesos de carácter energético y relacionados directamente con los procesos metabólicos del deportista y con el rendimiento de su musculatura voluntaria: fuerza, velocidad, resistencia.

Son condicionales porque su desarrollo se encuentra vinculado a los procesos de acondicionamiento físico y son los que condicionan el rendimiento deportivo

- **Capacidades intermedias:** flexibilidad, reacción motriz simple.
- **Capacidades coordinativas:** son aquellas capacidades que se establecen de acuerdo a los procesos inherentes a la dirección del sistema nervioso central, se cuentan entre ellos el equilibrio, la agilidad, la coordinación, entre otros.

Actualmente, y de manera mayoritaria los estudiosos de la educación física y el deporte concuerdan en el hecho de denominar como capacidad física básica a la resistencia, la fuerza, la velocidad y también a la flexibilidad; sin embargo no incluyen en esta definición a la coordinación porque, según su opinión esta capacidad con forma otro grupo que corresponde a la psicomotoras o de coordinación.

Es necesario considerar que se debe observar a la persona de manera integral o como una totalidad y por este motivo, al realizar cualquier acto motor, debemos tener en cuenta que es el producto de

la participación en conjunto o de todas las capacidades inherentes a dicha persona.

Son diversas las circunstancias que tienen lugar en los fenómenos fisiológicos y que respaldan todas estas capacidades. Mientras que la capacidad de fuerza, la capacidad de resistencia, la capacidad de velocidad y la capacidad de flexibilidad dependen directamente de la acción muscular, la acción metabólica y la acción cardiovascular; la capacidad de coordinación recae fundamentalmente sobre el proceso de control motor, es decir se relaciona directamente con los procesos vinculados al sistema nervioso, sin embargo esto no significa que no que no tengan una interrelación perfectamente correspondiente y sean de carácter indisoluble.

Del mismo modo, es posible conceptualizar a estas capacidades físicas básicas como: aquellos factores que van a determinar las condiciones físicas de la persona, el deportista o el estudiante, de tal manera que lo van a orientar a la realización de una actividad física específica y que van a hacer posible el desarrollar sus potencialidades físicas a través del entrenamiento y la práctica constante, sistematizada y organizada.

Por tal motivo el incremento o mejora de la forma física depende de manera directa e invariable del trabajo realizado en relación a la preparación o acondicionamiento físico que se fundamenta en el proceso de evolución y de desarrollo de las mencionadas capacidades o cualidades físicas; para que dicho proceso logre el

éxito esperado deben estar basados en una programación de interrelación de los mismos en estrecha dependencia de los rasgos y características inherentes a la persona o deportista que los lleva a la práctica, es decir la edad, el sexo, el nivel de entrenamiento, entre otros aspectos; del mismo modo no debemos distraer los objetivos y exigencias de cada disciplina deportiva.

Estas capacidades físicas fundamentales, principales o básicas, denominadas también cualidades físicas básicas, pueden ser definidas como aquellas predisposiciones o características con que cuenta el individuo posee y que son innatos en el mismo, caracterizándose por ser susceptibles de ser medidos y de mejorar y que hacen posible el movimiento y la forma de postura o tono.

Todo alumno, deportista o individuo posee potenciales innatos con el que manifiesta los diversas clases de movimiento que tiene la capacidad de realizar como correr, saltar, trepar utilizando las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad y sus combinaciones derivadas); ello permite al programa adecuado y sistematizado de entrenamiento orgánico motriz mejorar el aprendizaje del vóleybol en los fundamentos de ataque y recepción.

Las capacidades físicas son elementos esenciales para mejorar la coordinación, psicomotricidad deportiva, con este tipo de trabajo se mejora el rendimiento físico realizado de distintos tipos y fundamentos teóricos. Es decir, los deportistas en edad escolar deben desarrollar sus cualidades para poder llegar a un grado de perfeccionamiento. En

ese sentido las cualidades físicas son: velocidad fuerza resistencia y flexibilidad son actividades que su trabajo combinado dan como resultado otras actividades resultantes que generan beneficio físico de los jóvenes que lo practican

Estas actividades son condicionales porque se desarrollan mediante un camino hacia la preparación del cuerpo para generar un rendimiento deportivo mediante capacidades intermedias, relación motriz simple. Capacidades coordinativas: En la cual se fija determinados métodos que direccionan el sistema nervioso central: equilibrio, agilidad y coordinación entre otros. En la actualidad por lo general los autores concuerdan en denominar a las capacidades básicas que comúnmente conocemos como como: a la fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad, pero no teniendo en cuenta a la coordinación por considerarse que esta pertenece a la parte psicomotriz o coordinativa. Por eso se debe verse al varón/ mujer como uno solo sin tener diferencias por que cualquiera de ellos puede realizar cualquier acto motor con resultados de la participación conjunta de todas las capacidades que posee el individuo. Distintas circunstancias se dan en los fenómenos fisiológicos que respaldan estas capacidades.

Para mejorar la parte física se deberá realizar un trabajo físico adecuado, en la cual se tendrá que considerar las capacidades físicas para llegar a un éxito esperado de acuerdo a las características que

se necesita para aprender en el ataque y defensa en el voleibol y de esta manera cumpliremos con los requisitos que exige este deporte.

### **2.3.3. Ataque y recepción en el Voleibol**

Según Federzoni (1972) este deporte representa un juego de balón ligero, que enfrenta a dos equipos conformado por seis jugadores cada uno y que se desarrolla golpeando una pelota y enviándola al campo del equipo contrario pasando por encima de una malla. Los puntajes se consiguen cuando la pelota hace contacto con el suelo del campo del otro equipo o cuando ellos fallan una devolución, se ha popularizado, debido a la sencillez de sus reglas, por ser muy entretenido y no exponer a peligro alguno a quienes lo practican.

El ataque y la recepción en esta disciplina deportiva forman parte de los fundamentos básicos del voleibol que detallamos a continuación:

#### **a) El ataque en el voleibol**

En el voleibol se distinguen dos situaciones básicas en las que puede encontrar un equipo:

- El contrario posee el derecho de saque el equipo propio intenta recuperar el saque o impedir que el contrario marque puntos, ello tiene lugar en las fases del juego de recepción, la construcción del ataque y el apoyo del ataque.

- El equipo propio posee el derecho de saque e intenta marcar puntos: son las fases de juego de bloqueo, la cobertura de bloqueo y la defensa del campo.

La calidad de la construcción del ataque es un requisito decisivo para tener éxito en el mismo. Existen diferencias posibilidades de construir el ataque según el nivel de rendimiento de un equipo.

El remate constituye la manifestación técnica por excelencia en el vóley cuando un equipo está atacando, es decir cuando ocurre el tercer golpe a la pelota para enviarla al campo contrario. Tener pleno dominio de la ejecución de este gesto, se relaciona de manera directa con las capacidades propias de cada uno de los jugadores para tener dominio de la red.

Y por último podemos decir que uno de los fundamentos técnicos es el remate una de las partes más importantes en un partido de voleibol porque es el último toque del balón en la cual va enviar el balón al campo rival de esto depende para que un equipo pueda ganar. Mayor ventaja para ejecutar este fundamento técnico son las personas altas o las que tienen la capacidad de saltar y suspenderse en el aire.

Se distinguen los siguientes tipos del ataque:

- Ataque frontal en dirección a la carrera.
- Ataque frontal con giro.

- Ataque encubierto.
- Ataque con giro de muñeca.
- Finta o palmada de ataque
- Golpe lateral de ataque.
- Golpe lateral de ataque – Gancho
- El remate frontal en dirección a la carrera es la base de los demás de ataque.

Del mismo modo los ejercicios de ataque para aprender son:

- Enseñar la carrera para el ataque con tres, con dos o un paso.
- Ejecutar el paso de apoyo y el salto.
- Unir la carrera, imitar el movimiento de golpeo desde el sitio aguantando el balón.

#### **b) La recepción en el voleibol**

La recepción del saque se realiza desde ambas manos pases antebrazos, es la técnica más segura. Según (Puelles, 2008)  
Para

Para la recepción se realizan una serie de ejercicios de iniciación como son:

- Recepción del balón colgado de una cuerda. el movimiento de brazos se realiza principalmente extendiendo las

piernas en casi imperceptible en los codos. El principal objetivo es sentir la posición de los brazos en el momento de la recepción del balón, para ello, es conveniente sostener un escudo de materia sobre los brazos.

- Lo mismo, después de un desplazamiento adelante, a la derecha, a la izquierda y de una parada.
- Recepción del saque en la zona 6 (5) aun 6-8 metros de distancia desde la red el saque de abajo se ejecuta desde la línea frontal, el primer pase se dirige hacia la zona 3.

Además de estos dos principios, en el voleibol también se considera como fundamentos importantes y componentes del todo el sistema de juego el:

### **c) Servicio o saque**

El saque le da a cualquier jugador la posibilidad de lograr un punto. Directamente, sin la ayuda de sus compañeros de equipo.

El servicio o saque permite poner al balón en juego .su objetivo principal radica en tratar de dificultar la construcción del ataque del equipo contrario o alcanzar un tanto directo.

Para iniciar un partido de vóley se debe poner el balón en movimiento y este se da a través del saque. En este fundamento técnico se trata de sacar el balón con la mayor

dificultad posible sacando lo más fuerte posible el balón con un efecto posible para que la recepción del adversario

El saque ocupa un lugar particular en voleibol: es la jugada con que se inicia el juego: "balón en juego". Un buen saque puede significar inmediatamente para el equipo un punto o suponer varias dificultades para la recepción del equipo contrario o para la realización de su plan táctico.

Se presta una gran atención al perfeccionamiento de la técnica del saque en los equipos de todos los niveles, y ello se lleva a cabo, en menor y mayor grado, en cada una de las sesiones de entrenamiento.

Así mismo Vargas (1991) el saque le da a cualquier jugador la posibilidad de lograr un punto directamente, sin la ayuda de los demás integrantes de su mismo equipo.

El servicio o saque es la jugada que posibilita la puesta en juego del balón. Básicamente constituye el acto conjugado principal y que brinda la mayor posibilidad para la obtención de un punto directo, o para hacer más difícil la elaboración o configuración de una jugada de ataque por parte del equipo rival. Para ejecutar un saque de manera eficaz se requiere de muchos elementos técnicos además de fuerza y potencia.

El saque ocupa un lugar particular en voleibol: es la jugada con que se inicia el juego: "balón en juego". Un buen saque puede significar inmediatamente para el equipo un punto o suponer

varias dificultades para la recepción del equipo contrario o para la realización de su plan táctico.

Se presta una gran atención al perfeccionamiento de la técnica del saque en los equipos de todos los niveles, y ello se lleva a cabo, en menor y mayor grado, en cada una de las sesiones de entrenamiento.

El aspecto más importante en el momento de efectuar el saque o servicio, es el control que debe tener el deportista o jugador sobre el balón, asimismo su velocidad y las variaciones en el trayecto durante el envío, por lo que es muy importante enviar el balón al área del equipo rival sin errores.

Los cambios imprevistos en la trayectoria y la velocidad con que se envía el balón al campo del equipo rival constituyen una garantía de efectividad del servicio; del mismo modo los aspectos técnicos y la táctica que conlleva esta jugada en el momento de hacerla efectiva; todo ello teniendo en consideración que es el primer elemento de ataque del juego; ya que brinda la posibilidad de proporcionar puntos directos o bien un impedimento a las acciones ofensivas del equipo rival. Elementos a considerar a fin de lograr una precisión del saque al momento de su ejecución:

- Dirigir el balón al jugador más débil.
- Enviarlos detrás del acomodador.

- Enviarlo con dirección al mejor rematador cual más rápido de ellos.
- Enviado a una parte alejada del acomodador.
- Dirigirlo al jugador que entra en un cambio

#### **d) Mate o remate**

Según Volpicella (1999) constituir una manifestación técnica de elevadas dificultades. La capacidad de percibir adecuadamente el espacio-tiempo es de necesidad de gravitante para adecuarse al trayecto que sigue la pelota en el momento del salto, de tal manera que se posibilite la coincidencia de la llegada a la máxima altura durante el salto con la llegada de la pelota al punto adecuado, esta técnica posee un grado de dificultad muy elevado; por lo tanto, se necesita mucha habilidad para lograr el objetivo propuesto.

Asimismo, Hernández (1999) el remate es el gesto técnico por excelencia en el ataque de un equipo (tercer golpe al balón en el propio campo). Tener un dominio perfecto de la forma en cómo se ejecuta se encuentran vinculada directamente con las capacidades de los jugadores sobre el dominio de la red. Entre aquellos factores que determinan su realización podemos tener en cuenta a: una elevada talla del jugador, el hecho de desarrollad una gran capacidad de salto o ambos aspectos.

Este gesto técnico constituye un elemento básicamente típico del ataque en esta disciplina deportiva, se caracteriza por ser de difícil ejecución y también de gran dificultad para su defensa. Este gesto de carácter técnico es inherente a los rematadores

En toda jugada el gesto técnico del remate representa el último toque al balón. Un golpe eficiente y eficaz para obtener un punto, debido a la gran dificultad de que representa para los defensores del equipo contrario por la gran velocidad con la que sigue su trayecto la pelota en dirección a al campo rival.

El éxito del remate está vinculado directamente al hecho de que el equipo realice un juego organizado. Se hace necesario, en otro aspecto, una interacción efectiva entre los encargados de colocar el balón y los llamados saca cantos, ya que únicamente de esta manera existe la posibilidad de hacer el mayor aprovechamiento de las cuestiones relacionadas con la táctica.

Esto constituye el mayor fundamento de este deporte, el de mayor espectacularidad, el que mayor efectividad tiene, el de mayor dinámica y el que culmina la jugada por ser el tercer toque. Avanzar hacia el balón, con un paso, dos pasos, el tercer paso será un salto largo con ambos pies, estando en el piso hacemos flexión -extensión profunda de piernas, este aspecto posibilitará que nos impulsemos de manera vertical

con mayor facilidad, con el propósito de alcanzar la pelota y efectuar el golpe con la mano, en el momento en el que nos encontramos en el punto máximo del salto, y en el momento en el que doblamos ligeramente la muñeca de nuestra mano.

#### **e) Bloqueo**

Esta acción constituye la forma de defensa más importante. Hay bloqueo de 1 de 2 y de 3. La importancia del bloqueo reside en que permite bloquear un ataque fuerte del contrario o por lo menos reducir su fuerza de modo que les sea más fácil rechazarlos a los defensas. Como vemos, el bloqueo se constituye como tú el punto que orienta a los defensores del área.

El bloqueo es la primera línea de defensa del equipo, es una manera muy explosiva, que tiene varias funciones, la primera es interceptar al balón atacado, tanto devolviendo el balón al campo contrario, como llevándolo hacia arriba y a la zona posterior de la defensa.

Es la jugada que se manifiesta exclusivamente en la defensa en la malla, y que se configura como la herramienta de mayor eficacia para la oposición al ataque rival. Es además el elemento fundamental de la defensa; en este sentido determina y orienta la construcción defensiva global, ya que la segunda línea, debe definirse en función de la ubicación del bloqueo.

Asimismo Cibrián (2000) el bloqueo constituye el medio de defensa más importante. Hay bloqueo de 1 de 2 y de 3. La importancia del bloqueo reside en que permite bloquear un ataque fuerte del contrario o por lo menos reducir su fuerza de modo que les sea más fácil rechazarlos a los defensas. Como vemos, el bloqueo constituye el punto de orientación de la defensa del campo.

Este es el gesto técnico de defensa del campo más eficaz que puede utilizar cualquier equipo, si se ejecuta de forma efectiva tendrá mucha significancia en el resultado final del juego, sobre todo en la práctica varonil. Es un gesto o físico y táctico más que físico técnico. Su ejecución técnica es relativamente fácil.

## **2.4 Definiciones conceptuales**

**Aprendizaje:** Proceso de adquisición de habilidades, competencias, conocimientos o procedimientos a través de la práctica concreta.

**Ataque.** En el voleibol se refiere a un fundamento técnico que implica al tener en cancha la pelota emplear las estrategias para ganar el punto. Es sinónimo El remate que es el gesto técnico por excelencia en el ataque de un equipo (tercer golpe al balón en el propio campo). Dominar su puesta en práctica, se vincula directamente con las capacidades que muestran cada uno de los de los deportistas para el dominio de la malla.

**Cultura Física:** Hábitos vinculados al cuidado y al desarrollo del cuerpo, a través de diversas actividades como la práctica deportiva o los ejercicios de recreación, que están orientados no solamente a la búsqueda de la salud del cuerpo, sino que lo alejan del sedentarismo, propendiendo a su bienestar integral y su plenitud.

**Deporte:** se denomina así al conjunto de actividades o ejercicios físicos, que se encuentran vinculadas a una reglamentación específica, en el que se realizan diversas pruebas de habilidades, destrezas o fortaleza física y que pueden, o no, tener características competitivas. “El deporte es toda aquella actividad que se caracteriza por tener un conjunto de reglas y costumbres, a menudo asociado a la competitividad, por lo general esta institucionalizado (ligas, clubes, federaciones etc.), requiere competición con uno mismo o con los demás y tener un conjunto de reglas perfectamente definidas. Los términos deporte y actividad física se confunden y en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra de la práctica del segundo” (Zhelezniak, 2010).

**Entrenamiento.** El entrenamiento es una actividad que surge para abarcar al efecto de entrenar. Se trata de un procedimiento pensado para obtener conocimientos, habilidades y capacidades. El entrenamiento de tipo físico, por ejemplo, es casi mecánico ya que consiste en llevar a cabo series de ejercicios previamente establecidas para desarrollar ciertas habilidades o aumentar la

musculatura. El objetivo de esto es lograr el máximo potencial en un periodo específico.

**Iniciación en el deporte:** La iniciación en el deporte no es la práctica de un deporte en sí, sin importar la edad, ya que antes de tiempo lleva al fracaso debido a la insuficiente madurez motriz y destreza de los deportes. Tampoco se puede postergar la iniciación en el deporte demasiado tarde y no se puede pasar directamente a la práctica deportiva. La iniciación en el deporte se puede considerar como una evolución en el juego, en donde las reglas se complican y los elementos motrices son, por norma general, más complejos.

**Inteligencia Kinestésica:** Está vinculada con la capacidad para controlar nuestro cuerpo en actividades físicas coordinadas como la deportiva, la danza, las habilidades manuales, entre otras. A través de la inteligencia kinestésica corporal adquirimos información que, por efecto del movimiento y la vivencia, se convierte en aprendizaje significativo.

**Juegos de Iniciación:** Es la primera etapa de acondicionamiento y perfeccionamiento específico en la actividad deportiva del niño y joven, encontrándose por primera vez con un proceso selectivo para la formación, con objetivos específicos de cada deporte. Los aspectos técnicos y tácticos de esta etapa van a estar orientados específicamente hacia el logro de un objetivo determinado.

**Orgánica-motriz.** Se refiere al sistema corporal y sus movimientos, es decir, al hablar de orgánica motriz hacemos referencia a un significado muy importante, ya que nuestro cuerpo que en su totalidad está compuesto por órganos, que cumplen una función determinante para nuestras vidas necesitan de la motricidad para ejecutar correctamente sus funciones, esto indica que la capacidad orgánica motriz es esencial para el ser humano y que tanto interno como externo tiene que demostrar óptimas condiciones.

**Programa.** Es un conjunto de actividades organizadas a través de estrategias metodológicas estructuradas e integradas que se desarrolla para la consecución objetivos previstos. Este término está asociado a la programación que para la (RAE, 2012) define este término como la “acción y efecto de programar”, y define “programar” como la “acción de formar programas” o la “previa declaración de lo que se piensa hacer y anuncio de las partes de que se ha de componer un acto o espectáculo o una serie de ellos”.

**Recepción.** La recepción es una jugada que se emplea con el objeto de tener el control del balón. Bien sea para evitar que el equipo contrario anote un punto o para evitar la pérdida del balón en el terreno propio, y con esto evitar un punto para el contrincante. Además de establecer o reestablecer las estrategia de juego.

**Voleibol:** Es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo

contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado.

## **2.5 Sistema de hipótesis**

### **2.5.1 Hipótesis General.**

**Hi:** El programa de entrenamiento orgánico motriz mejora significativamente el aprendizaje del ataque y recepción en el vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.

### **2.5.2 Hipótesis específicas.**

- **H1i.** La aplicación del programa de entrenamiento motriz mejora significativamente la capacidad velocidad y reacción en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.
- **H2i.** La aplicación del programa de entrenamiento motriz mejora significativamente la capacidad fuerza y potencia en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.

- **H3i.** La aplicación del programa de entrenamiento motriz mejora significativamente la capacidad flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.
- **H4i.** La aplicación del programa de entrenamiento motriz mejora significativamente la capacidad resistencia en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.

## **2.6 Sistema de variables**

### **2.6.1 - Variable independiente:**

Programa de Entrenamiento Orgánico Motriz

### **2.6.2 - Variable dependiente:**

Aprendizaje de ataque y recepción en el voleibol.

## 2.7 Operacionalización de variables

| Variables                                                      | Dimensiones                                                    | Indicadores                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Instrumento          | Niveles y rangos                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>V.I</b><br>Programa de Entrenamiento Orgánico Motriz        | Planificación                                                  | -Planifica en función al PEI<br>-Planifica en función a las sesiones de aprendizaje<br>-Planifica en función a los recursos materiales<br>-Planifica en función a la edad de los estudiantes                                                                                                                        | Ficha de cotejo      | Mala:<br>(0 - 8)<br>Regular:<br>(9 - 16)<br>Buena:<br>(17- 24)                                                        |
|                                                                | Ejecución                                                      | -Aplica de acuerdo al currículo de estudios<br>-Ejecuta de acuerdo al tiempo de cada sesión de aprendizaje<br>-Aplica de acuerdo a las competencias de los estudiantes<br>-Ejecuta en función a las habilidades y destrezas de los estudiantes                                                                      |                      |                                                                                                                       |
|                                                                | Control                                                        | -Control permanente<br>-Control del proceso<br>-Control participativo<br>-Cumplimiento del programa                                                                                                                                                                                                                 |                      |                                                                                                                       |
| <b>V.D</b><br>Aprendizaje de ataque y recepción en el voleibol | Capacidad velocidad y reacción en el ataque y recepción        | -Realiza ejercicios de velocidad y reacción con dominio de balón<br>-Práctica desplazamientos rápidos en diferentes direcciones.<br>-Ejecuta partidas de velocidad auditiva, visual y táctil con el balón.<br>-Ejecuta circuitos de entrenamiento de velocidad y reacción dentro del campo.                         | Ficha de observación | Muy baja:<br>(16 - 28)<br>Baja:<br>(29 - 41)<br>Mediana:<br>(42 - 54)<br>Alta:<br>(55 - 67)<br>Muy alta:<br>(68 - 80) |
|                                                                | Capacidad fuerza y potencia en el ataque y recepción           | -Determina espacio y tiempo para el trabajo practico de fuerza y potencia corporal.<br>-Realiza ejercicios de fuerza en los brazos en parejas.<br>-Aplica ejercicios con pelotas con arena para desarrollar la fuerza en los brazos.                                                                                |                      |                                                                                                                       |
|                                                                | Capacidad flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción | -Realiza ejercicios de flexión en las piernas mediante secuencias o series de lanzamientos hacia arriba.<br>-Demuestra coordinación mediante ejercicios de polichinelas.<br>-Coordina sus pases de balón con las manos hacia el otro extremo.<br>-Realiza una cantidad de flexiones de las piernas en menor tiempo. |                      |                                                                                                                       |

|  |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|--|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | Capacidad resistencia en el ataque y recepción | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Realiza la mayor cantidad de vueltas en el campo en menos tiempo.</li> <li>-Ejecuta actividades acuáticas para mejorar su resistencia.</li> <li>-Ejecuta trabajos de resistencia en carreras de 100 m y 200 m</li> </ul> |  |  |
|--|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## **CAPÍTULO III**

### **3 MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1 Tipo de investigación**

La presente investigación por su profundidad de estudio es experimental en su variante cuasi experimental.

Teniendo como referencia a Sánchez y Reyes (2002, p. 13), el presente estudio está dentro del tipo de Investigación aplicada, debido al interés de conocer una determinada situación concreta y las consecuencias prácticas que de ella se originan.

La finalidad de este tipo de investigación fue actuar para modificar el comportamiento de la variable dependiente en base a la intervención de la variable independiente o antídoto, es decir, existió intervención deliberada sobre una realidad concreta antes que el desarrollo de teorías.

##### **3.1.1 Enfoque.**

El presente trabajo corresponde al enfoque cuantitativo ya que partió de la formulación de un problema, utilizando el proceso estadístico de recolección, ordenamiento, procesamiento, análisis e interpretación de datos o de la información con el propósito de probar hipótesis en base al análisis estadístico. (Landeau, 2007)

##### **3.1.2 Alcance o nivel.**

Según el nivel o alcance, la investigación consistió en llevar a la practica con este programa adecuado y sistematizado de entrenamiento de investigación denominado explicativo-

experimental, ya que se explicó los fenómenos visibles, determinando sus relaciones de causa efecto de la aplicación del programa adecuado y sistematizado de entrenamiento orgánico motriz en el vóley y que después de conocer los factores que han dado origen al problema, se aplicó un tratamiento metodológico, que en nuestro caso, es el Programa adecuado y sistematizado de entrenamiento Orgánico Motriz. (Hernández y otros, 2014)

### 3.1.3 Diseño

El diseño fue experimental en su modalidad cuasi experimental con dos grupos, donde uno de ellos es el grupo control y el otro grupo experimental. Es cuasi experimental porque no se tuvo un control interno riguroso, ya que los sujetos no fueron asignados aleatoriamente a los grupos de trabajo, Hernández y otros (2014). Este diseño implicó tres pasos:

1. Una medición previa (pre test) de la variable dependiente a ser estudiada.
2. Intervención de la variable independiente o experimental a los sujetos del grupo experimental.
3. Una nueva medición (pos test) de la variable dependiente. tanto al grupo experimental y control.

El esquema es:

**G.E.: O<sub>1</sub> X O<sub>2</sub>**

**G.C.: O<sub>3</sub> ----- O<sub>4</sub>**

Donde:

O<sub>1</sub> y O<sub>3</sub> = Resultados del pre test

X = Tratamiento

O<sub>2</sub> y O<sub>4</sub> = Resultados del pos test

----- = Ausencia del tratamiento

### 3.2 Población, muestra y muestreo

#### 3.2.1 Población:

Población estuvo constituida por un total por 282 estudiantes de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande, Leoncio-Huánuco matriculados en el año escolar 2018.

#### 3.2.2 Muestra

La muestra fue de tipo no probabilística intencional o por conveniencia por la accesibilidad de la toma de datos y aplicación del experimento y estuvo conformado por 47 alumnos del 6º grado de primaria, cuya distribución es la siguiente:

**Cuadro 1: Población de estudiantes de primaria de Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande, Leoncio-Huánuco, 2018.**

| GRADO        | SECCIÓN | ESTUDIANTES | PORCENTAJE   | GRUPO        |
|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|
| 6º           | A       | 25          | 53.2%        | Experimental |
|              | B       | 22          | 46.8%        | Control      |
| <b>TOTAL</b> |         | <b>47</b>   | <b>100.%</b> |              |

Fuente: Nómina de matrícula 2018

Elaboración: Propia

### **3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.**

#### **Técnica**

Las técnicas son procedimientos sistematizados. La técnica debe ser seleccionada teniendo en cuenta lo que se investiga, **porqué, para qué** y cómo se investiga el proyecto del programa adecuado y sistematizado de entrenamiento orgánico motriz del ataque y recepción del vóley. Existen diferentes tipos de técnicas y su determinación obedece fundamentalmente al tipo de variable que se va a medir. En la presente investigación se utilizó la ficha de observación estructurada y la lista de cotejo.

#### **Instrumentos**

Los instrumentos son medios auxiliares para recoger y registrar las evidencias obtenidos en la aplicación del proyecto de investigación y datos obtenidos a través de las fichas de observación técnicas y otros. Su elaboración depende especialmente a la naturaleza de las variables, a sus dimensiones, a los objetivos que se busca alcanzar y a quienes se va aplicar (sujetos de la muestra).

En la presente investigación se utilizó los siguientes instrumentos

- a) Para la variable independiente: Ficha de cotejo para medir la aplicación adecuada del programa
- b) Para la variable dependiente. Ficha de observación directa con proposiciones cerradas que nos permitirá observar el aprendizaje del voleibol desde el ataque y la recepción, aplicando antes, durante y después del tratamiento experimental.

### **3.4 Técnicas para el procesamiento y análisis de la información.**

A nivel de este proceso investigativo se emplearon las técnicas de la Estadística Descriptiva, al respecto Rodríguez (2010) señala que tiene como objetivo fundamental procesar, resumir y analizar un conjunto de datos obtenidos de las variables estudiadas.

La información recolectada se ordenó, procesó y se presentaron los resultados en tablas de frecuencias y gráficos de barras con su respectivo análisis e interpretación; para ello se determinaron las frecuencias absolutos, relativas y las medidas de tendencia central como la media aritmética o promedio

También se utilizó la Estadística Inferencial, respecto a ello Rodríguez (2010) señala que la estadística inferencial busca deducir y generalizar las cualidades observadas en una muestra a toda una población, mediante modelos matemáticos estadísticos. Sirve para estimar parámetros y probar hipótesis con base en la distribución muestra.

Para la prueba de hipótesis de acuerdo al tipo, nivel, diseño, objetivos de la investigación, la naturaleza de las variables y lo que indica la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk se utilizó la prueba paramétrica “t” de Student.

Los datos se procesaron en el software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS, v. 22.0)

### **3.5 Plan de actividades**

Por la misma naturaleza de la investigación debido al interés de conocer una determinada situación concreta, se aplicara módulos de aprendizaje lo cual se plasmara a través de la aplicación de sesiones de aprendizaje propuestos con la finalidad de obtener resultados experimentales, ello basado en actividades significativas de iniciación en el deporte al vóleibol, para un buen aprendizaje de este deporte y dominio de sus fundamentos básicos

Para llevar a efecto el recojo de datos se utilizara los siguientes procedimientos:

- a) La Observación
- b) Experimentación
- c) Demostración
- d) Aplicación

## CAPÍTULO IV

### 4 RESULTADOS

#### 4.1 Presentación y descripción de los resultados

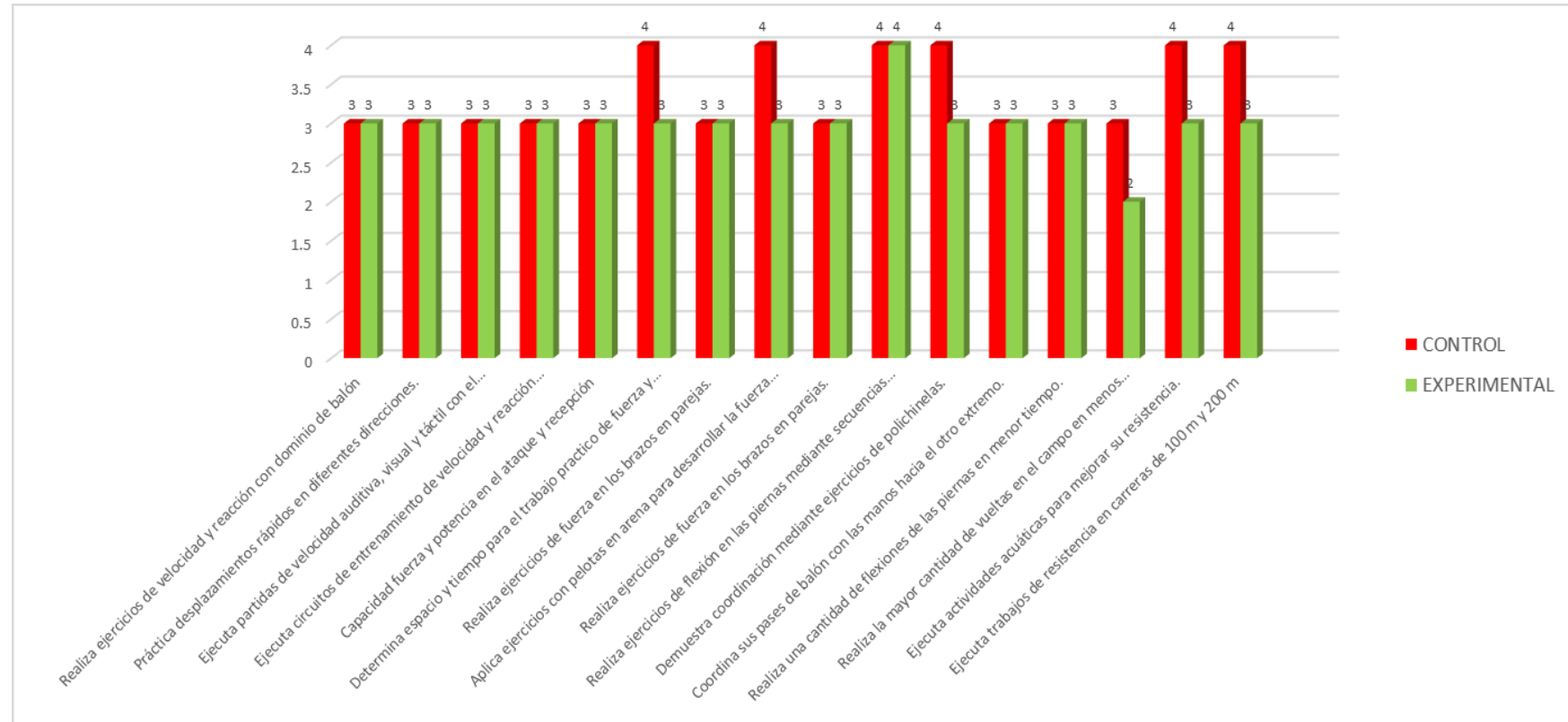
##### 4.1.1 Resultados del Pre test

**Tabla 1. Ataque y recepción en el vóleybol de los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún por indicadores**

| DIMENSIONES/INDICADORES                                                                                 | GRUPO CONTROL |            | GRUPO EXPERIMENTAL |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------|--------------------|------------|
|                                                                                                         | PROMEDIO      | VALORACIÓN | PROMEDIO           | VALORACIÓN |
| <b>Capacidad velocidad y reacción en el ataque y recepción</b>                                          |               |            |                    |            |
| Realiza ejercicios de velocidad y reacción con dominio de balón                                         | 3             | MEDIANA    | 3                  | MEDIANA    |
| Práctica desplazamientos rápidos en diferentes direcciones.                                             | 3             | MEDIANA    | 3                  | MEDIANA    |
| Ejecuta partidas de velocidad auditiva, visual y táctil con el balón                                    | 3             | MEDIANA    | 3                  | MEDIANA    |
| Ejecuta circuitos de entrenamiento de velocidad y reacción dentro del campo.                            | 3             | MEDIANA    | 3                  | MEDIANA    |
| <b>Capacidad fuerza y potencia en el ataque y recepción</b>                                             |               |            |                    |            |
| Determina espacio y tiempo para el trabajo practico de fuerza y potencia corporal.                      | 3             | MEDIANA    | 3                  | MEDIANA    |
| Realiza ejercicios de fuerza en los brazos en parejas.                                                  | 4             | ALTA       | 3                  | MEDIANA    |
| Aplica ejercicios con pelotas en arena para desarrollar la fuerza en los brazos                         | 3             | MEDIANA    | 3                  | MEDIANA    |
| Realiza ejercicios de fuerza en los brazos en grupo.                                                    | 4             | ALTA       | 3                  | MEDIANA    |
| <b>Capacidad flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción</b>                                   |               |            |                    |            |
| Realiza ejercicios de flexión en las piernas mediante secuencias o series de lanzamientos hacia arriba. | 3             | MEDIANA    | 3                  | MEDIANA    |
| Demuestra coordinación mediante ejercicios de polichinelas.                                             | 4             | ALTA       | 4                  | ALTA       |
| Coordina sus pases de balón con las manos hacia el otro extremo.                                        | 4             | ALTA       | 3                  | MEDIANA    |
| Realiza una cantidad de flexiones de las piernas en menor tiempo.                                       | 3             | MEDIANA    | 3                  | MEDIANA    |
| <b>Capacidad resistencia en el ataque y recepción</b>                                                   |               |            |                    |            |
| Realiza la mayor cantidad de vueltas en el campo en menos tiempo.                                       | 3             | MEDIANA    | 3                  | MEDIANA    |
| Ejecuta actividades acuáticas para mejorar su resistencia.                                              | 3             | MEDIANA    | 2                  | BAJA       |
| Ejecuta trabajos de resistencia en carreras de 100 m y 200 m                                            | 4             | ALTA       | 3                  | MEDIANA    |
| Ejecuta trabajos de resistencia en circuitos de 100 m y 200 m                                           | 4             | ALTA       | 3                  | MEDIANA    |

Fuente: Ficha de observación aplicada en diciembre del 2018  
Elaboración: Propia

**Gráfico 1. Ataque y recepción en el vóleybol de los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún por indicadores**



Fuente: Tabla 1  
Elaboración: Propia

En la tabla y gráfico 1, los resultados del pre test muestran que en el grupo de control referente a los indicadores de la capacidad velocidad y reacción en el ataque y recepción los estudiantes medianamente dominan o evidencian un nivel mediano o regular en los ejercicios de velocidad y reacción con el balón, igual ocurre con la práctica y desplazamientos rápidos en diferentes direcciones, también ejecuta medianamente partidas de velocidad auditiva, visual y táctil con el balón y los circuitos de entrenamiento de velocidad y reacción dentro del campo.

Referente al grupo experimental se observa que todos estos indicadores como los ejercicios de velocidad y reacción con dominio de balón, desplazamientos rápidos en diferentes direcciones, partidas de velocidad auditiva, visual y táctil con el balón y los circuitos de entrenamiento de velocidad y reacción dentro del campo dominan, realizan o practican regularmente o medianamente, no existe ningún indicador cuyo dominio sea alto o muy alta.

En el grupo de control respecto a la capacidad fuerza y potencia en el ataque y recepción también los estudiantes medianamente o regularmente determinan espacios y tiempo para el trabajo práctico de fuerza y potencia corporal y también medianamente aplican ejercicios con pelotas en arena para desarrollar la fuerza en los brazos, sin embargo la realización de ejercicios de fuerza en los brazos en grupo y en parejas se encuentra en un nivel alto.

En el grupo experimental todos los indicadores de la capacidad fuerza y potencia en el ataque y recepción como la determinación de espacios y

tiempo para el trabajo practico de fuerza y potencia corporal, la realización de ejercicios de fuerza en los brazos en parejas y en grupo, así como los ejercicios con pelotas en arena para desarrollar la fuerza en los brazos se encuentran en una valoración de mediana o regular.

En el grupo de control los indicadores de la capacidad flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción como la realización de ejercicios de flexión en las piernas mediante secuencias o series de lanzamientos hacia arriba y la cantidad de flexiones de las piernas en menor tiempo se encuentran en una valoración de mediana, sin embargo la demostración de coordinación mediante ejercicios de polichinelas y los pases de balón con las manos hacia el otro extremo tienen una valoración alta.

Mientras que en el grupo experimental todos estos indicadores de la capacidad flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción como la realización de ejercicios de flexión en las piernas mediante secuencias o series de lanzamientos hacia arriba, la coordinación de pases de balón con las manos hacia el otro extremo y la realización de flexiones de las piernas en menor tiempo tienen un nivel o valoración de regular o mediano, mientras que la coordinación mediante ejercicios de polichinelas tiene una valoración alta

Referente a los indicadores de la capacidad resistencia en el ataque y recepción, los estudiantes del grupo de control medianamente realizan vueltas en el campo en menos tiempo y ejecutan actividades acuáticas para mejorar su resistencia y la ejecución de trabajos de resistencia en carreras

de 100 m y 200 m, así como los trabajos de resistencia en circuitos de 100 m y 200 m están en un nivel alto.

Los estudiantes del grupo experimental lo realizan medianamente todos los indicadores como dar de vueltas en el campo en menos tiempo, ejecutar trabajos de resistencia en carreras de 100 m y 200 m y trabajos de resistencia en circuitos de 100 m y 200 m, sin embargo las actividades acuáticas para mejorar la resistencia tienen una valoración baja.

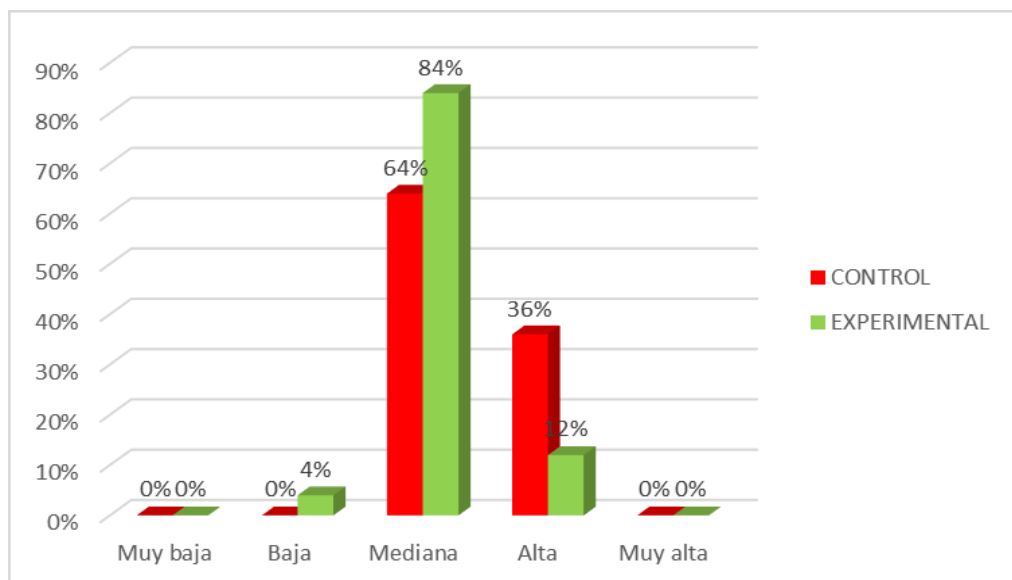
Se puede observar realizando un resumen los estudiantes tanto del grupo experimental como del grupo de control en promedio los indicadores se ubican en una valoración de mediana, resaltando que los estudiantes del grupo de control tienen una mínima ventaja en los indicadores del ataque y recepción del vóley

**Tabla 2. Ataque y recepción en el vóleybol de los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún**

| VALORACIÓN      | PUNTAJE | GRUPO CONTROL |             | GRUPO EXPERIMENTAL |             |
|-----------------|---------|---------------|-------------|--------------------|-------------|
|                 |         | fi            | hi(x100)    | fi                 | hi(x100)    |
| Muy baja        | 16 a 28 | 0             | 0%          | 0                  | 0%          |
| Baja            | 29 a 41 | 0             | 0%          | 1                  | 4%          |
| Mediana         | 42 a 54 | 14            | 64%         | 21                 | 84%         |
| Alta            | 55 a 67 | 8             | 36%         | 3                  | 12%         |
| Muy alta        | 68 a 80 | 0             | 0%          | 0                  | 0%          |
| <b>TOTAL</b>    |         | <b>22</b>     | <b>100%</b> | <b>25</b>          | <b>100%</b> |
| <b>PROMEDIO</b> |         | <b>52.95</b>  |             | <b>48.80</b>       |             |

Fuente: Ficha de observación aplicada en diciembre del 2018  
Elaboración: Propia

**Gráfico 2. Ataque y recepción en el vóleybol de los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún**



Fuente: Tabla 2  
Elaboración: Propia

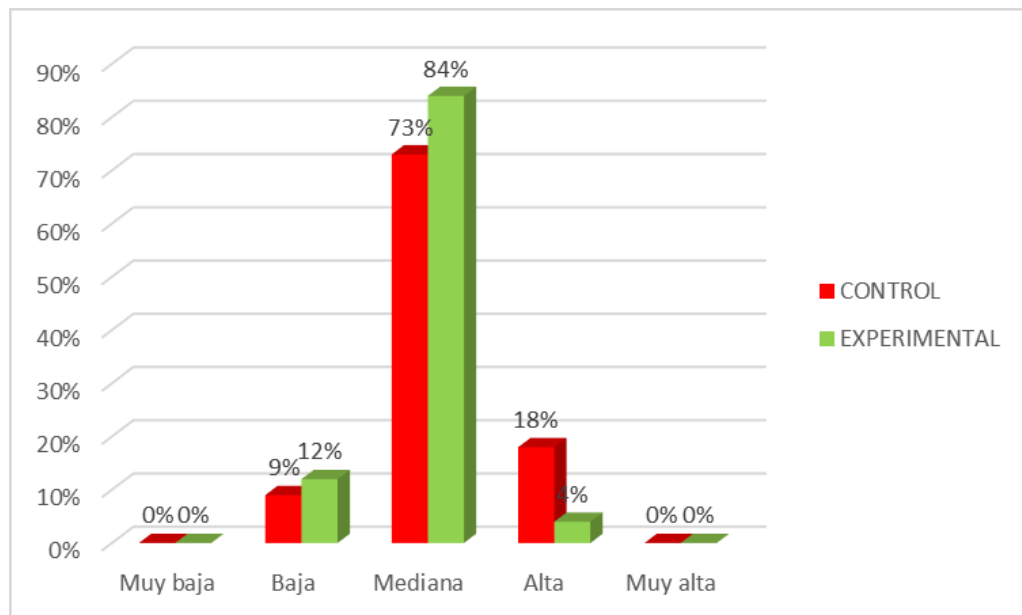
En la tabla y gráfico 2, los resultados del pre test muestran que, el 64% de los estudiantes del grupo de control evidencian un nivel de mediano o regular en el ataque y recepción del vóleybol y el 36% tienen un nivel alto; el promedio del ataque y recepción en el vóleybol de este grupo se encuentra en una valoración mediana con 52.95 puntos. Mientras que el 84% de los estudiantes del grupo experimental evidencian un nivel de mediano o regular en el ataque y recepción del vóleybol, el 12% tienen un nivel alto y el 4% un nivel bajo; el promedio del ataque y recepción en el vóleybol de este grupo se encuentra en una valoración también de mediana con 48.80 puntos.

**Tabla 3. Capacidad, velocidad y reacción en el ataque y recepción en el vóleybol de los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún**

| VALORACIÓN      | PUNTAJE | GRUPO CONTROL |             | GRUPO EXPERIMENTAL |             |
|-----------------|---------|---------------|-------------|--------------------|-------------|
|                 |         | fi            | hi(x100)    | fi                 | hi(x100)    |
| Muy baja        | 04 a 07 | 0             | 0%          | 0                  | 0%          |
| Baja            | 08 a 10 | 2             | 9%          | 3                  | 12%         |
| Mediana         | 11 a 13 | 16            | 73%         | 21                 | 84%         |
| Alta            | 14 a 16 | 4             | 18%         | 1                  | 4%          |
| Muy alta        | 17 a 20 | 0             | 0%          | 0                  | 0%          |
| <b>TOTAL</b>    |         | <b>22</b>     | <b>100%</b> | <b>25</b>          | <b>100%</b> |
| <b>PROMEDIO</b> |         | <b>12.41</b>  |             | <b>11.80</b>       |             |

Fuente: Ficha de observación aplicada en diciembre del 2018  
Elaboración: Propia

**Gráfico 3. Capacidad, velocidad y reacción en el ataque y recepción en el vóleybol de los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún**



Fuente: Tabla 3  
Elaboración: Propia

En la tabla y gráfico 3, los resultados del pre test muestran que, el 73% de los estudiantes del grupo de control evidencian un nivel de mediano o regular en la capacidad, velocidad y reacción en el ataque y recepción en el vóleybol, el 18% tienen un nivel alto y el 9% tienen una capacidad baja; el promedio de la capacidad, velocidad y reacción en el ataque y recepción en el vóleybol de este grupo se encuentra en una valoración mediana con 12.41 puntos. Mientras que el 84% de los estudiantes del grupo experimental evidencian un nivel de mediano o regular de la capacidad, velocidad y reacción en el ataque y recepción en el vóleybol, el 4% tienen un nivel alto y el 12% un nivel bajo; el promedio de la capacidad, velocidad y reacción en el ataque y recepción en el vóleybol de este grupo se encuentra en una valoración también de mediana con 11.80 puntos. Este resultado nos muestra que la capacidad, velocidad y reacción en el ataque y recepción en

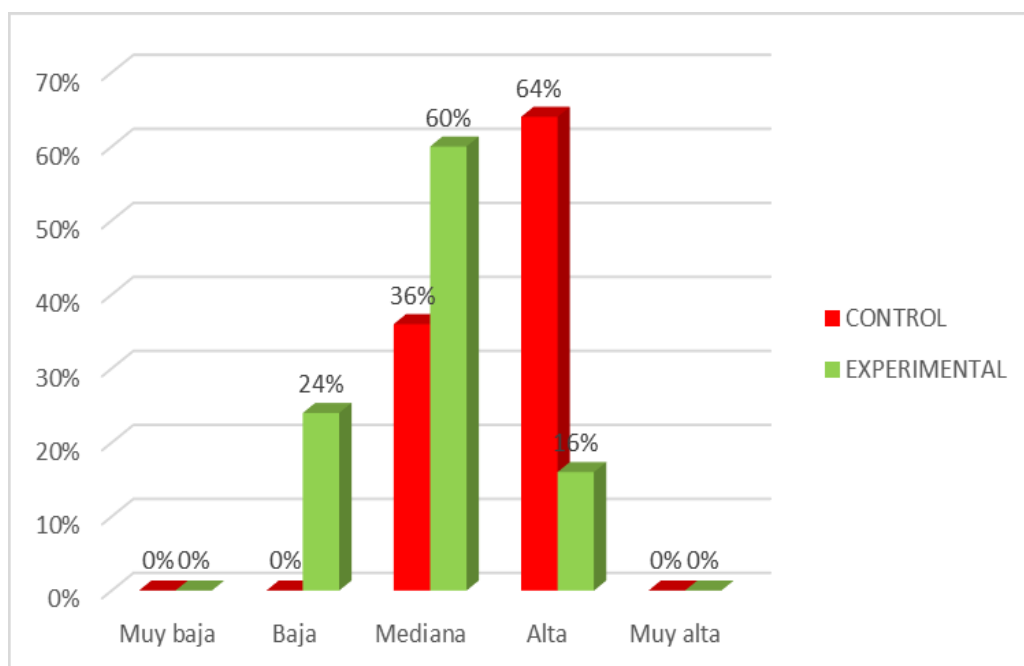
el vóley en el vóley es mediana o regular en ambos grupos porque los estudiantes realizan medianamente ejercicios de velocidad y reacción con dominio de balón, practican regularmente desplazamientos rápidos en diferentes direcciones, así como ejecutan también regular o medianamente partidas de velocidad auditiva, visual y táctil con el balón y circuitos de entrenamiento de velocidad y reacción dentro de campo.

**Tabla 4. Capacidad, fuerza y potencia en el ataque y recepción en el vóley de los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún**

| VALORACIÓN      | PUNTAJE | GRUPO CONTROL |             | GRUPO EXPERIMENTAL |             |
|-----------------|---------|---------------|-------------|--------------------|-------------|
|                 |         | fi            | hi(x100)    | fi                 | hi(x100)    |
| Muy baja        | 04 a 07 | 0             | 0%          | 0                  | 0%          |
| Baja            | 08 a 10 | 0             | 0%          | 6                  | 24%         |
| Mediana         | 11 a 13 | 8             | 36%         | 15                 | 60%         |
| Alta            | 14 a 16 | 14            | 64%         | 4                  | 16%         |
| Muy alta        | 17 a 20 | 0             | 0%          | 0                  | 0%          |
| <b>TOTAL</b>    |         | <b>22</b>     | <b>100%</b> | <b>25</b>          | <b>100%</b> |
| <b>PROMEDIO</b> |         | <b>13.59</b>  |             | <b>12.04</b>       |             |

Fuente: Ficha de observación aplicada en diciembre del 2018  
Elaboración: Propia

**Gráfico 4. Capacidad, fuerza y potencia en el ataque y recepción en el vóleybol de los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún**



Fuente: Tabla 4  
Elaboración: Propia

En la tabla y gráfico 4, los resultados del pre test muestran que, el 64% de los estudiantes del grupo de control evidencian un nivel de mediano o regular en la capacidad, fuerza y potencia en el ataque y recepción en el vóleybol y el 36% tienen un nivel alto; el promedio de la capacidad, fuerza y potencia en el ataque y recepción en el vóleybol de este grupo se encuentra en una valoración mediana con 13.59 puntos. Mientras que el 60% de los estudiantes del grupo experimental evidencian un nivel de mediano o regular en la capacidad, fuerza y potencia en el ataque y recepción en el vóleybol, el 16% tienen un nivel alto y el 20% un nivel bajo; el promedio del ataque y recepción en el vóleybol de este grupo se encuentra en una valoración también de mediana con 12.04 puntos. Este resultado nos muestra que la capacidad, fuerza y potencia en el ataque y recepción en el vóleybol es mediana o regular en ambos grupos porque los estudiantes también tienen

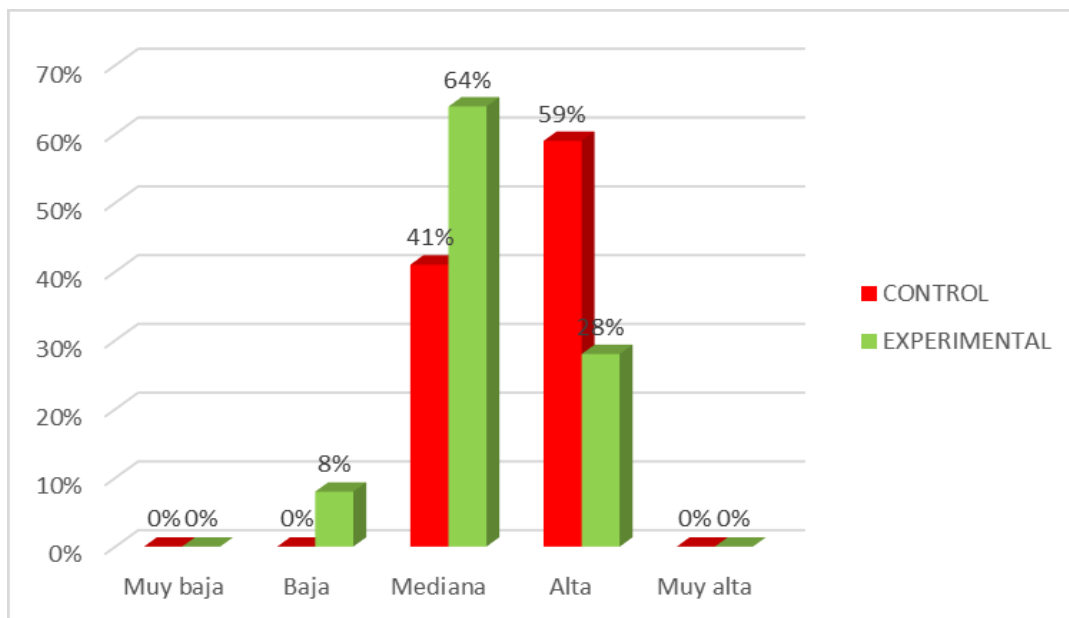
una mediana o regular capacidad en fuerza y potencia en el ataque y recepción, determinan medianamente el espacio y tiempo para el trabajo practico de fuerza y potencia corporal, realizando ejercicios de fuerza en los brazos en parejas en forma regular, así como aplican ejercicios con pelotas en arena para desarrollar la fuerza en los brazos, realizando ejercicios de fuerza en los brazos en parejas en forma no muy continua.

**Tabla 5. Capacidad, flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción en el vóleibol de los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún**

| VALORACIÓN      | PUNTAJE | GRUPO CONTROL |             | GRUPO EXPERIMENTAL |             |
|-----------------|---------|---------------|-------------|--------------------|-------------|
|                 |         | fi            | hi(x100)    | fi                 | hi(x100)    |
| Muy baja        | 04 a 07 | 0             | 0%          | 0                  | 0%          |
| Baja            | 08 a 10 | 0             | 0%          | 2                  | 8%          |
| Mediana         | 11 a 13 | 9             | 41%         | 16                 | 64%         |
| Alta            | 14 a 16 | 13            | 59%         | 7                  | 28%         |
| Muy alta        | 17 a 20 | 0             | 0%          | 0                  | 0%          |
| <b>TOTAL</b>    |         | <b>22</b>     | <b>100%</b> | <b>25</b>          | <b>100%</b> |
| <b>PROMEDIO</b> |         | <b>13.82</b>  |             | <b>12.52</b>       |             |

Fuente: Ficha de observación aplicada en diciembre del 2018  
Elaboración: Propia

**Gráfico 5. Capacidad flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción en el vóley de los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún**



Fuente: Tabla 5  
Elaboración: Propia

En la tabla y gráfico 5, los resultados del pre test muestran que, el 59% de los estudiantes del grupo de control evidencian un nivel de mediano o regular en la capacidad, flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción en el vóley y el 41% tienen un nivel alto; el promedio de la capacidad, flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción en el vóley de este grupo se encuentra en una valoración mediana con 13.82 puntos. Mientras que el 44% de los estudiantes del grupo experimental evidencian un nivel de mediano o regular en la capacidad, flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción en el vóley, el 28% tienen un nivel alto y el 8% un nivel bajo; el promedio del ataque y recepción en el vóley de este grupo se encuentra en una valoración también de mediana con 12.52 puntos. Este resultado nos muestra que la capacidad, flexibilidad y coordinación en el

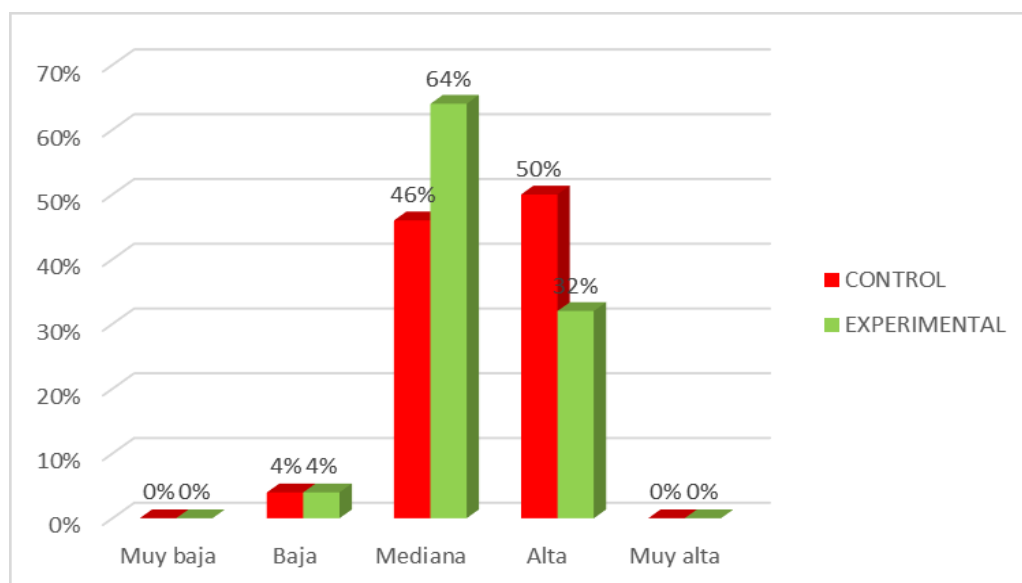
ataque y recepción en el vóleybol es mediana o regular en ambos grupos porque los estudiantes tienen una mediana capacidad de flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción, así como también realizan ejercicios de flexión en las piernas mediante secuencias o series de lanzamientos hacia arriba, demuestran coordinación mediante ejercicios de polichinelas, coordinación de sus pases de balón con las manos hacia el otro extremo, realizando una cantidad regular de flexiones de las piernas en menor tiempo.

**Tabla 6. Capacidad y resistencia en el ataque y recepción en el vóleybol de los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún**

| VALORACIÓN      | PUNTAJE | GRUPO CONTROL |             | GRUPO EXPERIMENTAL |             |
|-----------------|---------|---------------|-------------|--------------------|-------------|
|                 |         | fi            | hi(x100)    | fi                 | hi(x100)    |
| Muy baja        | 04 a 07 | 0             | 0%          | 0                  | 0%          |
| Baja            | 08 a 10 | 1             | 4%          | 1                  | 4%          |
| Mediana         | 11 a 13 | 10            | 46%         | 16                 | 64%         |
| Alta            | 14 a 16 | 11            | 50%         | 8                  | 32%         |
| Muy alta        | 17 a 20 | 0             | 0%          | 0                  | 0%          |
| <b>TOTAL</b>    |         | <b>22</b>     | <b>100%</b> | <b>25</b>          | <b>100%</b> |
| <b>PROMEDIO</b> |         | <b>13.14</b>  |             | <b>12.44</b>       |             |

Fuente: Test aplicado noviembre del 2017  
Elaboración: Propia

**Gráfico 6. Capacidad y resistencia en el ataque y recepción en el vóleybol de los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún**



Fuente: Tabla 6  
Elaboración: Propia

En la tabla y gráfico 6, los resultados del pre test muestran que, el 46% de los estudiantes del grupo de control evidencian un nivel de mediano o regular en la capacidad y resistencia en el ataque y recepción en el vóleybol, el 50% tienen un nivel alto y el 4% tienen una capacidad baja; el promedio de la capacidad y resistencia en el ataque y recepción en el vóleybol de este grupo se encuentra en una valoración mediana con 13.14 puntos. Mientras que el 64% de los estudiantes del grupo experimental evidencian un nivel de mediano o regular capacidad y resistencia en el ataque y recepción en el vóleybol, el 32% tienen un nivel alto y el 4% un nivel bajo; el promedio de la capacidad y resistencia en el ataque y recepción en el vóleybol en el vóleybol de este grupo se encuentra en una valoración también de mediana con 12.44 puntos. Este resultado nos muestra que la capacidad y resistencia en el ataque y recepción en el vóleybol es mediana o regular en ambos grupos

porque los estudiantes tienen medianamente la capacidad de resistencia en el ataque y recepción, realizan regularmente vueltas en el campo en menos tiempo, así como ejecutan actividades acuáticas para mejorar su resistencia, trabajos de resistencia en carreras de 100 m y 200, trabajos de resistencia en circuitos de 100 m y 200 m; regularmente.

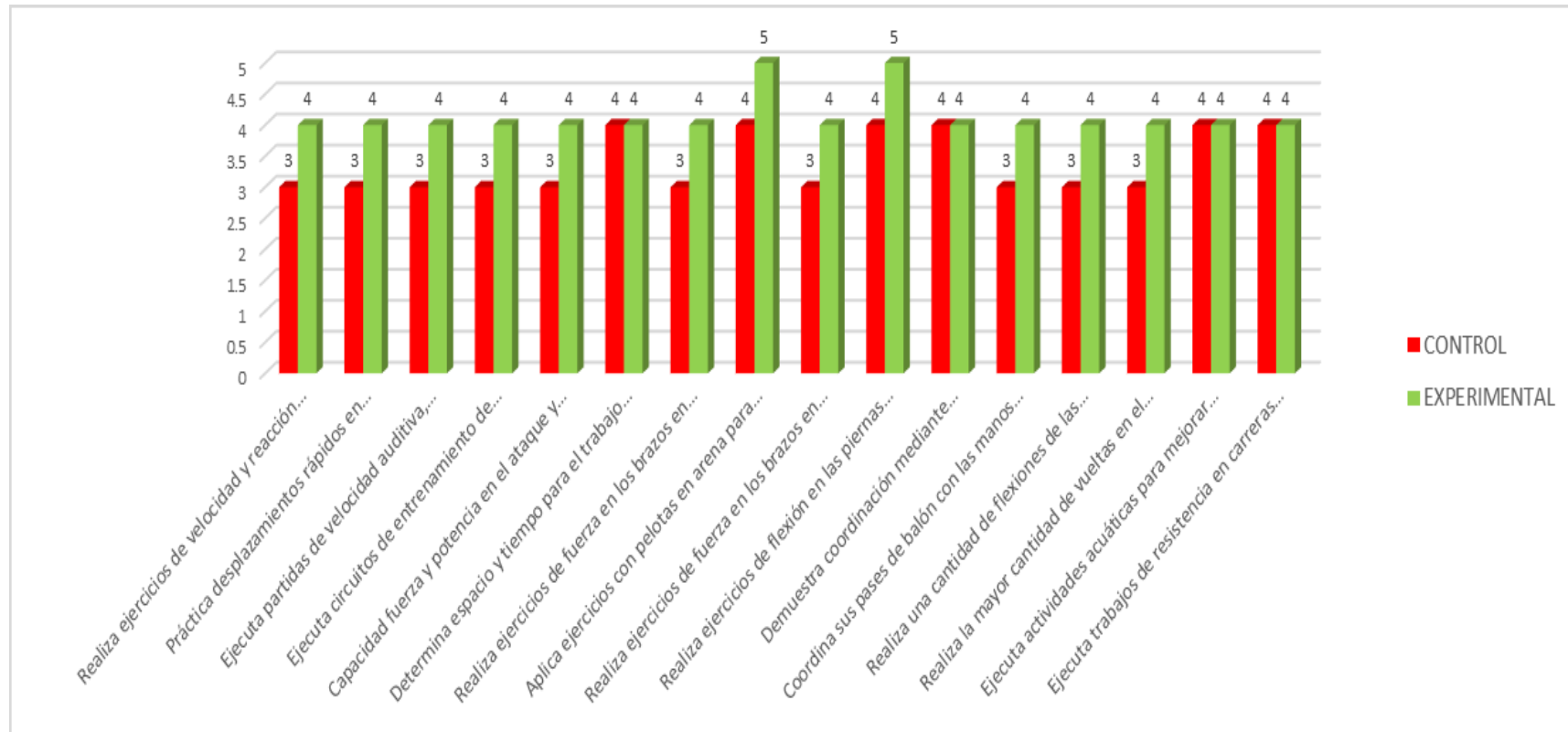
## 4.2 Resultados del Pos test

**Tabla 7. Ataque y recepción en el vóleybol de los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún por indicadores**

| DIMENSIONES/INDICADORES                                                                                 | GRUPO CONTROL |            | GRUPO EXPERIMENTAL |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------|--------------------|------------|
|                                                                                                         | PROMEDIO      | VALORACIÓN | PROMEDIO           | VALORACIÓN |
| <b>Capacidad velocidad y reacción en el ataque y recepción</b>                                          |               |            |                    |            |
| Realiza ejercicios de velocidad y reacción con dominio de balón                                         | 3             | MEDIANA    | 4                  | ALTA       |
| Práctica desplazamientos rápidos en diferentes direcciones.                                             | 3             | MEDIANA    | 4                  | ALTA       |
| Ejecuta partidas de velocidad auditiva, visual y táctil con el balón                                    | 3             | MEDIANA    | 4                  | ALTA       |
| Ejecuta circuitos de entrenamiento de velocidad y reacción dentro del campo.                            | 3             | MEDIANA    | 4                  | ALTA       |
| <b>Capacidad fuerza y potencia en el ataque y recepción</b>                                             |               |            |                    |            |
| Determina espacio y tiempo para el trabajo practico de fuerza y potencia corporal.                      | 3             | MEDIANA    | 4                  | ALTA       |
| Realiza ejercicios de fuerza en los brazos en grupo.                                                    | 4             | ALTA       | 4                  | ALTA       |
| Aplica ejercicios con pelotas en arena para desarrollar la fuerza en os brazos                          | 3             | MEDIANA    | 4                  | ALTA       |
| Realiza ejercicios de fuerza en los brazos con parejas.                                                 | 4             | ALTA       | 5                  | MUY ALTA   |
| <b>Capacidad flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción</b>                                   |               |            |                    |            |
| Realiza ejercicios de flexión en las piernas mediante secuencias o series de lanzamientos hacia arriba. | 3             | MEDIANA    | 4                  | ALTA       |
| Demuestra coordinación mediante ejercicios de polichinelas.                                             | 4             | ALTA       | 5                  | MUY ALTA   |
| Coordina sus pases de balón con las manos hacia el otro extremo.                                        | 4             | ALTA       | 4                  | ALTA       |
| Realiza una cantidad de flexiones de las piernas en menor tiempo.                                       | 3             | MEDIANA    | 4                  | ALTA       |
| <b>Capacidad resistencia en el ataque y recepción</b>                                                   |               |            |                    |            |
| Realiza la mayor cantidad de vueltas en el campo en menos tiempo.                                       | 3             | MEDIANA    | 4                  | ALTA       |
| Ejecuta actividades acuáticas para mejorar su resistencia.                                              | 3             | MEDIANA    | 4                  | ALTA       |
| Ejecuta trabajos de resistencia en carreras de 100 m y 200 m                                            | 4             | ALTA       | 4                  | ALTA       |
| Ejecuta trabajos de resistencia en circuitos de 100 m y 200 m                                           | 4             | ALTA       | 4                  | ALTA       |

Fuente: Ficha de observación aplicada en diciembre del 2018  
Elaboración: Propia

**Tabla 7. Ataque y recepción en el vóleybol de los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún por indicadores**



Fuente: Tabla 1  
Elaboración: Propia

En la tabla y gráfico 7, los resultados del pos test muestran que en el grupo de control referente a los indicadores de la capacidad velocidad y reacción en el ataque y recepción los estudiantes no mejoraron mayormente, es por ello que medianamente dominan o evidencian un nivel mediano o regular en los ejercicios de velocidad y reacción con el balón, igual ocurre con la práctica y desplazamientos rápidos en diferentes direcciones, también ejecuta medianamente partidas de velocidad auditiva, visual y táctil con el balón y los circuitos de entrenamiento de velocidad y reacción dentro del campo.

Referente al grupo experimental se observa con la aplicación del Programa de Entrenamiento Orgánico Motriz los estudiantes mejoraron sustancialmente todos los indicadores ya que los ejercicios de velocidad y reacción con dominio de balón, desplazamientos rápidos en diferentes direcciones, partidas de velocidad auditiva, visual y táctil con el balón y los circuitos de entrenamiento de velocidad y reacción dentro del campo dominan, realizan o practican en un nivel alto.

En el grupo de control respecto a la capacidad fuerza y potencia en el ataque y recepción también los estudiantes medianamente o regularmente determinan espacios y tiempo para el trabajo practico de fuerza y potencia corporal y también medianamente aplican ejercicios con pelotas en arena para desarrollar la fuerza en los brazos, sin embargo la realización ejercicios de fuerza en los brazos en grupo y en parejas se encuentra en un nivel alto, en relación al pre test no mejoraron ningún indicador.

En el grupo experimental todos los indicadores de la capacidad fuerza y potencia en el ataque y recepción como la determinación de espacios y tiempo para el trabajo practico de fuerza y potencia corporal, la realización de ejercicios de fuerza en los brazos en grupo y los ejercicios con pelotas en arena para desarrollar la fuerza en los brazos se encuentran en una valoración alta, mejorando sustancialmente también dichos indicadores, sin embargo, los ejercicios de fuerza en los brazos en parejas se encuentran en una valoración muy alta.

En el grupo de control los indicadores de la capacidad flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción como la realización de ejercicios de flexión en las piernas mediante secuencias o series de lanzamientos hacia arriba y la cantidad de flexiones de las piernas en menor tiempo se encuentran en una valoración de mediana, sin embargo, la demostración de coordinación mediante ejercicios de polichinelas y los pases de balón con las manos hacia el otro extremo tienen una valoración alta. No ha cambiado en nada las valoraciones respecto al pre test

Mientras que en el grupo experimental todos estos indicadores de la capacidad flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción como la realización de ejercicios de flexión en las piernas mediante secuencias o series de lanzamientos hacia arriba, la coordinación de pases de balón con las manos hacia el otro extremo y la realización de flexiones de las piernas en menor tiempo tienen un nivel o valoración de alta, mientras que la coordinación mediante ejercicios de polichinelas tiene una valoración de muy alta

Referente a los indicadores de la capacidad resistencia en el ataque y recepción, los estudiantes del grupo de control medianamente realizan vueltas en el campo en menos tiempo y ejecutan actividades acuáticas para mejorar su resistencia y la ejecución de trabajos de resistencia en carreras de 100 m y 200 m, así como los trabajos de resistencia en circuitos de 100 m y 200 m están en un nivel alto.

Los estudiantes del grupo experimental realizan altamente todos los indicadores como dar de vueltas en el campo en menos tiempo, ejecutar trabajos de resistencia en carreras de 100 m y 200 m y trabajos de resistencia en circuitos de 100 m y 200 m, sin embargo las actividades acuáticas para mejorar la resistencia tienen una valoración baja.

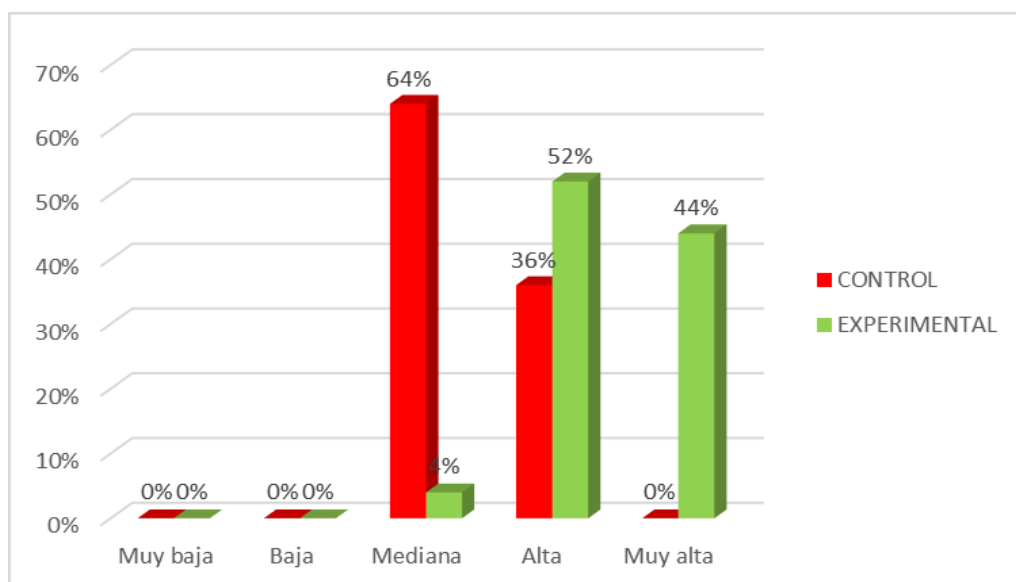
Se puede observar realizando un resumen los indicadores han mejorado sustancialmente en el grupo experimental después de la aplicación del programa, lo que indica la efectividad del mismo.

**Tabla 8. Ataque y recepción en el vóleybol de los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún**

| VALORACIÓN      | PUNTAJE | GRUPO CONTROL |             | GRUPO EXPERIMENTAL |             |
|-----------------|---------|---------------|-------------|--------------------|-------------|
|                 |         | fi            | hi(x100)    | fi                 | hi(x100)    |
| Muy baja        | 16 a 28 | 0             | 0%          | 0                  | 0%          |
| Baja            | 29 a 41 | 0             | 0%          | 0                  | 0%          |
| Mediana         | 42 a 54 | 14            | 64%         | 1                  | 4%          |
| Alta            | 55 a 67 | 8             | 36%         | 13                 | 52%         |
| Muy alta        | 68 a 80 | 0             | 0%          | 11                 | 44%         |
| <b>TOTAL</b>    |         | <b>22</b>     | <b>100%</b> | <b>25</b>          | <b>100%</b> |
| <b>PROMEDIO</b> |         | <b>53.14</b>  |             | <b>67.20</b>       |             |

Fuente: Ficha de observación aplicada en diciembre del 2018  
Elaboración: Propia

**Gráfico 8. Ataque y recepción en el vóleybol de los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún**



Fuente: Tabla 8  
Elaboración: Propia

En la tabla y gráfico 8, los resultados del pos test muestran que, el 64% de los estudiantes del grupo de control evidencian un nivel de mediano o regular en el ataque y recepción del vóleybol y el 36% tienen un nivel alto; el promedio del ataque y recepción en el vóleybol de este grupo se encuentra en una valoración mediana con 53.14 puntos. Mientras que después de aplicar el Programa de Entrenamiento Orgánico Motriz, el 52% de los estudiantes del grupo experimental evidencian un nivel alto en el ataque y recepción del vóleybol, el 44% tienen un nivel muy alto y solo el 4% un nivel bajo; el promedio del ataque y recepción en el vóleybol de este grupo se encuentra en una valoración también de alta pero muy próximo al nivel muy alto con 67.20 puntos. Este hecho demuestra la efectividad de la aplicación del Programa de Entrenamiento Orgánico Motriz en el ataque y recepción del vóleybol donde también las dimensiones como la capacidad velocidad y reacción en el ataque y recepción, capacidad fuerza y potencia en el ataque y recepción, capacidad flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción y la capacidad resistencia en el ataque y recepción han tenido una mejora considerable.

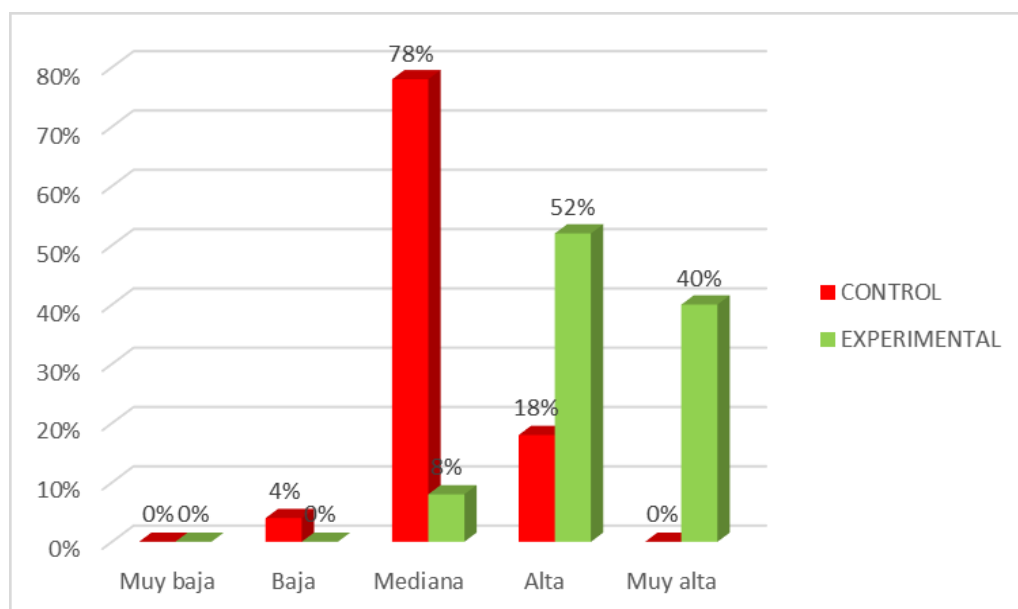
**Tabla 9. Capacidad, velocidad y recepción en el ataque y recepción en el vóleybol de los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún**

| VALORACIÓN      | PUNTAJE | GRUPO CONTROL |             | GRUPO EXPERIMENTAL |             |
|-----------------|---------|---------------|-------------|--------------------|-------------|
|                 |         | fi            | hi(x100)    | fi                 | hi(x100)    |
| Muy baja        | 04 a 07 | 0             | 0%          | 0                  | 0%          |
| Baja            | 08 a 10 | 1             | 4%          | 0                  | 0%          |
| Mediana         | 11 a 13 | 17            | 78%         | 2                  | 8%          |
| Alta            | 14 a 16 | 4             | 18%         | 13                 | 52%         |
| Muy alta        | 17 a 20 | 0             | 0%          | 10                 | 40%         |
| <b>TOTAL</b>    |         | <b>22</b>     | <b>100%</b> | <b>25</b>          | <b>100%</b> |
| <b>PROMEDIO</b> |         | <b>12.41</b>  |             | <b>16.48</b>       |             |

Fuente: Ficha de observación aplicada en diciembre del 2018

Elaboración: Propia

**Gráfico 9. Capacidad, velocidad y recepción en el ataque y recepción en el vóleybol de los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún**



Fuente: Tabla 9

Elaboración: Propia

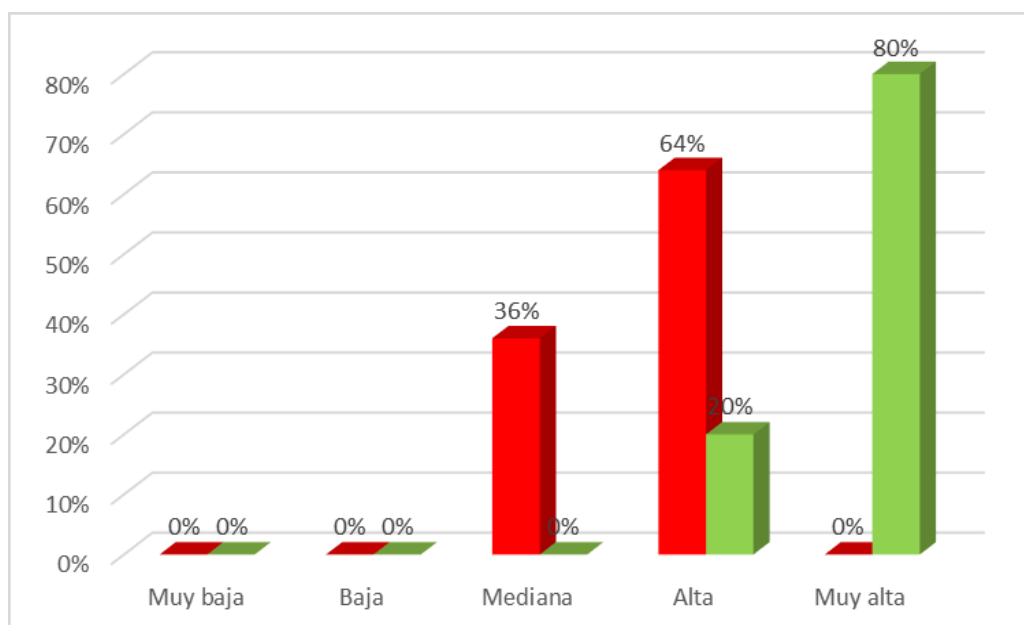
En la tabla y gráfico 9, los resultados del pos test muestran que, el 78% de los estudiantes del grupo de control evidencian un nivel de mediano o regular en la capacidad, velocidad y reacción en el ataque y recepción en el vóleybol, el 18% tienen un nivel alto y el 4% tienen una capacidad baja; el promedio de la capacidad, velocidad y reacción en el ataque y recepción en el vóleybol de este grupo se encuentra en una valoración mediana con 12.41 puntos. Mientras que el 52% de los estudiantes del grupo experimental evidencian un nivel alto de la capacidad, velocidad y reacción en el ataque y recepción en el vóleybol, el 40% tienen un nivel muy alto y el 4% un nivel regular o mediano; el promedio de la capacidad, velocidad y reacción en el ataque y recepción en el vóleybol de este grupo se encuentra en una valoración alta, pero muy próximo a la valoración muy alta con 16.48 puntos. Este resultado nos muestra que la capacidad, velocidad y reacción en el ataque y recepción en el vóleybol es alta y muy alta en el grupo experimental por la efectividad del programa ya que los estudiantes con dicho programa sus ejercicios de velocidad y reacción con dominio de balón, con desplazamientos rápidos en diferentes direcciones, así como ejecutan adecuadamente partidas de velocidad auditiva, visual y táctil con el balón y circuitos de entrenamiento de velocidad y reacción dentro de campo.

**Tabla 10. Capacidad, fuerza y potencia en el ataque y recepción en el vóleybol de los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún**

| VALORACIÓN      | PUNTAJE | GRUPO CONTROL |             | GRUPO EXPERIMENTAL |             |
|-----------------|---------|---------------|-------------|--------------------|-------------|
|                 |         | fi            | hi(x100)    | fi                 | hi(x100)    |
| Muy baja        | 04 a 07 | 0             | 0%          | 0                  | 0%          |
| Baja            | 08 a 10 | 0             | 0%          | 0                  | 0%          |
| Mediana         | 11 a 13 | 8             | 36%         | 0                  | 0%          |
| Alta            | 14 a 16 | 14            | 64%         | 5                  | 20%         |
| Muy alta        | 17 a 20 | 0             | 0%          | 20                 | 80%         |
| <b>TOTAL</b>    |         | <b>22</b>     | <b>100%</b> | <b>25</b>          | <b>100%</b> |
| <b>PROMEDIO</b> |         | <b>13.59</b>  |             | <b>17.40</b>       |             |

Fuente: Ficha de observación aplicada en diciembre del 2018  
Elaboración: Propia

**Gráfico 10. Capacidad, fuerza y potencia en el ataque y recepción en el vóleybol de los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún**



Fuente: Tabla 10  
Elaboración: Propia

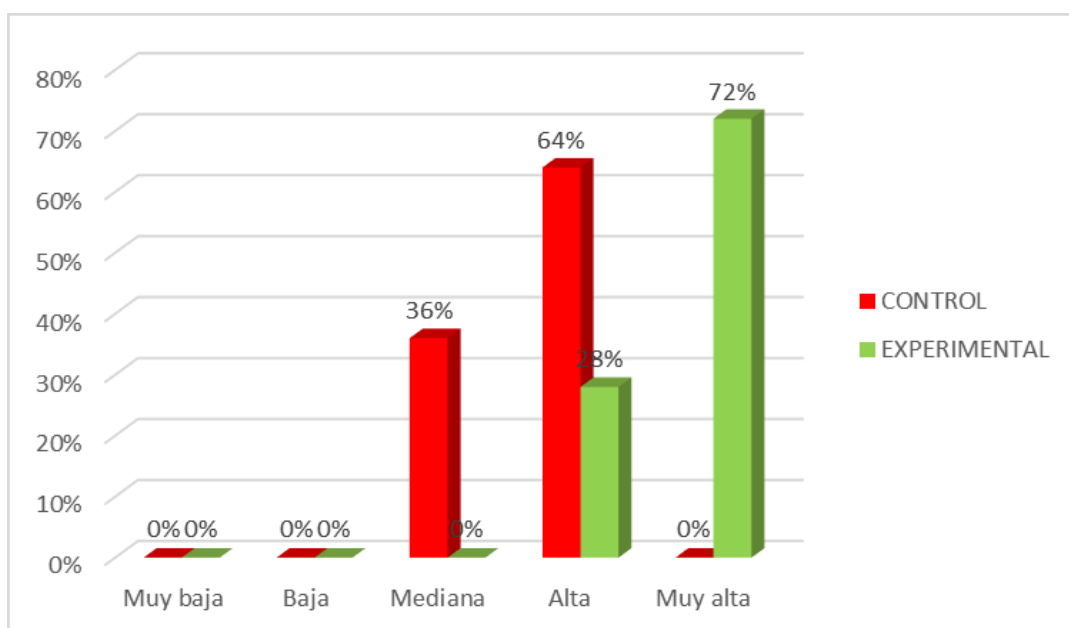
En la tabla y gráfico 10, los resultados del pos test muestran que, el 64% de los estudiantes del grupo de control evidencian un nivel de mediano o regular en la capacidad, fuerza y potencia en el ataque y recepción en el vóleybol y el 36% tienen un nivel alto; el promedio de la capacidad, fuerza y potencia en el ataque y recepción en el vóleybol de este grupo se encuentra en una valoración mediana con 13.59 puntos. Mientras que el 80% de los estudiantes del grupo experimental evidencian un nivel muy alto en la capacidad, fuerza y potencia en el ataque y recepción en el vóleybol y el 20% un nivel alto; el promedio del ataque y recepción en el vóleybol de este grupo se encuentra en una valoración de muy alta con 17.40 puntos. Este resultado nos muestra la efectividad del programa en la mejora sustancial de la capacidad, fuerza y potencia en el ataque y recepción en el vóleybol, puesto que los estudiantes del grupo experimental tienen una muy alta capacidad en fuerza y potencia en el ataque y recepción, determinando adecuadamente el espacio y tiempo para el trabajo práctico de fuerza y potencia corporal, realizando ejercicios de fuerza en los brazos en parejas en forma regular, así como aplican ejercicios con pelotas en arena para desarrollar la fuerza en los brazos, realizando ejercicios de fuerza en los brazos en parejas en forma adecuada.

**Tabla 11. Capacidad, flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción en el vóleybol de los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún**

| VALORACIÓN      | PUNTAJE | GRUPO CONTROL |             | GRUPO EXPERIMENTAL |             |
|-----------------|---------|---------------|-------------|--------------------|-------------|
|                 |         | fi            | hi(x100)    | fi                 | hi(x100)    |
| Muy baja        | 04 a 07 | 0             | 0%          | 0                  | 0%          |
| Baja            | 08 a 10 | 0             | 0%          | 0                  | 0%          |
| Mediana         | 11 a 13 | 8             | 36%         | 0                  | 0%          |
| Alta            | 14 a 16 | 14            | 64%         | 7                  | 28%         |
| Muy alta        | 17 a 20 | 0             | 0%          | 18                 | 72%         |
| <b>TOTAL</b>    |         | <b>22</b>     | <b>100%</b> | <b>25</b>          | <b>100%</b> |
| <b>PROMEDIO</b> |         | <b>13.82</b>  |             | <b>17.24</b>       |             |

Fuente: Ficha de observación aplicada en diciembre del 2018  
Elaboración: Propia

**Gráfico 11. Capacidad, flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción en el vóleybol de los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún**



Fuente: Tabla 11  
Elaboración: Propia

En la tabla y gráfico 11, los resultados del pos test muestran que, el 36% de los estudiantes del grupo de control evidencian un nivel de mediano o regular en la capacidad, flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción en el vóleybol y el 36% tienen un nivel alto; el promedio de la capacidad, flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción en el vóleybol de este grupo se encuentra en una valoración mediana con 13.82 puntos. Mientras que el 72% de los estudiantes del grupo experimental evidencian un nivel muy alto en la capacidad, flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción en el vóleybol y el 28% tienen un nivel alto; el promedio del ataque y recepción en el vóleybol de este grupo se encuentra en una valoración de muy alta con 17.24 puntos. Este resultado nos muestra que la capacidad, flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción en el vóleybol es muy alta porque los estudiantes tienen capacidad de flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción, así como también realizan ejercicios de flexión en las piernas mediante secuencias o series de lanzamientos hacia arriba, demuestran coordinación mediante ejercicios de polichinelas, coordinación de sus pases de balón con las manos hacia el otro extremo, realizando una cantidad regular de flexiones de las piernas en menor tiempo. Se evidencia por lo tanto la influencia positiva de la aplicación del Programa de Entrenamiento Orgánico Motriz en esta dimensión del ataque y recepción del vóleybol.

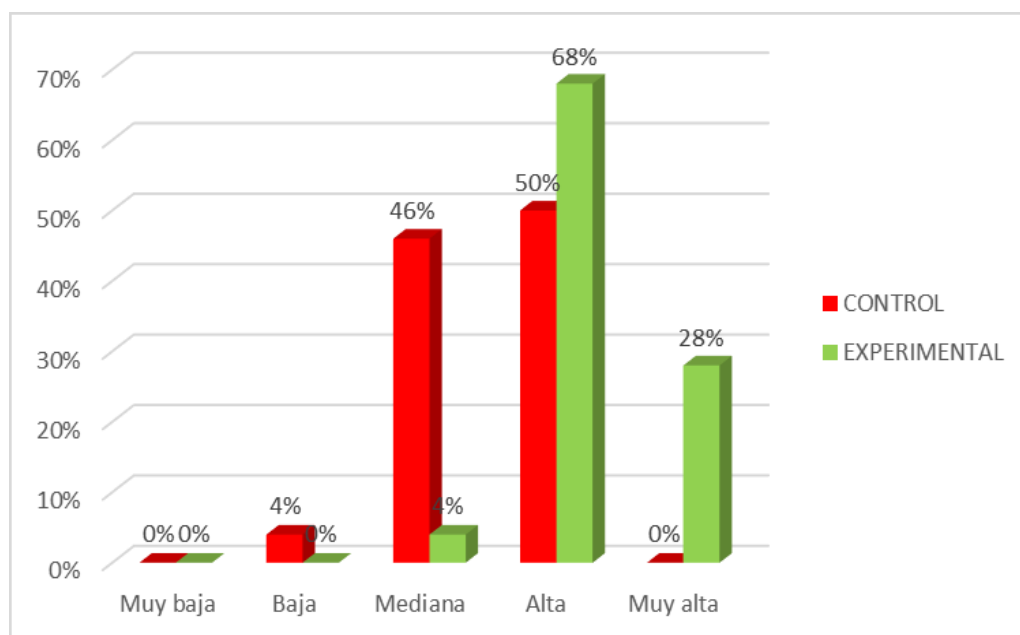
**Tabla 12. Capacidad y resistencia en el ataque y recepción en el vóleybol de los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún**

| VALORACIÓN      | PUNTAJE | GRUPO CONTROL |             | GRUPO EXPERIMENTAL |             |
|-----------------|---------|---------------|-------------|--------------------|-------------|
|                 |         | fi            | hi(x100)    | fi                 | hi(x100)    |
| Muy baja        | 04 a 07 | 0             | 0%          | 0                  | 0%          |
| Baja            | 08 a 10 | 1             | 4%          | 0                  | 0%          |
| Mediana         | 11 a 13 | 10            | 46%         | 1                  | 4%          |
| Alta            | 14 a 16 | 11            | 50%         | 17                 | 68%         |
| Muy alta        | 17 a 20 | 0             | 0%          | 7                  | 28%         |
| <b>TOTAL</b>    |         | <b>22</b>     | <b>100%</b> | <b>25</b>          | <b>100%</b> |
| <b>PROMEDIO</b> |         | <b>13.14</b>  |             | <b>16.08</b>       |             |

Fuente: Ficha de observación aplicada en diciembre del 2018

Elaboración: Propia

**Gráfico 12. Capacidad y resistencia en el ataque y recepción en el vóleybol de los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún**



Fuente: Tabla 12

Elaboración: Propia

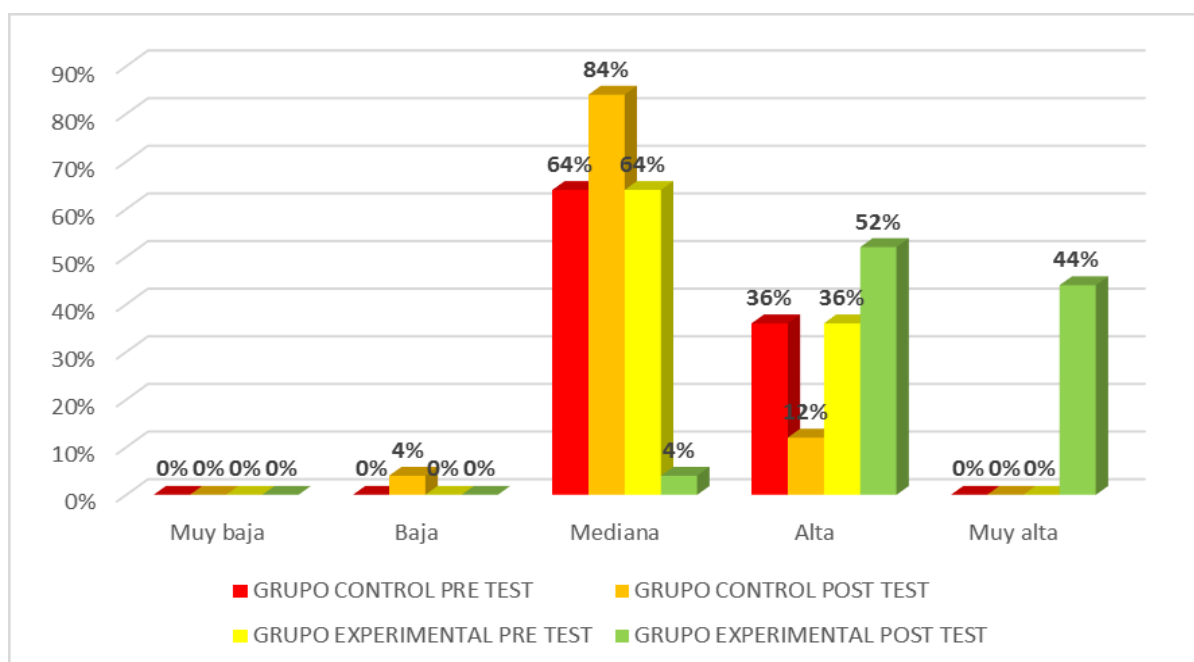
En la tabla y gráfico 12, los resultados del pos test muestran que, el 46% de los estudiantes del grupo de control evidencian un nivel de mediano o regular en la capacidad y resistencia en el ataque y recepción en el vóleybol, el 50% tienen un nivel alto y el 4% tienen una capacidad baja; el promedio de la capacidad y resistencia en el ataque y recepción en el vóleybol de este grupo se encuentra en una valoración mediana con 13.14 puntos. Mientras que el 68% de los estudiantes del grupo experimental evidencian un nivel alto de capacidad y resistencia en el ataque y recepción en el vóleybol, el 28% tienen un nivel muy alto y el 4% un nivel regular o mediano; el promedio de la capacidad y resistencia en el ataque y recepción en el vóleybol en el vóleybol de este grupo se encuentra en una valoración de alta con 16.08 puntos. Este resultado nos muestra que la capacidad y resistencia en el ataque y recepción en el vóleybol es alta y muy alta porque los estudiantes tienen alta capacidad de resistencia en el ataque y recepción, realizan vueltas en el campo en menos tiempo, así como ejecutan actividades acuáticas para mejorar su resistencia, trabajos de resistencia en carreras de 100 m y 200, trabajos de resistencia en circuitos de 100 m y 200 m; lo que demuestra también la efectividad de dicho programa en la mejora sustancial de esta dimensión del ataque y recepción del vóleybol.

**Tabla 13. Comparación de los resultados del grupo control y experimental del pre y pos test**

| VALORACIÓN      | PUNTAJE | GRUPO CONTROL |             |              |             | GRUPO EXPERIMENTAL |             |              |             |
|-----------------|---------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------------|-------------|--------------|-------------|
|                 |         | PRE TEST      |             | POS TEST     |             | PRE TEST           |             | POS TEST     |             |
|                 |         | fi            | hi          | fi           | hi          | fi                 | hi          | fi           | hi          |
| Muy baja        | 16 a 28 | 0             | 0%          | 0            | 0%          | 0                  | 0%          | 0            | 0%          |
| Baja            | 29 a 41 | 0             | 0%          | 0            | 0%          | 1                  | 4%          | 0            | 0%          |
| Mediana         | 42 a 54 | 14            | 64%         | 14           | 64%         | 21                 | 84%         | 1            | 4%          |
| Alta            | 55 a 67 | 8             | 36%         | 8            | 36%         | 3                  | 12%         | 13           | 52%         |
| Muy alta        | 68 a 80 | 0             | 0%          | 0            | 0%          | 0                  | 0%          | 11           | 44%         |
| <b>TOTAL</b>    |         | <b>22</b>     | <b>100%</b> | <b>22</b>    | <b>100%</b> | <b>25</b>          | <b>100%</b> | <b>25</b>    | <b>100%</b> |
| <b>PROMEDIO</b> |         | <b>52.95</b>  |             | <b>53.14</b> |             | <b>48.80</b>       |             | <b>67.20</b> |             |

Fuente: Ficha de observación aplicada en diciembre del 2018  
Elaboración: Propia

**Gráfico 13. Comparación de los resultados del grupo control y experimental del pre y pos test**



Fuente: Tabla 13  
Elaboración: Propia

En la tabla y gráfico 13, los resultados del pre test muestran que los estudiantes del grupo control y experimental no se diferencian notoriamente en las capacidades del ataque y recepción del vóleybol sus valoraciones están en un nivel mediano de ambos grupos. En lo que se refiere a los resultados del pos test, se observa que los estudiantes del grupo de control se mantienen dentro de una valoración mediana o regular subiendo un valor mínimo de 0.19 puntos que se debe a la madurez de su aprendizaje y porcentualmente indica solo el 0.4% un valor insignificante; sin embargo en el grupo experimental donde se aplicó el Programa de Entrenamiento Orgánico Motriz, los estudiantes pasaron de una valoración mediana a una valoración de alta, es decir, de un puntaje de 48.80 pasaron a un puntaje de 67.20 que inclusive está muy próximo a un nivel valorativo de muy alto y la diferencia entre el pre y pos test es de 18.4 puntos que porcentualmente indica el 38%.

**Tabla N° 14. Media aritmética del ataque y recepción del vóleybol y sus dimensiones del grupo control y experimental en el pre y pos test**

| <b>VARIABLE/DIMENSIONES</b>           | <b>N</b> | <b>MEDIA</b> |
|---------------------------------------|----------|--------------|
| <b>CONTROL PRE TEST</b>               |          |              |
| Ataque y recepción en el vóleybol     | 22       | 52.95        |
| Capacidad velocidad y reacción        | 22       | 12.41        |
| Capacidad fuerza y potencia           | 22       | 13.89        |
| Capacidad flexibilidad y coordinación | 22       | 13.82        |
| Capacidad resistencia                 | 22       | 13.14        |
| <b>CONTROL POS TEST</b>               |          |              |
| Ataque y recepción en el vóleybol     | 22       | 53.14        |
| Capacidad velocidad y reacción        | 22       | 12.41        |
| Capacidad fuerza y potencia           | 22       | 13.89        |
| Capacidad flexibilidad y coordinación | 22       | 13.82        |
| Capacidad resistencia                 | 22       | 13.14        |
| <b>EXPERIMENTAL PRE TEST</b>          |          |              |
| Ataque y recepción en el vóleybol     | 25       | 48.80        |
| Capacidad velocidad y reacción        | 25       | 11.80        |
| Capacidad fuerza y potencia           | 25       | 12.04        |
| Capacidad flexibilidad y coordinación | 25       | 12.52        |
| Capacidad resistencia                 | 25       | 12.44        |
| <b>EXPERIMENTAL POS TEST</b>          |          |              |
| Ataque y recepción en el vóleybol     | 25       | 67.20        |
| Capacidad velocidad y reacción        | 25       | 16.48        |
| Capacidad fuerza y potencia           | 25       | 17.40        |
| Capacidad flexibilidad y coordinación | 25       | 17.24        |
| Capacidad resistencia                 | 25       | 16.08        |

Fuente: Ficha de observación aplicada en diciembre del 2018  
Elaboración: Propia

### **4.3 Prueba de hipótesis**

Para determinar la prueba de hipótesis se realizó la prueba de normalidad, cuyo resultado se tiene en la siguiente tabla:

**Tabla 15. Prueba de normalidad**

|                    | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|--------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|                    | Estadístico                     | gl | Sig.  | Estadístico  | gl | Sig. |
| PRE TEST SECCIÓN A | ,136                            | 25 | ,200* | ,958         | 25 | ,452 |
| PRE TEST SECCIÓN B | ,092                            | 22 | ,200* | ,969         | 22 | ,697 |
| POS TEST SECCIÓN A | ,237                            | 25 | ,020  | ,865         | 25 | ,060 |
| POS TEST SECCIÓN B | ,116                            | 22 | ,200* | ,966         | 22 | ,627 |

\*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Para nuestro caso se tiene en cuenta la Prueba de Normalidad de Shapiro-Wilk puesto que el tamaño de la muestra es menor a 50 y como el nivel de significancia son mayores en todos los casos a 0.05 ( $p > 0.05$ ), entonces los datos provienen de una distribución normal.

De acuerdo al tipo, nivel, diseño y objetivos de la presente investigación y a los resultados de la prueba de Normalidad Shapiro-Wilk, se utilizó la prueba paramétrica t de Student.

La prueba de hipótesis se ha realizado con los siguientes pasos:

- Hipótesis estadística.
- Nivel de significancia o riesgo: 5% ( $\alpha = 0.05$ )
- Cálculo del estadístico de prueba: t de Student
- Regla de decisión:

Si  $\rho < 0,05$ ; se rechaza  $H_0$

Si  $\rho > 0,05$ ; se acepta  $H_0$

## Decisión y conclusión estadística

### Contrastación de la hipótesis general

**Hi:** La aplicación del programa adecuado y sistematizado de entrenamiento orgánico motriz mejora significativamente el aprendizaje del ataque y recepción en el vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.

**Ho:** La aplicación del programa de entrenamiento orgánico motriz no mejora significativamente el aprendizaje del ataque y recepción en el vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.

### Prueba de muestras independientes

|                                      |                                | Prueba de Levene de calidad de varianzas |      | prueba t para la igualdad de medias |        |                  |                      |                              |                                                |          |
|--------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------|------|-------------------------------------|--------|------------------|----------------------|------------------------------|------------------------------------------------|----------|
|                                      |                                | F                                        | Sig. | t                                   | gl     | Sig. (bilateral) | Diferencia de medias | Diferencia de error estándar | 95% de intervalo de confianza de la diferencia |          |
|                                      |                                |                                          |      |                                     |        |                  |                      |                              | Inferior                                       | Superior |
| EXPERIMENTA<br>L-CONTROL<br>POS TEST | Se asumen varianzas iguales    | ,019                                     | ,890 | 11,014                              | 45     | ,000             | 14,064               | 1,277                        | 11,492                                         | 16,635   |
|                                      | No se asumen varianzas iguales |                                          |      | 11,120                              | 44,987 | ,000             | 14,064               | 1,265                        | 11,516                                         | 16,611   |

### Decisión y conclusión

Como la  $t$  calculada ( $t_c = 11.014$ ) con 45 grados de libertad es mayor que la  $t$  tabulada o crítica ( $t_t = 1.6794$ ) cae en la zona de

rechazo de la hipótesis nula, así también el valor del nivel crítico ( $p=0.000$ ) es menor que el error estimado ( $\alpha=0.05$ ) entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, es decir: La aplicación del programa adecuado y sistematizado de entrenamiento orgánico motriz mejora significativamente el aprendizaje del ataque y recepción en el vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.

### **Contrastación de la hipótesis específica 1**

**H1i.** La aplicación del programa de entrenamiento motriz mejora significativamente la capacidad velocidad y reacción en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.

**H1o.** La aplicación del programa de entrenamiento motriz no mejora significativamente la capacidad velocidad y reacción en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.

### Prueba de muestras independientes

|                                                                |                                | Prueba de Levene de calidad de varianzas |      | prueba t para la igualdad de medias |        |                  |                      |                              |                                                |          |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------|------|-------------------------------------|--------|------------------|----------------------|------------------------------|------------------------------------------------|----------|
|                                                                |                                | F                                        | Sig. | t                                   | gl     | Sig. (bilateral) | Diferencia de medias | Diferencia de error estándar | 95% de intervalo de confianza de la diferencia |          |
|                                                                |                                |                                          |      |                                     |        |                  |                      |                              | Inferior                                       | Superior |
| CAPACIDAD VELOCIDAD Y REACCIÓN EXPERIMENTAL Y CONTROL POS TEST | Se asumen varianzas iguales    | 1,920                                    | ,173 | 9,454                               | 45     | ,000             | 4,111                | ,435                         | 3,235                                          | 4,987    |
|                                                                | No se asumen varianzas iguales |                                          |      | 9,675                               | 42,724 | ,000             | 4,111                | ,425                         | 3,254                                          | 4,968    |

### Decisión y conclusión

Como la  $t$  calculada ( $t_c = 9.454$ ) con 45 grados de libertad es mayor que la  $t$  tabulada o crítica ( $t_t = 1.6794$ ) cae en la zona de rechazo de la hipótesis nula, así también el valor del nivel crítico ( $\rho = 0.000$ ) es menor que el error estimado ( $\alpha = 0.05$ ) entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, es decir: La aplicación del programa de entrenamiento motriz mejora significativamente la capacidad velocidad y reacción en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.

### Contrastación de la hipótesis específica 2

**H2i.** La aplicación del programa de entrenamiento motriz mejora significativamente la capacidad fuerza y potencia en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de

educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.

**H2o.** La aplicación del programa de entrenamiento motriz no mejora significativamente la capacidad fuerza y potencia en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.

**Prueba de muestras independientes**

|                                 |                                | Prueba de Levene de calidad de varianzas |      | prueba t para la igualdad de medias |        |                  |                      |                              |                                                |          |
|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------|------|-------------------------------------|--------|------------------|----------------------|------------------------------|------------------------------------------------|----------|
|                                 |                                | F                                        | Sig. | t                                   | gl     | Sig. (bilateral) | Diferencia de medias | Diferencia de error estándar | 95% de intervalo de confianza de la diferencia |          |
|                                 |                                |                                          |      |                                     |        |                  |                      |                              | Inferior                                       | Superior |
| CAPACIDAD FUERZA Y POTENCIA     | Se asumen varianzas iguales    | 1,199                                    | ,279 | 10,477                              | 45     | ,000             | 3,649                | ,348                         | 2,948                                          | 4,351    |
| EXPERIMENTAL Y CONTROL POS TEST | No se asumen varianzas iguales |                                          |      | 10,403                              | 42,562 | ,000             | 3,649                | ,351                         | 2,941                                          | 4,357    |

### Decisión y conclusión

Como la  $t$  calculada ( $t_c = 10.477$ ) con 45 grados de libertad es mayor que la  $t$  tabulada o crítica ( $t_t = 1.6794$ ) cae en la zona de rechazo de la hipótesis nula, así también el valor del nivel crítico ( $\rho = 0.000$ ) es menor que el error estimado ( $\alpha = 0.05$ ) entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, es decir: La aplicación del programa de entrenamiento motriz no mejora significativamente la capacidad fuerza y potencia en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de

educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún  
Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.

### Contrastación de la hipótesis específica 3

**H3i.** La aplicación del programa de entrenamiento motriz mejora significativamente la capacidad flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún  
Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.

**H3o.** La aplicación del programa de entrenamiento motriz no mejora significativamente la capacidad flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún  
Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.

### Prueba de muestras independientes

|                                                                       |                                | Prueba de Levene de calidad de varianzas |      | prueba t para la igualdad de medias |        |                  |                      |                              |                                                |          |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------|------|-------------------------------------|--------|------------------|----------------------|------------------------------|------------------------------------------------|----------|
|                                                                       |                                | F                                        | Sig. | t                                   | gl     | Sig. (bilateral) | Diferencia de medias | Diferencia de error estándar | 95% de intervalo de confianza de la diferencia |          |
|                                                                       |                                |                                          |      |                                     |        |                  |                      |                              | Inferior                                       | Superior |
| CAPACIDAD FLEXIBILIDAD Y COORDINACIÓN EXPERIMENTAL Y CONTROL POS TEST | Se asumen varianzas iguales    | ,193                                     | ,662 | 10,174                              | 45     | ,000             | 3,582                | ,352                         | 2,873                                          | 4,291    |
|                                                                       | No se asumen varianzas iguales |                                          |      | 10,239                              | 44,955 | ,000             | 3,582                | ,350                         | 2,877                                          | 4,286    |

## **Decisión y conclusión**

Como la  $t$  calculada ( $t_c = 10.174$ ) con 45 grados de libertad es mayor que la  $t$  tabulada o crítica ( $t_t = 1.6794$ ) cae en la zona de rechazo de la hipótesis nula, así también el valor del nivel crítico ( $p=0.000$ ) es menor que el error estimado ( $\alpha=0.05$ ) entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, es decir: La aplicación del programa de entrenamiento motriz mejora significativamente la capacidad flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.

## **Contrastación de la hipótesis específica 4**

**H4i.** La aplicación del programa de entrenamiento motriz mejora significativamente la capacidad resistencia en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.

**H4o.** La aplicación del programa de entrenamiento motriz no mejora significativamente la capacidad resistencia en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.

### Prueba de muestras independientes

|                                    |                                | Prueba de Levene de calidad de varianzas |      | prueba t para la igualdad de medias |        |                  |                      |                              |                                                |          |
|------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------|------|-------------------------------------|--------|------------------|----------------------|------------------------------|------------------------------------------------|----------|
|                                    |                                | F                                        | Sig. | t                                   | gl     | Sig. (bilateral) | Diferencia de medias | Diferencia de error estándar | 95% de intervalo de confianza de la diferencia |          |
|                                    |                                |                                          |      |                                     |        |                  |                      |                              | Inferior                                       | Superior |
| CAPACIDAD RESISTENCIA EXPERIMENTAL | Se asumen varianzas iguales    | 2,508                                    | ,120 | 5,700                               | 45     | ,000             | 2,944                | ,516                         | 1,904                                          | 3,984    |
| Y CONTROL POS TEST                 | No se asumen varianzas iguales |                                          |      | 5,663                               | 42,735 | ,000             | 2,944                | ,520                         | 1,895                                          | 3,992    |

### Decisión y conclusión

Como la  $t$  calculada ( $t_c = 5.700$ ) con 45 grados de libertad es mayor que la  $t$  tabulada o crítica ( $t_t = 1.6794$ ) cae en la zona de rechazo de la hipótesis nula, así también el valor del nivel crítico ( $\rho = 0.000$ ) es menor que el error estimado ( $\alpha = 0.05$ ) entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, es decir: La aplicación del programa de entrenamiento motriz mejora significativamente la capacidad resistencia en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.

## CAPÍTULO V

### 5 DISCUSIÓN DE RESULTADOS

#### 5.1 Para la solución del problema

Ante el problema formulado inicialmente: ¿Cómo influye la aplicación del programa de entrenamiento orgánico motriz y el aprendizaje del ataque y recepción en el vóley en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018?

**Según los resultados** obtenidos del programa sistematizado mejora significativamente y se corrobora la influencia del programa de entrenamiento orgánico motriz y el aprendizaje del ataque y recepción en el vóley en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018

Mejora el aprendizaje ya que los resultados indican que en el grupo experimental donde se aplicó el Programa de Entrenamiento Orgánico Motriz, los estudiantes pasaron de una valoración mediana a una valoración de alta, es decir, de un puntaje de 48.80 pasaron a un puntaje de 67.20 que inclusive está muy próximo a un nivel valorativo de muy alto y la diferencia entre el pre y pos test es de 18.4 puntos que porcentualmente indica el 38%. Lo que no ocurre en el grupo control donde no se aplicó el indicado programa y que en el pre test los estudiantes están dentro de una valoración mediana o regular y en

el pos test siguen en dicha valoración incrementándose un porcentaje mínimo del 0.4% que se debe a la madurez del aprendizaje donde grupos humanos sometidos a un proceso educativo, indudablemente tienen que mejorar su aprendizaje. Estos resultados indican que el problema planteado de la falta de una metodología adecuada de las sesiones de enseñanza aprendizaje y programas para la enseñanza en los juegos de iniciación en el voleibol donde el objetivo directo del voleibol es tener el control del balón para tratar de hacer caer el balón en campo contrario por la cual debemos priorizar el ataque y la recepción en el voleibol sin embargo pasan por desapercibido dicho fundamento técnico por la falta de capacitación docente inmerso al facilismo de ello hace que tergiversen y frustren la educación física como formación del ser humano concebido desde un punto de vista integral. Esta problemática se ve superada con la aplicación del Programa de Entrenamiento Orgánico Motriz, que es una propuesta metodológica y didáctica basada en rutinas de ejercicios diseñados previamente, teniendo en cuenta la corporalidad de los que ejecutan, cuya característica es su aplicación ascendente. Estos resultados son importantes puesto que la práctica del deporte tiende a una formación integral buscando un equilibrio entre lo físico y lo mental como dice el dicho “cuerpo sano en mente sana”. Autores como Martínez (1986) refiere que una forma de vivir ordenadamente es haciéndonos un programa de vida, esto llevado al deporte nos hace referencia de seriedad y disciplina ya que un trabajo deportivo si un plan y un programa es una improvisación en la cual no se puede apreciar los

frutos del trabajo, haciendo que para poder alcanzar un éxito debemos elaborar nuestro propio programas de vida. Del mismo modo Según

## **5.2 Con las bases teóricas**

**Abarca (2001)** afirma que “en el deportista competente y que dedica su tiempo más al deporte muestra fluidez y un buen desenvolvimiento a la hora de ejecutar una acción por lo tanto su órganos y su motricidad están en un buen funcionamiento y preparado físicamente para adquirir más esfuerzo físico esto debido a que ya mantuvo una buena preparación durante el lapso de su vida, en diferencia al que no se prepara hay más posibilidades de obtener un óptimo resultado”

**El aporte de Abarca** señala claramente lo orgánico y motriz tienen que ser bien preparados para poder funcionar correctamente en el campo deportivo, ya que el cuerpo más cuanto preparado esta mejores son los resultado cuando enfrentamos una competencia deportiva, y eso se ve claramente en países que utilizan más estos métodos, donde todos se preparan tanto interno (que es en interior del cuerpo), como lo es por fuera que es la Motriz (preparación física externa).

## **5.3 Sustentación consistente y coherente de su propuesta**

La Educación Física se reconoce como un proceso formativo dirigido al desarrollo de capacidades y conocimientos sobre la motricidad y el desarrollo físico; también contribuye a la valoración y toma de conciencia de que el despliegue de sus potencialidades contribuyen al

disfrute del movimiento; a la expresión y comunicación a través del cuerpo y el movimiento; al uso adecuado del tiempo libre; al cuidado de la salud; al mejoramiento de la calidad de vida; y a una mejor interacción social.

A través del Área de Educación Física se asume una visión holística de la persona como “unidad” que piensa, siente y actúa simultáneamente y en continua interacción con el ambiente, desarrollando todas sus dimensiones: biológicas, psicológicas, afectivas y sociales; dentro de esta área el desarrollo de la motricidad está considerado como un aspecto esencial.

En el área de Educación Física se consideran dos ejes principales: nuestro organismo (cuerpo) y su capacidad de acción y expresión (movimiento), a partir de los cuales se organiza la acción educativa generadora de aprendizajes corporales. La visión holística que considera las dimensiones humanas y garantiza su desarrollo integral, tomándolos como base sustentatoria sobre la que descansa el proceso formativo; sustento que está compuesto en los siguientes tres organizadores: Comprensión y desarrollo de la corporeidad y salud.

En este contexto la disciplina del vóleybol juega un papel importante en puesto que este deporte es un medio de formación para facilitar a los estudiantes en el desarrollo de sus capacidades, conocimientos y actitudes en relación con su potencial bio-psicológico. De esta manera se plantea como una acción educativa con objetivos de formación más que como búsqueda de especialización técnica y alto

rendimiento, teniendo en cuenta el desarrollo de la personalidad en los estudiantes que contribuye a la formación integral. A pesar de todas estas exigencias inherentes a la ejecución de las acciones técnicas básicas y específicas del vóleybol, el aprendizaje de este deporte puede ser muy sencilla, siempre y cuando se escoja adecuadamente las herramientas correctas de enseñanza - aprendizaje.

En la práctica del vóleybol escolar se debe iniciar con los juegos de iniciación pre deportivo, para luego desarrollar los fundamentos básicos técnicos como son: el voleo, la recepción, el saque, el mate, el bloqueo y finalmente desarrollar trabajos de sistemas y tácticas de entrenamiento. No debemos olvidar que estos gestos técnicos van acompañados de la práctica de valores y actitudes, así fortalecer la autoestima, el liderazgo y la honestidad. Es por tanto importante el papel relevante que juega el centro escolar en la participación de actividades deportivas sean o no de competición, siendo éstos los responsables en la vertiente formativa, de posibilitar la práctica deportiva de todos los escolares pertenecientes a su centro de enseñanza.

Según Federzoni (1972) este deporte representa un juego de balón ligero, que enfrenta a dos equipos conformado por seis jugadores cada uno y que se desarrolla golpeando una pelota y enviándola al campo del equipo contrario pasando por encima de una malla. Los puntajes se consiguen cuando la pelota hace contacto con el suelo

del campo del otro equipo o cuando ellos fallan una devolución, se ha popularizado, debido a la sencillez de sus reglas, por ser muy entretenido y no exponer a peligro alguno a quienes lo practican.

El ataque y la recepción en esta disciplina deportiva forman parte de los fundamentos básicos del voleibol.

Según (Abarca, 2001, p. 40) “en el deportista competente y que dedica su tiempo más al deporte muestra fluidez y un buen desenvolvimiento a la hora de ejecutar una acción por lo tanto su órganos y su motricidad están en un buen funcionamiento y preparado físicamente para adquirir más esfuerzo físico esto debido a que ya mantuvo una buena preparación durante el lapso de su vida, en diferencia al que no se prepara hay más posibilidades de obtener un óptimo resultado”

El autor señala claramente lo orgánico y motriz tienen que ser bien preparados para poder funcionar correctamente en el campo deportivo, ya que el cuerpo más cuanto preparado esta mejores son los resultado cuando enfrentamos una competencia deportiva, y eso se ve claramente en países que utilizan más estos métodos, donde todos se preparan tanto interno (que es en interior del cuerpo), como lo es por fuera que es la Motriz (preparación física externa).

Es por ello que la propuesta de la aplicación del Programa de Entrenamiento Orgánico Motriz se fundamenta en:

- Propuesta metodológica y didáctica basada en rutinas de ejercicios diseñados previamente, teniendo en cuenta la corporalidad de los que ejecutan, cuya característica es su aplicación ascendente.
- Conjunto de acciones secuenciales y sincronizadas de acuerdo a un tiempo y espacio.
- Entrenamiento de multiplicidad de ejercicios se logra el desarrollo y dominio de una capacidad.
- Desarrollo de contenidos y objetivos que se pretende obtener con instrumentos de evaluación adecuados previamente planificados y elaborados estableciendo todas y cada una de las pautas y evitar las improvisaciones de última hora que normalmente implican resultados limitados.
- Programación del proceso didáctico elaborado de manera rigurosa, con mucha creatividad y dinámica, además de una verdadera autocrítica.

#### **5.4 Con la hipótesis General**

Ante la afirmación: del programa de entrenamiento orgánico motriz permite lograr el propósito del aprendizaje en el ataque y recepción

en el vóley en estudiantes del sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande-Leoncio Prado deHuánuco-2018.

Se ha logrado confirmar la hipótesis de trabajo con los resultados obtenidos, quedando demostrado en el cuadro N° 01 donde figuran

los resultados del prest test y post test donde después de la experimentación a través del programa sistematizado orgánico motriz que logro la mejora del adecuado aprendizaje del programa sistematizado orgánico motriz en el ataque y recepción en el vóleibol 67.20 %, habiendo una diferencia significativa 53.24 %, incremento que nos señala que hubo influencia significativa del programa de sistematizado orgánico motriz en el ataque y recepción del voleibol en las niñas y niños de la muestra de estudio en el aprendizaje del ataque y recepción en el vóleibol potenciando su desarrollo bio-psicológico en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.

#### **5.4.1 Con la hipótesis Especifica**

Ante la afirmación: El programa de entrenamiento orgánico motriz permite lograr el propósito de aprendizaje en el ataque y recepción en el voleibol en los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado deHuánuco-2018.

Se ha logrado confirmar la hipótesis de trabajo con los resultados obtenidos, quedando demostrado en el cuadro N° 01 donde figuran los resultados del pre test y el post test, donde después de la experimentación a través del programa sistematizado orgánico motriz lograron la mejora del aprendizaje del ataque y recepción en el vóleibol en un 67.20 % habiendo una diferencia significativa

del 53.24 % incremento que nos señala que hubo influencia significativa del programa sistematizado orgánico motriz en el ataque y recepción en el voleibol permitiendo el logro del propósito de aprendizaje del ataque y recepción en el voleibol en las niñas y niños de la muestra de estudio.

He1: La aplicación adecuada y sistematizada del programa de entrenamiento motriz mejora significativamente la capacidad velocidad y reacción en el ataque y recepción del vóleybol potenciando su desarrollo bio-psicológico en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.

He2: La aplicación adecuada y sistematizada del programa de entrenamiento motriz mejora significativamente la capacidad fuerza y potencia en el ataque y recepción del vóleybol potenciando su desarrollo bio-psicológico en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.

He3: La aplicación adecuada y sistematizada del programa de entrenamiento motriz mejora significativamente la capacidad flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción del vóleybol potenciando su desarrollo bio-psicológico en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución

educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.

He4: La aplicación adecuada y sistematizada del programa de entrenamiento motriz mejora significativamente la capacidad resistencia en el ataque y recepción del vóleibol potenciando su desarrollo bio-psicológico en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018

## **CAPÍTULO VI**

### **6 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **6.1 Conclusiones**

De los resultados en el presente trabajo de investigación se llega

a las conclusiones:

- La aplicación del programa adecuado y sistematizado de entrenamiento orgánico motriz mejoró significativamente el aprendizaje del ataque y recepción en el vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018, puesto que los estudiantes que experimentaron dicho programa mejoraron sustancialmente la efectividad del ataque y recepción del vóleybol alcanzando una valoración alta pero muy próxima a la muy alta (67.20 puntos) en comparación con los estudiantes que no experimentaron el programa que obtuvieron una valoración mediana (53.24 puntos).
- La aplicación del programa de entrenamiento motriz mejoró significativamente la capacidad velocidad y reacción en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018, puesto que los estudiantes que experimentaron

dicho programa mejoraron sustancialmente la capacidad velocidad y reacción en el ataque y recepción del vóley alcanzando una valoración alta pero muy próxima a la muy alta (16.48 puntos) en comparación con los que no experimentaron el programa que obtuvieron una valoración mediana (12.41 puntos).

- La aplicación del programa de entrenamiento motriz mejora significativamente la capacidad fuerza y potencia en el ataque y recepción del vóley en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018, puesto que los estudiantes que experimentaron dicho programa mejoraron sustancialmente la capacidad fuerza y potencia en el ataque y recepción del vóley, alcanzando una valoración muy alta (17.40 puntos) en comparación con los estudiantes que no experimentaron el programa que obtuvieron una valoración mediana (13.59 puntos).
- La aplicación del programa de entrenamiento motriz mejora significativamente la capacidad flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción del vóley en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018, puesto que los estudiantes que experimentaron dicho programa mejoraron sustancialmente la capacidad

flexibilidad y coordinación efectividad, alcanzando una valoración muy alta (67.20 puntos) en comparación con los estudiantes que no experimentaron el programa que obtuvieron una valoración mediana (13.82 puntos).

- La aplicación del programa de entrenamiento motriz mejoró significativamente la capacidad resistencia en el ataque y recepción del vóley en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco- 2018, puesto que los estudiantes que experimentaron dicho programa mejoraron sustancialmente la capacidad resistencia en el ataque y recepción, alcanzando una valoración alta pero muy próxima a la muy alta (16.08 puntos) en comparación con los que no experimentaron el programa que obtuvieron una valoración mediana (13.14 puntos).

## **6.2 Recomendaciones**

- Se recomienda a los profesores de Educación Física aplicar programas emergentes e innovadores potenciando la práctica de la disciplina del vóley con la finalidad de mejorar del ataque y recepción en el vóley y de esta manera proponer a una práctica permanente y sostenida de este deporte que repercutirá en el desarrollo bio-psicológico y en el aprendizaje corporal de sus estudiantes.

- Los docentes de Educación Física deben poner mayor atención en la capacidad velocidad y reacción en el ataque y recepción del vóleybol, así como en la capacidad resistencia puesto que son dos de las cuatro dimensiones que tienen una puntuación menor que las otras, para ello es necesario motivar a los estudiantes y ampliar los horarios de práctica de esta disciplina deportiva.
- Los responsables profesores de educación físicas son los entes encargados que deben promover programas de entrenamientos los talleres formativo en las instituciones educativas comunidades y otras potenciando así la práctica de la disciplina del vóleybol.
- A los futuros investigadores ahondar más la presente investigación en otras realidades y con otras metodologías, técnicas, estrategias y/o programas deportivos para que de esta manera se domine adecuada y sostenidamente las disciplinas deportivas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abarca, R. (2001). *Teoría Del Aprendizaje constructivista*. Madrid:

Abedul

Albarrán, M. A. (1993). Tres opciones académicas de la formación profesional en recreación educativa. En: *Asociación de Educación Física y Recreación de Puerto Rico*.

Ausbel, D. (1983). *Psicología Educativa* (3ª Edic.). México: Trillas

Chaupis Ortiz, Manuel Jesús (2017). *Valoración anatómica y pruebas físicas para el aprendizaje de la Educación Física en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 33130 Leoncio Prado Moras - Huánuco, 2017*. Universidad de Huánuco. Huánuco, Perú.

Cibrián T., Samuel (2000). *Manual para el entrenador de voleibol. Sistema de capacitación y certificación para entrenadores deportivos. Área técnico-practica. Nivel 4*. México: CONADE.

Cochachi Urbano, Kromer Steve (2014). *Juegos de iniciación para el aprendizaje de la técnica de recepción del voleibol en estudiantes del quinto grado de primaria de La Institución Educativa Pública N° 30209 de El Tambo*. Universidad Nacional del Centro del Perú. Huancayo, Perú

Federzoni, Odone (1972). *Esercizi per una pallavolo veloce/Odone Federzoni; disegni di Fabio Fattori Milano: Moneta, ©1972 (stampa 1973)*.

Figueroa y otros (2014). *Programa adecuado y sistematizado de entrenamiento del voleibol para el desarrollo de los fundamentos técnicos de ataque y recepción en la selección del colegio nacional Juan José Crespo y Castillo de Ambo-Huánuco 2013*. (Tesis de maestría). Universidad de Huánuco. Huánuco, Perú.

Fuente J. (2013). *Estrategia didáctica basada en la interacción de dos estilos de enseñanza y su influencia en el aprendizaje de la técnica del voleibol, en los alumnos de la Una – Puno*. Universidad Nacional Mayor De San Marcos. Lima, Perú

García, A. L. (2012). *Plan de actividades deportivo-recreativas para favorecer la práctica de las habilidades motrices específicas saque, pase y recibo del voleibol en niños de 10-11 años de la Circunscripción 197 de la comunidad de Las Ovas*. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza” Pinar Del Río. La Habana, Cuba.

Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós.

Hernández H. Sergio, (1999). *Manual para el entrenador de voleibol. Sistema de capacitación y certificación para entrenadores deportivos. Área técnico-práctica*. Nivel 6. México: CONADE.

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw-Hill.

Landeau Rebeca (2007). *Elaboración de trabajos de investigación*. 1ª Ed. Venezuela: Alfa.

- Manangón, (2013). *Análisis de planificación metodológica y la incidencia en los resultados obtenidos de la categoría menores del club de voleibol del colegio Simón Bolívar en el 2009-2010*. Escuela Politécnica del Ejercito Departamento de Ciencias Humanas y Sociales, Sangolqui. Pichincha, Ecuador.
- Martínez del Castillo, J. (1986). Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas. *Apuntes de educación física*. 4: 9-17. Barcelona. INEFC.
- Nogueira Rojo, J. (2002). *Valoración de la condición física en niños de 11-12 años con distinto nivel socio-económico*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 2 (6) pp. 177-188.
- Piaget, J. (1972). *Los procesos de adaptación*. Argentina, Buenos Aires: Nueva Visión Argentina
- Puelles Mèndez, Daniel (2004). *Manual de Educación Física Desafíos de la Educación* (2ª edic.). Lima- Perú: San Marcos.
- Real Academia Española (2012). *Gran Enciclopedia Espasa*. Lima, Perú: Diario El Comercio Ediciones.
- Rodríguez M. (2010). *Método de Investigación*. 1ª edición). México: Universidad Autónoma de Sinaloa.
- Rosales y otros (2012). *Sistema de entrenamiento de voleibol en base de materiales reciclables para mejorar el V.S.R.M con los alumnos del 6° grado de la Institución Educativa Primaria "San Pedro"*

Huánuco -2011. (Tesis de maestría). Universidad de Huánuco.  
Huánuco, Perú

Sánchez, H. y Reyes, C. (2002). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. (3ª Edic.). Lima Perú: Universitaria URP.

Ureña, Espa, A.; Calvo Ferrer, R.M.; Lozano Pérez, C. (2002). Estudio de la recepción del saque en el voleibol masculino español de elite tras la incorporación del jugador líbero. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 2 (4) pp. 37-49  
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista4/artvolei.htm>.

Uzuriaga, R. (2013). *Programa adecuado y sistematizado de entrenamiento básico para el aprendizaje de los fundamentos básicos del basquetbol con los alumnos del 2º grado de secundaria de la I.E. Juana Moreno-2007*. (Tesis de maestría). Universidad de Huánuco. Huánuco, Perú.

Vargas Rodríguez Ricardo (1991). *Voleibol. 1001 Ejercicios y juegos*. 1ª Edición. Madrid: Pila Teleña.

Vygotsky, L. (1991). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores* (6ª Edic.): México: Ediciones Paidós

Volpicella, Giovanni, (1992). *Curso de Voleibol*. Barcelona: De Vecchi, S. A.

Zhelezniak, Y. D. (2010). *La Preparación de los Voleibolistas jóvenes*. Y.D. Zhelezniak, Y.N. Kleschov, O.S. Chejov-Habana: Científico.

## **ANEXOS**

## ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

### TÍTULO PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ORGÁNICO MOTRIZ Y EL APRENDIZAJE DE ATAQUE Y RECEPCIÓN EN EL VOLEIBOL 2018

| PROBLEMA                                                                                                                                                                                                                                                                          | OBJETIVOS                                                                                                                                                                                                                                                                                     | HIPÓTESIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | VARIABLES                                              |                                                                                                                                                                                                                                                | INSTRUMENTOS    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | DIMENSIONES                                            | INDICADORES                                                                                                                                                                                                                                    |                 |
| <b>Problema general</b><br>¿En qué medida el Programa de Entrenamiento Orgánico Motriz mejora la efectividad del ataque y recepción del vóley en los estudiantes del sexto grado de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018 | <b>Objetivo general:</b><br>Determinar en qué medida el Programa de Entrenamiento Orgánico Motriz mejora la efectividad del ataque y recepción del vóley en los estudiantes del sexto grado de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018. | <b>Hipótesis General.</b><br>Hi: La aplicación del programa de entrenamiento orgánico motriz mejora significativamente el aprendizaje del ataque y recepción en el vóley en los estudiantes del sexto grado de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.<br><b>Hipótesis específicas.</b><br>-H1. La aplicación del programa de entrenamiento motriz mejora significativamente la capacidad velocidad y reacción en el ataque y recepción del vóley en los estudiantes del sexto grado de la institución | <b>V.I.: Programa de Entrenamiento Orgánico Motriz</b> |                                                                                                                                                                                                                                                | Ficha de cotejo |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Planificación                                          | -Planifica en función al PEI<br>-Planifica en función a las sesiones de aprendizaje<br>-Planifica en función a los recursos materiales<br>-Planifica en función a la edad de los estudiantes                                                   |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ejecución                                              | -Aplica de acuerdo al currículo de estudios<br>-Ejecuta de acuerdo al tiempo de cada sesión de aprendizaje<br>-Aplica de acuerdo a las competencias de los estudiantes<br>-Ejecuta en función a las habilidades y destrezas de los estudiantes |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Control                                                | -Control permanente<br>-Control del proceso<br>-Control participativo                                                                                                                                                                          |                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
| <p>educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018</p> <p>-¿En qué medida el programa de entrenamiento motriz logra mejorar la capacidad fuerza y potencia en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes del sexto grado de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018</p> <p>-¿En qué medida el programa de entrenamiento motriz logra mejorar la capacidad flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes del sexto grado de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018</p> <p>-¿En qué medida el programa de entrenamiento motriz logra mejorar la</p> | <p>los estudiantes del sexto grado de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.</p> <p>-Indicar en qué medida el Programa de Entrenamiento Orgánico Motriz mejora la capacidad fuerza y potencia en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes del sexto grado de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018</p> <p>-Precisar en qué medida el Programa de Entrenamiento Orgánico Motriz mejora la capacidad flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes del sexto grado de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018</p> <p>-Establecer en qué medida el Programa de Entrenamiento Orgánico</p> | <p>educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.</p> <p>-H2. La aplicación del programa de entrenamiento motriz mejora significativamente la capacidad fuerza y potencia en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes del sexto grado de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.</p> <p>-H3. La aplicación del programa de entrenamiento motriz mejora significativamente la capacidad flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes del sexto grado de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018.</p> <p>-H4. La aplicación del programa de entrenamiento motriz mejora significativamente la capacidad resistencia en el ataque y recepción</p> |                                                                | -Cumplimiento del programa                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | V.D. Aprendizaje de Ataque y Recepción en el Voleibol          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Capacidad velocidad y reacción en el ataque y recepción        | -Realiza ejercicios de velocidad y reacción con dominio de balón<br>-Práctica desplazamientos rápidos en diferentes direcciones.<br>-Ejecuta partidas de velocidad auditiva, visual y táctil con el balón.<br>-Ejecuta circuitos de entrenamiento de velocidad y reacción dentro del campo.                         | Ficha de observación |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Capacidad fuerza y potencia en el ataque y recepción           | -Determina espacio y tiempo para el trabajo practico de fuerza y potencia corporal.<br>-Realiza ejercicios de fuerza en los brazos en parejas.<br>-Aplica ejercicios con pelotas con arena para desarrollar la fuerza en los brazos.                                                                                |                      |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Capacidad flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción | -Realiza ejercicios de flexión en las piernas mediante secuencias o series de lanzamientos hacia arriba.<br>-Demuestra coordinación mediante ejercicios de polichinelas.<br>-Coordina sus pases de balón con las manos hacia el otro extremo.<br>-Realiza una cantidad de flexiones de las piernas en menor tiempo. |                      |  |
| Capacidad resistencia en el ataque y recepción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | -Realiza la mayor cantidad de vueltas en el campo en menos tiempo.<br>-Ejecuta actividades acuáticas para mejorar su resistencia.<br>-Ejecuta trabajos de resistencia en                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |  |

|                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                  |  |                           |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------|--|
| capacidad de resistencia en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes del sexto grado de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018. | Motriz mejora la capacidad resistencia en el ataque y recepción del vóleybol en los estudiantes del sexto grado de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018 | del vóleybol en los estudiantes del sexto grado de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún Tambillo Grande- Leoncio Prado de Huánuco-2018 |  | carreras de 100 m y 200 m |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------|--|

## ANEXO 2: INSTRUMENTOS

### LISTA DE COTEJO PARA MEDIR EL DE PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ORGÁNICO MOTRIZ

INSTITUCIÓN EDUCATIVA: MARIANO DAMASO BERAUN -TAMBILLO GRANDE

GRADO: 6° SECCIÓN: A

APELLIDOS Y NOMBRES DEL OBSERVADOR: .....

FECHA:.....HORA:.....

| Nº | DIMENSIONES/ÍTEMS                                                                                                   | MALA | REGULAR | BUENA |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------|-------|
|    | <b>Planificación</b>                                                                                                |      |         |       |
| 01 | El programa está planificado en función al PEI                                                                      |      |         |       |
| 02 | La panificación obedece a lo indicado en las sesiones                                                               |      |         |       |
| 03 | Se planifica en función a los recursos humanos, materiales y financieros                                            |      |         |       |
| 04 | Se panifica en función a la edad de los estudiantes                                                                 |      |         |       |
|    | <b>Ejecución</b>                                                                                                    |      |         |       |
| 05 | Aplica de acuerdo al currículo de estudios                                                                          |      |         |       |
| 06 | Ejecuta de acuerdo al tiempo de cada sesión de aprendizaje, es decir, no le falta ni le sobra el tiempo             |      |         |       |
| 07 | Aplica de acuerdo a los pre requisitos que tienen de los estudiantes                                                |      |         |       |
| 08 | Ejecuta en función a las habilidades y destrezas de los estudiantes con la participación de todos ellos             |      |         |       |
|    | <b>Control</b>                                                                                                      |      |         |       |
| 09 | El control es permanente y secuencial                                                                               |      |         |       |
| 10 | Se controla el proceso del programa                                                                                 |      |         |       |
| 11 | El control es participativo, es decir, participan los estudiantes, padres de familia y directivos de la institución |      |         |       |
| 12 | Se cumnple a cabalidad el programa y la programación en todas las sesiones de aprendizaje                           |      |         |       |
|    | <b>SUB TOTAL</b>                                                                                                    |      |         |       |
|    | <b>TOTAL</b>                                                                                                        |      |         |       |

\_\_\_\_\_  
Experto en Educación Física

**FICHA DE OBSERVACIÓN PARA MEDIR EL APRENDIZAJE DE ATAQUE Y RECEPCIÓN EN EL VOLEIBOL-PRE TEST**

INSTITUCIÓN EDUCATIVA: MARIANO DAMASO BERAUN –TAMBILLO GRANDE

GRADO: 6° SECCIÓN: A

APELLIDOS Y NOMBRES DEL OBSERVADOR: .....

APELLIDOS Y NOMBRES DEL estudiante: .....

FECHA:.....HORA:.....

| Nunca | Casi nunca | A veces | Casi siempre | Siempre |
|-------|------------|---------|--------------|---------|
| 1     | 2          | 3       | 4            | 5       |

| Nº | DIMENSIONES/ÍTEMS                                                                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
|    | <b>Capacidad velocidad y reacción en el ataque y recepción</b>                                          |   |   |   |   |   |
| 1  | Realiza ejercicios de velocidad y reacción con dominio de balón                                         |   |   |   |   |   |
| 2  | Práctica desplazamientos rápidos en diferentes direcciones.                                             |   |   |   |   |   |
| 3  | Ejecuta partidas de velocidad auditiva, visual y táctil con el balón.                                   |   |   |   |   |   |
| 4  | Ejecuta circuitos de entrenamiento de velocidad y reacción dentro del campo.                            |   |   |   |   |   |
|    | <b>Capacidad fuerza y potencia en el ataque y recepción</b>                                             |   |   |   |   |   |
| 5  | Determina espacio y tiempo para el trabajo practico de fuerza y potencia corporal.                      |   |   |   |   |   |
| 6  | Realiza ejercicios de fuerza en los brazos en parejas.                                                  |   |   |   |   |   |
| 7  | Aplica ejercicios con pelotas en arena para desarrollar la fuerza en los brazos                         |   |   |   |   |   |
| 8  | Realiza ejercicios de fuerza en los brazos en grupo.                                                    |   |   |   |   |   |
|    | <b>Capacidad flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción</b>                                   |   |   |   |   |   |
| 9  | Realiza ejercicios de flexión en las piernas mediante secuencias o series de lanzamientos hacia arriba. |   |   |   |   |   |
| 10 | Demuestra coordinación mediante ejercicios de polichinelas.                                             |   |   |   |   |   |
| 11 | Coordina sus pases de balón con las manos hacia el otro extremo.                                        |   |   |   |   |   |
| 12 | Realiza una cantidad de flexiones de las piernas en menor tiempo.                                       |   |   |   |   |   |
|    | <b>Capacidad resistencia en el ataque y recepción</b>                                                   |   |   |   |   |   |
| 13 | Realiza la mayor cantidad de vueltas en el campo en menos tiempo.                                       |   |   |   |   |   |
| 14 | Ejecuta actividades acuáticas para mejorar su resistencia.                                              |   |   |   |   |   |
| 15 | Ejecuta trabajos de resistencia en carreras de 100 m y 200 m                                            |   |   |   |   |   |
| 16 | Ejecuta trabajos de resistencia en circuitos de 100 m y 200 m                                           |   |   |   |   |   |
|    | <b>SUB TOTAL</b>                                                                                        |   |   |   |   |   |
|    | <b>TOTAL</b>                                                                                            |   |   |   |   |   |

Prof. Educación Física

**FICHA DE OBSERVACIÓN PARA MEDIR EL APRENDIZAJE DE ATAQUE Y RECEPCIÓN EN EL VOLEIBOL-POS TEST**

INSTITUCIÓN EDUCATIVA: MARIANO DAMASO BERAUN -TAMBILLO GRANDE

GRADO: 6° SECCIÓN: A

APELLIDOS Y NOMBRES DEL OBSERVADOR: .....

APELLIDOS Y NOMBRES DEL estudiante: .....

FECHA:.....HORA:.....

|       |            |         |              |         |
|-------|------------|---------|--------------|---------|
| Nunca | Casi nunca | A veces | Casi siempre | Siempre |
| 1     | 2          | 3       | 4            | 5       |

| Nº | DIMENSIONES/ÍTEMS                                                                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
|    | <b>Capacidad velocidad y reacción en el ataque y recepción</b>                                          |   |   |   |   |   |
| 1  | Realiza ejercicios de velocidad y reacción con dominio de balón                                         |   |   |   |   |   |
| 2  | Práctica desplazamientos rápidos en diferentes direcciones.                                             |   |   |   |   |   |
| 3  | Ejecuta partidas de velocidad auditiva, visual y táctil con el balón.                                   |   |   |   |   |   |
| 4  | Ejecuta circuitos de entrenamiento de velocidad y reacción dentro del campo.                            |   |   |   |   |   |
|    | <b>Capacidad fuerza y potencia en el ataque y recepción</b>                                             |   |   |   |   |   |
| 5  | Determina espacio y tiempo para el trabajo practico de fuerza y potencia corporal.                      |   |   |   |   |   |
| 6  | Realiza ejercicios de fuerza en los brazos en parejas.                                                  |   |   |   |   |   |
| 7  | Aplica ejercicios con pelotas en arena para desarrollar la fuerza en los brazos                         |   |   |   |   |   |
| 8  | Realiza ejercicios de fuerza en los brazos en parejas.                                                  |   |   |   |   |   |
|    | <b>Capacidad flexibilidad y coordinación en el ataque y recepción</b>                                   |   |   |   |   |   |
| 9  | Realiza ejercicios de flexión en las piernas mediante secuencias o series de lanzamientos hacia arriba. |   |   |   |   |   |
| 10 | Demuestra coordinación mediante ejercicios de polichinelas.                                             |   |   |   |   |   |
| 11 | Coordina sus pases de balón con las manos hacia el otro extremo.                                        |   |   |   |   |   |
| 12 | Realiza una cantidad de flexiones de las piernas en menor tiempo.                                       |   |   |   |   |   |
|    | <b>Capacidad resistencia en el ataque y recepción</b>                                                   |   |   |   |   |   |
| 13 | Realiza la mayor cantidad de vueltas en el campo en menos tiempo.                                       |   |   |   |   |   |
| 14 | Ejecuta actividades acuáticas para mejorar su resistencia.                                              |   |   |   |   |   |
| 15 | Ejecuta trabajos de resistencia en carreras de 100 m y 200 m                                            |   |   |   |   |   |
| 16 | Ejecuta trabajos de resistencia en circuitos de 100 m y 200 m                                           |   |   |   |   |   |
|    | <b>SUB TOTAL</b>                                                                                        |   |   |   |   |   |
|    | <b>TOTAL</b>                                                                                            |   |   |   |   |   |

Prof. de Educación Física

### ANEXO 3: SESIONES DE APRENDIZAJE

#### SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 01

|                                              |                                               |                                   |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------|
| REGIÓN : HUÁNUCO<br>UGEL: 302- LEONCIO PRADO | I.E MARIANO DÁMASO BERAÚN<br>“TAMBILLO GRADE” | PEF. MARCO MANZANO GALVEZ         |
| UNIDAD DE APRENDIZAJE N°: I                  | GRADO/SECCIÓN: 6° “A” “B”                     | N° HRS. 03      FECHA: 27/07/2018 |

#### I.- TÍTULO

II TÍTULO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE: Cuido mi postura en el ataque y recepción del voley

#### III.- APRENDIZAJE ESPERADO DE EVALUACIÓN:

| COMPETENCIAS                                                           | CAPACIDADES                                                                                                                                                                               | DESEMPEÑO                                                                       | EVIDENCIA                                                                                 | INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>1.- SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD</b> | -Realiza acciones motrices variadas con autonomía, regulando la totalidad y partes de su cuerpo en el espacio y el tiempo, tomando consciencia de sí mismo y fortaleciendo su autoestima. | -Reconoce las principales posturas incorrectas en diferentes acciones motrices. | -Participación en actividades físicas del ataque y recepción preservado el medio ambiente | -Ficha de observación     |

#### IV.- MOMENTOS DE LA SESIÓN

| SECUENCIAS PEDAGÓGICAS | DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | MEDIOS Y/O MATERIALES                                         | TIEMPO    |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>INICIO</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ MAR Y TIERRA, es un juego donde el docente en una fila forma a los niños y cuando dice mar los niños saltan hacia adelante y cuando dice tierra salta hacia atrás.</li> <li>➤ ¿Qué importancia tuvo el juego?, ¿Qué parte de nuestro cuerpo reconocemos?, ¿Qué desarrollamos con el juego?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>-SILBATO</b>                                               | <b>25</b> |
| <b>DESARROLLO</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Los alumnos realizaran el calentamiento general corporal con ejercicios de trotes y taloneo voleo de mano. Luego el estiramiento de las articulaciones.</li> <li>➤ Realizar ejercicios para aumentar la temperatura corporal</li> <li>➤ Realizan su desplazamiento dentro del campo con movimiento de desplazamientos de derecha e izquierda.</li> <li>➤ Saques de continuos, voleos haciendo pasar por el aro en grupo de tres</li> <li>➤ Ataque. Los alumnos se ubican en el extremo del otro lado del terreno de juego para recepcionar el balón, con lanzamientos cortos</li> <li>➤ En forma individual vamos a realizar los saques la forma correcta como se sienta el alumno observando e indicándoles la forma correcta de sentarse</li> <li>➤ Recepcion: Las niñas ejecutaran la recepción conducirán los testimonios con los pies hacia el otro extremo, tratando de llevarlo con la planta.</li> <li>➤ SAQUES RECIBIDOS EN ATAQUE APLICADOS AL VOLEY</li> </ul> | <b>CRONOMETRO<br/>SILBATO.<br/>CONOS<br/>BALONES DE VÓLEY</b> | <b>90</b> |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |    |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----|
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |    |
| CIERRE | <p>Realizamos juegos de recuperación suaves con canciones, “MUÑECO ARMABLE”, los niños DIBUJARA UN ESQUEMA DEL CUERPO HUMANO e indicaran cual es la posición correcta de sentarse y dormir del ser humano.</p> <p>¿Qué tal le pareció la clase? ¿Qué logros tuvieron?</p> | -AROS<br>-SILBATO | 20 |

#### IV- LOS ENFOQUES TRANSVERSALES

## V.-ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADOS

|           |                                      |
|-----------|--------------------------------------|
| <b>01</b> | ENFOQUE DE DERECHO                   |
| <b>02</b> | ENFOQUE INTERCULTURAL                |
| <b>03</b> | ENFOQUE DE ORIENTACIÓN AL BIEN COMÚN |

## VI. BIBLIOGRAFÍA:

- Enciclopedia Temática Barsa (1999). *Temas claves para la salud*. España: Edit. Barsa
- Smit, T. (1998). *Vivir Mejor Guía Familiar*. Recuperado de: [http://www.sid.usal.es/idocs/F8/FDO26165/vivir\\_mejor.pdf](http://www.sid.usal.es/idocs/F8/FDO26165/vivir_mejor.pdf)
- MED-UDCREES-2001, 2007. Fascículos Auto instructivos de Educación Física. Lima, Perú: MED
- Ruiz, L. (1994). *Desarrollo Motor y Actividades Físicas*. Madrid: Editorial Gymnos.
- MED (2008). *Separatas del Seminario para ISPP y Universidades Encargados del PROFNACAP 2008*. Lima, Perú: MED
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la Educación Física*. España: Editorial Inde

V/B, DIRECTORA

PROF. DE EDUCACIÓN FÍSICA

## SESIÓN DE APRENDIZAJE Nº 02

|                                              |                                                  |                              |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------|
| REGIÓN : HUÁNUCO<br>UGEL: 302- LEONCIO PRADO | II.EE MARIANO DÁMASO BERAÚN<br>"TAMBILLO GRANDE" | PEF: MANZANO GALVEZ, MARCO   |
| UNIDAD DE APRENDIZAJE Nº: I                  | GRADO/SECCIÓN : 6° "A" - "B"                     | Nº HRS. 03 FECHA: 03/08/2018 |

I.- TÍTULO: Conozco mis habilidades físicas en el vóley

II.- APRENDIZAJE ESPERADO Y DE EVALUACIÓN:

| COMPETENCIAS                                                         | CAPACIDADES                                                                                                                                                                               | DESEMPEÑO                                                                                                             | EVIDENCIA                                                   | INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>1</b> SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD | -Realiza acciones motrices variadas con autonomía, regulando la totalidad y partes de su cuerpo en el espacio y el tiempo, tomando consciencia de sí mismo y fortaleciendo su autoestima. | -Valora la importancia de tener las habilidades físicas y posturales adecuados realizando una selección de ejercicios | -DESARROLLO CORRECTAMENTE MI POSTURA EN ACTIVIDADES FÍSICAS | -Ficha de observación     |

## III.- MOMENTOS DE LA SESIÓN

| SECUENCIAS PEDAGÓGICAS | DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | MEDIOS Y/O MATERIALES                              | TIEMPO |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------|
| <b>INICIO</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ FORMANDO GRUPOS; los niñas se desplaza por el campo cuando el profesor dice realizan los voleo de antebrazos el el niñas tendrán que realizar varios por encima de la net del vóley voleos de la cantidad números de repeticiones que se indique, además los que se quedan si tendrán que sentarse, gana el mejor grupo.</li> <li>➤ ¿Qué importancia tuvo el juego?, ¿Qué parte de nuestro cuerpo reconocemos?, ¿Qué desarrollamos con el juego?</li> </ul>                                                                                                                                                                                              | -SILBATO                                           | 25     |
| <b>DESARROLLO</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Los alumnos realizaran el calentamiento corporal con ejercicios de trotes y taloneo. Luego el estiramiento, articulaciones.</li> <li>➤ FAMILIARIZACION; las niñas dentro del campo ejecutaran movimientos suaves de calentamiento dentro del campo, realizando las abdominales con el valón uno lanza y el responde con la mano volea con con los dedos actitudes de agilidades rápidas que le permitan mayor agilidad al levatares.</li> <li>➤ En formación de media luna el docente dará a conocer los procesos de la ejecución del tés de la valoración del ataque y recepción y conocer a través su estado nutricional y condición física</li> </ul> | CRONOMETRO<br>SILBATO.<br>TIZA<br>PELOTAS DE VÓLEY | 90     |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                              |    |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----|
|               | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ PRUEBAS FISCAS:</li> <li>➤ A los estudiantes se le dará a conocer pro propuestas y orientación de cómo crear secuencias</li> <li>➤ Los estudiantes en el trote lento realizan actividades de flexión del tronco miembros inferiores e superiores</li> <li>➤ Al sonido del silbato pasan por el aro e el menor tiempo posible</li> <li>➤ Los estudiantes en grupos crean secuencias de movimiento de velocidad</li> <li>➤ CONDUCE EL BALÓN Y PASA POR LA COLCHONETA; un grupo de niños conducirán el balón con botes y al llegar a la colchoneta tendrán que pasar saltando y continuaran hasta llegar en el aro.</li> <li>➤ ZIG- ZAG DERECHA, IZQUIERDA, las niñas correrán por los conos acomodados por la derecha y por la izquierda. Ida y vuelta para dará la oportunidad a su compañero.</li> <li>➤ JUEGO DE LANZA BALÓN AL ARO; los niños en completo orden conducirán el balón y lanzaran en el aro.</li> <li>➤ CONDUCCIÓN DE AROS: Los niños en forma ordenada cada conducirá su aro en una línea directa hacia el otro extremo con las reglas indicadas.</li> </ul> |                              |    |
| <b>CIERRE</b> | <p>CONGELADOS; los niños en trotes por todo el campo realizan sus movimientos, cuando el profesor dice congelados tendrán que quedarse así, el que se mueve tendrá que ir sentándose, gana el que realiza correcto.</p> <p>- se le preguntara ¿Qué tal le pareció la clase?</p> <p>-¿Qué juego de nuestra región jugamos?</p> <p>- dejar que ellos investiguen que otros juegos existen o pregunten a sus padres o familiares.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>-Aros</p> <p>-silbato</p> | 20 |

V/B, DIRECTORA

PROF. DE EDUCACIÓN FÍSICA

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 03

|                                          |                                  |                                       |                                   |
|------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>REGIÓN:</b><br><b>UGEL: 302-PRADO</b> | <b>HUÁNUCO</b><br><b>LEONCIO</b> | <b>II.EE. “MARIANO DÁMASO BERAÚN”</b> | <b>PEF: MARCO MANZANO GALVEZ</b>  |
| UNIDAD DE APRENDIZAJE N°: I              |                                  | GRADO/SECCIÓN: 6° “A” - “B”           | N° HRS. 03      FECHA: 10/08/2018 |

I.- TÍTULO: Practicamos los valores en la familia y en la comunidad

II.- TÍTULO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE: Coordinemos nuestros movimientos y postura

III.- APRENDIZAJE ESPERADO Mejorar las capacidades físicas de coordinación a través del juego.

| COMPETENCIAS                                                                          | CAPACIDADES                                                                                                                                                                               | DESEMPEÑO                                                                        | EVIDENCIA                                                           | INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>1.-</b><br>DESENVUELVE SE<br>MANERA DE<br>AUTÓNOMA A<br>TRAVÉS DE SU<br>MOTRICIDAD | -Realiza acciones motrices variadas con autonomía, regulando la totalidad y partes de su cuerpo en el espacio y el tiempo, tomando consciencia de sí mismo y fortaleciendo su autoestima. | - Reconoce las principales posturas incorrectas en diferentes acciones motrices. | - Participación en actividades físicas preservado el medio ambiente | -Ficha de observación     |

### IV.- MOMENTOS DE LA SESIÓN

| SECUENCIAS PEDAGÓGICAS | DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | MEDIOS Y/O MATERIALES                      | TIEMPO |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------|
| <b>INICIO</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ FRUTA A COLORES, los niños corren por todo el campo cada uno sabe que fruta es cuando el profesor dice el color, se agrupan por frutas según sus colores. Observando la variedad de frutas que hay en nuestro país. Y luego valoramos la importancia que produce en nuestro cuerpo</li> <li>➤ ¿Qué importancia tuvo el juego?, ¿Qué parte de nuestro cuerpo reconocemos?, ¿Qué desarrollamos con el juego?</li> </ul> | -SILBATO                                   | 25     |
| <b>DESARROLLO</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEL ATAQUE Y RECEPCION</li> <li>➤ Los alumnos realizaran el calentamiento corporal con ejercicios de trotes y taloneo. Luego el estiramiento, articulaciones.</li> <li>➤ En forma individual los niños organizan juegos por columnas el profesor les brinda los materiales para que ellos puedan crear a su modo y estilo la su propio ataque y recepción</li> </ul>                        | CRONOMETRO<br><br>CONOS<br>BALONES<br>AROS | 90     |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                           |    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----|
|               | <p>con el balón trabajando en pares.</p> <p>SALTO EN VERTICAL: formamos columnas donde al sonido del silbato las niñas correrán directo a tocar la net levantando las manos en vertical correrán hacia el otro extremo y realizarán la conducción las dos las más veloces.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ VEGETALES: los alumnos formados en columnas correrán por los conos en zig- zag al llegar al otro extremo mencionan el nombre de un vegetal sin repetir lo de la otra columna.</li> <li>➤ SALTOS: las niñas en DOS se forman en dos columnas al sonido del silbato saltarán sobre la net desde el suelo hasta llegar en hacer pasar la pelota por encima de la net lanzar el balón hacia el otro extremo, de la net</li> <li>➤ CONOS UNIDOS, los niños saltarán en forma vertical por encima de los conos y se moverán adelante y atrás según la cantidad de conos, si hay un cono saltarán solo una vez si hay dos, tres, cuatro según la cantidad.</li> <li>➤ EN LAS MANOS: los niñas buscan la forma de llevar el balón conduciendo con el antebrazos de un lado al otro.</li> </ul> |                           |    |
| <b>CIERRE</b> | <p>Realizamos juegos de recuperación suaves con canciones, “MI CUERPITO” todos los niños aplaudiendo cantaran la canción mi cuerpito realizando trotes por todo el campo. ¿Qué logros tuvieron?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>-AROS<br/>-SILBATO</p> | 20 |

V/B, DIRECTORA

PROF. DE EDUCACIÓN FÍSICA

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 04

### I.- TÍTULO: Practicamos los valores en la familia y en la comunidad

|                                             |                                                   |                                      |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------|
| REGIÓN: HUÁNUCO<br>UGEL: 302- LEONCIO PRADO | II.EE. MARIANO DÁMASO BERAÚN<br>“TAMBILLO GRANDE” | PEF: MANZANO GALVEZ,<br>Marco        |
| UNIDAD DE APRENDIZAJE<br>N°: I              | GRADO/SECCIÓN: 6° “A” -<br>“B”                    | N° HRS. 03      FECHA:<br>17/08/2018 |

### II. TÍTULO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE : Organizo el juego

### III.- APRENDIZAJE ESPERADO DE EVALUACIÓN:

| COMPETENCIAS                                                          | CAPACIDADES                                                                                                                                                                              | DESEMPEÑO                                                                        | EVIDENCIA                                                           | INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN    |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>1. SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD</b> | -Realiza acciones motrices variadas con autonomía, regulando la totalidad y partes de su cuerpo en el espacio y el tiempo, tomando conciencia de sí mismo y fortaleciendo su autoestima. | - Reconoce las principales posturas incorrectas en diferentes acciones motrices. | - Participación en actividades físicas preservado el medio ambiente | <b>-Ficha de observación</b> |

### IV.- MOMENTOS DE LA SESIÓN

| SECUENCIAS PEDAGÓGICAS | DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MEDIOS Y/O MATERIALES                               | TIEMPO |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------|
| <b>INICIO</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ FRUTA A COLORES, los niños corren por todo el campo cada uno sabe que fruta es cuando el profesor dice el color, se agrupan por frutas según sus colores. Observando la variedad de frutas que hay en nuestro país. Y luego valoramos la importancia que produce en nuestro cuerpo</li> <li>➤ ¿Qué importancia tuvo el juego?, ¿Qué parte de nuestro cuerpo reconocemos?, ¿Qué desarrollamos con el juego?</li> </ul>                                                        | -SILBATO                                            | 25     |
| <b>DESARROLLO</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Los alumnos realizarán el calentamiento corporal con ejercicios de trotes y taloneo. Luego el estiramiento, articulaciones.</li> <li>➤ ATAQUE Y RECEPCIÓN</li> <li>➤ En forma grupal las niñas organizan juegos por columnas el profesor les brinda los balones para el saque y el equipo contrario recibe.</li> <li>➤ CARRERAS DE FRUTAS: formamos columnas donde al sonido del silbato los niños seleccionados. correrán hacia el otro extremo y realizarán los</li> </ul> | CRONOMETRO<br>SILBATO.<br>CONOS<br>BALONES DE VOLÉY | 90     |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----|
|               | <p>saques del balón con las dos manos son las más veloces.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ VEGETALES: los alumnos formados en columnas correrán por los conos en zig- zag al llegar al otro extremo mencionan el nombre de un vegetal sin repetir lo de la otra columna.</li> <li>➤ ESCALERAS: los niños en columnas al sonido del silbato saltarán con un pie sobre la escalera en el suelo hasta llegar en el aro y conducir hacia el otro extremo, ítems.</li> <li>➤ CONOS UNIDOS, los niños saltarán en forma vertical por encima de los conos y se moverán adelante y saltando adelante vertical cantidad de conos, si hay un cono saltarán solo una vez si hay dos, tres, cuatro según la cantidad.</li> <li>➤ FRUTA : las niñas llevarán el balón recepcionando con el antebrazo</li> <li>➤</li> </ul> |                           |    |
| <b>CIERRE</b> | <p>Realizamos juegos de recuperación suaves con canciones, “MI CUERPITO” todos los niños aplaudiendo cantarán la canción mi cuerpito realizando trotes por todo el campo. ¿Qué logros tuvieron?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>-AROS<br/>-SILBATO</p> | 20 |

V/B,

DIRECTORA

\_\_\_\_\_  
PROF. DE EDUCACIÓN FÍSICA

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 05

|                                              |                                                      |                                      |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| REGIÓN : HUÁNUCO<br>UGEL: 302- LEONCIO PRADO | II.EE. MARIANO DÁMASO<br>BERAÚN<br>"TAMBILLO GRANDE" | PEF: MANZANO GALVEZ,<br>MARCO        |
| UNIDAD DE APRENDIZAJE<br>N°: I               | GRADO/SECCIÓN: 6° "A" -<br>"B"                       | N° HRS. 03      FECHA:<br>24/08/2018 |

I.- TÍTULO GENERAL: Practicamos los Valores en la Familia y en la Comunidad

II.- TÍTULO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE: Me alimento sanamente

III.- APRENDIZAJE ESPERADO Y DE EVALUACIÓN:

| COMPETENCIAS                                                                | CAPACIDADES                                                                                                                                                                               | DESEMPEÑO                                                   | EVIDENCIA                                                           | INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.- SE<br>DESENVUELVE DE<br>MANERA AUTÓNOMA<br>A TRAVÉS DE SU<br>MOTRICIDAD | -Realiza acciones motrices variadas con autonomía, regulando la totalidad y partes de su cuerpo en el espacio y el tiempo, tomando consciencia de sí mismo y fortaleciendo su autoestima. | - Resuelve tareas motrices en diversas actividades lúdicas. | - Participación en actividades físicas preservado el medio ambiente | -Ficha de observación     |

### IV.- MOMENTOS DE LA SESIÓN

| SECUENCIAS PEDAGÓGICAS | DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | MEDIOS Y/O MATERIALES                                  | TIEMPO |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------|
| <b>INICIO</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ CABEZA, HOMBRO Y DEDITOS DE LOS PIES, ES un juego que se realiza mediante una canción, que dice cabeza, hombro y deditos de los pies, los ojos la cabeza, la nariz y la boca y deditos de los pies, el profesor entona y los niños repiten. Cada vez rápido.</li> <li>➤ ¿Qué importancia tuvo el juego?, ¿Qué parte de nuestro cuerpo reconocemos?, ¿Qué desarrollamos con el juego?</li> </ul>                                                                       | -SILBATO                                               | 25     |
| <b>DESARROLLO</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Los alumnos realizaran el calentamiento corporal con ejercicios de trotes y taloneo. Luego el estiramiento, articulaciones.</li> <li>➤ PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE ATAQUE Y RECEPCIÓN</li> <li>➤ ALIMENTOS SANOS: el profesor dentro del grupo de los alumnos realizara preguntas relacionado a la alimentación de los alumnos en forma de concurso ganara el niño que responda correctamente las preguntas</li> <li>➤ DIEZ COLUMNAS Y UNA RESPUESTA: los</li> </ul> | CRONOMETRO<br>SILBATO.<br>CONOS<br>BALONES DE<br>VÓLEY | 90     |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                           |    |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----|
|               | <p>niñas en forma ordenada correrán a recepcionar el balón cuando el equipo contrario ataque al momento de pegar el balón por encima de net</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ CARRERA: los alumnos formados en columnas correrán por los conos en zig- zag al llegar al otro extremo mencionan el nombre una de fruta sin repetir lo de la otra columna.</li> <li>➤ ZIG-ZAG DE DOS: los niños correrán en zig- zag por todos los objetos que se les ponga en el camino sin hacer tocar ni rosar ninguna parte de su cuerpo el que ejecuta da el espacio a otro integrante.</li> <li>➤ Es de gran importancia que las jugadores están bien alimentada ya que requiere de un alimentos nutritivos y frutas en fibras</li> <li>➤ BALON: las niñas conducirán la pelota de vóley hacia el objetivo la cual al llegar harán un lanzamiento de saque.</li> </ul> |                           |    |
| <b>CIERRE</b> | <p>COMIDITA SANA ME SIENTO FELIZ, Es un cantico que se realiza con todos los niños: comidita sana que pones felices a mi cuerpo dame de tu miel de gustos y sabores eres la mejor, contigo me siento lleno y mi barriguita muy feliz. Tenemos las frutas cereales, vegetales tubérculos también, comidita sana de mi pueblo la mejor. ¿Qué logros tuvieron?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>-AROS<br/>-SILBATO</p> | 20 |

V/B, DIRECTORA

PROF. DE EDUCACIÓN FÍSICA

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 06

|                                              |                                                    |                                      |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------|
| REGIÓN: HUÁNUCO<br>UGEL 302 LEONCIO<br>PRADO | II.EE. MARIANO<br>DÁMASO BERAÚN<br>TANBILLO GRANDE | PEF: MANZANO GALVEZ, Marco           |
| UNIDAD DE APRENDIZAJE<br>N°: I               | GRADO/SECCIÓN : 6° “A”<br>“B”                      | N° HRS. 03      FECHA:<br>05/04/2019 |

I.- TÍTULO: Cuido mi postura.

II.- EL PROPOSITO DE LA SESIÓN Al culminar la sesión de aprendizaje las niñas y niños estarán en condiciones de demostrar sus destrezas físicas, en demostrar una postura correcta y adecuada

| COMPETENCIAS                                                           | CAPACIDADES                                                                                                                                                                              | DESEMPEÑO                                                                        | EVIDENCIA                                                                                    | INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>1.- SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD</b> | -Realiza acciones motrices variadas con autonomía, regulando la totalidad y partes de su cuerpo en el espacio y el tiempo, tomando conciencia de sí mismo y fortaleciendo su autoestima. | - Reconoce las principales posturas incorrectas en diferentes acciones motrices. | - Participación en actividades físicas manteniendo mi postura y preservado el medio ambiente | -Ficha de observación     |

### III.- MOMENTOS DE LA SESIÓN

| SECUENCIAS PEDAGÓGICAS | DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | MEDIOS Y/O MATERIALES                                                    | TIEMPO |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>INICIO</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ MAR Y TIERRA, es un juego donde el docente en una fila forma a los niños y cuando dice mar los niños saltan hacia adelante y cuando dice tierra salta hacia atrás.</li> <li>➤ <b>¿Qué importancia tuvo el juego?, ¿Qué parte de nuestro cuerpo reconocemos?, ¿Qué desarrollamos con el juego?</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -SILBATO                                                                 | 25     |
| <b>DESARROLLO</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Los alumnos realizarán el calentamiento corporal con ejercicios de trotes y taloneo. Luego el estiramiento, articulaciones.</li> <li>➤ Los alumnos se mojarán los pies y dejarán la huella en la vereda e irán comparando los tipos de pie que tenemos cada uno.</li> <li>➤ En forma individual vamos a realizar en una silla la forma correcta como se sienta el alumno observando e indicándoles la forma correcta de sentarse</li> <li>➤ TESTIMONIOS CON LOS PIES: Los niños conducirán los testimonios con los pies hacia el otro extremo, tratando de llevarlo con la planta.</li> <li>➤ CONDUCE LA PELOTA CON LAS MANOS VOLEADO HACIA ARRIBA: las niñas de extremo a extremo llevarán el balón con las manos.</li> </ul> | CRONOMETRO<br>SILBATO.<br>BALANZA<br>CONOS<br>PINPON<br>BALONES DE VÓLEY | 90     |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----|
|               | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ CARRERA EN LA SILLA: formamos columnas donde al sonido del silbato los niños correrán hacia la silla y se sentarán, gana el que se siente correctamente.</li> <li>➤ CIRCULO Y ME SIENTO, en círculo los niños de a uno correrán hacia el medio y de acuerdo a lo indicado del profesor realizarán posturas en estatuas según la indicación del profesor</li> <li>➤ LEVANTO EL PESO CORRECTAMENTE: los niños formados en columna de a uno saldrá y levanta dos objetos del mismo peso del suelo y como se levanta un objeto pesado.</li> </ul> |                            |    |
| <b>CIERRE</b> | Realizamos juegos de recuperación suaves con canciones, “MUÑECO ARMABLE”, los niños DIBUJARA UN ESQUEMA DEL CUERPO HUMANO e indicaran cual es la posición correcta de sentarse y dormir del ser humano. ¿Qué tal le pareció la clase? ¿Qué logros tuvieron?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -AROS<br>-SILBATO<br>OTROS | 20 |

#### IV.- ENFOQUES TRANSVERSALES: Medio ambiental

\_\_\_\_\_  
VºBº . DIRECTORA

\_\_\_\_\_  
PROF.DE EDUC. FÍSICA

### SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 07

|                                           |                                                    |                                      |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------|
| REGIÓN: HUÁNUCO<br>UGEL 302 LEONCIO PRADO | II.EE. MARIANO DAMASO<br>BERAÚN TAMBILLO<br>GRANDE | PEF: MANZANO GALVEZ,<br>Marco        |
| UNIDAD DE APRENDIZAJE<br>N°: I            | GRADO/SECCIÓN : 6° “A” -<br>“B”                    | N° HRS. 03      FECHA:<br>12/04/2019 |

I.- **TÍTULO:** Adaptamos reglas de los juegos de carreras, saltos y lanzamientos para que todos participen.

II.- **EL PROPOSITO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:** En esta sesión las y los alumnos plantearán modificaciones a las reglas de los juegos de carrera, salto y lanzamiento relacionados al atletismo, tomando en cuenta las características de su grupo. Para ello, participan de forma activa en los juegos propuestos utilizando sus capacidades condicionales (fuerza, resistencia y velocidad), a la vez que reflexionan sobre cómo el desarrollo de estas capacidades le permitirá afrontar un desastre natural.

| COMPETENCIAS                                                           | CAPACIDADES                                                                                                                                                                               | DESEMPEÑO                                                                                                                                                                                                                        | EVIDENCIA                                                           | INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>1.- SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD</b> | -Realiza acciones motrices variadas con autonomía, regulando la totalidad y partes de su cuerpo en el espacio y el tiempo, tomando consciencia de sí mismo y fortaleciendo su autoestima. | - Regula su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices en contextos lúdicos, pre deportivo, etc.; de este modo, afianza las habilidades motrices específicas relacionadas con la carrera, el salto y los lanzamientos. | - Participación en actividades físicas preservado el medio ambiente | -Ficha de observación     |

### III.- MOMENTOS DE LA SESIÓN

| SECUENCIAS PEDAGÓGICAS | DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | MEDIOS Y/O MATERIALES                                      | TIEMPO |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------|
| <b>INICIO</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ GLOBOS AL CIELO, es un juego donde el docente en una fila forma a los niños y cuando dice globos al aire, ellos lanzan el balo y lo siguen hasta atrapar, luego se echan con el globo y nuevamente lanzan el balón para levantarse y atraparlo.</li> <li>➤ <b>¿Qué importancia tuvo el juego?, ¿Qué parte de nuestro cuerpo reconocemos?, ¿Qué desarrollamos con el juego?</b></li> </ul>                                         | -SILBATO                                                   | 25     |
| <b>DESARROLLO</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Los alumnos realizaran el calentamiento corporal con ejercicios de trotes y taloneo. Luego el estiramiento, articulaciones.</li> <li>➤ En forma individual vamos a realizar en una silla la forma correcta como se sienta el alumno observando e indicándoles la forma correcta de sentarse</li> <li>➤ <b>CORRE Y SIÉNTATE:</b> Los niños correrán al sonido del silbato se sientan correctamente según lo estipulado.</li> </ul> | CRONOMETRO<br>SILBATO.<br>CONOS<br>PELOTAS<br>AROS<br>AROS | 90     |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   |    |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----|
|               | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ TESTIMONIOS CON LOS PIES: Los niños conducirán los testimonios con los pies hacia el otro extremo, tratando de llevarlo con la planta.</li> <li>➤ CONDUCE LA PELOTA CON LA PLANTA DE LOS PIES: los niños de extremo a extremo llevarán el balón con la planta de los pies.</li> <li>➤ CARRERAS CON AROS: formamos columnas donde al sonido del silbato los niños correrán hacia el otro extremo y realizarán la conducción del Aro con las dos manos arrastrando hacia adelante.</li> <li>➤ AROS DE UNO EN UNO: los alumnos formados en columna el comenzaran hacer pasar el aro de a uno en uno poniendo por la cabeza y sacarlo por los pies.</li> <li>➤ CONOS UNIDOS, los niños saltarán en forma vertical por encima de los conos y se moverán adelante y atrás según la cantidad de conos, si hay un cono saltarán solo una vez si hay dos, tres, cuatro según la cantidad.</li> <li>➤ ESCALERA DE UN PIE: los niños en columnas al sonido del silbato saltarán con un pie sobre la escalera en el suelo hasta llegar en el aro y conducir hacia el otro extremo, ítems.</li> <li>➤ CONITOS EN LA CABEZA: los niños se pondrán un cono en la cabeza y con los brazos abiertos pasarán por una línea en forma lateral derecha e izquierda.</li> <li>➤ CARRERA CON MANZANAS: los niños correrán hacia el otro extremo al llegar darán de comer la manzana a su compañero el que termina primero vuelve y lleva un plátano, hará comer a su compañero la mitad y la otra se come él. Volverá a su lugar de inicio y gana.</li> </ul> |                   |    |
| <b>CIERRE</b> | <p>Realizamos juegos de recuperación suaves con canciones, “LIEBRES Y TORTUGAS”, los niños realizan este juego, en un espacio el profesor grita liebres todos corren velozmente y luego dice tortuga, bajan la intensidad, así sucesivamente hasta encontrar la calma <b>¿Qué tal le pareció la clase? ¿Qué logros tuvieron?</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -AROS<br>-SILBATO | 20 |

#### IV.- ENFOQUES TRANSVERSALES: Medio ambiente

-----  
VºBº DIRECTORA

-----  
PROF. DE EDUC. FÍSICA

**SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 08**

|                                           |                                                 |                                      |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|
| REGIÓN: HUÁNUCO<br>UGEL 302 LEONCIO PRADO | II.EE. MARIANO DÁMASO<br>BERAÚN TAMBILLO GRANDE | PEF: MANZANO GALVEZ,<br>Marco        |
| UNIDAD DE APRENDIZAJE<br>N°: I            | GRADO/SECCIÓN : 6° “A” - “B”                    | N° HRS. 03      FECHA:<br>19/04/2019 |

**I.TÍTULO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE :** Vamos mejorando nuestras capacidades físicas y habilidades motrices en los juegos que adaptamos para que todos participen.

**II.- EL PROPOSITO DE LA SESION DE APRENDIZAJE:** En esta sesión los estudiantes participarán de forma activa en los juegos propuestos, planteando adaptaciones y cambiando las reglas en las actividades, buscando que participen todos de forma justa y equitativa, regulando los movimientos de su cuerpo de forma particular para lograr sus metas. Asimismo, comprende progresivamente la importancia de la actividad física que le permita mejorar sus capacidades físicas y sus habilidades motrices.

| COMPETENCIAS                                                          | CAPACIDADES                                                                                                                                                                               | DESEMPEÑO                                                                                                                                                                                                                                     | EVIDENCIA                                                           | INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>1. SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD</b> | -Realiza acciones motrices variadas con autonomía, regulando la totalidad y partes de su cuerpo en el espacio y el tiempo, tomando consciencia de sí mismo y fortaleciendo su autoestima. | - Aplica la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su preferencia, utilidad y/o necesidad, y anticipa las acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo, para mejorar las posibilidades de respuesta en una actividad física. | - Participación en actividades físicas preservado el medio ambiente | -Ficha de observación     |

**III.- MOMENTOS DE LA SESIÓN**

| SECUENCIAS PEDAGÓGICAS | DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MEDIOS Y/O MATERIALES                                         | TIEMPO |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------|
| <b>INICIO</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ FRUTA A COLORES, los niños corren por todo el campo cada uno sabe que fruta es cuando el profesor dice el color, se agrupan por frutas según sus colores. Observando la variedad de frutas que hay en nuestro país. Y luego valoramos la importancia que produce en nuestro cuerpo</li> <li>➤ <b>¿Qué importancia tuvo el juego?, ¿Qué parte de nuestro cuerpo reconocemos?, ¿Qué desarrollamos con el juego?</b></li> </ul> | -SILBATO                                                      | 25     |
| <b>DESARROLLO</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Los alumnos realizaran el calentamiento corporal con ejercicios de trotes y taloneo. Luego el estiramiento, articulaciones.</li> <li>➤ En forma individual los niños organizan juegos por columnas el profesor les brinda los</li> </ul>                                                                                                                                                                                     | CRONOMETRO<br>SILBATO.<br>CONOS<br>BALONES<br>AROS Y<br>OTROS | 90     |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   |    |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----|
|               | <p>materiales para que ellos puedan crear a su modo y estilo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ CARRERAS DE FRUTAS: formamos columnas donde al sonido del silbato los niños seleccionados por frutas correrán hacia el otro extremo y realizarán la conducción del balón con las dos manos arrastrando el balón. Observamos que frutas son las más veloces.</li> <li>➤ VEGETALES: los alumnos formados en columnas correrán por los conos en zig- zag al llegar al otro extremo mencionan el nombre de un vegetal sin repetir lo de la otra columna.</li> <li>➤ CARRERA CON SOGAS, en círculo los niños de a uno correrán hacia el medio con sus sogas y cuando suena el silbato tratan de volver por atrás sin saltar.</li> <li>➤ ESCALERAS: los niños en columnas al sonido del silbato saltarán con un pie sobre la escalera en el suelo hasta llegar en el aro y conducir hacia el otro extremo, ítems.</li> <li>➤ CONOS UNIDOS, los niños saltarán en forma vertical por encima de los conos y se moverán adelante y atrás según la cantidad de conos, si hay un cono saltarán solo una vez si hay dos, tres, cuatro según la cantidad.</li> <li>➤ FRUTA PINPON: los niños llevarán el pimpón como si fuera una fruta para comerse en el otro extremo ellos imaginan cualquier fruta y gritarán el nombre después de comer, el amigo que continúa no debe repetir.</li> <li>➤ CARRERAS DE AROS CON PELOTA EN LOS PIES: los niños buscan la forma de llevar un aro y un balón con las manos lanzando</li> <li>➤ CREO MI JUEGO: de tres grupos imaginamos y creamos un juego que tenga relación con la conducción del balón y la postura correcta.</li> </ul> |                   |    |
| <b>CIERRE</b> | Realizamos juegos de recuperación suaves con canciones, “MI CUERPITO” todos los niños aplaudiendo cantarán la canción mi cuerpito realizando trotes por todo el campo. ¿Qué logros tuvieron?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -AROS<br>-SILBATO | 20 |

#### IV. ENFOQUES TRANSVERSALES: Medio ambiente

-----  
VºBº DIRECTORA

-----  
PROFESOR DE EDUC. FÍSICA

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 09

|                                           |                                              |                                      |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------|
| REGIÓN: HUÁNUCO<br>UGEL 302 LEONCIO PRADO | I.E MARIANO DÁMASO<br>BERAÚN TAMBILLO GRANDE | PEF: MANZANO GALVEZ,<br>Marco        |
| UNIDAD DE APRENDIZAJE<br>N°: I            | GRADO/SECCIÓN : 6° “A” - “B”                 | N° HRS. 03      FECHA:<br>26/04/2019 |

**I.- TÍTULO: Asumiendo diferentes roles en los juegos que nos ayudan a mejorar nuestra condición física**

**II. EL PROPOSITO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:** En esta sesión los estudiantes siguen desarrollando aprendizajes relacionados a la sesión anterior, asumiendo roles en los diferentes juegos. Además, reflexionan sobre la importancia de la

| COMPETENCIAS                                                  | CAPACIDADES                                                                                                                                                                              | DESEMPEÑO                                                                                                                                            | EVIDENCIA                                                           | INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>1. DESENVUELVE MANERA AUTÓNOMA TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD</b> | -Realiza acciones motrices variadas con autonomía, regulando la totalidad y partes de su cuerpo en el espacio y el tiempo, tomando conciencia de sí mismo y fortaleciendo su autoestima. | • Expresa su forma particular de moverse, al asumir y adjudicar diferentes roles en la práctica de actividad física, aplicando su lenguaje corporal. | - Participación en actividades físicas preservado el medio ambiente | -Ficha de observación     |

### III.- MOMENTOS DE LA SESIÓN

| SECUENCIAS PEDAGÓGICAS | DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | MEDIOS Y/O MATERIALES                              | TIEMPO |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------|
| <b>INICIO</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ FRUTA A COLORES, los niños corren por todo el campo cada uno sabe que fruta es cuando el profesor dice el color, se agrupan por frutas según sus colores. Observando la variedad de frutas que hay en nuestro país. Y luego valoramos la importancia que produce en nuestro cuerpo</li> <li>➤ ¿Qué importancia tuvo el juego?, ¿Qué parte de nuestro cuerpo reconocemos?, ¿Qué desarrollamos con el juego?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -Silbato                                           | 25     |
| <b>DESARROLLO</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Los alumnos realizaran el calentamiento corporal con ejercicios de trotes y taloneo. Luego el estiramiento, articulaciones.</li> <li>➤ En forma individual los niños organizan juegos por columnas el profesor les brinda los materiales para que ellos puedan crear a su modo y estilo.</li> <li>➤ CARRERAS DE FRUTAS: formamos columnas donde al sonido del silbato los niños seleccionados por frutas correrán hacia el otro extremo y realizarán la conducción del balón con las dos manos arrastrando el balón. Observamos que frutas son las más veloces.</li> <li>➤ VEGETALES: los alumnos formados en columnas correrán por los conos en zig- zag al llegar al otro extremo mencionan el nombre de un vegetal sin repetir lo de la otra columna.</li> <li>➤ CARRERA CON SOGAS, en círculo los niños de a uno correrán hacia el medio con sus sogas y cuando suena el</li> </ul> | CRONOMETRO<br>SILBATO.<br>CONOS<br>BALONES<br>AROS | 90     |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |    |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----|
|               | <p>silbato tratan de volver por atrás sin saltar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ CONOS UNIDOS, los niños saltarán en forma vertical por encima de los conos y se moverán adelante y atrás según la cantidad de conos, si hay un cono saltarán solo una vez si hay dos, tres, cuatro según la cantidad.</li> <li>➤ CARRERAS DE AROS CON PELOTA EN LOS PIES: los niños buscan la forma de llevar un aro y un balón con los pies</li> <li>➤ CREO MI JUEGO: de tres grupos imaginamos y creamos un juego que tenga relación con la conducción del balón y la postura correcta.</li> </ul> |                   |    |
| <b>CIERRE</b> | Realizamos juegos de recuperación suaves con canciones, “MI CUERPITO” todos los niños aplaudiendo cantaran la canción mi cuerpito realizando trotes por todo el campo. ¿Qué logros tuvieron?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | -AROS<br>-SILBATO | 20 |

#### VI.- ENFOQUES TRANSVERSALES: Medio ambiente

-----  
VºBº DIRECTORA

-----  
PROFESOR DE EDUC. FÍSICA

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 10

|                                            |                                                 |                                   |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------|
| REGIÓN: HUÁNUCO<br>UGEL – 302LEONCIO PRADO | II.EE. MARIANO DÁMASO<br>BERAÚN TAMBILLO GRANDE | PEF: MANZANO GALVEZ, Marco        |
| UNIDAD DE APRENDIZAJE N° I                 | GRADO/SECCIÓN : 6° “A” - “B”                    | N° HRS. 03      FECHA: 03/05/2019 |

**I.- TÍTULO DE LA SESIÓN:** Proponemos juegos de carreras, saltos y lanzamientos con y sin obstáculos para que todos participen

**II.- EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:** En esta sesión los estudiantes plantearán actividades de juego de su preferencia relacionadas a consolidar sus habilidades motrices específicas y sus capacidades condicionales, y teniendo como base las sesiones anteriores orientadas al deporte del atletismo, sustentando su finalidad en razón a la mejora de su aptitud física frente a situaciones diversas de la vida.

| COMPETENCIAS                                                           | CAPACIDADES                                                                                                                                                                              | DESEMPEÑO                                                                                                                                                                                                                      | EVIDENCIA                                                           | INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>1.- SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD</b> | -Realiza acciones motrices variadas con autonomía, regulando la totalidad y partes de su cuerpo en el espacio y el tiempo, tomando conciencia de sí mismo y fortaleciendo su autoestima. | Regula su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices en contextos lúdicos, pre deportivo, etc.; de este modo, afianza las habilidades motrices específicas relacionadas con la carrera, el salto y los lanzamientos. | - Participación en actividades físicas preservado el medio ambiente | -Ficha de observación     |

### III.- MOMENTOS DE LA SESIÓN

| SECUENCIAS PEDAGÓGICAS | DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | MEDIOS Y/O MATERIALES                                 | TIEMPO |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------|
| <b>INICIO</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ LA PAPA SE QUEMA CON LOS PIES, formamos 5 filas cada una abrazados, estos harán pasar la pelota con los pies de principio fin in dejar que se escape la pelota, cuando dice se quemó la papa, el alumno que tiene la pelota en sus pies tendrá que realizar un baile, con los cuatros restantes, total 5 serán los bailarines por quemarse la papa.</li> <li>➤ ¿Qué importancia tuvo el juego?, ¿Qué parte de nuestro cuerpo reconocemos?, ¿Qué desarrollamos con el juego?</li> </ul> | -SILBATO                                              | 25     |
| <b>DESARROLLO</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Los alumnos realizaran el calentamiento corporal con ejercicios de trotes y taloneo. Luego el estiramiento,</li> <li>➤ PASES EN PAREJA voleando; los alumnos se formaran en 2 columnas donde saldrán de a dos realizando pases hasta el otro extremo ida y vuelta entregando el balón al compañero.</li> </ul>                                                                                                                                                                         | CRONOMETRO<br>SILBATO.<br>BALONES<br>CONOS<br>BALONES | 90     |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----|
|               | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ PASES EN TRIANGULO; los alumnos formaran tres columnas de a 8, donde realizaran pases en forma de un triángulo, la cual rotaran y se irán al otro extremo en el último.</li> <li>➤ PASES POR DEBAJO DE LOS PIES; se formaran cuatro grupos, donde dos de ellos realizaran pases poniendo a un alumno en el medio, tratando de que pase el balón sin interferencia el que hace más túneles gana.</li> <li>➤ PASES LARGOS CRUZADOS; los alumnos realizaran pases cruzados en una distancia lejana, antes deben estar formados en "x", de allí realizaran el pase y devolución del otro extremo.</li> <li>➤ PASES ATAQUES; Los estudiantes se formaran en grupos donde utilizaran media cancha cada grupo, de a 2 conduciendo el balón con pases y fuera del área remate hacer pasar por encima de la red de, ida y vuelta.</li> <li>➤ CENTROS CON BOTES; Se formara dos columnas cerca del arco donde uno de ellos hará rebotar el balón y sacara el centro para que del otro lado recepcione el balón del campo contrario tratando de alcanzar el balón.</li> <li>➤ DOMINANDO EL BALON; los alumnos conducirán el balón hacia el otro extremo dominando el balón con las yemas de los dedos, si es que se cae volverán al principio y saldrán de nuevo, se podrá apreciar el esmero y el esfuerzo del grupo por llegar al objetivo.</li> <li>➤ VOLEO EL BALON EN CIRCULO; los alumnos en forma circular recepcionara el balón con la manos y devolverán hacia el centro para que gire el balón sin dejar que se caiga el que falla sale al medio a realizar el pase correcto.</li> </ul> | AROS              |    |
| <b>CIERRE</b> | DOMINADAS CON TODO EL CUERPO; este es un juego donde el estudiante tomara el balón estáticamente y dominara el balón , ayudándose de la cabeza, , manos, antebrazos y cualquier parte del cuerpo haciendo todas las dominadas posibles el que hace más gana. ¿Qué logros tuvieron?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -AROS<br>-SILBATO | 20 |

#### IV. ENFOQUES TRANSVERSALES: Medio ambiente

## ANEXO 4: AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR LA INVESTIGACIÓN



PERU  
Ministerio  
de Educación



LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARIANO DÁMASO BERAÚN DE TAMBILLO GRANDE COMPRENSIÓN AL DISTRITO, PROVINCIA DE LEONCIO PRADO Y REGIÓN HUÁNUCO; QUE AL FINAL SUSCRIBE:

### HACE CONSTAR:

Por medio del presente, consta que el Profesor Marco Antonio Manzano Galvez , identificado con DNI Nº 22476933 , se le autorizo para la realización de su aplicación de Tesis de Maestría en Ciencias de la Educación, Mención: Docencia y Gerencia Educativa , titulado "PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ORGÁNICO MOTRIZ Y EL APRENDIZAJE DEL ATAQUE Y RECEPCIÓN EN EL VÓLEIBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARIANO DÁMASO BERAÚN - TAMBILLO GRANDE, DISTRITO DE LA PROVINCIA DE "LEONCIO PRADO" HUÁNUCO 2018."

A partir del 12 de diciembre del presente año 2018, en curso desarrollando las sesiones experimentales, donde demostró responsabilidad, eficiencia y puntualidad de acuerdo al cronograma establecido.

Es cuanto se hace constar a petición del interesado, para los fines que crea conveniente.

Tambillo Grande, 17 de diciembre del 2018.



*N. Rojas*  
Lic. Nelly Rojas Atencio  
DIRECTORA

LA DIRECTORA



## ANEXO 5: PANEL FOTOGRÁFICO

FOTOS DE ENTRADA CON LA DIRECTORA DE LA I.E MARIANO  
DÀMASO BERAÙN DE TAMBILLO GRANDE 2018



FOTOS DE ENTRADA CON EL PROFESOR DEL PROYECTO DE TESIS  
MARCO ANTONIO MANZANO GALVEZ DE LA I.E MARIANO DÀMASO  
BERAÙN

TAMBILLO GRANDE 2018





FOTOS DE ENTRADA CON EL PROFESOR DEL PROYECTO DE TESIS  
MARCO ANTONIO MANZANO GALVEZ DE LA I.E MARIANO DÀMASO  
BERAÚN TAMBILLO GRANDE 2018



FOTOS DE LA APLICACIÓN DEL ATAQUE DEL VÓLEY





FOTOS DE ENTRADA CON EL PROFESOR DEL PROYECTO DE TESIS MARCO ANTONIO MANZANO GALVEZ DE LA I.E MARIANO DÀMASO BERAÚN TAMBILLO GRANDE 2018



FOTOS DE ENTRADA DE LA APLICACIÓN DE LA RECEPCIÓN DEL VÓLEY





## FOTOS DE SALIDA DE LAS ESTUDIANTES DEL 6 to GRADO "B" CON SU PROFESOR DE AULA 2018



## ANEXO 6: BASE DE DATOS

| Sujetos | PRE TEST-SECCIÓN "A" (GRUPO EXPERIMENTAL) |   |   |   |      |                          |   |   |   |      |                           |    |    |    |      |                               |    |    |    |      |          |    |
|---------|-------------------------------------------|---|---|---|------|--------------------------|---|---|---|------|---------------------------|----|----|----|------|-------------------------------|----|----|----|------|----------|----|
|         | CAP.VEL.REAC.ATAQ Y RECP.                 |   |   |   |      | CAP.FUERZ.POT.ATQ.RECEP. |   |   |   |      | CAP.FLEX.COOR. ATAQ.RECEP |    |    |    |      | CAPAC.RESIST. ATAQ.<br>RECEP. |    |    |    |      | VARIABLE |    |
|         | 1                                         | 2 | 3 | 4 | SUMA | 5                        | 6 | 7 | 8 | SUMA | 9                         | 10 | 11 | 12 | SUMA | 13                            | 14 | 15 | 16 | SUMA |          |    |
|         | 1                                         | 3 | 3 | 3 | 3    | 12                       | 3 | 3 | 3 | 3    | 12                        | 3  | 4  | 3  | 3    | 13                            | 4  | 3  | 4  | 4    | 15       | 52 |
|         | 2                                         | 2 | 4 | 4 | 4    | 14                       | 3 | 4 | 3 | 4    | 14                        | 3  | 4  | 3  | 3    | 13                            | 4  | 3  | 4  | 4    | 15       | 56 |
|         | 3                                         | 2 | 3 | 3 | 3    | 11                       | 3 | 3 | 3 | 3    | 12                        | 3  | 3  | 3  | 3    | 12                            | 3  | 2  | 3  | 3    | 11       | 46 |
|         | 4                                         | 3 | 4 | 3 | 3    | 13                       | 3 | 4 | 4 | 4    | 15                        | 3  | 4  | 4  | 4    | 15                            | 3  | 2  | 4  | 4    | 13       | 56 |
|         | 5                                         | 3 | 3 | 3 | 3    | 12                       | 3 | 3 | 3 | 4    | 13                        | 3  | 4  | 4  | 3    | 14                            | 4  | 3  | 3  | 4    | 14       | 53 |
|         | 6                                         | 3 | 3 | 3 | 3    | 12                       | 2 | 4 | 3 | 4    | 13                        | 3  | 3  | 3  | 3    | 12                            | 4  | 2  | 3  | 3    | 12       | 49 |
|         | 7                                         | 3 | 3 | 3 | 3    | 12                       | 3 | 3 | 3 | 4    | 13                        | 3  | 4  | 4  | 3    | 14                            | 4  | 4  | 4  | 4    | 16       | 55 |
|         | 8                                         | 3 | 3 | 3 | 3    | 12                       | 2 | 3 | 3 | 4    | 12                        | 3  | 4  | 3  | 3    | 13                            | 3  | 1  | 4  | 4    | 12       | 49 |
|         | 9                                         | 3 | 3 | 3 | 3    | 12                       | 3 | 3 | 4 | 4    | 14                        | 3  | 4  | 3  | 3    | 13                            | 3  | 1  | 4  | 4    | 12       | 51 |
|         | 10                                        | 3 | 3 | 3 | 3    | 12                       | 3 | 3 | 3 | 4    | 13                        | 3  | 4  | 3  | 3    | 13                            | 3  | 2  | 3  | 3    | 11       | 49 |
|         | 11                                        | 3 | 3 | 3 | 3    | 12                       | 3 | 3 | 3 | 3    | 12                        | 3  | 4  | 3  | 4    | 14                            | 4  | 2  | 4  | 4    | 14       | 52 |
|         | 12                                        | 2 | 3 | 2 | 3    | 10                       | 3 | 2 | 2 | 3    | 10                        | 2  | 3  | 3  | 2    | 10                            | 3  | 2  | 3  | 3    | 11       | 41 |
|         | 13                                        | 3 | 3 | 3 | 3    | 12                       | 3 | 3 | 3 | 3    | 12                        | 2  | 3  | 4  | 2    | 11                            | 3  | 2  | 3  | 3    | 11       | 46 |
|         | 14                                        | 3 | 3 | 3 | 3    | 12                       | 3 | 3 | 3 | 3    | 12                        | 3  | 3  | 3  | 3    | 12                            | 3  | 2  | 3  | 3    | 11       | 47 |
|         | 15                                        | 2 | 3 | 2 | 2    | 9                        | 3 | 3 | 3 | 3    | 12                        | 3  | 3  | 3  | 3    | 12                            | 3  | 2  | 3  | 3    | 11       | 44 |
|         | 16                                        | 3 | 3 | 3 | 3    | 12                       | 2 | 3 | 2 | 3    | 10                        | 3  | 3  | 2  | 3    | 11                            | 3  | 2  | 3  | 3    | 11       | 44 |
|         | 17                                        | 3 | 3 | 3 | 3    | 12                       | 3 | 4 | 4 | 4    | 15                        | 4  | 4  | 3  | 3    | 14                            | 3  | 2  | 3  | 3    | 11       | 52 |
|         | 18                                        | 3 | 3 | 2 | 3    | 11                       | 2 | 3 | 2 | 3    | 10                        | 3  | 3  | 3  | 2    | 11                            | 3  | 2  | 3  | 3    | 11       | 43 |

|    |   |   |   |   |    |   |   |   |   |    |   |   |   |   |    |   |   |   |   |    |    |
|----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|----|----|
| 19 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 2 | 11 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 4 | 4 | 4 | 15 | 50 |
| 20 | 2 | 3 | 3 | 3 | 11 | 2 | 3 | 2 | 3 | 10 | 1 | 3 | 3 | 2 | 9  | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 42 |
| 21 | 3 | 3 | 4 | 3 | 13 | 2 | 4 | 3 | 2 | 11 | 3 | 4 | 4 | 3 | 14 | 3 | 3 | 4 | 4 | 14 | 52 |
| 22 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 3 | 4 | 12 | 3 | 4 | 3 | 3 | 13 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 49 |
| 23 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 2 | 3 | 3 | 10 | 3 | 3 | 3 | 2 | 11 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 45 |
| 24 | 3 | 3 | 3 | 4 | 13 | 2 | 3 | 2 | 3 | 10 | 3 | 4 | 4 | 3 | 14 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9  | 46 |
| 25 | 3 | 3 | 2 | 2 | 10 | 3 | 4 | 3 | 3 | 13 | 3 | 3 | 4 | 3 | 13 | 4 | 3 | 4 | 4 | 15 | 51 |

| Sujetos | PRE TEST-SECCIÓN "B" (GRUPO CONTROL)      |   |   |   |      |                          |   |   |   |      |                           |    |    |    |      |                            |    |    |    |      |          |
|---------|-------------------------------------------|---|---|---|------|--------------------------|---|---|---|------|---------------------------|----|----|----|------|----------------------------|----|----|----|------|----------|
|         | CAP.VEL.REAC.ATAQ Y RECP.                 |   |   |   |      | CAP.FUERZ.POT.ATQ.RECEP. |   |   |   |      | CAP.FLEX.COOR. ATAQ.RECEP |    |    |    |      | CAPAC.RESIST. ATAQ. RECEP. |    |    |    |      | VARIABLE |
|         | 1                                         | 2 | 3 | 4 | SUMA | 5                        | 6 | 7 | 8 | SUMA | 9                         | 10 | 11 | 12 | SUMA | 13                         | 14 | 15 | 16 | SUMA | TOTAL    |
| 1       | 3                                         | 3 | 3 | 3 | 12   | 3                        | 4 | 3 | 4 | 14   | 3                         | 4  | 4  | 3  | 14   | 4                          | 3  | 3  | 3  | 13   | 53       |
| 2       | 3                                         | 3 | 3 | 3 | 12   | 3                        | 4 | 3 | 4 | 14   | 3                         | 4  | 4  | 3  | 14   | 3                          | 2  | 3  | 3  | 11   | 51       |
| 3       | 4                                         | 4 | 3 | 4 | 15   | 3                        | 4 | 4 | 4 | 15   | 3                         | 4  | 4  | 3  | 14   | 4                          | 3  | 4  | 4  | 15   | 59       |
| 4       | 3                                         | 3 | 3 | 3 | 12   | 3                        | 4 | 3 | 4 | 14   | 3                         | 4  | 3  | 3  | 13   | 4                          | 3  | 4  | 4  | 15   | 54       |
| 5       | 3                                         | 3 | 3 | 3 | 12   | 3                        | 4 | 3 | 4 | 14   | 3                         | 4  | 4  | 4  | 15   | 3                          | 2  | 3  | 3  | 11   | 52       |
| 6       | 3                                         | 3 | 3 | 3 | 12   | 3                        | 4 | 3 | 4 | 14   | 4                         | 4  | 4  | 3  | 15   | 4                          | 3  | 4  | 4  | 15   | 56       |
| 7       | 2                                         | 3 | 2 | 3 | 10   | 3                        | 3 | 2 | 4 | 12   | 3                         | 3  | 3  | 3  | 12   | 2                          | 1  | 3  | 3  | 9    | 43       |
| 8       | 3                                         | 3 | 3 | 3 | 12   | 4                        | 4 | 3 | 4 | 15   | 4                         | 4  | 4  | 3  | 15   | 3                          | 2  | 3  | 3  | 11   | 53       |
| 9       | 3                                         | 3 | 3 | 3 | 12   | 3                        | 4 | 4 | 4 | 15   | 3                         | 4  | 4  | 4  | 15   | 4                          | 3  | 4  | 4  | 15   | 57       |
| 10      | 3                                         | 3 | 3 | 3 | 12   | 3                        | 3 | 4 | 4 | 14   | 4                         | 3  | 4  | 3  | 14   | 4                          | 3  | 4  | 4  | 15   | 55       |
| 11      | 3                                         | 4 | 4 | 4 | 15   | 3                        | 4 | 4 | 4 | 15   | 4                         | 4  | 4  | 3  | 15   | 4                          | 3  | 4  | 4  | 15   | 60       |
| 12      | 3                                         | 3 | 3 | 3 | 12   | 3                        | 4 | 3 | 4 | 14   | 3                         | 3  | 4  | 3  | 13   | 3                          | 3  | 3  | 3  | 12   | 51       |
| 13      | 3                                         | 3 | 3 | 3 | 12   | 3                        | 3 | 3 | 3 | 12   | 3                         | 4  | 3  | 3  | 13   | 3                          | 2  | 4  | 4  | 13   | 50       |
| 14      | 3                                         | 4 | 4 | 4 | 15   | 3                        | 4 | 3 | 4 | 14   | 4                         | 4  | 4  | 3  | 15   | 3                          | 3  | 4  | 4  | 14   | 58       |
| 15      | 3                                         | 3 | 3 | 4 | 13   | 3                        | 4 | 4 | 4 | 15   | 4                         | 4  | 4  | 4  | 16   | 3                          | 2  | 3  | 3  | 11   | 55       |
| 16      | 3                                         | 4 | 3 | 3 | 13   | 3                        | 3 | 3 | 3 | 12   | 3                         | 3  | 3  | 3  | 12   | 3                          | 3  | 4  | 4  | 14   | 51       |
| 17      | 3                                         | 3 | 3 | 3 | 12   | 3                        | 3 | 2 | 3 | 11   | 3                         | 4  | 3  | 4  | 14   | 4                          | 3  | 4  | 4  | 15   | 52       |
| 18      | 3                                         | 3 | 3 | 3 | 12   | 3                        | 3 | 3 | 4 | 13   | 3                         | 3  | 3  | 3  | 12   | 3                          | 3  | 4  | 4  | 14   | 51       |
| 19      | 3                                         | 3 | 4 | 4 | 14   | 4                        | 4 | 3 | 4 | 15   | 4                         | 3  | 4  | 4  | 15   | 4                          | 3  | 4  | 4  | 15   | 59       |
| 20      | 3                                         | 3 | 3 | 3 | 12   | 3                        | 4 | 3 | 3 | 13   | 3                         | 4  | 3  | 3  | 13   | 3                          | 2  | 3  | 3  | 11   | 49       |
| 21      | 2                                         | 3 | 3 | 2 | 10   | 3                        | 3 | 3 | 3 | 12   | 3                         | 3  | 3  | 3  | 12   | 3                          | 2  | 4  | 4  | 13   | 47       |
| 22      | 3                                         | 3 | 3 | 3 | 12   | 2                        | 3 | 3 | 4 | 12   | 3                         | 4  | 3  | 3  | 13   | 3                          | 3  | 3  | 3  | 12   | 49       |
| Sujetos | POS TEST-SECCIÓN "A" (GRUPO EXPERIMENTAL) |   |   |   |      |                          |   |   |   |      |                           |    |    |    |      |                            |    |    |    |      |          |

|    | CAP.VEL.REAC.ATAQ Y<br>RECP. |   |   |   |      | CAP.FUERZ.POT.ATQ.RECEP. |   |   |   |      | CAP.FLEX.COOR.<br>ATAQ.RECEP |    |    |    |      | CAPAC.RESIST. ATAQ. RECEP. |    |    |    |      | VARIABLE |
|----|------------------------------|---|---|---|------|--------------------------|---|---|---|------|------------------------------|----|----|----|------|----------------------------|----|----|----|------|----------|
|    | 1                            | 2 | 3 | 4 | SUMA | 5                        | 6 | 7 | 8 | SUMA | 9                            | 10 | 11 | 12 | SUMA | 13                         | 14 | 15 | 16 | SUMA | TOTAL    |
| 1  | 4                            | 4 | 4 | 5 | 17   | 5                        | 5 | 4 | 5 | 19   | 4                            | 5  | 4  | 4  | 17   | 5                          | 4  | 5  | 5  | 19   | 72       |
| 2  | 3                            | 5 | 5 | 5 | 18   | 4                        | 5 | 4 | 5 | 18   | 4                            | 4  | 4  | 4  | 16   | 4                          | 3  | 5  | 5  | 17   | 69       |
| 3  | 4                            | 4 | 5 | 5 | 18   | 4                        | 4 | 5 | 4 | 17   | 4                            | 4  | 4  | 4  | 16   | 4                          | 3  | 4  | 4  | 15   | 66       |
| 4  | 4                            | 4 | 5 | 5 | 18   | 5                        | 5 | 4 | 5 | 19   | 5                            | 5  | 5  | 4  | 19   | 4                          | 3  | 4  | 4  | 15   | 71       |
| 5  | 4                            | 4 | 4 | 4 | 16   | 4                        | 4 | 4 | 5 | 17   | 4                            | 5  | 5  | 4  | 18   | 4                          | 3  | 4  | 4  | 15   | 66       |
| 6  | 4                            | 4 | 5 | 5 | 18   | 4                        | 5 | 4 | 5 | 18   | 4                            | 4  | 4  | 4  | 16   | 4                          | 3  | 4  | 4  | 15   | 67       |
| 7  | 4                            | 4 | 4 | 4 | 16   | 4                        | 4 | 4 | 5 | 17   | 4                            | 5  | 5  | 4  | 18   | 4                          | 4  | 4  | 4  | 16   | 67       |
| 8  | 4                            | 4 | 4 | 4 | 16   | 4                        | 4 | 4 | 5 | 17   | 4                            | 5  | 5  | 4  | 18   | 4                          | 4  | 3  | 5  | 16   | 67       |
| 9  | 4                            | 4 | 4 | 4 | 16   | 4                        | 4 | 4 | 4 | 16   | 4                            | 4  | 4  | 4  | 16   | 4                          | 3  | 4  | 4  | 15   | 63       |
| 10 | 4                            | 4 | 4 | 4 | 16   | 4                        | 4 | 4 | 5 | 17   | 4                            | 5  | 4  | 4  | 17   | 4                          | 4  | 4  | 4  | 16   | 66       |
| 11 | 5                            | 5 | 5 | 5 | 20   | 4                        | 5 | 4 | 5 | 18   | 4                            | 5  | 5  | 4  | 18   | 5                          | 5  | 5  | 5  | 20   | 76       |
| 12 | 3                            | 3 | 3 | 3 | 12   | 3                        | 4 | 3 | 4 | 14   | 3                            | 4  | 4  | 3  | 14   | 3                          | 2  | 3  | 3  | 11   | 51       |
| 13 | 4                            | 4 | 4 | 4 | 16   | 4                        | 5 | 4 | 5 | 18   | 4                            | 5  | 5  | 4  | 18   | 4                          | 4  | 4  | 4  | 16   | 68       |
| 14 | 4                            | 4 | 4 | 4 | 16   | 4                        | 4 | 4 | 4 | 16   | 4                            | 5  | 5  | 4  | 18   | 4                          | 4  | 4  | 4  | 16   | 66       |
| 15 | 3                            | 4 | 3 | 3 | 13   | 4                        | 4 | 4 | 4 | 16   | 4                            | 4  | 4  | 4  | 16   | 4                          | 3  | 4  | 4  | 15   | 60       |
| 16 | 4                            | 4 | 4 | 4 | 16   | 4                        | 4 | 4 | 5 | 17   | 4                            | 4  | 4  | 4  | 16   | 4                          | 4  | 4  | 4  | 16   | 65       |
| 17 | 4                            | 4 | 4 | 4 | 16   | 4                        | 5 | 4 | 5 | 18   | 5                            | 5  | 4  | 5  | 19   | 4                          | 3  | 5  | 5  | 17   | 70       |
| 18 | 4                            | 4 | 4 | 4 | 16   | 4                        | 4 | 4 | 5 | 17   | 4                            | 5  | 5  | 4  | 18   | 4                          | 4  | 4  | 4  | 16   | 67       |
| 19 | 4                            | 4 | 5 | 5 | 18   | 4                        | 4 | 4 | 5 | 17   | 4                            | 5  | 4  | 4  | 17   | 4                          | 4  | 5  | 5  | 18   | 70       |
| 20 | 3                            | 4 | 4 | 4 | 15   | 4                        | 5 | 4 | 4 | 17   | 4                            | 5  | 5  | 4  | 18   | 4                          | 4  | 4  | 4  | 16   | 66       |

|    |   |   |   |   |    |   |   |   |   |    |   |   |   |   |    |   |   |   |   |    |    |
|----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|----|----|
| 21 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 | 4 | 4 | 4 | 5 | 17 | 4 | 5 | 5 | 4 | 18 | 4 | 4 | 5 | 5 | 18 | 69 |
| 22 | 5 | 5 | 4 | 4 | 18 | 4 | 5 | 4 | 5 | 18 | 5 | 5 | 5 | 4 | 19 | 4 | 5 | 4 | 4 | 17 | 72 |
| 23 | 4 | 4 | 5 | 5 | 18 | 4 | 5 | 5 | 5 | 19 | 4 | 5 | 4 | 5 | 18 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 | 71 |
| 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 | 5 | 4 | 5 | 4 | 18 | 5 | 5 | 5 | 4 | 19 | 4 | 3 | 4 | 4 | 15 | 68 |
| 25 | 4 | 4 | 5 | 4 | 17 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 | 5 | 5 | 4 | 4 | 18 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 | 67 |

| Sujetos | POS TEST-SECCIÓN "B" (GRUPO CONTROL) |   |   |   |      |                          |   |   |   |      |                           |    |    |    |      |                            |    |    |    |      |          |
|---------|--------------------------------------|---|---|---|------|--------------------------|---|---|---|------|---------------------------|----|----|----|------|----------------------------|----|----|----|------|----------|
|         | CAP.VEL.REAC.ATAQ Y RECP.            |   |   |   |      | CAP.FUERZ.POT.ATQ.RECEP. |   |   |   |      | CAP.FLEX.COOR. ATAQ.RECEP |    |    |    |      | CAPAC.RESIST. ATAQ. RECEP. |    |    |    |      | VARIABLE |
|         | 1                                    | 2 | 3 | 4 | SUMA | 5                        | 6 | 7 | 8 | SUMA | 9                         | 10 | 11 | 12 | SUMA | 13                         | 14 | 15 | 16 | SUMA | TOTAL    |
| 1       | 3                                    | 3 | 3 | 3 | 12   | 4                        | 4 | 4 | 3 | 14   | 3                         | 4  | 3  | 3  | 14   | 4                          | 3  | 3  | 3  | 13   | 53       |
| 2       | 3                                    | 3 | 3 | 3 | 12   | 3                        | 4 | 4 | 4 | 14   | 4                         | 4  | 4  | 3  | 14   | 3                          | 2  | 3  | 3  | 11   | 51       |
| 3       | 4                                    | 4 | 3 | 3 | 15   | 3                        | 4 | 4 | 3 | 15   | 4                         | 4  | 4  | 3  | 14   | 4                          | 3  | 4  | 4  | 15   | 59       |
| 4       | 3                                    | 3 | 3 | 3 | 12   | 3                        | 4 | 3 | 4 | 14   | 3                         | 4  | 4  | 3  | 14   | 4                          | 3  | 4  | 4  | 15   | 55       |
| 5       | 3                                    | 3 | 3 | 3 | 12   | 3                        | 4 | 3 | 4 | 14   | 3                         | 4  | 4  | 4  | 15   | 3                          | 2  | 3  | 3  | 11   | 52       |
| 6       | 3                                    | 3 | 3 | 3 | 12   | 3                        | 4 | 3 | 4 | 14   | 4                         | 4  | 4  | 3  | 15   | 4                          | 3  | 4  | 4  | 15   | 56       |
| 7       | 2                                    | 3 | 3 | 3 | 10   | 3                        | 3 | 4 | 3 | 12   | 3                         | 3  | 3  | 3  | 12   | 2                          | 3  | 3  | 3  | 9    | 43       |
| 8       | 3                                    | 3 | 3 | 3 | 12   | 4                        | 3 | 3 | 4 | 15   | 4                         | 4  | 4  | 3  | 15   | 3                          | 3  | 4  | 3  | 11   | 53       |
| 9       | 3                                    | 3 | 3 | 3 | 12   | 3                        | 4 | 3 | 4 | 15   | 3                         | 4  | 4  | 4  | 15   | 4                          | 3  | 4  | 4  | 15   | 57       |
| 10      | 3                                    | 3 | 3 | 3 | 12   | 3                        | 3 | 4 | 4 | 14   | 4                         | 3  | 4  | 3  | 14   | 4                          | 3  | 4  | 4  | 15   | 55       |
| 11      | 3                                    | 4 | 3 | 4 | 15   | 3                        | 4 | 4 | 4 | 15   | 4                         | 4  | 3  | 3  | 15   | 4                          | 4  | 4  | 4  | 15   | 60       |
| 12      | 3                                    | 3 | 3 | 3 | 12   | 3                        | 4 | 3 | 4 | 14   | 3                         | 3  | 4  | 3  | 13   | 3                          | 3  | 3  | 4  | 12   | 51       |
| 13      | 3                                    | 3 | 4 | 3 | 12   | 3                        | 3 | 4 | 3 | 12   | 3                         | 4  | 3  | 3  | 13   | 3                          | 3  | 4  | 4  | 13   | 50       |
| 14      | 3                                    | 4 | 3 | 4 | 14   | 3                        | 4 | 3 | 4 | 14   | 4                         | 4  | 4  | 3  | 15   | 3                          | 3  | 4  | 4  | 14   | 57       |
| 15      | 3                                    | 3 | 4 | 4 | 13   | 3                        | 4 | 4 | 4 | 15   | 4                         | 4  | 4  | 3  | 15   | 3                          | 2  | 4  | 3  | 11   | 54       |
| 16      | 3                                    | 4 | 3 | 3 | 13   | 3                        | 3 | 3 | 3 | 12   | 3                         | 3  | 3  | 3  | 12   | 3                          | 3  | 4  | 4  | 14   | 51       |
| 17      | 3                                    | 3 | 4 | 3 | 12   | 3                        | 3 | 2 | 3 | 11   | 3                         | 4  | 4  | 3  | 14   | 4                          | 4  | 4  | 4  | 15   | 52       |
| 18      | 3                                    | 3 | 3 | 4 | 12   | 3                        | 3 | 3 | 4 | 13   | 3                         | 3  | 4  | 3  | 12   | 3                          | 3  | 3  | 4  | 14   | 51       |
| 19      | 3                                    | 3 | 4 | 4 | 14   | 4                        | 4 | 3 | 4 | 15   | 4                         | 3  | 4  | 4  | 15   | 4                          | 4  | 4  | 4  | 15   | 59       |
| 20      | 3                                    | 3 | 4 | 3 | 12   | 3                        | 4 | 3 | 4 | 13   | 3                         | 4  | 3  | 3  | 13   | 3                          | 2  | 3  | 3  | 11   | 49       |
| 21      | 2                                    | 3 | 3 | 4 | 11   | 3                        | 3 | 4 | 3 | 12   | 3                         | 3  | 3  | 3  | 12   | 3                          | 2  | 3  | 4  | 13   | 48       |
| 22      | 3                                    | 3 | 4 | 4 | 12   | 2                        | 3 | 3 | 4 | 12   | 3                         | 4  | 3  | 3  | 13   | 3                          | 3  | 3  | 4  | 12   | 53       |

## ANEXO 6: PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO EN EL APRENDIZAJE DEL ATAQUE Y RECEPCIÓN DEL VOLEIBOL

| ACTIVIDADES                                                                                        | OBJETIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MEDIOS Y MATERIALES                                                                                                      | INDICADORES                                                                                                                              | INSTRUMENTOS         | FECHA      | HORA                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------|--------------------------|
| <b>PRE TEST<br/>PARA MEDIR EL<br/>APRENDIZAJE DE<br/>ATAQUE Y<br/>RECEPCIÓN EN EL<br/>VOLEIBOL</b> | Determinar en qué medida el programa de entrenamiento orgánico motriz mejora la efectividad del ataque y recepción del voleibol en los estudiantes que integran el sexto grado de educación primaria en la institución educativa Mariano Dámaso Beraún -Tambillo Grande Leoncio Prado- Huánuco 2018 | Cronometro<br>Silbato.<br>Conos de<br>entrenamiento<br>Balones de<br>Vóley<br>Malla-Net<br>Aros<br>Balanza<br>Tallimetro | Ejecuta las pruebas del ataque y recepción en el voleibol de las capacidad de velocidad y reacción en el aprendizajes de los estudiantes | Ficha de observación | 27/07/2018 | 7.45 a.m. a<br>10.00 a.m |
| EJECUCIÓN DE LA<br>SESIÓN Nº1<br>Demostrando mis<br>buenas posturas                                | Cuido mi postura en el ataque y recepción del voley                                                                                                                                                                                                                                                 | Cronometro<br>Silbato<br>Conos de<br>entrenamiento<br>Balones de<br>Vóley<br>Malla-Net<br>Aros<br>Balanza<br>Tallimetro  | Reconoce las principales posturas incorrectas en el ataque y recepción en las diferentes acciones motrices.                              | Ficha de observación | 27/07/2018 | 7.45 a.m. a<br>10.00 a.m |

|                                                                             |                                                     |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                           |                         |            |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------|--------------------------|
| EJECUCIÓN DE<br>LA SESIÓN N°<br>02<br>Conociendo mis<br>habilidades físicas | Conozco mis<br>habilidades físicas<br>en el vóley   | Cronometro<br>Silbato.<br>Conos<br>Conos de<br>entrenamiento<br>Balones de Vóley<br>Malla-Net<br>Aros<br>Balanza<br>Tallimetro             | Valora la importancia de<br>tener las habilidades<br>físicas de la capacidad<br>fuerza y potencia en la<br>postura adecuados<br>realizando una selección<br>de ejercicios | Ficha de<br>observación | 03/08/2018 | 7.45 a.m. a<br>10.00 a.m |
| EJECUCIÓN DE<br>LA SESIÓN N°<br>03<br>Coordinando mis<br>movimiento         | Coordinemos<br>nuestros<br>movimientos y<br>postura | Cronometro<br>Silbato.<br>Conos de<br>entrenamiento<br>Balones de Vóley<br>Malla-Net<br>Aros<br>Balanza<br>Tallimetro                      | Ejecuta partida de<br>velocidad auditiva visual<br>y táctil con el balón<br>realizando posturas en<br>diferentes acciones<br>motrices.                                    | Ficha de<br>observación | 10/08/2018 | 7.45 a.m. a<br>10.00 a.m |
| EJECUCIÓN DE<br>LA SESIÓN N°<br>04<br>Jugando en<br>equipo                  | : Organizo el juego<br>de fuerza                    | Cronometro<br>Silbato<br>Platillos<br>Conos de<br>entrenamiento<br>Balones de Vóley<br>Sogas<br>Malla-Net<br>Aros<br>Balanza<br>Tallimetro | Reconoce las principales<br>posturas incorrectas en<br>diferentes acciones<br>motrices.                                                                                   | Ficha de<br>observación | 17/08/2018 | 7.45 a.m. a<br>10.00 a.m |

|                                                                      |                                                                     |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                        |                         |            |                          |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------|--------------------------|
| EJECUCIÓN DE LA<br>SESIÓN Nº 05<br>Me alimento<br>sanamente          | Me alimento<br>sanamente                                            | Cronometro<br>Silbato<br>Conos de<br>entrenamiento<br>Balones de Vóley<br>Sogas<br>Malla-Net<br>Aros<br>Balanza<br>Tallimetro | Resuelve tareas motrices en<br>diversas actividades lúdicas.                                                                                                                                           | Ficha de<br>observación | 24/08/2018 | 7.45 a.m. a<br>10.00 a.m |
| EJECUCIÓN DE LA<br>SESIÓN Nº 06<br>Demuestro mi<br>buenas postura    | Cuido mi postura.                                                   | Cronometro<br>Silbato<br>Conos con aberturas<br>Balones de Vóley<br>Sogas<br>Malla-Net<br>Aros<br>Balanza<br>Tallimetro       | Reconoce las principales<br>posturas incorrectas en<br>diferentes acciones de fuerza<br>motrices.                                                                                                      | Ficha de<br>observación | 05/04/2019 | 7.45 a.m. a<br>10.00 a.m |
| EJECUCIÓN DE LA<br>SESIÓN Nº 07<br>Practico juegos de<br>cooperación | Reglas de los<br>juegos de carreras,<br>saltos y<br>lanzamientos.   | Cronometro<br>Silbato<br>Conos con aberturas<br>Balones de Vóley<br>Sogas<br>Malla-Net<br>Aros<br>Balanza<br>Tallimetr        | Realiza ejercicios de fuerza<br>de brazos desplazándose en<br>pares juntos demostrando<br>habilidades lúdicos, pre<br>deportivo, etc.;<br>Relacionadas con la carrera,<br>el salto y los lanzamientos. | Ficha de<br>observación | 12/04/2019 | 7.45 a.m. a<br>10.00 a.m |
| EJECUCIÓN DE LA<br>SESIÓN Nº 08<br>Conociendo mis                    | Mejorando nuestras<br>capacidades físicas y<br>habilidades motrices | Cronometro<br>Silbato<br>Conos                                                                                                | <b>Aplica</b> la alternancia de sus<br>lados corporales de acuerdo a<br>su preferencia, utilidad y/o                                                                                                   | Ficha de<br>observación | 19/04/2019 | 7.45 a.m. a<br>10.00 a.m |

|                                                                   |                                                                                                     |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |            |                       |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------|-----------------------|
| habilidades físicas                                               | en los diferentes juegos recreativos                                                                | Balones de Vóley<br>Sogas<br>Malla-Net<br>Aros<br>Balanza<br>Tallimetro<br>Conos con aberturas                                   | necesidad, y anticipa las acciones motrices a realiza ejercicios de flexión de piernas en un espacio y tiempo, para mejorar los lanzamiento con el balón hacia arriba dando posibilidades de respuesta en una actividad física                               |                      |            |                       |
| EJECUCIÓN DE LA SESIÓN Nº 09<br>Jugando mejor mi condición física | : Asumiendo diferentes roles en los juegos que nos ayudan a mejorar nuestra condición física        | Cronometro<br>Silbato<br>Conos<br>Balones de Vóley<br>Sogas<br>Malla-Net<br>Aros<br>Balanza<br>Tallimetro<br>Conos con aberturas | Practica su forma particular de moverse, al asumir y adjudicar diferentes roles en la práctica de actividad física, aplicando su lenguaje corporal                                                                                                           | Ficha de observación | 26/04/2019 | 7.45 a.m. a 10.00 a.m |
| EJECUCIÓN DE LA SESIÓN Nº 10                                      | Proponemos juegos de carreras, saltos y lanzamientos con y sin obstáculos para que todos participen | Cronometro<br>Silbato<br>Conos<br>Balones de Vóley<br>Sogas<br>Malla-Net<br>Aros<br>Balanza<br>Tallimetro<br>Conos con aberturas | Regula su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices en contextos lúdicos, pre deportivo, etc.; de este modo, afianza las habilidades y capacidades de coordinación motrices específicas relacionadas con la carrera, el salto y los lanzamientos. | Ficha de observación | 03/05/2019 | 7.45 a.m. a 10.00 a.m |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |            |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------|-----------------------|
| <b>POST TEST SOBRE EL APRENDIZAJE DE ATAQUE Y RECEPCIÓN EL VOLEIBOL</b> | <p>Evaluar el Programa de entrenamiento orgánico motriz y el aprendizaje del ataque y recepción en el vóleibol en los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la institución educativa.</p> <p>Mariano Dámaso Beraún -Tambillo Grande, Provincia de "Leoncio Prado" Huánuco 2018.</p> | Hojas impresa | <p>Evaluar el Programa de entrenamiento orgánico motriz y el aprendizaje del ataque y recepción en el vóleibol en los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún -Tambillo Grande, Provincia de "Leoncio Prado" Huánuco</p> | Ficha de observación | 06/05/2019 | 7.45 a.m. a 10.00 a.m |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------|-----------------------|