

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION



TESIS

**El voleibol como juego recreativo para desarrollar las capacidades
físicas básicas en alumnos del sexto grado de primaria I.E. N° 10228**
Granja Sasape-Túcume, 2024

Presentada para obtener el título profesional de licenciado en
educación, especialidad de educación física

Investigadores:

Silva Arce Carlos Adolfo
Idrogo Villalobos Ricardo Froilan

Asesor:

M.Sc. Nicolás Agustín Torres Castro

Lambayeque - Perú

2026

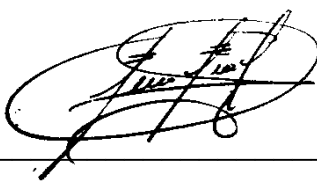
El voleibol como juego recreativo para desarrollar las capacidades físicas básicas en alumnos del sexto grado de primaria I.E. N° 10228 Granja Sasape-Túcume, 2024.

Tesis presentada para obtener el título profesional de licenciado en educación, especialidad de educación física

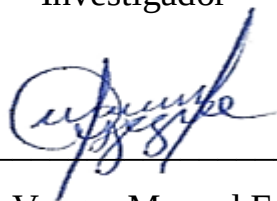
Presentada por:



Silva Arce Carlos Adolfo
Investigador



Idrogo Villalobos Ricardo Froilan
Investigador



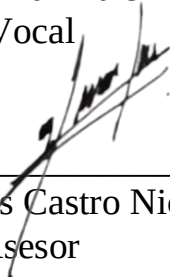
Dr. Oyague Vargas Manuel Encarnación
Presidente



M.Sc. Granados Barreto Juan Carlos
Secretario



Dr. Torres Paz Luis Edwin
Vocal



M.Sc. Torres Castro Nicolás Agustín
Asesor

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS N° 490-2026

Siendo las 18:00 horas, del día lunes 22 de junio 2026 se reunieron vía online mediante la plataforma virtual Google Meet: <https://meet.google.com/gmo-fqxn-kse> por mandato de la Resolución N° 2052-2026-D-FACHSE de fecha 22 de junio de 2026 que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según Resolución N° 0604-2025-D-FACHSE de fecha 11 de febrero de 2025; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a)	: Dr. MANUEL ENCARNACIÓN OYAGUE VARGAS
Secretario(a)	: M.Sc. JUAN CARLOS GRANADOS BARRETO
Vocal	: Dr. LUIS EDWIN TORRES PAZ
Asesor(a) Metodológico	: M.Sc. NICOLÁS AGUSTÍN TORRES CASTRO
Asesor(a) Científico	:



Con la finalidad de evaluar la(él) Tesis titulada(o): EL VOLEIBOL COMO JUEGO RECREATIVO PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ALUMNOS DEL SEXTO GRADO DE PRIMARIA I.E. N° 10228 GRANJA SASAPE-TUCUME, 2024 Presentada por SILVA ARCE CARLOS ADOLFO - IDROGO VILLOBOS RICARDO FROILAN para obtener el Título profesional de Licenciado(a) en Educación, especialidad de Educación Física.

Leída la resolución de autorización, se inicia el acto de sustentación, al término del cual y de conformidad con el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) y el Reglamento de Grados y Títulos de la UNPRG (Res. N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio de 2023), los miembros del jurado realizaron la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al/los sustentante(s), quien(es) respondió(eron) las interrogantes planteadas.

Dada la deliberación correspondiente por parte del jurado, se sucedió la valoración, **obteniendo el calificativo de 14 en la escala vigesimal, que equivale a la mención de REGULAR.**

Siendo las 19:00 horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

Dr. MANUEL ENCARNACIÓN OYAGUE VARGAS
PRESIDENTE(A)

M.Sc. JUAN CARLOS GRANADOS BARRETO
SECRETARIO(A)

Dr. LUIS EDWIN TORRES PAZ
VOCAL

OBSERVACIONES: _____

El presente acto académico se sustenta en el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) los artículos 20°, 33°, 46°, 54° o 66° del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio del 2023 y su modificatoria aprobada por Resolución N° 385-2023-CU de fecha 11 de diciembre del 2023) y por la Resolución N° 403-2023-CU de fecha 27 de diciembre de 2023, ésta última que amplía el límite de las fechas de sustentación de proyectos aprobados del 2017 al 2020.

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo **M.Sc. Torres Castro Nicolás Agustín**.....usuario revisor de Tesis ☒

Trabajo de Suficiencia Profesional ☐ y/o Trabajo Académico ☐

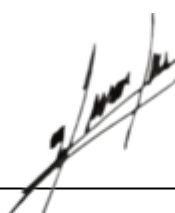
Titulado: **El voleibol como juego recreativo para desarrollar las capacidades físicas básicas en alumnos del sexto grado de primaria I.E. N° 10228 Granja Sasape-Túcume, 2024.**

Cuyo autor (es) son: **Silva Arce Carlos Adolfo**; con DNI N° 42724867 y **Idrogo Villalobos Ricardo Froilan**; con DNI N° 41143615 declaro que la evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud **14%**, verificables en el Resumen del Reporte automatizado de similitudes que se acompaña.

El suscrito (a) analizó reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas dentro del porcentaje de similitud permitido no constituyen plagio y que el documento cumple con la integridad científica y con las normas para el uso de citas y referencias establecidas en los protocolos respectivos.

Se cumple con adjuntar el Recibo Digital a efectos de la trazabilidad respectiva del proceso.

Lambayeque; 17 de marzo del 2026



M.Sc. Torres Castro Nicolás Agustín
DNI: 41010050
Asesor

Se adjunta:
Recibo Digital

Resumen del Reporte automatizado de similitudes

El voleibol como juego recreativo para desarrollar las capacidades físicas básicas en alumnos del sexto grado de primaria I.E. N° 10228 Granja Sasape-Túcume, 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

14%

INDICE DE SIMILITUD

13%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

5%

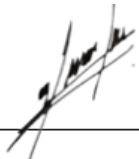
TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
3	repositorio-api.eespli.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	1%
5	www.revistainnovaeducacion.com Fuente de Internet	1%
6	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	www.clubensayos.com Fuente de Internet	1%
9	Submitted to Enterprise-Escuela de Educacion Superior Pedagogica Marcos Duran Martel- Trabajo del estudiante	1%
10	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	< 1%
11	1library.co Fuente de Internet	< 1%
12	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	< 1%

M.Sc. Torres Castro Nicolás Agustín
DNI: 41010050
Asesor

13	Macedo Atamari, Jhonatan Thonny. "Aplicación de los juegos recreativos en la prevención de la obesidad de estudiantes de la IEP N° 70024 Laykakota", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) Publicación	< 1 %
14	repositorio.uti.edu.ec Fuente de Internet	< 1 %
15	repositorio.unica.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
16	www.researchgate.net Fuente de Internet	< 1 %
17	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
18	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	< 1 %
19	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
20	www.slideshare.net Fuente de Internet	< 1 %
21	Submitted to Universidad de San Buenaventura Trabajo del estudiante	< 1 %
22	revista.redgade.com Fuente de Internet	< 1 %
23	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	< 1 %
24	repositorio.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %


 M.Sc. Torres Castro Nicolás Agustín
 DNI: 41010050
 Asesor

25	Submitted to Universidad Cesar Vallejo	< 1 %
	Trabajo del estudiante	
26	polodelconocimiento.com	< 1 %
	Fuente de Internet	
27	Submitted to Universidad Nacional Hermilio Valdizan	< 1 %
	Trabajo del estudiante	
28	archive.org	< 1 %
	Fuente de Internet	
29	Submitted to consultoriadeserviciosformativos	< 1 %
	Trabajo del estudiante	
30	ebuah.uah.es	< 1 %
	Fuente de Internet	

Excluir citas

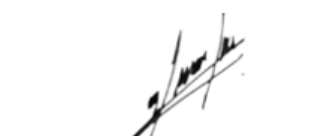
Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo



M.Sc. Torres Castro Nicolás Agustín

DNI: 41010050

Asesor



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por **Turnitin**. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega:	Silva Arce Carlos Adolfo y Idrogo Villalobos Ricardo Froilan
Título del ejercicio:	Turnitin Similitud
Título de la entrega:	INFORME-EDUCACIÓN FÍSICA-02.docx
Nombre del archivo:	INFORME_EDUCACIÓN FÍSICA_02.docx
Tamaño del archivo:	1M
Total páginas:	57
Total de palabras:	11,708
Total de caracteres:	66.798
Fecha de entrega:	17-mar-2026 01:26p.m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega:	2872054633

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICAS SOCIALES Y
EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



TESIS

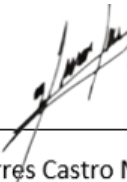
El vacibol como juego recreativo para desarrollar las capacidades
básicas en alumnos del sexto grado de primaria I.E. N°
10228 Granja Sanape-Tucuma, 2024

Presentado para obtener el título de licenciado en educación con especialidad
educación física

Investigadores:
Silva Arce Carlos Adolfo
Idrogo Villalobos Ricardo Froilan

Asesor:
M.Sc. Nicolás Agustín Torres Castro
Lambayeque - Perú
2025

Derechos de autor 2026 Turnitin. Todos los derechos reservados.


M.Sc. Torres Castro Nicolás Agustín
DNI: 41010050
Asesor

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mis padres, por habernos Apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la Motivación constante que nos ha Permitido ser personas de bien, pero Más que nada, por su amor. A mis hijas por ser mi fuente de aspiración a seguir superándome día a día Y a todos aquellos que participaron Directa o indirectamente en la Elaboración de este proyecto.

Autor: Carlos Adolfo Silva Arce

Dedico este proyecto de tesis a Dios y a mis padres. A Dios porque a esta conmigo a cada paso que doy y darme fortaleza para continuar, a mis padres, quienes a largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento a mis hermanos por estar siempre conmigo los amo con todo mi corazón.

Autora: Ricardo Froilan Idrogo Villalobos

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimientos a Dios, por la vida que me ha brindado, las oportunidades y las bendiciones que recibo cada día para culminar con mi carrera universitaria y que me siga motivando para siempre avanzar intelectualmente.

A la Universidad Nacional “Pedro Ruiz Gallo” y a sus docentes por brindarnos la oportunidad de seguir superándonos en nuestra formación profesional.

A nuestro Asesor M. Sc. Nicolás Agustín Torres Castro por sus acertadas observaciones y orientaciones en el desarrollo y culminación de este trabajo de investigación.

Al Director de la Institución Educativa N°. 10228 Granja Sasape – Tucume, Lic. Miguel Coronado Bances por su apoyo en la aplicación y desarrollo de la presente tesis.

A todos mis compañeros de estudios, por haber forjado con ellos una verdadera amistad y afán de colaboración.

A quienes con sus experiencias guiaron y compartieron sus conocimientos para nuestra formación profesional.

Los Autores

ÍNDICE

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS	iii
CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD	iv
ÍNDICE	xi
ÍNDICE DE TABLAS.....	xii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xiii
RESUMEN.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
INTRODUCCIÓN.....	16
CAPÍTULO I.....	18
DISEÑO TEÓRICO.....	18
1.1 Antecedente de la investigación.....	18
1.2 Bases teóricas.....	21
1.2.1 Bases teórico- científicas	21
1.2.1.1 Juegos recreativos.....	21
1.3 Bases conceptuales.....	23
1.4 Hipótesis.....	26
1.5 Operacionalización de Variables.....	26
CAPÍTULO II	29
DISEÑO METODOLÓGICO	29
2.1 Ámbito de la investigación.....	29
2.2. Tipo, nivel y diseño de investigación	29
2.3 Población y muestra	31
2.4 Materiales, técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	31
CAPÍTULO III.....	34
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	34
3.1 Resultados de la investigación	34
3.2 Discusión de los resultados	40
3.3 Diseño de la propuesta	43
3.4 Esquema gráfico de la propuesta	47
CONCLUSIONES.....	48
RECOMENDACIONES	49
REFERENCIAS	50
ANEXOS.....	54

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Operacionalización de Variables	28
Tabla 2: Diseño de la investigación.....	31
Tabla 3: Población y muestra de estudio	32
Tabla 4: Ficha técnica del instrumento	33
Tabla 5 Valores y porcentajes de la evaluación inicial de la variable (CFB).....	34
Tabla 6 Resultados comparativos de pre y postest según (CFB).....	36
Tabla 7 Resultados de la prueba t de Student.....	39

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Esquema de la propuesta.....	47
---	----

RESUMEN

La presente investigación busca conocer el nivel de eficacia del voleibol como juego recreativo para desarrollar capacidades físicas básicas (CFB) de los educandos del nivel primaria. Tiene por finalidad determinar el grado de eficacia del voleibol como juego recreativo en las (CFB) en educandos de sexto grado de primaria de la I.E. N.º 10228 Granja Sasape-Túcume, 2024. La metodología corresponde a un proceso investigativo de tipo básico con un enfoque cuantitativo y un nivel explicativo de diseño cuasiexperimental. El instrumento utilizado fue una prueba o test de evaluación de condiciones físicas aplicada a un grupo conformado por 30 educandos del sexto grado de nivel primaria. Dicho instrumento presentó una validez de contenido de Coeficiente de confiabilidad de 0.85. Entre los resultados se tiene se evidencia una diferencia muy significativa entre el pre y posttest en todas las todas las (CFB) evaluadas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad), lo cual confirma que el programa de voleibol como juego recreativo tuvo un impacto positivo y medible en el desarrollo físico de los alumnos de sexto grado.

Palabras clave: Educación física, juegos recreativos, voleibol, capacidades físicas básicas

ABSTRACT

This research seeks to determine the effectiveness of volleyball as a recreational game for developing basic physical abilities (BPA) in primary school students. Its purpose is to determine the degree of effectiveness of volleyball as a recreational game in developing BPA in sixth-grade students at I.E. No. 10228 Granja Sasape-Túcume, 2024. The methodology corresponds to a basic research process with a quantitative approach and a quasi-experimental explanatory design. The instrument used was a physical condition assessment test applied to a group of 30 sixth-grade primary school students. This instrument had a content validity reliability coefficient of 0.85. The results show a very significant difference between the pre- and post-tests in all the physical conditions evaluated (strength, endurance, speed, and flexibility), confirming that the volleyball program as a recreational game had a positive and measurable impact on the physical development of sixth-grade students.

Keywords: Physical education, recreational games, volleyball, basic physical abilities

INTRODUCCIÓN

La presente investigación denominada: “Nivel de eficacia del voleibol como juego recreativo en las (CFB) en alumnos del sexto grado de primaria I.E. N.º 10228 Granja Sasape-Túcume, 2024”. Presenta relevancia en tanto busca contribuir saberes significativos en torno al objetivo de desarrollo sostenible (ODS 4): Educación de calidad y a la línea de investigación universitaria.

En un contexto en el que formar al educando de manera integral y con un enfoque por competencias es relevante realizar procesos indagativos que solucionen problemas de aprendizaje en las comunidades educativas. La educación entonces debe ser el vehículo que permite la formación de las inteligencias múltiples para sostener un enfoque integral del proceso educativo. Así en la investigación los sustentos teóricos como la inteligencia kinestésica-cinestésica Gardner (2023) mostró que debe existir una formación de capacidades de coordinar los movimientos del cuerpo con la mente manifestadas mediante la expresión del cuerpo y el dominio de habilidades físicas. Las múltiples investigaciones refieren la necesidad de formación de habilidades físicas motoras para un mejor desempeño deportivo (Chambilla, 2023; Ortiz-Zorrilla et al., 2023; Quizhpi, 2023).

Esta problemática se puede apreciar en la institución educativa I.E. N.º 10228 Granja Sasape-Túcume en el nivel educativo primario respecto del normal desenvolvimiento de las capacidades físicas de los educandos por la falta de una formación adecuada de las (CFB); por ello, es importante mejorar estas capacidades mediante ejercicios recreativos debido a que los educandos deben llevar una vida activa, saludable que incluya ejercicios de manera regular en su desarrollo motriz; una alimentación balanceada junto a una atención de las necesidades del educando; también se observó una falta de flexibilidad que puede manifestarse posteriormente en problemas de postura, rigidez, y lesiones musculares. Estos indicadores permitieron diseñar un plan de ejercicios lúdicos a partir del voleibol en la mejora de las (CFB) de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

El análisis de la problemática permitió enunciar el problema del siguiente modo: ¿Cuál será el nivel de eficacia del voleibol como juego recreativo para desarrollar (CFB) en alumnos del sexto grado de primaria I.E. N.º 10228 ¿Granja Sasape - Túcume, 2024?

La investigación se justificó desde la fundamentación kinestésica que refiere que el aprendizaje a través del movimiento corporal, donde el estudiante utiliza su cuerpo como medio de expresión, interacción y aprendizaje físico, favoreciendo la coordinación, el ritmo y el control motor. los educandos. La fundamentación a partir de la Deportología: que considerada la ciencia de los deportes entre sus postulados presenta que: en primero orden se desarrolla la etapa formativa, luego la parte cinética, luego la maduración motriz y finalmente la proyección del mismo Vargas (2012) y la fundamentación Psicológica: que explica las fases del desarrollo humano y como el hombre forma su carácter como base de su evolución inter e intrapsicológico los cuales está sujeto a cambios de maduración biológica y aspectos sociales y culturales. La práctica del deporte desde el enfoque lúdico fomenta la motivación intrínseca, la autoestima, la cooperación, la socialización y la regulación emocional de los educandos, factores fundamentales en el desarrollo integral del niño y su bienestar escolar.

En cuanto al objetivo de la investigación se pretende: Determinar el nivel de eficacia del voleibol como juego recreativo en las (CFB) en alumnos del sexto grado de primaria I.E. N.º 10228 Granja Sasape-Túcume, 2024. Los objetivos específicos que permitieron operativizar la investigación fueron: Diagnosticar el nivel de las (CFB) con la aplicación de un pre test. Aplicar el voleibol como juego recreativo en los alumnos del sexto grado de primaria de la misma institución y el tercer objetivo específico fue: Evaluar el nivel de eficacia de los juegos recreativos con el posttest a los educandos del sexto grado de la IE 10228 Granja Sasape-Túcume, 2024.

La organización del contenido del presente informe de investigación responde a un sistema capitular. Se consideró en el primer capítulo, los antecedentes, teorías y las bases conceptuales y las hipótesis; el segundo capítulo, que considera el diseño metodológico, los métodos y materiales; y el tercer capítulo, que comprende los resultados de la investigación, aborda el proceso de discusión de la misma; al final se presenta las conclusiones del estudio, sus respectivas recomendaciones, referencias y los anexos.

CAPÍTULO I

DISEÑO TEÓRICO

1.1 Antecedente de la investigación

A nivel internacional

En Ecuador, Quizhpi (2023) en su investigación buscó analizar cómo las actividades lúdicas deportivas mejoran las (CFB) y la inteligencia emocional de los educandos. Dicha investigación fue de enfoque cuantitativo de diseño cuasiexperimental y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por adolescentes entre 13 y 17 años seleccionados de manera deliberada a quienes se les aplicó una batería de test: de Course-Navette para resistencia, test de 10x5 para velocidad y tes de abdominal de 30 segundos para fuerza y un cuestionario de inteligencia emocional en Educación Física con pre y posttest. Entre los resultados se obtuvo el mejoramiento de las (CFB) en especial fuerza e inteligencia emocional como el control y la regulación emocional y la empatía.

En República Dominicana, Ortiz-Zorrilla et al. (2023) en su investigación buscaron desarrollar las capacidades físicas condicionales como fuerza y velocidad a fin de mejorar la condición física de los educandos. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, el tipo de investigación fue la observación cuantitativa. La muestra estuvo constituida por 26 estudiantes a quienes se les aplicó la prueba de aptitud física otorgada por INEFI. Los resultados obtenidos sugieren que, si los niños tienen dificultades para desarrollar capacidades físicas de fuerza y velocidad, se pueden mejorar a través del juego recreativo. Como conclusión se obtuvo que los juegos recreativos son una estrategia efectiva para mejorar las capacidades físicas en niñas y niños. Además, los niños pueden mejorar su potencial físico de manera motivadora y estimulante.

A nivel nacional en Lima, Guimaraes & Huere (2024) en su pesquisa buscó saber la correlación entre las (CFB) y logros de aprendizaje en educación básica el primer grado de educación secundaria. La investigación estuvo alineada al enfoque cuantitativo de tipo transeccional, descriptivo-correlacional. La muestra estuvo conformada por 30 estudiantes: 15 de la sección A y B respectivamente. Se aplicaron dos cuestionarios el primero para las capacidades físicas y el segundo para diagnosticar los logros de aprendizaje en educación física. Entre los resultados se obtuvo un resultado de Rho Spearman =854, lo que evidencia una alta evidencia de equivalencia directa y positiva entre variables. Se concluyó que existe

correspondencia significativa y directa entre las capacidades básicas y el logro de aprendizajes de educación física en escolares.

En Puno, Muchica (2023) en su investigación determinaron la eficiencia de los juegos recreativos del voleibol en el desarrollo de las capacidades físicas básica (fuera, velocidad, resistencia y flexibilidad) en estudiantes de primaria. La investigación presentó un enfoque cuantitativo, diseño preexperimental (pretest y postest). La muestra estuvo conformada por 25 estudiantes de primaria a quienes se les aplicó un guía de observación y escala de observación como instrumentos. Entre los principales resultados se obtuvo que: en el pretest predominaban nivel malo o regular en capacidades físicas. En el postest se observó mejora significativa: velocidad: 64 % en nivel bueno; fuerza: 100 % en nivel bueno; resistencia: 88 % en nivel bueno y; flexibilidad: 88 % en nivel bueno. Se concluyó que los juegos recreativos mejoran significativamente las capacidades físicas básicas en educandos del nivel primaria.

En Huánuco, Ambrosio (2021) en su investigación buscó determinar la influencia de los juegos predeportivos en el desarrollo de capacidades básicas. El enfoque metodológico fue de tipo cuantitativo-aplicado, de diseño experimental. La muestra la conformaron 29 educandos de un grupo único a quienes se les aplicó un pre y postest. Entre los principales resultados se obtuvo que los juegos predeportivos en la disciplina del voleibol, después de haber sido aplicado el experimento, se obtuvo un puntaje de 411 puntos respecto del pretest; es decir, se encontraron mejores puntuaciones satisfactorias, tanto en variables como: fuerza 88%, resistencia 44%, de satisfacción, flexibilidad 56% y velocidad 66%. Se concluyó que al aplicar el experimento en los juegos predeportivos de voleibol se logró fortalecer las (CFB) en los educandos.

En Tarapoto Chipana (2019) en su investigación buscó establecer vínculos entre el voleibol deportivo en la mejora de las habilidades en educandos del nivel secundaria. En la investigación tuvo una metodología de enfoque cuantitativo, nivel descriptiva-correlacional. La muestra estuvo constituida por 62 educandos elegidos por un muestreo de conveniencia. Como instrumentos se aplicó una ficha de observación a la muestra. Entre los resultados más destacables se tuvo que el 34% de los estudiantes demostró un buen desempeño en la ejecución de actividades deportivas, respecto de sus dimensiones de selección y preparación, así mismo, se obtuvo un 29% en el desarrollo de habilidades tácticas. Se arribó a la conclusión a modo de conclusión que entre las variables de estudio existe una correlación positiva con un coeficiente correlación de (0,92).

A nivel local, Valladolid (2023) desarrolló un programa para mejorar una técnica deportiva: el saque en los educandos de una escuela secundaria. La metodología seguida fue cuantitativa. La muestra estuvo conformada por 20 estudiantes del nivel secundaria a quienes se les suministró una prueba de entrada. Entre los resultados se obtuvo que los educandos presentan debilidades de coordinación, desarrollo inadecuado de la fuerza, se evidenció limitado conocimiento de las zonas de contacto del balón, falta de precisión a la hora del saque e inadecuada coordinación respecto del saque flotante, entre otras. Se concluyó que el programa facilitó la mejora de la técnica deportiva, el saque, en el voleibol, siendo su nivel de desempeño bueno, puesto que, mejoraron significativamente en la ejecución.

Vega & Damián (2021) investigaron sobre el desarrollo de las capacidades de la psicomotricidad para aprender el voleibol en estudiantes de secundaria. Desarrollaron una propuesta de intervención en los educandos de segundo de secundaria. Se aplicó la guía de observación en el recojo de información a los educandos del grado. Entre los resultados se tiene que los educandos presentan deficiencias al aplicar los fundamentos técnicos de saque, recepción, voleo, remate, bloqueo de la disciplina del voleibol; demostrando escaso desarrollo de habilidades psicomotoras. Se concluyó que en los educandos se encontraron el nivel de inicio respecto del aprendizaje motriz referente a técnicos del voleibol. Y posteriormente al programa los educandos mejoraron de manera significativa aspectos técnicos del voleibol hasta un 85% de los aspectos precisados en la guía.

Por su parte Maira (2020) en su indagación buscó conocer el nivel de aprendizaje de voleibol en los educandos de una institución. La investigación presentó un enfoque cuantitativo, con un nivel descriptivo y de diseño no experimental. La muestra estuvo constituida por 30 estudiantes a quienes se les aplicó una prueba de desempeño del voleibol. Los resultados mostraron que 37,6% de la muestra se encuentra en la categoría deficiente respecto del conocimiento de fundamentos. En cuanto a la dimensión saque los educandos obtuvieron un 40% de desempeño regular; para la dimensión recepción del balón 50% deficiente; voleo 43.3% regular; remate 467% deficiente. Se concluyó que los educandos se ubicaron en un nivel deficiente en términos generales.

Por su parte Medina (2020) en su investigación buscó evaluar el grado de conocimiento de fundamentación técnica referidos al voleibol en educandos de nivel secundaria. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, su nivel fue descriptivo, de diseño no experimental- transversal. Se constituyó una muestra de 34 educandos a quienes se les aplicó el instrumento que fue una prueba. Entre los principales resultados mostraron que

47,1%educandos se encontró en el nivel proceso de los fundamentos del vóley, saque el 47,1% se ubicó en el nivel inicio; en la categoría recepción 52,9% se ubicó en proceso; el 61,8% estuvo en proceso en remate. Se concluyó que los educandos del segundo de secundaria se encuentran en nivel proceso en conocimiento técnico del voleibol, tanto como, en sus respectivas dimensiones.

Así mismo, Santa Cruz (2020) buscó evaluar el conocimiento de los fundamentos técnicos de la disciplina del voleibol en educandos de secundaria. La investigación fue cuantitativa, el estudio fue descriptivo, no experimental y de alcance transversal. presentó una muestra que la conformaron 42 educandos a quienes se les aplicó un test para medir el vóley. Entre los resultados principales se tuvo que el 42% que fue evaluado, está en nivel proceso de conocimiento técnico del voleibol. Un 46,7% en saque se ubicó en proceso; en recepción el 42,9% se ubicó en inicio; en la dimensión aprendizaje de voleo, 59,1% se ubicó en proceso; y finalmente en remate el 42,4% estuvo en inicio. Se concluyó que los educandos se encuentran en la categoría evaluativa de proceso respecto del conocimiento técnico del vóley, así como en el saque y voleo, respectivamente.

1.2 Bases teóricas.

1.2.1 Bases teórico- científicas

1.2.1.1 Juegos recreativos

Los juegos recreativos involucran un conjunto de juegos en diversas actividades con el uso de diversos materiales según el tipo de deportes a ejecutar. Contribuyen al desarrollo de la motivación, la alegría espontánea, transmisión de la emoción, alegría permitiendo la integración entre personas (Rodríguez et al., 2023).

1.2.1.2 Condición física.

El término “condición física”, generalmente hace alusión a la aptitud física como al rendimiento corporal, a la forma en la que se muestra la persona, etc. Sin embargo, en el mundo deportivo la condición física refiere al conjunto de destrezas físicas y motoras que son solicitadas en la mejora del desempeño competitivo (Córdova, 2018, como se cita en Chambilla, 2023).

A. Capacidades físicas Condicionales

Las capacidades físicas condicionales refieren a los rasgos personales de alguien. Los factores que orientan la capacidad física se fundamentan en principios mecánicos de la reacción muscular voluntaria (Guío, 2011).

B. Capacidades físicas estables

Para (Cochachi & Huiza, 2024; en Guío, 2011) las capacidades físicas, pueden ser divididas en:

B.1 Resistencia cardiovascular y muscular: son aquellas capacidades que pueden ser mejoradas mediante un plan consistente de ejercicios que pueden aumentar fuerza y resistencia cardiovascular. Para ello se requiere rutinas como hacer pesas o ejercicio de alta intensidad deportiva. Existen métodos como el Cross training que mejoran considerablemente esta capacidad física (Chambilla, 2023; Guío, 2011).

B.2 Potencia y velocidad: estas son dos capacidades deportivas que pueden ser aplicadas para generar mucha fuerza en poco tiempo. Por su parte la capacidad de velocidad se evidencia cuando el deportista realiza acciones en un tiempo corto. Ambas situaciones pueden ser mejoradas mediante rutinas de fuerza y velocidad como los levantamientos de pesas, sprints o cualquier otro ejercicio de potencia y velocidad controladas (Guío, 2011).

C. Coordinación: la capacidad coordinativa tiene que ver con la habilidad para ejecutar, movimientos precisos, fluidos y eficientes con procesos integrados y sincronizados de las diferentes partes del cuerpo humano. Para ello, los ejercicios de coordinación, movimientos de coordinación rápida ayudan a mejorar la capacidad. Señala Chambilla (2023) que dicha destreza hace referencia a la habilidad para poner en práctica múltiples acciones coordinadas de manera óptima.

1.2.1.3 Definición de Resistencia

Según Martín (2021) la resistencia hace alusión a la capacidad que tiene una persona para mantener constante una actividad física de alto nivel durante un tiempo de manera sostenida. Esta actividad está vinculada al funcionamiento del sistema cardiovascular. Dicha actividad puede ser potenciada con actividades de referidas a la carrera competitivas. Los ejercicios de resistencia adaptados a edades tempranas pueden mejorar la resistencia en edades posteriores mejorando el desempeño (Martínez, 2024).

Clasificación de la resistencia

Según (Martín, 2021; Martínez, 2024) se clasifican en resistencia aeróbica y anaeróbica.

Por su parte la resistencia aeróbica: es la habilidad que demuestra un cuerpo para mantener un esfuerzo de intensidad moderada durante un periodo determinado de tiempo. La resistencia aeróbica se manifiesta en el equilibrio entre el suministro y la cantidad de oxígeno en el organismo.

Mientras la resistencia anaeróbica es la capacidad del organismo para realizar una elevada fatiga por falta de oxígeno al mismo tiempo que mantiene una alta capacidad física de manera sostenida.

Evolución de la resistencia

Menciona Martín (2021) que la resistencia se va manifestando en la pubertad y la adolescencia hasta un pico máximo a la edad de 25 a 30 años. Este límite de edad marca la pauta para repensar el tipo de ejercicio y la alimentación que lleva el organismo y al régimen sostenido de plan físico y que el crecimiento es lento en el crecimiento y la resistencia. Sin embargo, en las edades de la 8 a 12 años la resistencia aeróbica aumenta de forma constante en ejercicios moderados y continuados, pero deben ser supervisados por especialistas deportivos.

Consideraciones sobre la resistencia

Al respecto señala Martín (2021) que la resistencia responde a una preparación del organismo de manera adecuada priorizando el trabajo orientado a la preparación aeróbica en etapas juveniles. Se menciona además que la etapa de la juventud es la más apropiada para desarrollar carreras continuas ya que busca mantener la marcha en estado homeostático equilibrado. Por su parte las carreras cortas, se desempeñan a mucha velocidad permanente y sostenida y además son rápidas no son recomendables dado que pueden representar un efecto contrario al deseado dado que pueden engrosar las paredes del músculo cardíaco ganando en volumen.

1.3 Bases conceptuales

Fuerza

Según (Guaillas et al., 2024) la capacidad de la fuerza es la resistencia que puede soportar un cuerpo en relación con el esfuerzo muscular

Capacidad fuerza-resistencia

Menciona Brown (2008) en Chambilla (2023) que es la capacidad que adopta la musculatura para soportar las contracciones de tipo musculares repetitivas durante un lapso de tiempo prolongado. Señalan los autores que este tipo de deporte se desarrolla en entornos climáticos como pueden las carreras o la natación (p.25).

Capacidad fuerza-velocidad

Brown (2008) en Chambilla (2023) refieren los autores que esta capacidades se manifiestan cuando un músculo o grupo de músculos superan la resistencia a la máxima velocidad de ejecución. Casos manifiestos serían cuando un atleta ejecuta una prueba de velocidad, lanzamiento o salto (p.25).

Tipos de velocidad

Según plantea Cometti & Pombo, 2002; Cometti (2019) en (Chambilla, 2023; González, 2016; Martínez, 2024) y demás literatura revisada, existen los siguientes:

a) Velocidad de desplazamiento:

Refiere a la capacidad del organismo para desplazarse o recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Según Gonzales es la que mayor tiempo y gasto de energía conlleva su realización. Presenta dos componentes los cuales son: la amplitud de la zancada (que tiene que ver con la fuerza que se imprime al momento de la marcha en la longitud de las palancas) y la frecuencia (con el N.º de zancadas que un atleta da en una prueba).

b) Velocidad de reacción:

Plantea Cometti (2019) en Chambilla (2023) a la capacidad que tiene un organismo para reaccionar a un estímulo en un menor tiempo posible. Señala Martínez (2024) que para realizar esta capacidad se reacciona ante un estímulo que puede ser de tipo visual, auditivo, táctiles o kinestésicos. Se precisa además que las conductas motoras son voluntarias.

c) Velocidad gestual:

Tiene que ver con la velocidad que se invierte en la ejecución de un gesto cualquiera. Se relaciona también con la ejecución de un movimiento parcial o global en un menor tiempo. Existen factores externos que influyen como la dirección del movimiento o el plano en el que se ejecuta.

Flexibilidad

La flexibilidad es considerada la capacidad que tiene un cuerpo para doblarse sin llegar a romperse. También es la cualidad que posee un cuerpo de mover los músculos y las articulaciones en una serie de movimientos permitiendo su máximo recorrido en posiciones diversas. En términos médicos tener desarrollada esta cualidad fortalece el organismo y previene de molestias como dolores o lesiones articulares.

Tipos de flexibilidad

Se puede distinguir los siguientes tipos para Brown (2008) en Chambilla (2023) presentan los tipos estática, dinámica y pasiva. Mientras que González (2016) señala que se dividen según la función a ciertos aspectos a desempeñan como la acción deportiva, elongación muscular o la fuerza en la elongación muscular

Según la especialidad deportiva:

- Flexibilidad general: es un requisito fundamental para mantener una condición física eficaz y permite realizar múltiples actividades
- Flexibilidad específica: se desarrolla en un deporte o actividad concreta.

Según el tipo de elongación muscular:

- Flexibilidad estática: se refiere al movimiento articular en donde la elongación se mantiene sostenida durante un tiempo prolongado.
- Flexibilidad dinámica: se refiere a la amplitud del movimiento de las articulaciones donde la elongación es de poca duración (rotándose el estiramiento y acortamiento del músculo)

Según la fuerza que provoca la elongación muscular:

- Flexibilidad activa: cuando la elongación es producto de la fuerza del propio sujeto

- Flexibilidad pasiva: cuando la elongación es producto de la fuerza del otro sujeto o de una fuerza externa al organismo.

1.4 Hipótesis

En concordancia con lo propuesto por Hernández-Sampieri & Mendoza (2018) la hipótesis es la posible respuesta al problema investigado, es decir son proposiciones que realiza el investigador acerca de un resultado tentativo. Para el caso la hipótesis es la siguiente:

1.5 Operacionalización de Variables.

Tabla 1

Operacionalización de variables de estudio

Variable	Definición conceptual	Dimensión operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
V.I. Voleibol como juego recreativo	Los juegos recreativos involucran un conjunto de juegos en diversas actividades con el uso de diversos materiales según el tipo de deportes a ejecutar. Contribuyen al desarrollo de la motivación, la alegría espontánea, transmisión de la emoción, alegría permitiendo la integración entre personas (Rodríguez et al., 2023)	Se procedió a evaluar la variable mediante una prueba compuesta por 20 ítems cuya escala de valoración es: Deficiente = D (0 puntos) Malo = M (1 punto) Regular = R (2 puntos) Bueno = B (3 puntos) Muy bueno = MB (4 puntos) Mediante dicho instrumento se permitió valorar juegos recreativos involucran un conjunto de juegos inherentes al voleibol durante la selección y preparación	Selección	Tiene condiciones físicas generales Su potencia aeróbica consistente Su fuerza muscular es Su flexibilidad es. Disposición para la práctica Su destreza es Su equilibrio es Captación para el aprendizaje es Atención a las órdenes Su diligencia en el entrenamiento es	Del 1 al 20	Ficha de observación

			Preparación	Ejercicios generales desplazamiento y paradas realiza ejercicios preparatorios Pases al frente la cabeza y arriba Pases en varias direcciones adelante, atrás Desarrolla capacidades físicas Integración de conocimiento destrezas en la práctica Manifiesta desarrollo de habito Capacidad de ejecución en de diversas situaciones Usa un lenguaje verbal y no verba en la cancha		
V.D. Desarrollo de capacidades físicas básicas	Las capacidades físicas condicionales se refieren a las facultades propias de cada persona. Cuyos factores determinantes de las condiciones físicas obedecen a principios mecánicos de la contracción muscular voluntaria.(Guío, 2011)	La variable se evaluó mediante una prueba compuesta por 16 ítems cuya escala de valoración es: Deficiente = D (0 puntos) Malo = M (1 punto) Regular = R (2 puntos) Bueno = B (3 puntos) Muy bueno =MB (4 puntos) Mediante dicho instrumento se midió de forma objetiva el Nivel de eficacia del voleibol como juegos recreativos en las (CFB) en alumnos del sexto grado de primaria I.E. N° 10228 Granja Sasape-Túcume, 2024	Fuerza	Flexiones de brazos (30 seg.) Abdominales (30 seg.) Salto vertical Tracción en barra	Del 1 al 16	Test de condición física
			Resistencia	Carrera 6 minutos Sentadillas hasta fatiga Test de Course Navette Tiempo de trote constante		
			Velocidad	Carrera 30 metros Velocidad de reacción Toques de balón (10) Prueba 5 x 10 m (agilidad)		
			Flexibilidad	Flexión de tronco (sit and reach) Flexión de hombros Separación lateral de piernas Movimiento articular dinámico		

CAPÍTULO II

DISEÑO METODOLÓGICO

2.1 Ámbito de la investigación

La presente investigación se desarrolló en la Institución Educativa N.º 10228 Granja Sasape, ubicada en el distrito de Túcume, provincia y departamento de Lambayeque, Perú, institución perteneciente a la Unidad de Gestión Educativa Local (UGEL) Lambayeque y a la Dirección Regional de Educación de Lambayeque.

La institución brinda el servicio educativo en el nivel de educación primaria y atiende a estudiantes provenientes, principalmente, de la zona rural del distrito. La investigación se ejecutó durante el año 2024 con estudiantes del sexto grado de primaria, quienes participaron en la aplicación del programa de voleibol como juego recreativo orientado al desarrollo de las capacidades físicas básicas.

2.2. Tipo, nivel y diseño de investigación

Enfoque de la investigación

La investigación se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo, debido a que permitió recolectar datos numéricos mediante la aplicación de pruebas de condición física antes y después de la intervención, para posteriormente analizarlos mediante procedimientos estadísticos que permitieron comprobar la hipótesis planteada. Según Roberto Hernández-Sampieri y Christian Mendoza (2023), el enfoque cuantitativo se caracteriza por medir variables, analizar datos mediante procedimientos estadísticos y comprobar hipótesis con el propósito de explicar fenómenos de manera objetiva.

Tipo de investigación

La investigación es de tipo aplicada, debido a que buscó resolver un problema identificado en una realidad educativa específica mediante la implementación de un programa de voleibol como juego recreativo para fortalecer las capacidades físicas básicas de los estudiantes. De acuerdo con el Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica (CONCYTEC, 2024), la investigación aplicada se orienta a utilizar los

conocimientos científicos para solucionar problemas concretos y generar mejoras en un contexto determinado.

Nivel de investigación

El estudio corresponde al nivel explicativo, puesto que tuvo como propósito determinar el efecto de la variable independiente (voleibol como juego recreativo) sobre la variable dependiente (capacidades físicas básicas). En este nivel se busca establecer relaciones de causa y efecto entre las variables de estudio (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2023).

Diseño de investigación

El diseño de la investigación fue preexperimental, específicamente con un solo grupo, al cual se le aplicó un pretest, posteriormente la intervención mediante el programa de voleibol recreativo y, finalmente, un posttest para evaluar los cambios producidos.

Este diseño permitió comparar los resultados obtenidos antes y después de la aplicación del programa, con el propósito de determinar su eficacia en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes. Según Fidias G. Arias (2021), el diseño preexperimental se caracteriza por trabajar con un solo grupo de estudio sin grupo de control, evaluando los cambios generados por una intervención.

El esquema del diseño es el siguiente:

Tabla 2

Diseño de la investigación

GRUPO	PRE-TEST	INTERVENCIÓN	POST TEST
Grupo A	01	X (Juego recreativo basado en voleibol)	02

Leyenda:

Grupo A: Estudiantes del sexto grado de primaria de la I.E. N° 10228 – Granja Sasape – Túcume.

O1 (Pre test): Evaluación diagnóstica del nivel de (CFB).

X (Intervención): Juegos recreativos basados en el voleibol.

O2 (Post test): Evaluación final para medir cambios o mejoras en las (CFB).

2.3 Población y muestra

En cuanto a Ñaupas et al. (2018) refieren que una población viene a ser el conjunto de unidades o colecciones con las mismas carteristas de estudio. En el estudio la población se constituyó por 67 educandos del sexto grado de nivel primaria de la I.E. N° 10228 Granja Sasape-Túcume, 2024.

Mientras que la muestra según Ñaupas, la muestra de estudio es “definida como el total de las unidades de estudio”. Estas unidades mantienen la esencia y las características requeridas para su estudio. La muestra estuvo conformada por 30 estudiantes del sexto grado de primaria I.E. N° 10228 Granja Sasape-Túcume, 2024.

Tabla 3

Población y muestra de estudio

Institución Educativa N° 10228 Granja Sasape-Túcume, 2024				
Ciclo	Grado	Sección	Estudiantes	Total
V ciclo	6°	Única	30	67
	5°	Única	37	
Total			67	

Nota. Nómina de matrícula de la I.E. N° 10228 Granja Sasape-Túcume, provincia y departamento de Lambayeque-2024

Muestreo: según Ñaupas et al. (2018) señala que el procedimiento de muestreo permite al investigador seleccionar las unidades que conforman la muestra. Para el estudio en cuestión se utilizó el muestreo no probabilístico de tipo intencional, puesto que la muestra representa pequeñas unidades de investigación en este caso el 6° de educación primaria.

2.4 Materiales, técnicas e instrumentos de recolección de datos

En conformidad con la metodología seleccionada, se emplearon métodos teóricos y empíricos. En relación a los métodos teóricos, se tiene el analítico – sintético, que tiene la finalidad de caracterizar el objeto de la investigación, y el inductivo – deductivo, que tiene el

propósito de encontrar la relación entre el programa propuesto con los resultados del estudio facto – perceptible González (2016).

Técnicas: en lo que se refiere a técnicas según (Arias (2020) la técnica es un procedimiento utilizado para conocer resultados específicos del grupo investigado. En atención a la investigación se aplicó la observación participante que facilitó medir las (CFB) en los educandos del sexto grado de educación primaria. Asimismo, se aplicó la observación mediante la autorización de la dirección y coordinación del docente.

Instrumento: en la investigación se utilizó la prueba física de pre y postes de educación física y la ficha de observación para registrar las (CFB) en los educandos del sexto grado de educación primaria.

La prueba de condición física o test de condición física permitió medir el nivel de eficacia del voleibol como juegos recreativos en las (CFB) en estudiantes del sexto grado de primaria I.E. N° 10228 Granja Sasape-Túcume, 2024.

Las características técnicas del instrumento se muestran a continuación.

Tabla 4

Ficha técnica del instrumento

Características técnicas	
Nombre del instrumento	Test de condición física
Autores	Silva Arce Carlos Adolfo
	Idrogo Villalobos Ricardo Froilan
Intencionalidad	Evaluar las (CFB)
Ámbito de aplicación	Estudiantes del sexto grado de primaria I.E. N° 10228 Granja Sasape-Túcume, 2024
Forma de administración	Individual
Tiempo de aplicación	25-30 minutos aprox.
Variable a evaluar	(CFB) (16 ítems)
Dimensiones a evaluar	Dimensión 1: Fuerza (4 ítems)
	Dimensión 2: Resistencia (4 ítems)
	Dimensión 3: Velocidad (4 ítems)
	Dimensión 4: Flexibilidad (4 ítems)
Escala de valoración	Deficiente = D (0 puntos)
	Malo = M (1 punto)
	Regular = R (2 puntos)
	Bueno = B (3 puntos)
	Muy bueno =MB (4 puntos)

Validación	El instrumento se validó mediante juicio de expertos, quienes emitieron una opinión favorable para su aplicabilidad.
Confiabilidad	El instrumento se sometió al rigor de la prueba de confiabilidad: T de Student para muestras relacionadas menores a 30 educandos.
<i>Nota.</i> Elaboración propia a partir de la reflexión sobre el instrumento	

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Resultados de la investigación

3.1.1 Diagnóstico del nivel de las (CFB)

A partir de la aplicación del pretest se obtuvo la siguiente información sobre la situación inicial de los alumnos del sexto grado de primaria I.E. N° 10228 Granja Sasape-Túcume, 2024.

Tabla 5

Valores y porcentajes de la evaluación inicial de la variable (CFB)

Categorías y valoraciones												
Dimensiones	MB			B		R		M		D		TOTAL
	F	%	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%
Fuerza del tren superior	-	-	-	-	-	-	5	16.7	25	83.3	30	100
Fuerza abdominal	-	-	-	-	9	30	12	40	9	30	30	100
Fuerza del tren inferior	-	-	-	-	11	36.7	10	33.3	9	30	30	100
Resistencia	-	-	-	-	4	13.3	12	40	14	46.7	30	100
Velocidad	-	-	-	-	7	23.3	16	53.4	7	23.3	30	100
Flexibilidad	-	-	-	-	2	6.7	25	83.3	3	10	30	100

Fuente. Datos obtenidos a partir de la aplicación del pre test.

Los valores obtenidos evidencian el desarrollo de las (CFB) en los educandos del sexto grado de primaria en función a las dimensiones de estudio:

Respecto de la Dimensión Fuerza se tiene tres indicadores los cuales son:

a) Número de repeticiones de flexiones de brazos realizadas correctamente en 30 segundos. Se encontró que el 16.6% se encontró en la categoría malo y un considerable 83.3% en la categoría deficiente.

b) Cantidad de abdominales realizadas con técnica adecuada en un tiempo de 30 segundos. Se encontró que el 30% se encontró en la categoría regular, el 40% malo y el 83.3% en la categoría deficiente.

c) Altura alcanzada en el salto vertical (Test de Sargent), medida en centímetros, calculando la diferencia entre el alcance inicial y el punto máximo del salto. Se encontró que el 36.7% se encontró en la categoría regular, el 33.3% malo y el 30% en la categoría deficiente.

Respecto de la Dimensión Resistencia se tiene el siguiente indicador:

d) Distancia total recorrida (en metros) durante 6 minutos de carrera continua a ritmo controlado, sin detenerse. Se encontró que el 13.3% se encontró en la categoría regular, el 40% malo y el 46.6% en la categoría deficiente.

Respecto de la Dimensión velocidad se tiene el siguiente indicador:

e) Tiempo empleado (en segundos) para recorrer una distancia de 30 metros en carrera de velocidad desde salida rápida. Se encontró que el 23.3% se encontró en la categoría regular, el 53.4% malo y el 23.3% en la categoría deficiente.

Respecto de la Dimensión Flexibilidad se tiene el siguiente indicador:

f) Distancia alcanzada (en centímetros) en la prueba de flexión del tronco hacia adelante (test de Wells), con las piernas extendidas y sin flexionar rodillas. Se encontró que solo el 6.7% se encontró en la categoría regular, el 83.3% malo y el 10% en la categoría deficiente.

Interpretación:

Los resultados del pre test evidencian que la mayoría de los estudiantes se encuentran en niveles medios y bajos de desarrollo en sus (CFB). No se registraron alumnos en las categorías de “Muy Bueno” ni “Bueno”, lo cual indica un bajo rendimiento generalizado. La fuerza del tren superior presentó los resultados más críticos, con un 83.3 % en nivel deficiente. La resistencia, la fuerza del tren inferior y la velocidad también muestran una alta concentración en las categorías regular y deficiente. Esto revela la necesidad de intervenciones específicas para mejorar el estado físico de los estudiantes.

Por otro lado, la flexibilidad destacó con un 83.3 % en el nivel regular, representando la dimensión con mejor desempeño relativo, seguida por la velocidad con un 53.4 %. Sin embargo, la presencia considerable de alumnos en los niveles bajos en casi todas las dimensiones indica una debilidad generalizada. Estos hallazgos reflejan la urgencia de aplicar propuestas didácticas que estimulen el desarrollo físico integral, como actividades recreativas con enfoque lúdico.

3.1.2. Nivel de eficacia del voleibol como juego recreativo en el desarrollo de las (CFB)

En esta sección se presentan los resultados del análisis del nivel de eficacia del voleibol como juego recreativo en el desarrollo de las capacidades físicas básicas en los estudiantes del sexto grado de primaria de la I.E. N.º 10228 Granja Sasape - Túcume. Para ello, se aplicó un test físico pre y post intervención, enfocado en las dimensiones de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

Tabla 6

Resultados comparativos de pre y postest según (CFB)

Capacidad Física	Pre test		Post test		Mejora
	Promedio	Varianza	Promedio	Varianza	
Flexiones de brazos (Rep.)	6.5	6.12	9.7	8.56	+3.2 repeticiones
Abdominales (Rep.)	11.33	8.85	15.8	10.99	+4.47 repeticiones
Salto vertical (cm)	22.37	16.92	26.06	20.70	+3.69 cm
Resistencia (m)	554.66	4742.98	680	3668.96	+125.34 m
Velocidad (30 m) (s)	8.04	0.19	6.82	0.35	-1.22 s
Flexibilidad (cm)	5.27	1.92	10.89	6.73	+5.62 cm

Fuente. Datos obtenidos a partir de la aplicación del instrumento

Interpretación de resultados del pre test y post test

Tras la implementación del voleibol como actividad recreativa, se evaluaron los cambios en el rendimiento de las (CFB). Los resultados del pre test y post test muestran mejoras en todas las capacidades medidas, lo que sugiere una influencia positiva del voleibol recreativo en el desarrollo físico de los educandos.

A continuación, detallamos los resultados por capacidad:

- **Fuerza de brazos (flexiones).** En el pre test se obtuvo una media: 6.5 repeticiones, mientras que en el Post test, se obtuvo 9.7 repeticiones obteniéndose una mejora: +3.2 repeticiones en promedio.

- Interpretación: El voleibol exige constante movimiento de brazos (remates, bloqueos, saques), lo que contribuyó al fortalecimiento de la musculatura del tren superior. La mejora refleja un aumento efectivo en la fuerza de brazos.

- **Resistencia abdominal:** respecto de la cantidad de abdominales realizadas con técnica adecuada en un tiempo de 30 segundos, se obtuvo en el Pre test: 11.33 repeticiones, mientras que el Post test: 15.8 repeticiones en promedio. Esto representó una mejora: +4.47 repeticiones.

- Interpretación: El voleibol implica desplazamientos constantes, giros y control del cuerpo, lo que fortaleció la zona media. El aumento en abdominales demuestra mejora en resistencia muscular localizada.

- **Potencia de piernas (salto vertical):** esta dimensión que mide la altura alcanzada en el salto vertical (Test de Sargent), medida en centímetros, calculando la diferencia entre el alcance inicial y el punto máximo del salto. Se obtuvo en el Pre test: 22.37 cm de promedio, mientras que el Post test se obtuvo: 26.06 cm en promedio. Lo que significó una mejora: +3.69 cm.

- Interpretación: El salto es una acción constante en voleibol (bloqueo y ataque). La mejora en la potencia del tren inferior indica que el juego fue eficaz para estimular la explosividad muscular.

En cuanto a la dimensión resistencia se tiene:

- **Resistencia aeróbica** que mide la distancia total recorrida (en metros) durante 6 minutos de carrera continua a ritmo controlado, sin detenerse. En el instrumento del Pre test se obtuvo: 554.66 m en promedio, mientras que el Post test arrojó un promedio de: 680 m. Esto significó una mejora: +125.34 m.

- Interpretación: Aunque el voleibol no es un deporte de carrera continua, su ritmo

dinámico favorece el trabajo cardiovascular. El aumento en la distancia recorrida muestra una mejora en la resistencia general.

- **Velocidad** (30 metros). Sobre la prueba de velocidad registra el tiempo empleado (en segundos) para recorrer una distancia de 30 metros en carrera de velocidad desde salida rápida. Se obtuvo en el instrumento del Pre test un promedio de: 8.04 s. mientras que el Post test arrojó un promedio de: 6.82 s. Esta disminución de tiempo representó una mejora: - 1.22 s

- Interpretación: El voleibol recreativo, al requerir desplazamientos rápidos en espacios reducidos, favorece los reflejos y la reacción. La reducción del tiempo indica una mejora significativa en la velocidad.

- **Flexibilidad.** En cuanto a la prueba de flexibilidad se midió la distancia alcanzada (en centímetros) en la prueba de flexión del tronco hacia adelante (test de Wells), con las piernas extendidas y sin flexionar rodillas. Se obtuvo en el Pre test: 5.27 cm en promedio, mientras que el Post test muestra una marca de 10.89 cm. Estos registros demostraron una Mejora de: +5.62 cm.

- Interpretación: El voleibol promueve movimientos amplios (extensiones, flexiones, giros), lo que ha contribuido a mejorar la flexibilidad articular y muscular, especialmente en tronco y extremidades.

La práctica del voleibol como juego recreativo fue altamente eficaz para mejorar las (CFB) en los alumnos del sexto grado. Las mejoras observadas en fuerza, resistencia, velocidad, potencia, flexibilidad y control corporal demuestran que el voleibol no solo cumple una función lúdica y social, sino también contribuye significativamente al desarrollo físico integral en la etapa escolar.

Análisis estadístico

Luego que se aplicó la prueba t de Student, en la investigación, para muestras relacionadas con el objetivo de determinar si existen diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes obtenidos en el pretest y posttest de las (CFB) (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad), después de la aplicación del voleibol como juego recreativo. A continuación, se detallan los resultados por dimensión evaluada.

Tabla 7*Resultados de la prueba t de Student*

Capacidad física	M (Pretest)	M (Postest)	Diferencia	t	gl	p (Sig.)
Flexiones de brazos (Rep.)	6.5	9.7	+3.2	-12.30	29	0.000
Abdominales (Rep.)	11.33	15.8	+4.47	-13.77	29	0.000
Salto vertical (cm)	22.37	26.06	+3.69	-9.60	29	0.000
Resistencia (m en 6 min)	554.66	680	+125.34	-11.62	29	0.000
Velocidad (30 m en seg.)	8.04	6.82	-1.22	10.65	29	0.000
Flexibilidad (cm)	5.27	10.89	+5.62	-15.79	29	0.000

Fuente. Comparativo de pre y postes aplicado a la muestra de estudio

Análisis: En el cuadro se presentan los resultados de la prueba t de Student para muestras relacionadas, en la que se observan diferencias significativas entre el pretest y el postest en todas las dimensiones evaluadas ($p < 0.05$), lo que evidencia que el programa de voleibol como juego recreativo tuvo un efecto positivo en el desarrollo de las (CFB) de los estudiantes. A demás se evidencia que, en todas las dimensiones evaluadas, los resultados del postest mejoran significativamente respecto al pretest.

Los valores de t (positivos o negativos según el sentido del cambio) son altos en valor absoluto, y en todos los casos el valor de p es menor a 0.001 ($p < 0.000$).

Esto indica una **existe una diferencia estadísticamente significativa** en todas las capacidades físicas evaluadas después de la aplicación del programa de voleibol recreativo. Es por ello, que la aplicación del voleibol como juego recreativo tuvo un efecto significativo y positivo en el desarrollo de las (CFB) (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) en los estudiantes evaluados confirmándose así la eficacia de esta estrategia pedagógica para mejorar el rendimiento físico en educación primaria.

Por tanto, se rechaza: **Hipótesis nula (Ho):**

El voleibol como juego recreativo no tiene un efecto significativo en las (CFB) en los alumnos del sexto grado de primaria de la I.E. N° 10228 Granja Sasape-Túcume, 2024.

Y se acepta la **Hipótesis alternativa (Ha):**

El voleibol como juego recreativo mejora significativamente las (CFB) en los alumnos

del sexto grado de primaria de la I.E. N° 10228 Granja Sasape-Túcume, 2024.

3.2 Discusión de los resultados

Respecto de lo planteado en el **Objetivo específico 01: sobre el diagnóstico de la (CFB) en los educandos del sexto grado de primaria**, se tiene:

Del análisis e interpretación de los resultados se observó que la fuerza del tren superior presentó los resultados más críticos, con un 83.3 % en nivel deficiente. La resistencia, la fuerza del tren inferior y la velocidad también muestran una alta concentración en las categorías regular y deficiente. Por otro lado, la flexibilidad destacó con un 83.3 % en el nivel regular, representando la dimensión con mejor desempeño relativo, seguida por la velocidad con un 53.4 %. Sin embargo, la presencia considerable de alumnos en los niveles bajos en casi todas las dimensiones indica una debilidad generalizada.

Los hallazgos obtenidos revelan una debilidad generalizada en las capacidades físicas desarrolladas en los estudiantes evaluados son de nivel deficiente. Esta situación resulta preocupante al considerar que, según Córdova (2018), citado en Chambilla (2023), la condición física es una combinación integral de habilidades físicas y motrices necesarias para un rendimiento eficiente, lo cual no se refleja en la mayoría de los educandos analizados.

Esta realidad es consistente con estudios previos, como el de Guimaraes & Huere , (2024) en Lima, quienes evidenciaron una correlación directa entre las (CFB) y los logros de aprendizaje en área curricular de educación física. En este sentido, el bajo desempeño físico observado no sólo limita el desarrollo deportivo, sino también podría estar afectando negativamente el aprendizaje integral del alumnado.

La dimensión con mejor desempeño relativo fue la flexibilidad, con un 83,3 % en nivel regular. Sin embargo, este dato, aunque superior respecto a otras capacidades, sigue siendo insuficiente si se considera que ninguna capacidad física evaluada alcanzó un nivel de excelencia. Estos resultados refuerzan la necesidad de implementar estrategias pedagógicas más dinámicas y contextualizadas.

Diversos estudios internacionales apoyan esta conclusión. Así, Rodríguez et al. (2023)

en República Dominicana demostraron que los juegos recreativos son efectivos en la mejora del desarrollo motor de los estudiantes. Del mismo modo, Quizhpi (2023) en Ecuador encontró mejoras significativas tanto en capacidades físicas como en inteligencia emocional mediante actividades lúdico-deportivas.

Asimismo, se identifica una tendencia convergente en la literatura, como la investigación de (Ortiz-Zorrilla et al., 2023) en República Dominicana, quien resalta la importancia de metodologías basadas en el juego estructurado para no solo mejorar el rendimiento físico, sino también promover habilidades sociales y autoestima. Esto sugiere que la implementación de actividades recreativas con un enfoque lúdico puede ser una estrategia efectiva para abordar las deficiencias identificadas en esta población.

En el contexto local, investigaciones como la de Valladolid (2023) y Muchica, (2023) mostraron que programas específicos basados en voleibol y actividades lúdicas logran mejoras significativas en la técnica y coordinación motriz de los estudiantes. Sin embargo, también ponen de manifiesto que gran parte del alumnado parte de niveles muy bajos, lo que coincide con los resultados actuales.

Por otra parte, la falta de dominio en otras capacidades como la resistencia, velocidad y fuerza del tren inferior refuerza lo planteado por Guío (2011) respecto a que estas capacidades requieren entrenamiento físico sistemático y estructurado, algo que probablemente no está siendo garantizado dentro del horario regular de educación física.

Objetivo específico N.º 02: Aplicar el voleibol como juego recreativo en los alumnos del sexto grado de primaria I.E. N° 10228 Granja Sasape-Túcume, 2024

Respecto de ese objetivo se tiene que los resultados indican una necesidad urgente de reformular y reestructurar metodológicamente la enseñanza de la educación física escolar. Las evidencias empíricas sugieren que una intervención basada en el juego, actividades recreativas y metodologías centradas en el estudiante pueden ser clave para revertir la situación. También se recomienda un enfoque más inclusivo y emocionalmente consciente, como lo proponen Quizhpi (2023) y Chipana (2019), promoviendo no solo la mejora física, sino también el desarrollo emocional e interpersonal del alumnado.

La implementación del programa de voleibol como juego recreativo fue desarrollada en

8 sesiones de 2 horas pedagógicas por semana planificadas con enfoque lúdico, generando una alta participación y motivación en los estudiantes, factores claves para el éxito de la estrategia. La integración de programas lúdico-deportivos, como lo respaldan múltiples investigaciones a nivel nacional e internacional, contribuyen significativamente a mejorar la condición física y el bienestar general de los estudiantes.

Objetivo específico N.º 3: Evaluar el nivel de eficacia de los juegos recreativos con el posttest a en alumnos del sexto grado de primaria I.E. N° 10228 Granja Sasape-Túcume, 2024

Los resultados obtenidos en esta investigación evidencian diferencias estadísticamente muy significativas ($p < 0.000$) entre el pretest y el posttest en todas las (CFB) evaluadas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad); lo cual, confirma que el programa de voleibol como juego recreativo tuvo un impacto positivo y medible en el desarrollo físico de los educandos de sexto grado.

Estos hallazgos se relacionan estrechamente con el estudio de Ambrosio (2021), quien aplicó juegos predeportivos de voleibol en estudiantes del mismo nivel educativo y demostró mejoras significativas en las mismas capacidades físicas. Su metodología experimental y resultados coinciden ampliamente con los obtenidos en este estudio, validando el uso del voleibol recreativo como una estrategia efectiva en el contexto escolar.

De igual modo, la investigación de Valladolid (2023) respalda la eficacia del enfoque lúdico en el aprendizaje del voleibol, evidenciando un progreso significativo en la técnica del juego tras una intervención recreativa. Aunque centrada en habilidades técnicas, esta mejora implica también un desarrollo físico asociado a las capacidades motrices básicas.

Finalmente, los aportes de Chipana (2019) y Vega & Damián (2021) refuerzan esta línea, mostrando que los juegos predeportivos de voleibol favorecen el desarrollo de habilidades tácticas, las cuales también requieren de un sólido soporte físico. En conjunto, estos antecedentes respaldan de forma contundente los efectos positivos encontrados en esta investigación.

3.3 Diseño de la propuesta

PROPUESTA PEDAGÓGICA: “VOLEIBOL RECREATIVO PARA EL DESARROLLO DE LAS (CFB)”

I. Datos informativos

Institución Educativa: I.E. N.º 10228 Granja Sasape – Túcume

Lugar de aplicación: Patio deportivo de la institución I.E. N.º 10228 Granja Sasape – Túcume.

Destinatarios: Educandos del sexto grado de educación primaria.

Frecuencia: 2 veces por semana (durante 8 semanas).

Duración de cada sesión: 60 minutos.

Responsables:

Silva Arce Carlos Adolfo

Idrogo Villalobos Ricardo Froilan

II. Fundamentación teórica

La presentación investigación se fundamenta en los capos de la kinestésica, deportología y la psicología:

a) Fundamentación Kinestésica:

Se fundamenta en el desarrollo del aprendizaje a través del movimiento corporal, donde el estudiante utiliza su cuerpo como medio de expresión, interacción y aprendizaje físico, favoreciendo la coordinación, el ritmo y el control motor. En la presente investigación el

movimiento es fundamental para desarrollar las actividades deportivas de los educandos. Tal como lo expresa Gardner (2023) la inteligencia corporal-kinestésica es la inteligencia del cuerpo que implica coordinación, movimiento, equilibrio, fuerza, flexibilidad y velocidad.

b) Deportología:

La deportología considerada la ciencia de los deportes entre sus postulados presenta que: en primero orden se desarrolla la etapa formativa, luego la parte cinética, luego la maduración motriz y finalmente la proyección del mismo. Así el voleibol, como deporte colectivo, promueve el desarrollo de las (CFB) (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad); así como la formación de hábitos saludables mediante el entrenamiento sistemático, adaptado al contexto escolar que pueden ser desarrollados y potenciados en ambientes controlados Vargas (2012).

c) Psicológica:

La psicología como ciencia del comportamiento del hombre explica las fases del desarrollo humano y como el hombre forma su carácter como base de su evolución inter e intrapsicológico los cuales está sujeto a cambios de maduración biológica y aspectos sociales y culturales. La práctica del deporte desde el enfoque lúdico fomenta la motivación intrínseca, la autoestima, la cooperación, la socialización y la regulación emocional de los educandos, factores fundamentales en el desarrollo integral del niño y su bienestar escolar. En la propuesta se tiene en consideración que el deporte como actividad recreativa que permite el desarrollo de (CFB).

III. Objetivos

Se consideran tres objetivos que permitirán desarrollar la práctica propuesta para lograr el desarrollo de las (CFB):

- Diseñar un programa de voleibol recreativo con enfoque lúdico para estudiantes de sexto grado.
- Aplicar el programa mediante sesiones planificadas que integren juegos, técnicas básicas y dinámicas colaborativas.
- Evaluar la eficacia del programa en el desarrollo de las (CFB) mediante instrumentos sistemáticos.

IV. Metodología

La propuesta busca mejorar las capacidades básicas mediante el juego recreativo como es el vóleibol, por ello, se ha considerado incorporar en el desarrollo de la práctica deportiva y lúdica:

Enfoque pedagógico: Activo-participativo, centrado en el estudiante.

Estrategias: Juego recreativo, estaciones físicas, retos cooperativos, rondas técnicas simplificadas.

Materiales: Balones, conos, redes, silbatos, aros, pizarra, cronómetro.

Evaluación diagnóstica: Pretest de capacidades físicas.

Evaluación continua: Observación sistemática por sesión.

Evaluación final: Postest comparativo.

V. Cronograma

Dimensión	Tema Central	Capacidad predominante	Actividades lúdicas basada en el voleibol	SEMANAS								Horas
				S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	
Fuerza	Golpeo dinámico	Fuerza de brazos, espalda y abdominal	- Rondas de golpe bajo y pase de frente en parejas- “Vóley torre” (pase de frente por encima de un banco)- Estación de flexiones y abdominales entre juegos									2h
	Pies rápidos y resistencia	Velocidad de desplazamiento, agilidad, resistencia aeróbica	- “Carrera de pases” (corren 10 m, dan pase y vuelven)- Juego 3 vs 3 con rotación rápida- Circuito de conos + golpe bajo									2h
Resistencia	Red abdominal y piernas fuertes	Fuerza abdominal y piernas, resistencia muscular	- Vóley sentado con pase abdominal- Saltos con pase de frente- “Muralla” (saltar y golpear sin que caiga el balón)									2h
	Tiempo y reflejos	Velocidad de reacción, ejecución y desplazamiento	- Reacción al silbato con pase corto- Mini desafíos de 1 vs 1 con rebotes rápidos- “Estrella veloz” (pasar el balón en secuencia)									2h
Velocidad	Vóley al ritmo	Flexibilidad dinámica y velocidad de ejecución	- Movimientos de calentamiento con música- Golpeo en movimiento circular- “Reacción musical” (pase cuando para la música)									2h
	Flexibilidad y técnica	Flexibilidad de hombros, piernas y tronco	- Estiramientos activos con balón- Pase por debajo de cuerdas (flexibilidad de tronco)- Recepciones con amplitud de movimientos									2h
Flexibilidad	Juego controlado + resistencia	Capacidad cardiorrespiratoria, tolerancia al esfuerzo	- Mini partidos con tiempos cronometrados- Series de pase y desplazamiento sin parar- “Rally cooperativo” (contar pases continuos)									2h
	Circuito integral recreativo	Todas las capacidades físicas trabajadas	- Circuito con estaciones (fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia)- Juego libre en cancha con consignas técnicas- Relajación final con balón y estiramientos									2h
Actividades de precalentamiento												
Evaluación formativa												

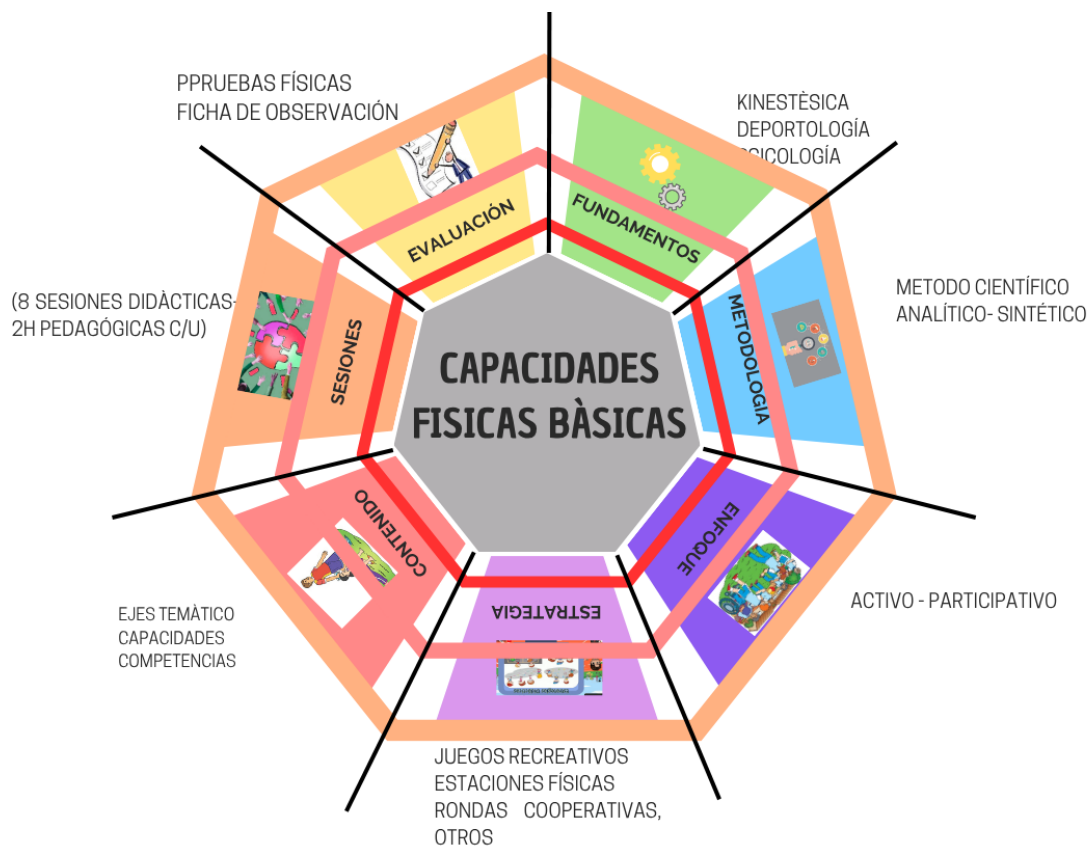
VI. Evaluación

La evaluación se realizó mediante ficha de observación y test de pruebas físicas para medir la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

3.4 Esquema gráfico de la propuesta

A continuación, se muestra el esquema de la propuesta a partir del desarrollo de las (CFB).

Figura 1: Esquema de la propuesta



Nota: Elaboración de los autores

CONCLUSIONES

Primera. La práctica del voleibol como juego recreativo fue altamente eficaz para mejorar las (CFB) en los estudiantes del sexto grado del nivel primaria. Las mejoras observadas en fuerza, resistencia, velocidad, potencia, flexibilidad y control corporal demuestran que el voleibol no solo cumple una función lúdica y social, sino también contribuye significativamente al desarrollo físico integral en la etapa escolar.

Segunda. Los resultados obtenidos en esta investigación muestran diferencias estadísticamente significativas dado que los resultados del pre y posttest en todas las (CFB) evaluadas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad); lo cual, confirma que el programa de voleibol como juego recreativo tuvo un impacto positivo y medible en el desarrollo físico de los alumnos de sexto grado.

Tercera. La implementación del programa de voleibol como juego recreativo fue desarrollada en 8 sesiones de 2 horas pedagógicas por semana planificadas con enfoque lúdico, generando una alta participación y motivación en los estudiantes, factores claves para el éxito de la estrategia. La integración de programas lúdico-deportivos, como lo respaldan múltiples investigaciones a nivel nacional e internacional, contribuyen significativamente a mejorar la condición física y el bienestar general de los estudiantes.

RECOMENDACIONES

Al equipo directivo de la institución educativa acoger este proyecto porque mejora las (CFB) (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) en los educandos del nivel primario a partir del área curricular de educación física, del mismo modo se recomienda incluirlo en los documentos de gestión PEI-PCI para garantizar su aplicabilidad en el corto plazo dada su relevancia.

A los docentes del área curricular de educación física y afines a la institución educativa fortalecer el desarrollo de las habilidades básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.) en el nivel primario como parte del desarrollo integral de los estudiantes mediante planificación de juegos recreativos.

A los docentes del nivel primario planificar en sus sesiones de aprendizaje actividades recreativas como el voleibol en sus estudiantes a fin de contribuir con el desarrollo psicomotor del educando y fortalecer la inteligencia kinestésica.

Se alienta a los futuros investigadores a profundizar en la validación y evaluación de los resultados de esta investigación a fin de desarrollar aprendizajes significativos y contribuir con el desarrollo de las capacidades de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad de los educandos.

REFERENCIAS

- Ambrosio Juan de Dios, Y. (2021). Juegos predeportivos de voleibol para desarrollar capacidades físicas básicas en estudiantes de 6° grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado—Cayhuayna 2017—2018 [Tesis de maestría, Universidad de Huánuco]. <https://repositorio.udh.edu.pe/xmlui/handle/123456789/2640>
- Arias Gonzáles, J. L. (2020). Técnicas e instrumentos de investigación científica (Primera). www.cienciaysociedad.org
- Arias, F. G. (2021). El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica (7.^a ed.). Episteme.
- Brown, L. E. (2008). Entrenamiento de la fuerza. Editorial Médica Panamericana. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=339315>
- Chambilla Tijotani, B. (2023). Nivel de condición física en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 70291 Aurincota del distrito Huacullani [Tesis de grado, Universidad Nacional del Altiplano]. <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/20505>
- Chipana Mendoza, C. (2019). Los juegos pre deportivos de vóleibol y el desarrollo de capacidades tácticas en estudiantes del nivel secundaria de la I.E. Rubén Cachique Sangama de Bellavista, 2018 [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/36042>
- Cochachi Chavez, W. J., & Huiza Quispe, J. (2024). Habilidades motrices básicas en deportistas de 6 a 12 años del consejo regional del deporte de Junín [Tesis de grado, Universidad Nacional del Centro del Perú]. <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/11074>
- Cometti, G., & Pombo, M. (2002). El Entrenamiento de la velocidad. Paidotribo. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=391263>
- CONCYTEC. (2020). Guía práctica para la formulación y ejecución de proyectos de investigación y desarrollo. <https://www.gob.pe/institucion/concytec/noticias/312718-concytec-publica-la-guia-practica-para-la-formulacion-y-ejecucion-de-proyectos-de-investigacion-y-desarrollo>

- Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica. (2024). Reglamento de calificación, clasificación y registro de los investigadores del SINACYT. CONCYTEC.
- Esteban Nieto, N. (2018). Tipos de Investigación.
<http://repositorio.usdg.edu.pe/handle/USDG/34>
- Gardner, H. (2023). Gardner, H. Inteligencias Múltiples. La Teoría En La Práctica.
<http://archive.org/details/gardner-h.-inteligencias-multiples.-la-teoria-en-la-practica>
- González Gómez, A. (2016). Desarrollo de las capacidades físicas básicas en niños de 11-12 años [Tesis de grado, Universidad de Valladolid].
<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/21042>
- Guailas García, J. C., Berrú Torres, C. P., Narváez Galván, E. F., Cueva Jiménez, O. V., Ochoa Granda, E. G., & Cajilima Vega, V. A. (2024). El Acondicionamiento de las Capacidades Físicas, Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad, Orientado a la Salud en los Docentes de Educación Física en el Ecuador. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), Article 1.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.10425
- Guimaraes Inuma, N. R., & Huere De la Cruz, G. J. (2024). Capacidades físicas básicas y logros de aprendizaje de educación física de estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. 2057 “José Gabriel Condorcanqui” Distrito de Independencia, Lima 2023 [Segunda especialidad, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle].
<https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/repositorio.une.edu.pe>
- Guío Gutiérrez, F. (2011). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.15332/s2248-4418.2011.0001.04>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Editorial Mc Graw Hill Education.
<https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Maira Capuñay, J. M. (2020). Aprendizaje de los fundamentos técnicos de voleibol en las estudiantes de tercer año de la I.E. “Augusto Salazar Bondy”, Chiclayo 2019 [Tesis de

- grado, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo].
<http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/8645>
- Martín Romero, R. D. (2021, octubre 3). Capacidades físicas básicas: Clasificaciones y ejemplos. Pades star:Tu revista online. <https://padelstar.es/preparacion-fisica-padel/capacidades-fisicas-basicas-concepto-y-clasificaciones/>
- Martínez Silván, A. (2024). Las capacidades físicas básicas en educación primaria: Una propuesta didáctica [Tesis de grado, Universidad de Valladolid].
<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/74107>
- Medina Chávez, C. A. (2020). Nivel de los fundamentos técnicos de voleibol en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. N° 10061 – Colaya, Salas 2019 [Tesis de grado, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo].
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPRG_4acef72b946fa8661ed751b4a0242205
- Muchica Mamani, W. R. (2023). Juegos recreativos del voleibol para desarrollar las capacidades físicas básicas en estudiantes de quinto y sexto de la Institución Educativa Primaria José Reyes Lujan de la ciudad de Azángaro año 2023 [Tesis de grado, Universidad Nacional del Altiplano]. <https://repositorio.unap.edu.pe/items/5cd75de1-f906-4a34-9030-9e942a9583db>
- Ñaupas Paitán, H., Valdivia Dueñas, M. R., Palacios Vilela, J. J., & Romero Delgado, H. E. (2018). Metodología de la Investigación. Cuantitativa, Cualitativa y Redacción de la Tesis. (Quinta Edición). <https://edicionesdelau.com/>
- Ortiz-Zorrilla, F., Taveras-Espinal, J., & Bennasar-García, M. (2023). Juegos recreativos en el fomento de las capacidades físicas durante la clase de educación física. *Revista Innova Educación*, 5(3), 52-70. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2023.03.004>
- Quizhpi Serrano, J. P. (2023). Efectos de la actividad física lúdico-deportiva en las capacidades físicas básicas y la inteligencia emocional en alumnos de básica superior [Tesis de grado, Universidad de Cuenca].
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/42644>
- Rodríguez, A. de J., Torres Gómez, E. J., & Rosario-Rodríguez, J. L. (2023). Impacto de los juegos recreativos en el desarrollo motor de los estudiantes de primaria. *MENTOR*

revista de investigación educativa y deportiva, 2(1), Article 1.

<https://doi.org/10.56200/mried.v2iEspecial.6468>

Santa Cruz Gonzáles, E. C. (2020). Aprendizaje de los fundamentos técnicos de voleibol en los estudiantes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 10214 “Abel Ramos Purihuamán” – La Ramada, Salas 2019 [Tesis de grado, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo].

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPRG_cb02b117ab76d09a89c06ab7d43fe20a

Valladolid Dávila, R. P. (2023). Programa de educación física para el aprendizaje del saque en el voleibol, con estudiantes del 3° de secundaria I.E. “Inca Garcilazo de la Vega”, Centro Poblado Pacherez, Pucalá, Chiclayo. [Tesis de grado, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. <http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/12927>

Vargas Olarte, C. E. (2012). Ciencias del Deporte: Evolución de aspectos teórico científicos. 8(1). http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-38032012000100010

Vega Carpio, W., & Damián Becerra, O. L. (2021). Estrategias didácticas de educación física para el aprendizaje de la recepción con antebrazos y saques en el voleibol con estudiantes del 2° grado de educación secundaria N° 11132 Los Coronados Mochumí – Lambayeque 2018 [Tesis de grado, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/9512>

ANEXOS

ANEXO 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Nivel de eficacia del voleibol como juego recreativo en las capacidades físicas básicas en alumnos del sexto grado de primaria I.E. N° 10228 Granja Sasape-Túcume, 2024

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variable	Dimensiones	Metodología
Problema general	Objetivo general	El voleibol como juego recreativo es eficaz en las (CFB) en alumnos del sexto grado de primaria I.E. N° 10228 Granja Sasape-Túcume, 2024	Capacidades físicas básicas	Fuerza	Tipo de investigación: Básica Nivel de investigación: Explicativa Diseño de investigación: Cuasiexperimental con un solo grupo, con pre test y post test Población: 67 Alumnos del sexto grado de primaria de la I.E. N° 10228 – Granja Sasape – Túcume Muestra: Muestra intencional de 30 alumnos del sexto grado Técnicas: Observación sistemática y aplicación de pruebas físicas Instrumentos: Ficha de observación – Pruebas físicas pre y post test Análisis de datos: Estadística descriptiva (media, desviación estándar) y estadística inferencial (prueba t de Student para muestras relacionadas)
¿Cuál será el nivel de eficacia del voleibol como juego recreativo para desarrollar las capacidades físicas básicas en alumnos del sexto grado de primaria I.E. N° 10228 ¿Granja Sasape - Túcume, 2024?	Determinar el nivel de eficacia del voleibol como juego recreativo en las capacidades físicas básicas en alumnos del sexto grado de primaria I.E. N° 10228 Granja Sasape-Túcume, 2024			Resistencia	
Problemas específicos	Objetivos específicos			Velocidad	
- ¿Cuál es el nivel inicial de las (CFB) (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) en los alumnos del sexto grado de primaria de la I.E. N.º 10228 – Granja Sasape – Túcume antes de aplicar los juegos recreativos? - ¿Cómo se implementa el voleibol como juego recreativo en los alumnos del sexto grado de primaria de la I.E. N.º 10228 – ¿Granja Sasape – Túcume, según la planificación y criterios metodológicos? - ¿Qué cambios se evidencian en el nivel de (CFB) de los alumnos del sexto grado de primaria de la I.E. N.º 10228 – Granja Sasape – Túcume después de aplicar juegos recreativos basados en el voleibol?	-Diagnosticar el nivel de las (CFB) con el pre test a en alumnos del sexto grado de primaria I.E. N° 10228 Granja Sasape-Túcume, 2024 -Aplicar el voleibol como juego recreativo en los alumnos del sexto grado de primaria I.E. N° 10228 Granja Sasape-Túcume, 2024 -Evaluar el nivel de eficacia de los juegos recreativos con el postest a en alumnos del sexto grado de primaria I.E. N° 10228 Granja Sasape-Túcume, 2024			Flexibilidad	



ANEXO 02: INSTRUMENTO

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN



FICHA DE OBSERVACIÓN DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Nivel: Primaria – 6° grado | Edad: 12 a 13 años

Institución Educativa: I.E. N.º 10228 – Granja Sasape – Túcume

Estudiante(a): _____

Fecha: _____

Aplicación: ☐ Pre Test ☐ Post Test

Dimensión	Indicador	Valoración
Fuerza	Número de repeticiones de flexiones de brazos realizadas correctamente en 30 segundos.	☐ D ☐ M ☐ R ☐ B ☐ MB
	Cantidad de abdominales realizadas con técnica adecuada en un tiempo de 30 segundos	☐ D ☐ M ☐ R ☐ B ☐ MB
	Altura alcanzada en el salto vertical (Test de Sargent), medida en centímetros, calculando la diferencia entre el alcance inicial y el punto máximo del salto.	☐ D ☐ M ☐ R ☐ B ☐ MB
Resistencia	Distancia total recorrida (en metros) durante 6 minutos de carrera continua a ritmo controlado, sin detenerse.	☐ D ☐ M ☐ R ☐ B ☐ MB
Velocidad	Tiempo empleado (en segundos) para recorrer una distancia de 30 metros en carrera de velocidad desde salida rápida.	☐ D ☐ M ☐ R ☐ B ☐ MB
Flexibilidad	Distancia alcanzada (en centímetros) en la prueba de flexión del tronco hacia adelante (test de Wells), con las piernas extendidas y sin flexionar rodillas.	☐ D ☐ M ☐ R ☐ B ☐ MB



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN



TABLA DE DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA

Dimensión	Indicador	Descripción de la prueba	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Deficiente
Fuerza	Fuerza del tren superior (N.º de flexiones en 30 seg)	> 15 repeticiones	> 15	12–14	9–11	6–8	≤ 5
	Fuerza abdominal (N.º de abdominales en 30 seg)	> 22 repeticiones	> 22	18–21	14–17	10–13	≤ 9
	Fuerza del tren inferior (Altura del salto vertical (cm.))	> 35 cm	> 35	30–34	25–29	20–24	< 20
Resistencia	Resistencia cardiovascular (Distancia en 6 minutos (m))	Distancia recorrida	> 850 m	750 – 849 m	650 – 749 m	550 – 649 m	< 550
Velocidad	Velocidad de desplazamiento (Tiempo en 30 m planos (s))	Tiempo cronometrado	≤ 6.0 s	6.1 – 6.5 s	6.6 – 7.0 s	7.1 – 7.5 s	Más de 7.5 s
Flexibilidad	Flexibilidad articular (Alcance en prueba de Wells (cm))	Alcance hacia adelante en cm	> 16 cm	12 – 15 cm	8 – 11 cm	4 – 7 cm	< 4 cm

ANEXO 03: BASE DE DATOS

Prueba Piloto de confiabilidad Interna Coeficiente ALFA DE CRONBACH

ENCUESTADO	ITEMS																SUMA
	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	
E1	4	3	3	4	2	3	1	2	2	1	4	3	3	1	2	0	38
E2	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	33
E3	1	1	4	4	2	2	1	2	3	3	2	1	3	3	2	2	36
E4	3	2	2	2	3	0	1	2	1	3	1	3	4	2	2	3	34
E5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	17
E6	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	21
E7	1	4	2	1	4	1	1	4	2	3	1	4	2	1	2	1	34
E8	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	0	3	1	2	2	24
E9	0	1	1	1	1	2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	13
E10	2	1	2	2	1	2	1	0	2	1	1	2	3	2	2	1	25
E11	1	1	2	2	2	1	0	2	1	1	2	1	1	0	1	0	18
E12	2	3	2	2	1	2	0	3	0	0	3	1	3	0	1	0	23
E13	2	2	1	1	1	1	2	2	0	1	2	2	2	1	1	1	22
E14	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	2	1	9
E15	3	3	1	1	3	1	3	1	3	0	1	1	4	3	4	2	34
E16	3	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	0	25
VARIANZA	1.2773438	0.875	0.9375	0.9023438	1.0898438	0.4960938	0.5585938	0.984375	0.8710938	1.0625	0.7148438	1.125	1.0625	0.7773438	0.484375	0.75	
SUMATORIA VARIANZA	13.96875																
VARIANZA DE LA SUMA DE LOS ITEMS	71.109375																

ALFA Coeficiente de confiabilidad del instrumento

K Número de ítem del instrumento

Sumatoria de varianzas de los ítems

Varianza total del instrumento

0.857130301
16
13.96875
71.109375

RANGO	CONFIABILIDAD
0.53 a menos	Confiabilidad nula
0.54 a 0.59	Confiabilidad baja
0.60 a 0.65	Confiable
0.66 a 0.71	Muy confiable
0.72 a 0.99	Excelente confiabilidad
1	Confiabilidad perfecta

ANEXO 04: SOLICITUD DE UTILIZACIÓN DEL INSTRUMENTO



GERENCIA REGIONAL DE EDUCACIÓN LAMBAYEQUE
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL LAMBAYEQUE

I.E.I.P.S. N° 10228 "ELINA VINCES LLANOS"
GRANJA SASAPE - TUCUME
CODIGOS MODULARES 1557578-0347054-0648048
CÓDIGO DE LOCAL 287634



**"Año del Bicentenario de la Consolidación de nuestra Independencia, y de la
Conmemoración de la Heroicas Batallas de Junín y Ayacucho"**

Solicito: permiso para aplicar Instrumento de Evaluación.

Señor: Director de la I. E. N° 10228 Granja Sasape – Tucume.

Nosotros, Silva Arce Carlos Adolfo, Identificado con DNI. N° 42724867 Y Idrogo Villalobos Ricardo Froilan, Identificado con DNI. N° 41143615, nos presentamos ante usted y expongo lo siguiente.

Que, habiendo culminado los estudios para la carrera profesional de Educación, especialidad en Educación Física y desarrollando el trabajo de investigación titulado "EL VOLEIBOL COMO JUEGO RECREATIVO PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS EN ALUMNOS DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA EN LA I. E. N° 10228 GRANJA SASAPE - TUCUME" Solicitamos a usted permiso para la aplicación del instrumento de evaluación dirigido a los estudiantes de Sexto grado primaria de su Institución Educativa.

Cabe mencionar que dicho instrumento de evaluación es de total confidencialidad en el manejo de los datos y su aplicación es importante para culminar el trabajo de investigación que a su vez permitiera obtener la licenciatura en nuestra especialidad.

Por lo expuesto

Nos despedimos de usted esperando una pronta atención a nuestra solicitud por ser de justicia.

Escuela Primaria Secundaria de Menores
GRANJA SASAPE
FRANITE DOCUMENTARIO
Sup. N°
Fecha 23-07-24 12:40 04
Lambayeque 23 de Julio del 2024

ANEXO 05: CONSTANCIA DE PRÁCTICAS



GERENCIA REGIONAL DE EDUCACIÓN LAMBAYEQUE
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL LAMBAYEQUE

I.E.I.P.S. N° 10228 "ELINA VINCES LLANOS"
GRANJA SASAPE - TUCUME
CODIGOS MODULARES 1557578-0347054-0648048
CÓDIGO DE LOCAL 287634



“Año del Bicentenario de la Consolidación de nuestra Independencia, y de la
Conmemoración de la Heroicas Batallas de Junín y Ayacucho”

”

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°. 10228 “ELINA VINCES LLANOS” DE
GRANJA SASAPE, TUCUME – REGION LAMBAYEQUE.

HACE CONSTAR QUE,

Silva Arce Carlos Adolfo, Identificado con DNI. N° 42724867 Y Idrogo Villalobos Ricardo Froilan, Identificado con DNI. N° 41143615 Bachilleres de la especialidad **Educación Física**, de la Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, ha realizado el trabajo de investigación titulado “EL VOLEIBOL COMO JUEGO RECREATIVO PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS EN ALUMNOS DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA EN LA I. E. N° 10228 GRANJA SASAPE - TUCUME” a desarrollado 8 sesiones de 2 horas pedagógicas por semana del presente año.

Asimismo, los alumnos durante la realización de su trabajo de tesis, ha demostrado eficiencia, responsabilidad en las tareas encomendadas.

Se expide la presente a solicitud del interesado para los fines que estime pertinente.

FECHA 06 de Noviembre del 2024

