



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

**Informe final del trabajo de Integración Curricular previo a la
obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad
Física y Deporte**

TEMA:

**LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL EN EL DESARROLLO DE LA
CONDICIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO
GENERAL UNIFICADO**

AUTOR: GUZMÁN HERRERA DORIAN ISRAEL

TUTOR: LIC. JIMÉNEZ RUÍZ LUIS ALFREDO, MG

Ambato - Ecuador

2023

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **TUTOR**, con cédula de ciudadanía **1803394467** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL EN EL DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”** desarrollado por el estudiante **GUZMÁN HERRERA DORIAN ISRAEL**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

.....
LIC. JIMÉNEZ RUÍZ LUIS ALFREDO, MG
C.C. 1803394467

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del Autor, con el tema: **“LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL EN EL DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”**, quién basado en la en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su Autor.



.....

GUZMÁN HERRERA DORIAN ISRAEL
C.C. 1724823719

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL EN EL DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”**, presentado por el señor **GUZMÁN HERRERA DORIAN ISRAEL**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA

.....

LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG
C.C. 1802723161
Miembro de Comisión Calificadora

.....

LIC. CASTRO ACOSTA WASHINGTON ERNESTO, MG
C.C. 1600256638
Miembro de Comisión Calificadora

DEDICATORIA

“Bueno ahí tienes que seguir poniendo le empeño...que después se cosechan los frutos del esfuerzo que pones ahora”

Ante todo, dedico a Dios quien es el artífice de todos mis propósitos y bendiciones, dedico a mi madre y padrastro quienes gracias a sus consejos, regaños, apoyo y su amor incondicional a lo largo de mi vida han hecho el hombre que soy hoy, así mismo dedico a toda mi familia y en especial a mi tía Karol que nunca me dejaron solo en el proceso de mi formación profesional y que de una u otra forma siempre estuvieron ahí para mí, dedico a mi compañera de vida y la mujer que con su gran amor y comprensión hace que cada día quiera ser mejor, gracias mi amor por tu entrega y apoyo en este proceso de mi vida, dedico a mi Universidad Técnica de Ambato que más que una universidad fue mi segundo hogar y me dio la oportunidad y las herramientas necesarias para crecer no solo como profesional, sino también como persona, y por ultimo dedico a mi padre Bolívar quien estuvo en cada paso que di en mi formación, que con consejos como el del principio me ayudo a seguir creciendo y pensar en grande cada vez más, pero que hoy no puede observar el gran hombre en el que me estoy convirtiendo, todos mis triunfos y logros se los dedico a él.

TE AMO GORDO, un beso hacia el cielo.

Dorian

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios y a la vida por haberme dado todas las oportunidades y los retos para que hoy este dónde estoy y me hayan hecho la persona que soy ahora.

Agradezco a toda mi familia, y a mi madrastra que estuvieron para mi en el momento más oscuro y doloroso de mi vida, dándome ánimos y su apoyo incondicional para poder superarlo y no dejar de lado todos mis objetivos y darme la fuerza para continuar con los mismos.

A mi mejor amigo Ariel que más que un amigo es mi hermano, quien siempre estuvo ahí dándome ánimos y no dejar que me rindiera cuando sentía que ya no podía seguir, dándome la claridad mental para enfrentar cualquier adversidad.

Agradezco también a los docentes de la Unidad Educativa “Bautista” Milton Chamorro y Estrella Ximena por darme la apertura de poder realizar mi trabajo de investigación y depositar en mi la confianza para poder trabajar con los maravillosos estudiantes que allí se forman.

De igual manera, agradezco a mis docentes y a mi tutor Lic. Jiménez Ruiz Luis Alfredo, mg, los cuales no solo me enseñaron a como ser un gran profesional, sino también a como ser una mejor persona, todos sus conocimientos, consejos, regaños y alegrías generadas a través de este proceso fueron muy importantes para que hoy pueda salir a defenderme con seguridad y buenos valores al mundo laboral.

Muchas gracias por todo.

Dorian

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Contenido

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS.....	x
RESUMEN EJECUTIVO	xi
ABSTRACT	xii
CAPÍTULO 1	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1. Antecedentes de la investigación.....	1
1.2 Objetivos	17
Objetivo General	17
Objetivo Específico 1:.....	17
Objetivo Específico 2:.....	17
Objetivo específico 3:	17

CAPÍTULO II	18
METODOLOGÍA	18
2.1 Materiales	18
2.2 Métodos	20
2.2.1 Diseño de Investigación	20
Población y Muestra de Estudio	20
Análisis ESTADÍSTICOS de los resultados	22
CAPÍTULO III	23
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	23
3.1 Análisis y discusión de los resultados	23
3.2 Verificación de hipótesis	38
CAPÍTULO IV	39
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	39
4.1 Conclusiones	39
4.2 Recomendaciones	40
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
ANEXOS	45
Anexo 1	45
Anexo 2	50
Anexo 3	55

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Recursos Materiales	18
Tabla 2 Recursos Humanos.....	19
Tabla 3 Recursos Institucionales.....	19
Tabla 4 Caracterización de la muestra de estudio	23
Tabla 5 Resultados de los instrumentos de medición en el período PRE-INTERVENCIÓN.....	24
Tabla 6 Nivel de “Salto Horizontal” PRE.....	25
Tabla 7 Nivel de “Flexión Profunda de Tronco” PRE.....	25
Tabla 8 Nivel de “Course-Navette” PRE	26
Tabla 9 Nivel de “Velocidad 5x10” PRE.....	26
Tabla 10 Valoración y Nivel de la condición física PRE.....	27
<i>Tabla 11 Resultados de los instrumentos de medición en el período POST-INTERVENCIÓN.....</i>	<i>28</i>
<i>Tabla 12 Nivel de “Salto Horizontal” POST.....</i>	<i>29</i>
<i>Tabla 13 Nivel de “Flexión Profunda de Tronco” POST</i>	<i>29</i>
<i>Tabla 14 Nivel de “Course-Navette” POST</i>	<i>30</i>
<i>Tabla 15 Nivel de “Velocidad 5x10” POST</i>	<i>30</i>
<i>Tabla 16 Valoración y Nivel de la condición física POST</i>	<i>31</i>
Tabla 17 Resultados de las diferencias de los datos entre ambos períodos de intervención.....	32

Tabla 18 Análisis entre datos cruzados "Salto Horizontal" PRE y POST	33
Tabla 19 Análisis entre datos cruzados "Flexión Profunda de Tronco" PRE y POST	34
Tabla 20 Tabla 16 Análisis entre datos cruzados "Course-Navette" PRE y POST ...	35
Tabla 21 Análisis entre datos cruzados "Velocidad 5x10" PRE y POST	36
Tabla 22 Análisis entre datos cruzados de la condición física PRE y POST.....	37
Tabla 23 Análisis de verificación de las hipótesis de estudio	38
Tabla 24 Planificación Mayo y Junio.....	53
Tabla 25 Plan Semanal de enseñanza "Voleibol"	54

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Baremos Resistencia "Course-Navette"	21
Figura 2 Baremos Fuerza "Salto Horizontal"	21
Figura 3 Baremos Flexibilidad "Flexión Profunda de Tronco"	21
Figura 4 Baremos Velocidad "Velocidad 5x10"	21

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**TEMA: LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL EN EL DESARROLLO DE LA
CONDICIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL
UNIFICADO**

AUTOR: GUZMÁN HERRERA DORIAN ISRAEL

TUTOR: LIC. JIMÉNEZ RUÍZ LUIS ALFREDO, MG

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo de investigación sobre el tema “La práctica del voleibol en el desarrollo de la condición física en estudiantes de bachillerato general unificado”, tiene como objetivo contribuir a la mejora de la condición física en los estudiantes de la unidad educativa “Bautista” en Ambato, provincia de Tungurahua, para lo que se llevó a cabo determinar las dos variables principales de esta investigación para afianzarlas bibliográficamente y posteriormente elaborar la aplicación práctica y observar la incidencia de la variable independiente referente a la variable dependiente. Para eso se hizo uso de test enfocados hacia la condición física tales como: “Course-Navette”, “Salto Horizontal”, “Flexión Profunda de Tronco” y “Velocidad 5x10” las cuáles ayudan a medir la resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad. Estos fueron aplicados a todos los estudiantes de los cuales se pudo obtener información relevante para proceder a la comprobación de la hipótesis planteada, a su vez, ayudando a la realización de las conclusiones y las recomendaciones, con el objetivo de proponer una solución ante el problema establecido. Teniendo en cuenta que han quedado secuelas provenientes de la pandemia superada del COVID 19 afectando directamente la salud, estas han afectado significativamente a los estudiantes, por tanto, es de vital importancia que ellos recuperen una condición física favorable para su buen desarrollo.

Palabras Clave: condición física, COVID 19, hipótesis, pandemia.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**THEME: LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL EN EL DESARROLLO DE LA
CONDICIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL
UNIFICADO**

AUTHOR: GUZMÁN HERRERA DORIAN ISRAEL

TUTOR: LIC. JIMÉNEZ RUÍZ LUIS ALFREDO, MG

ABSTRACT

The present research work on the theme "The practice of volleyball in the development of physical condition in unified general high school students", aims to contribute to the improvement of physical condition in students of the "Bautista" educational unit in Ambato, Tungurahua province, for which it was carried out to determine the two main variables of this research to strengthen them bibliographically and later develop the practical application and observe the incidence of the independent variable referring to the dependent variable. For that, tests focused on physical condition such as: "Course-Navette", "Horizontal Jump", "Deep Trunk Flexion" and "5x10 Speed" were used, which help to measure resistance, strength, flexibility, and speed. These were applied to all the students from whom it was possible to obtain relevant information to proceed to the verification of the proposed hypothesis, in turn, helping to carry out the conclusions and recommendations, with the aim of proposing a solution to the problem established. Considering that there have been sequelae from the overcome pandemic of COVID 19, directly affecting health, these have significantly affected students, therefore, it is vitally important that they recover a favourable physical condition for their good development.

Keywords: physical condition, COVID 19, hypothesis, pandemic.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Como antecedentes para esta investigación se tomaron como parámetro las siguientes investigaciones que proveerán una base para el desarrollo de la presente investigación.

La investigación desarrollada por Lluglla Miranda, (2023) con el tema **“LA ENSEÑANZA DEL VOLEIBOL DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA LATERALIDAD DE MOVIMIENTO DE ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR”**

Dónde se analizó la lateralidad del movimiento en escolares de Educación General Básica Superior demostrando que el mayor valor de definición de dominancia lo tenía parcialmente el lado derecho, así como se midió el nivel de desarrollo de la lateralidad posterior a la aplicación de un programa de enseñanza del voleibol dentro de la clase de educación física, y donde a su vez se analizó la diferencia de nivel de lateralidad antes y después de la aplicación de un programa de enseñanza del voleibol en escolares de Educación General Básica Superior arrojando como resultado una diferencia de coeficientes entre los periodos pre y post, siendo estos positivos.

La investigación desarrollada por Pullopaxi Lema, (2023) con el tema **“LA ENSEÑANZA DEL VOLEIBOL EN LA PRECISIÓN MOTRIZ DE ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR”**

Se evaluó el nivel de precisión motriz posterior a una intervención basada en la enseñanza del voleibol en escolares de Educación Básica Superior, donde posteriormente se analizó la diferencia entre nivel inicial de precisión motriz y posterior a la intervención, enfocándose en la enseñanza del voleibol, identificando que existieron modificaciones entre niveles y resultados del período pre y post

intervención, evidenciando sobre todo un aumento entre los niveles “medio” y “alto” de precisión motriz, los cual fueron respaldados con los resultados obtenidos a nivel estadísticos que determinaron que si existieron diferencias significativas que fueron positivas dando paso a afirmar que la enseñanza del voleibol sí incidió en la precisión motriz en la muestra que se estudió.

Según el trabajo de investigación realizado Falconi Gavilanes, (2022) por con el tema **“APLICACIÓN DE MÉTODOS ACTIVOS EN EL PROCESOS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DEL VÓLEIBOL EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR”**

Se evaluó principalmente el nivel de aprendizaje con respecto al deporte de voleibol en escolares de Educación General Básica Superior, también se valoró el nivel de aprendizaje de este deporte posterior a la aplicación de un programa basado en métodos activos, analizando la diferencia entre nivel inicial de aprendizaje del voleibol con respecto al posterior después de la aplicación del programa usando métodos de activos, demostrando que sí existió una diferencia significativa con respecto al pre test del post test.

En el trabajo de investigación realizado por Robayo Villagómez, (2022) con el tema **“LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”**

Se evaluó la condición física en estudiantes de Bachillerato General Unificado dando como resultado que existe una relación entre los hábitos de vida saludables con respecto a la actividad física, señalando que la actividad física alivia el estrés, así como se analizó la relación que existe de la condición física y el estilo de vida en estudiantes de Bachillerato General Unificado denotando una correlación positiva entre la condición física y los estilos de vida saludables.

Para Salazar López, (2022) en su trabajo de investigación con el tema **“LA COMPOSICIÓN CORPORAL EN LOS NIVELES DE CONDICIÓN FÍSICA DE ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”**

Se evaluó el nivel de la condición física de los estudiantes de Bachillerato General Unificado, tomando en cuenta su composición corporal a través del índice de masa corporal, donde se evidenció mediante la relación entre la composición corporal y el nivel de condición física que no existe una relación directa entre ambas variables, siendo un factor limitante el desarrollo corporal incompleto, así como de la composición corporal misma.

Variable Independiente

Cultura Física

Según Camargo, et al., (2013) en algunos casos se relaciona la cultura física con la educación física, es por eso que se puede entablar una relación entre los conceptos del movimiento y de cuerpo presentes en la cultura física, pero, desde la antigüedad se ha entendido a la cultura física como parte de la formación de un cuerpo productivo, obediente, disciplinado, fuerte y saludable, refiriéndonos específicamente a la Grecia antigua en dónde el uso de la cultura física estaba enfocado al mejoramiento de la estructura del estado (sociedad) y es desde aquí donde se establece una relación entre el poder y el cuerpo, considerándose entonces al cuerpo humano como un resultado social el cual era moldeado por la cultura en dónde la dominación simbólica y el poder social determinaban el rol de los sujetos dentro de la sociedad.

Para Flores Fernández, (2019) la cultura física está conformada de diferentes componentes tales como los conocimientos, los valores, las ideas y elementos materiales, por lo tanto determinamos que al tomarlo como “cultura” se integran acciones sociales, es de aquí donde los componentes señalados por el autor toman sentido, se lo nombra como cultura física ya que todo el conocimiento, valores, ideas e incluso bienes materiales tangibles e intangibles son transmitidos de generación en generación con la finalidad de que estos factores, los cuales son enfocados hacia una mejora sustancial de la condición física generen un cambio positivo y el cual a su vez provea de capacidades que puedan ser útiles dentro del ámbito social el cual esta englobado dentro de lo que es cultura.

Deporte

Para Valdés Casal, (2021) no puede definirse al deporte como toda actividad en la que se realice actividad física, aún que en la gran mayoría de deportes esta implícita la actividad física, deben existir otras acciones para poder definirlo como deporte. Es por eso que para el autor y otros tantos uno de los rasgos que caracterizan al deporte como tal es la implementación competitiva ya que se habla de deporte cuando una o varias personas compiten entre sí por obtener el mejor resultado posible, también para considerarse deporte dentro de la sociedad, este debe ser estandarizado ya que esta normalización da paso a la implementación y existencia de reglas estructuradas modulando así el comportamiento de los participantes y estableciendo un criterio claro de victoria. La relación que existe entre el deporte y la sociedad se representa fielmente en la competitividad que existe en el deporte, puesto a que no sólo personas y grupos de personas, individualmente hablando, lo realizan, si no, que también países y regiones intervienen haciendo que esta característica del deporte se afiance fuertemente con todas las manifestaciones culturales de la sociedad.

Según el criterio de García-Peñas, et al., (2021) el deporte es el generador de entornos favorables tanto para la mejora de las destrezas como para la superación de estas, tratándose de una relación que favorece mayormente a la innovación, ya que implica una constante tarea de mejoramiento con respecto a las habilidades de los deportistas, dónde, el ámbito competitivo es fundamental para la innovación resultando así notorio en los avances que existen en las estrategias, en las técnicas, y en el fomento de la forma física. También recalcan que la implementación de objetivos competitivos no siempre debe estar implícitos, puesto a que el deporte en la actualidad al ser multidisciplinar lo podemos usar para conseguir otros objetivos como por ejemplo los objetivos instrumentales los cuales van enfocados y tienen características relacionadas a la educación, donde aquí se usa al deporte como una herramienta para enriquecer el proceso de enseñanza aprendizaje.

Deporte Colectivo

Las prácticas deportivas colectivas según Calle Saldaña y Aldas Arcos, (2021) se definen como todas las actividades que permiten la participación de uno o varios grupos de personas que poseen un objetivo común y a su vez se rigen por una normativa o estándar reglamentario, entonces el deporte colectivo se lo identifica como tal por el número de participante que posee, y es aquí, en donde la dificultad de este radica, puesto a que a mayor número de participantes, mayor será su complejidad, siendo desde 2 participantes tomado como deporte colectivo siendo el caso como los deportes de voleibol, futbol, tenis, baloncesto, beisbol, rugby o waterpolo. Así mismo este tipo de deporte es realizado de manera simultánea o alternativa, según el deporte en el que sean participes estos grupos, todo esto contribuye a un enriquecimiento de las habilidades motrices básicas como de un equilibrio entre la salud mental y física.

Así mismo, existen factores relacionados con la importancia de la realización de las prácticas deportivas colectivas en edades previas a la adultes, entre los cuales se encuentran la adherencia de hábitos buenos y saludables para la adultes, el crecimiento social, físico y psicológico mediante la motivación a través de la aplicación de las prácticas deportivas colectivas. Ordoñez Bustamante y Heredia León , (2021). Denotando que el simple hecho de que se implemente el trabajo grupal y la colaboración con la finalidad de conseguir un objetivo o bien en comun, junto a todos los beneficios que conlleva la practica deportiva, aumenta exponencialmente los beneficios que podemos obtener, y que no solo podemos obtener dichos beneficios dentro del area deportiva, si no que tambien en diferentes areas de la formacion personal, como la social y educativa.

Voleibol

Para Sánchez, et al., (2022) el voleibol es considerado un deporte colectivo con características repetitivas y cíclicas en donde los participantes hacen uso de técnicas adaptadas y secuenciadas, esto, debido al dinamismo y cambio constante del momento de juego, al mismo tiempo que da paso a que la técnica sea protagonista en el juego puesto a que las acciones técnicas que son llevadas a cabo por los jugadores van a cumplir un rol muy importante siendo este directo a la acción cometida por otros jugadores determinando así el rendimiento final del juego. Comúnmente el voleibol lo podemos diferenciar en 6 acciones principales las cuales son: la recepción, el saque, el ataque, la defensa de primera línea, la defensa de segunda línea y la colocación, a estas acciones las podemos complementar con las posiciones, movimientos fundamentales, las posturas y el contraataque, para de esta forma, junto a un correcto estado físico, dar paso a una realización correcta y estandarizada del voleibol.

De igual manera, Sánchez, et al., (2022), define a las acciones del voleibol como:

Saque: es la acción principal por medio de la cual se pone en movimiento el balón dando comienzo a cada jugada, esta acción es la única expresión técnica en el juego que depende totalmente del control técnico y la habilidad que posea el jugador que lo ejecuta, siendo el objetivo principal de esta técnica, la realización de un punto directo por lo que esta acción se considera ofensiva en la mayoría de los casos.

Recepción: es el primer contacto existente entre un equipo respecto al balón, una vez que el saque se haya realizado, esta técnica posee gran importancia dentro de la práctica del voleibol, ya que de esta técnica depende del desarrollo posterior del juego, la construcción del ataque o de la realización de un punto directo por parte del equipo contrario, el objetivo primordial de esta acción se ramifica en dos partes, la primera siendo la de generar la construcción de un ataque del equipo que recepta, mientras que la segunda es la neutralización de la acción de saque del equipo contrario, evitando de esta forma que el equipo que realizó el saque realice un punto de forma directa.

Colocación: es el contacto posterior al de la recepción, de igual manera que la acción de la recepción, tiene una acción primordial que posee características determinantes dentro de la jugada, siendo que esta acción condiciona la eficacia con la que se podría realizar un posterior ataque teniendo en cuenta tanto el nivel táctico como técnico general de un equipo, siendo el objetivo del jugador que realiza la labor de colocar, la de facilitar al jugador que realiza el ataque de su propio equipo un ataque eficaz, mediante la habilidad y técnica de generar la velocidad y trayectoria precisa siendo adecuada para el jugador que realiza el ataque y a su vez tomar en cuenta la distribución del equipo rival.

Ataque: esta es la acción que permite concluir con la parte ofensiva dentro de la acción de juego, junto con el remate, donde estas acciones son de carácter ofensivo, existiendo diferentes técnicas de golpeo en ataque durante la acción de juego siendo éstas:

- **Fintas y/o golpes fintados:** son técnicas utilizadas para la colocación del balón sobre espacios bloqueados por los jugadores defensivos dentro de la cancha.
- **Remate interior o exterior:** son técnicas que se utilizan para colocar el balón en un área del terreno de juego que no está cubierta por la defensa rival.
- **Acción de block out:** esta técnica busca generar un rebote a través del golpe que se realiza ante el bloqueo rival haciendo que el balón tome una trayectoria hacia afuera de la cancha.

La acción de ataque busca conseguir que el balón toque el suelo del equipo rival, o que bien, provoque una acción errónea en la acción defensiva de los rivales, y de imposibilitar mayormente todas las acciones defensivas para poder generar la acción del punto.

Defensa en Primera Línea o Bloqueo: es la constitución de una pantalla la cual se ubica arriba del borde superior de la red, el bloqueo es el núcleo del sistema defensivo de un equipo, esta acción es ejecutada por los jugadores de primera línea, pudiendo ser esta acción realizada por uno, dos o tres jugadores simultáneamente, la propia ejecución de esta acción da la apertura a que los jugadores puedan invadir e incluso sobrepasar el campo rival tanto horizontal como verticalmente, esto mientras que la ejecución no toque el balón o la red antes de que el equipo rival haya terminado su ataque. El bloqueo, a su vez se lo puede clasificar en:

- **Bloqueo defensivo o de control:** aquí las manos se ubican con una dirección vertical dentro de la propia cancha.
- **Bloqueo ofensivo:** en este los jugadores se ubican dentro del campo contrario, siguiendo las normas previamente indicadas.

También se lo puede clasificar en función al número de jugadores que generan el bloqueo:

- **Bloqueo individual**
- **Bloqueo doble**
- **Bloqueo triple**

Recalcando que la acción fundamental del bloqueo es la de crear una pantalla defensiva que reduzca el área del campo en la cual el equipo rival pueda atacar, interceptar el balón mientras el equipo rival realiza un golpe de ataque eliminando la opción de que el equipo rival genere un punto, dando paso a la posibilidad de que el balón vuelva al campo contrario mediante un rebote obteniendo así un punto en contra del equipo rival y por último decrecer la energía con la que el contrario realiza un remate desviando de esta forma el balón hacia atrás o arriba dentro de la cancha.

Defensa en Segunda Línea: estas son las actividades que son ejecutadas por los jugadores que se ubican en el área más lejana a la red o al área de fondo de la cancha, este medio defensivo depende en parte a las acciones que realizan los jugadores ubicados en la defensa de primera línea, aquí, la expresión técnica no es suficiente para concluir con un gesto técnico adecuado, también hay que tener en cuenta que se debe de tener una buena percepción del lugar y el momento en el que se encuentra el jugador para de esta forma ser oportuno al momento de realizar la acción técnica.

Dentro de la técnica de ejecución en la defensa de segunda línea, podemos mencionar las siguientes dos clasificaciones en lo que respecta a la acción defensiva en segunda línea que pueden ocurrir en el transcurso del juego, pudiendo exponer los siguientes tipos:

- **Defensa alta:** aquí en la mayoría de las interceptaciones del balón son realizadas por encima del pecho.

- **Defensa baja:** en dónde la captación del balón es cometida por debajo del pecho con una posición parecida a la interpretada como media. Aquí podemos apreciar una subclasificación, siendo estas:
 - Las planchas, las cuales son utilizadas con un aumento del impulso realizado por el defensor, esto, debido principalmente a que el balón se encuentra más lejos del jugador, haciendo que el cuerpo del jugador se acerca significativamente hacia el suelo.
 - Defensa a través de un golpe en desequilibrio en caída hacia el frontal o lateral del jugador determinándola por la trayectoria que tenga el balón.
 - Defensa por medio de un golpe realizado en equilibrio, siendo esta defensa la más común en ser realizada, ya que no conlleva una exigencia técnica significativa para ser culminada.

Variable Dependiente

Actividad Física

Ceballos, et al., (2021) definen a la actividad física como acciones producidas por el hombre, resultantes de contracciones musculares estáticas y dinámicas evidenciadas en todas las actividades que involucren al cuerpo humano conllevando a un gasto energético proporcional al tipo de actividad que se realiza. De igual forma, para Devís, et al., (2021) la actividad física es contemplada como una práctica humana, la cual está presente en todas y cada una de las actividades que realizamos en el día a día, ya sea en el tiempo libre, la escuela o el trabajo; y que es realizada en todo momento desde la infancia hasta la vejez, determinando así a la actividad física como un factor a tomar en cuenta al momento de hablar de salud y bienestar.

Paredes, et al., (2020) de igual manera determinan a la actividad física como cualquier movimiento corporal que sea realizado por el sistema músculo esquelético y que haga uso de energía mayor al del nivel basal, el autor engloba al ejercicio y al deporte junto con las actividades de la vida cotidiana, señalando que la realización regular de la actividad física ayuda significativamente a mitigar los factores de riesgos relacionados con enfermedades no transmisibles, siendo la actividad física capaz de generar efectos positivos tanto para la fisiología, la salud mental, física y social en toda persona que la

realice, incluso teniendo la posibilidad de disminuir y controlar la presión arterial, los niveles de ansiedad, mejorar la función cognitiva y los hábitos de sueño.

En la noción de Coll Costa, (2020) señala que la realización de la actividad física de forma regular es contemplada como una necesidad del ser humano, puesto a que sin su intervención es más probable que exista un deterioro orgánico acelerado, mientras que, si existe la influencia de ésta, se puede conseguir retrasar síntomas del envejecimiento, lograr una vida sana y reducir el riesgo de padecer alguna de las siguientes enfermedades:

- Sedentarismo
- Hipertensión arterial
- Cardiopatía coronaria
- Accidente cerebrovascular
- Diabetes
- Cáncer de mama y colon

Acondicionamiento Físico

Al referirnos al acondicionamiento físico en el ser humano encontramos que se puede entender con diferentes términos tales como, potencia física, eficiencia física, capacidad física, rendimiento motor, aptitud física, entre otros, es complejo concebir un concepto que pueda determinar, en sí al acondicionamiento físico, Gonzáles Acosta, (2015) señala que un concepto cercano a la definición del acondicionamiento físico es el de entender al mismo como un desarrollo determinado ya sea de las capacidades o cualidades físicas, en dónde el producto alcanzado de dicho desarrollo determinará el nivel de acondicionamiento físico. Así mismo señala como la capacidad funcional que posee un individuo para poder realizar diversas tareas con robustez y seguridad, al tiempo que busca el menor uso energético, retardar la fatiga y evitar lesiones.

Para Ramos Parrací y Gómez Mazorra, (2018) conceptualizan al acondicionamiento físico como todas las cualidades físicas que determinan a una persona, en dónde el nivel de acondicionamiento físico que se posea es proporcional a todas las estructuras y funciones que están inmiscuidas en la realización del esfuerzo físico, así mismo el autor recalca que el acondicionamiento físico es necesario en todos los ámbitos en los que el ser humano se relaciona, agrupándola en cuatro niveles:

- **Mínimo:** en este nivel engloba a todas las personas, estableciendo el acceso hacia una diferencia entre un organismo sano y uno enfermo.
- **Medio:** aquí determina la clasificación que describe a una población variada entre los que hallamos a los que no se ubican en el mínimo, ni en el ideal.
- **Ideal:** dentro de esta agrupación, los sujetos se encuentran optimizados para desenvolverse mejor en un entorno cotidiano.
- **Especial:** aquí supera el estándar y lo idóneo, para dar paso a una mayor complejidad y aprovechamiento del acondicionamiento físico, esta agrupación se dirige directamente a la práctica deportiva competitiva.

En base a esto podemos concluir que al hablar de acondicionamiento físico, hablamos de 2 tipos de este, la general, que parte desde lo mínimo y que asegura el correcto funcionamiento de un organismo, otorgando al sujeto la eficacia suficiente para que cumpla con sus actividades diarias; y una especial, la cual es el nivel más alto, permitiendo que el sujeto haga uso casi en su totalidad del poder energético que conlleva un mayor acondicionamiento físico y es el necesario para una correcta realización deportiva.

Capacidades Físicas Básicas

Guío Gutiérrez, (2011) define a las capacidades físicas básicas como las propiedades propias de cada sujeto, las cuales tienen una influencia directa sobre la condición física, estas se establecen en base a los procesos metabólicos de rendimiento muscular, los procesos energéticos y toda acción mecánica realizada por el cuerpo. Hablando del factor motriz, las capacidades físicas básicas pueden ser percibidas rápidamente, también se caracterizan por ser medibles, así como tener la posibilidad de ser desarrolladas mediante la práctica estructurada y metódica llevado a cabo por un correcto entrenamiento.

Carrillo, et al., (2020) También señalan que las capacidades físicas básicas son el resultado del progreso, fisiológicamente hablando, que puede lograr el ser humano en el transcurso de la resolución de problemas que existen en la cotidianidad, es así, que las capacidades físicas básicas al estar relacionadas estrechamente con el entorno social, se van desarrollando desde la niñez y a medida que el sujeto va madurando, estas van perfeccionándose con él, de forma que el sujeto se prepara mental y físicamente para enfrentar los retos de la vida, ya que saber usarlas a su favor generan la posibilidad de que el sujeto sepa reaccionar ante cualquier estímulo, concluyendo que el desarrollo de las capacidades físicas juegan un papel relevante en el mejoramiento de la personalidad humana, mostrando que todo individuo precisa de eficiencia física para desarrollar sus tareas diarias.

Las capacidades físicas básicas al poder ser medibles y observadas las podemos clasificar en:

Fuerza

La podemos entender como la disposición de dominar o conservar una resistencia mediante una contracción muscular. Campillo Piqueras, (2018) considera que la fuerza es un componente habitual utilizado por las personas en la cotidianidad, puesto a que todo movimiento por más simple que sea requiere de fuerza; este autor también clasifica a la fuerza según la función, en:

- **Acción**
 - **Fuerza máxima:** donde una resistencia alta es vencida.
 - **Fuerza explosiva:** donde se vence a alta velocidad una resistencia media
 - **Fuerza de resistencia:** donde durante un período extendido de tiempo una resistencia leve se vence repetidas veces.
- **Contracción**
 - **Isotónica concéntrica:** donde la fuerza es superior que la resistencia, se contrae el músculo.
 - **Isotónica excéntrica:** donde la fuerza es menor, se extiende el musculo.
 - **Isométrica:** donde la fuerza y la resistencia son parejas, no existe movimiento.

- **Isotónica:** donde la fuerza excede la carga mientras se mantiene una tensión constante en el musculo mientras este se contrae y se extiende.
- **Auxotónica:** donde se juntan el trabajo isométrico e isotónico.
- **Isocinética:** donde la contracción muscular es máxima, mientras se mantiene la velocidad.

Flexibilidad

De las capacidades físicas que deben ser más desarrollada es la de la flexibilidad, esto debido a que con el crecimiento corporal existe una involución de esta capacidad física, dicha disminución se observa entre los diez y catorce años, identificando, según diversos autores, que la máxima flexibilidad se halla en la infancia, para Valdés, et al., (2022) la flexibilidad es la condición física básica que nos permite adquirir el límite de movimiento que pueda realizar una articulación, en donde el sistema músculo esquelético y principalmente el articular son los que determinarán el nivel de flexibilidad que posea un individuo, sin embargo, existen otros factores como la edad, el sexo y la temperatura corporal, teniendo en claro que la flexibilidad no es un generador de movimiento sino más bien un facilitador de este, existiendo dos formas de generar flexibilidad, la primera es manera dinámica, en donde existe un movimiento de por medio; y la segunda es manera estática, en donde se cancela el movimiento, optando una posición y manteniéndola fija durante un tiempo determinado.

Los tipos de flexibilidad que podemos encontrar son:

Anatómica: esta, está determinada por la disposición de distensión de los ligamentos y los músculos.

Activa: este tipo de flexibilidad está determinada directamente por la fuerza muscular agonista la cual favorece a la dirección del movimiento.

Pasiva: esta necesita de la influencia de fuerza externa, en donde cada articulación responde al estímulo.

Velocidad

Esta capacidad física es un requerimiento fundamental al momento de realizar cualquier tipo de deporte, dónde, a diferencia de las demás capacidades físicas básicas, la velocidad, por decirlo así, se puede percibir como innata fisiológicamente hablando; y siendo ésta desarrollada antes que las demás capacidades físicas. Zapata, et al., (2021) conceptualizan a la velocidad dentro del ámbito deportivo, cómo la disposición que posee una extremidad o, a su vez, la intervención por parte de un sistema de palancas generado a través del cuerpo, de realizar movimiento a una velocidad considerable dentro de un plazo de tiempo mínimo; por tal motivo, es por lo que se le relaciona a la velocidad con la rapidez.

A la velocidad la podemos agrupar en dos categorías principales de las cuales podemos encontrar sus propias subclasificaciones, siendo estas:

- **Formas Primarias de Velocidad**
 - **Velocidad de reacción:** se la define como la capacidad de respuesta entregada ante la interacción con un estímulo, en el menor tiempo posible.
 - **Velocidad Gestual:** es la ejecución de una expresión técnica deportiva de manera enérgica.
 - **Velocidad de desplazamiento:** consiste en la posibilidad de recorrer una distancia corta y recta en el menor tiempo posible, este tipo de velocidad dependerá de factores fisiológicos propios de cada persona.
- **Variantes de la Velocidad**
 - **Velocidad de aceleración:** esta velocidad nos da la posibilidad de generar una mayor o menor intensidad de desplazamiento dentro de un tiempo limitado.
 - **Velocidad de resistencia:** esta velocidad se observa cuando superamos un tramo corto de desplazamiento, por lo general mayor a los 60 metros, donde su metabolismo resultante es anaeróbico láctico.

- **Velocidad de agilidad:** posee similitudes con la velocidad de desplazamiento, con la diferencia principal de que no es realizada en línea recta, por lo que, esta velocidad ayuda a tener un control del cuerpo con respecto al espacio, manteniendo una velocidad y precisión óptimas para su correcto desplazamiento.

Resistencia

Esta capacidad, es la que determina la cantidad de tiempo en la que un individuo puede mantenerse en la realización de cualquier tipo de actividad que demande gasto energético, Crespo, et al., (2019) señalan a la resistencia como la eficacia con la que un trabajo físico es realizado durante un rango de tiempo ampliado, así, como de sobrellevar la fatiga que genera el trabajo físico y de poder reponerse rápidamente de la misma, dando la posibilidad de tolerar esfuerzos de larga duración.

En su clasificación, resaltaremos las más fundamentales y generalizadas, las cuales se basan en el sistema energético que utiliza la resistencia, representándose en:

- **Resistencia Aeróbica**
 - Aquí el esfuerzo que se realiza es de mediana intensidad y el tiempo en el que se realiza puede ser prolongado, este tipo de resistencia se caracteriza por la presencia de oxígeno en donde el sistema muscular trabaja con el oxígeno que se obtiene de la respiración, generando un equilibrio entre el aporte y el gasto energético sin necesidad de utilizar las reservas de oxígeno, dentro de un periodo de tiempo ilimitado.
- **Resistencia Anaeróbica**
 - En esta resistencia, el esfuerzo que se realiza es de alta intensidad y el tiempo en el que se realiza es corto, esta resistencia se la realiza en ausencia de oxígeno, donde el oxígeno necesario para el correcto funcionamiento muscular es obtenido de las reservas del organismo, generando una deuda de oxígeno la cual será proporcionalmente directa al aumento o disminución del trabajo muscular.

Condición Física

La condición física para Cañizares y Carbonero, (2016), es un estado morfológico adquirido por cada persona, identificándola también como el conglomerado de todas las capacidades físicas, las cuales dentro del ámbito deportivo conforman la base para la realización de este, puesto que es inconcebible la utilización y el aprendizaje de las distintas tácticas y técnicas de competición sin la intervención y el desarrollo de la condición física.

De igual manera la condición física es determinada principalmente por las capacidades físicas básicas que conforman a todo individuo (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad); englobando dentro de esta a la condición motriz, fisiológica y anatómica. Villa, et al., (2017) señalan a la estructuración de la condición física por medio de características, cualidades y atributos físicos con la finalidad de definir si un individuo responde correctamente al entorno que lo rodea o no, señalando que dichas cualidades físicas poseen componentes genéticos, pero esto no las determina en su totalidad ya que pueden ser mejoradas por medio de un estilo de vida saludable o la realización de actividad física enfocada al ejercicio, de aquí, que se hace referencia a dos tipos de condición física según su relación:

- **Salud**
 - Los componentes que se hallan dentro de la condición física, relacionados con la salud son los factores cardiorrespiratorios, metabólicos, musculares, morfológicos y motores, siendo estos factores importantes ya que dan la posibilidad de poder medir el estado de condición física que posee un individuo, de esta forma identificar, reducir y prevenir enfermedades.
- **Rendimiento.**
 - Se hace uso de la condición física dentro del rendimiento cuando se busca obtener el máximo rendimiento posible de un individuo dentro de la práctica deportiva y la competición, donde las cualidades físicas específicas y las habilidades que otorgan la condición física son fundamentales para lograrlo, haciendo referencia a que el individuo logre estar optimizado para cualquier tipo de trabajo físico al que se le someta.

1.2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia de la práctica del voleibol en el desarrollo de la condición física en estudiantes de bachillerato general unificado en la Unidad Educativa Bautista.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1:

Identificar el nivel inicial de la condición física que poseen los estudiantes de bachillerato general unificado en la Unidad Educativa Bautista.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

Valorar el nivel de la condición física posterior al empleo de un programa de voleibol de los estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Bautista.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

Examinar la diferencia entre el nivel inicial y posterior del desarrollo de la condición física a partir de la aplicación de la práctica de voleibol en los estudiantes de bachillerato general unificado en la Unidad Educativa Bautista mediante los resultados finales de esta investigación.

CAPÍTULO II METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

Recursos Materiales

Tabla 1 Recursos Materiales

RECURSOS MATERIALES
Cuaderno
Conos
Esferos
Resma de papel bon
Silbato
Colchonetas
Cinta métrica
Patio principal de la unidad educativa
Cinta scotch
Celular
Balones de voleibol
Laptop

Recursos Humanos

Tabla 2 Recursos Humanos

RECURSOS HUMANOS	
Autor	Guzmán Herrera Dorian Israel
Tutor	Lic. Jiménez ruíz luis alfredo, mg
Autoridades de la Unidad Educativa “Bautista”	
Docente del área de Educación Física de la Unidad Educativa “Bautista”	
Estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Bautista”	

Recursos Institucionales

Tabla 3 Recursos Institucionales

RECURSOS INSTITUCIONALES	
Unidad Educativa “Bautista”	
Universidad Técnica de Ambato	Repositorio Académico
	Biblioteca Virtual

2.2 MÉTODOS

2.2.1 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación al que esta investigación va dirigida es al nivel de asociación de variables, ya que la presente investigación busca evaluar las variaciones de comportamiento de una variable en función de otra, en este caso la práctica del voleibol sobre la condición física, medir el grado de relación entre las variables presentadas y determinar las tendencias que genera la investigación. Para el proceso de fundamentación teórica de esta investigación, se aplicará el método analítico sintético en donde analizaremos las variables de lo macro a lo micro y viceversa, a su vez, para el desarrollo en si de la investigación se aplicara el método hipotético deductivo puesto a que existirá la plantación de hipótesis que deberán ser comprobadas en el transcurso de la investigación.

POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO

Esta investigación se la realizará a los estudiantes de primero a tercero de bachillerato general unificado pertenecientes a la Unidad Educativa Bautista, siendo una población total de 54 estudiantes, de la cual se aplicará un muestreo no probabilístico por conveniencia trabajando con un total de 36 estudiantes de Bachillerato General Unificado de la unidad educativa “Bautista”, pertenecientes al horario vespertino.

Técnicas de instrumento

Como técnica se aplicarán 2 diagnósticos, uno previo y uno posterior y como instrumentos, test de autoevaluación tales como test de “Course-Navette”, “Salto Horizontal”, “Flexiones Profundas de Tronco” y “Velocidad 5x10”, los cuales serán ratificados por medio de métodos estadísticos.

Baremos de evaluación

RESISTENCIA

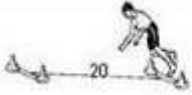
	<p style="text-align: center;">TEST COURSE NAVETTE</p> <p>☞ Malo=3; Medio=4'5; Bueno=6; Excelente=7'5</p> <p>☛ Malo=5; Medio=7; Bueno=8'5; Excelente=9'5</p>
---	---

Figura 1 Baremos Resistencia "Course-Navette"

FUERZA


	<p style="text-align: center;">SALTO HORIZONTAL</p> <p>☞ Malo=130; Medio=150; Bueno=160; Excelente=174</p> <p>☛ Malo=150; Medio=160; Bueno=170; Excelente=192</p>
--	--

Figura 2 Baremos Fuerza "Salto Horizontal"

FLEXIBILIDAD


	<p style="text-align: center;">FLEXION PROFUNDA DE TRONCO</p> <p>☞ Malo=17;Medio=25; Bueno=35; Excelente= 45</p> <p>☛ Malo= 15; Medio=22;Bueno=30;Excelente= 40</p>
---	--

Figura 3 Baremos Flexibilidad "Flexión Profunda de Tronco"

VELOCIDAD

	<p style="text-align: center;">VELOCIDAD 5X10</p> <p>☞ Malo=22;Medio=20,5;Bueno= 19,2;Excelente=18</p> <p>☛ Malo= 21;Medio=19;Bueno: 18,4;Excelente=16,7</p>
---	---

Figura 4 Baremos Velocidad "Velocidad 5x10"

Hipótesis de investigación

La práctica del voleibol **INCIDE** en la condición física de los estudiantes de Bachillerato General Unificado.

Para el presente estudio se plantean las siguientes hipótesis:

HI: La práctica del voleibol **SI INCIDE** sobre la condición física en los estudiantes de bachillerato general unificado en la Unidad Educativa Bautista.

HO: La práctica del voleibol **NO INCIDE** sobre la condición física en los estudiantes de bachillerato general unificado en la Unidad Educativa Bautista.

ANÁLISIS ESTADÍSTICOS DE LOS RESULTADOS

Para el correcto diagnóstico y posterior análisis de los datos obtenidos mediante los test, se utilizó una potente plataforma de software estadístico la cual nos sirvió como una herramienta de mucha ayuda al momento de tabular las variables que analizamos en estos test y así se determinó los niveles de condición física que presentarán los estudiantes de la unidad educativa Bautista, esta herramienta informática fue el “IBM SPSS Statistics 25”.

Realizando un análisis descriptivo de valores mínimos, máximos, medios y desviaciones estándares para las variables cuantitativas, y un análisis de frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas. De igual manera se procedió a realizar un análisis de normalidad de datos de Shapiro-Wilk para muestras menores a 50 datos, la cual determino la aplicación de las pruebas no paramétricas de U de Mann-Whitney y paramétrica de T-Student para muestras independientes en el proceso de caracterización de la muestra de estudio. Para la verificación de las hipótesis de estudio, se aplicó la prueba no paramétrica de Wilcoxon para muestras relacionadas, determinando diferencias significativas de $P \leq 0.05$ entre los períodos de estudio.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Caracterización de la muestra de estudio

Para la caracterización de la muestra de estudio se hizo uso de la edad cumplida en años y de datos antropométricos como la estatura en metros y el peso en kilogramos.

Tabla 4 Caracterización de la muestra de estudio

Variable	Masculino		Femenino		P	Total	
	(n=23 – 63.9%)		(n=13 – 36.1%)			(n=36 – 100%)	
	M	±DS	M	±DS		M	±DS
Edad (años)	15.70	0.70	15.92	0.76	0.372*	15.78	0.72
Estatura (m)	1.68	0.07	1.60	0.06	0.001**	1.65	0.08
Peso (kg)	57.57	3.93	52.62	11.35	0.000**	55.78	7.72

Nota: Análisis de valores medios (M) y desviaciones estándares (±DS); nivel de significación en $P \leq 0.05$ (**) y $P \geq 0.05$ (*)

Basándonos en la variable del sexo dentro de nuestra muestra de estudio, pudimos analizar que el mayor número de participantes son masculinos encontrándonos con un porcentaje del 63.9% correspondiente a 23 estudiantes, mientras que el 36.1% restante corresponde a las 13 participantes femeninas, dando una muestra total de 36 participantes. Se tomo en cuenta tres variables para la caracterización de la muestra de estudio, siendo estas la edad, estatura y peso, donde se pudo evidenciar que, dentro de la variable edad, la media de años cumplidos tanto en varones y mujeres fue de 16 años, para la variable estatura, la media de estatura en metros fue de 1.65 metros para ambos grupos, y para la variable peso, la medida de peso en kilogramos fue de 56 kilogramos para ambos grupos.

Estos datos, estadísticamente analizados, nos dieron como resultado un valor correspondiente de $P \leq 0.05$ (**) para las variables de estatura y peso lo cual nos indicó que, si existió una diferencia significativa de la estatura y peso entre los grupos masculinos y femeninos estudiados, en donde la media de estatura y peso para hombres fue de 1.68 m y 55.57 kg, mientras que para mujeres fue de 1.60 m y 52.62 kg. Con respecto a la variable edad, los resultados correspondieron a un valor estadístico de $P \geq 0.05$ (*) donde no existió una variación significativa, identificando una semejanza en esta variable con respecto a un grupo del otro.

Resultados de la Identificación del nivel inicial de la condición física que poseen los estudiantes de bachillerato general unificado en la Unidad Educativa Bautista.

Para el desarrollo del objetivo de la identificación del nivel inicial de la condición física se hizo uso de los test de “Salto Horizontal”, Flexión Profunda de Tronco”, “Course-Navette” y “Velocidad 5x10”, señalados en el apartado de metodología de la investigación, arrojando estos resultados por medio de propuestas y pruebas evaluadas de estos instrumentos de medición.

Tabla 5 Resultados de los instrumentos de medición en el período PRE-INTERVENCIÓN

Instrumentos de Medición	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Salto horizontal		111	229	168.44	±31.35
Flexión profunda de tronco	36	9	44	22.92	±7.56
Course navette		3.00	9.00	6.00	±1.71
Velocidad 5x10		16.65	27.43	20.96	±2.57

Los resultados obtenidos del período previo a la intervención nos demostraron que en el test de “Salto Horizontal” el mínimo en centímetros conseguido fue de 111 cm, el máximo de 229 cm y la media conseguida dentro de los 36 participantes fue de 168.44 cm.

En el test de “Flexión Profunda de Tronco” demostró que los valores en centímetros fueron de mínimo en 9 cm, máximo en 44 cm y la media de 22.92 cm entre los 36 estudiantes.

En el test de “Course-Navette”, los datos fueron medidos en períodos donde, el mínimo fue de 3 períodos, el máximo de 9 períodos y la media conseguida entre los 36 estudiantes fue de 6 períodos.

En el test de “Velocidad 5x10”, los datos fueron medidos en tiempo, contabilizando los segundos y las milésimas, donde el mínimo fue de 16 segundos con 65 milésimas, el máximo fue de 27 segundos con 43 milésimas y la media de los 36 participantes fue de 20 segundos con 96 milésimas.

Tabla 6 Nivel de “Salto Horizontal” PRE

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Malo	13	36.1%
Medio	5	13.9%
Bueno	9	25.0%
Excelente	9	25.0%
Total	36	100%

La jerarquía del nivel de “Salto Horizontal” previa a la intervención nos demostró que el nivel “Malo” fue el de mayor predominancia con el 36.1% del total de la muestra, mientras que el porcentaje de menor predominancia con el 13.9% correspondió al nivel “Medio” y que tanto los niveles “Bueno” y “Excelente” poseían 25% cada uno, sumando el 50% restante total de la muestra.

Tabla 7 Nivel de “Flexión Profunda de Tronco” PRE

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Malo	18	50.0
Medio	13	36.1
Bueno	5	13.9
Total	36	100%

La jerarquía del nivel de “Flexión Profunda de Tronco” previa a la intervención nos demostró que el nivel “Malo” poseía una predominancia mayor con el 50% del total de la muestra, mientras que el porcentaje de menor predominancia lo tuvo el nivel “Bueno” con el 13.9%, el nivel “Medio” obtuvo el 36.1% del total restante de la muestra y el nivel excelente aquí no es evidenciado.

Por lo tanto, deducimos que ningún estudiante de los 36 que participaron en la investigación obtuvieron una valoración “Excelente” en la medición de este instrumento de medición previo a la intervención.

Tabla 8 Nivel de “Course-Navette” PRE

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Malo	17	47.2
Medio	11	30.6
Bueno	8	22.2
Total	36	100%

La jerarquía del nivel de “Course-Navette” previa a la intervención nos demostró que el nivel “Malo” fue el que tuvo una predominancia mayor con el 47.2% del total de la muestra, mientras que el porcentaje de menor predominancia lo tuvo el nivel “Bueno” con el 22.2%, el nivel “Medio” obtuvo el 30.6% del total restante de la muestra y el nivel excelente aquí no es evidenciado de igual manera que el nivel anterior, por lo tanto deducimos que ningún estudiante de los 36 que participaron en la investigación obtuvieron una valoración “Excelente” en la medición de este instrumento de medición previo a la intervención.

Tabla 9 Nivel de “Velocidad 5x10” PRE

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Malo	19	52.8
Medio	12	33.3
Bueno	4	11.1
Excelente	1	2.8
Total	36	100%

La jerarquía del nivel de “Velocidad 5x10” previa a la intervención nos demostró que el nivel “Malo” fue el de mayor predominancia con el 52.8% del total de la muestra, mientras que el porcentaje de menor predominancia con el 2.8% correspondió al nivel “Excelente”, el 33.3 % correspondió al nivel “Medio” y el 11.1% restante del total de la muestra lo obtuvo el Nivel “Bueno”.

Para obtener el Nivel de la condición física previa a la intervención, se hizo una suma aritmética entre los cuatro niveles previamente realizados y dividiendo el resultado para cuatro donde 1 es el valor más bajo y 4 el más alto, y para la valoración se hizo uso de la herramienta estadística descriptiva, dando como resultado los siguientes datos:

Tabla 10 Valoración y Nivel de la condición física PRE

Valoración				N	Nivel	Frecuencia	Porcentaje	T%
Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación	36	Malo	8	22.2%	100%
					Medio	20	55.6%	
					Bueno	8	22.2%	
1	3	2.00	±.676					

Los resultados obtenidos del período previo a la intervención nos demostraron que en la valoración de la condición física el mínimo obtenido fue de uno, en donde 1 es “Malo”, el máximo fue tres, en donde en donde 3 es “Bueno” y la media obtenida fue dos, en donde 2 es “Medio”. Estos datos a su vez se basaron en el nivel de la condición física previa a la intervención, donde el mayor valor se lo llevo el nivel “Medio” con el 55.6% del total de la muestra, corroborando esta información con la valoración puesto a que la media es 2, correspondiente al nivel “Medio”. El 44.4% restante del total de la muestra de estudio, se dividió homogéneamente en 22.2% entre los niveles “Malo” y “Bueno”. Por último, tanto en la valoración como en el nivel de la condición física previa a la intervención no se visualizó una valoración de 4 y un nivel “Excelente”, puesto a que no hubo datos recolectados en el transcurso de la obtención de los datos que posicionaran a uno o varios participantes en esta valoración y nivel.

Resultados de la valoración del nivel de la condición física posterior al empleo de un programa de voleibol de los estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Bautista.

Para el desarrollo del objetivo de la valoración del nivel de la condición física posterior a la intervención, de igual manera que con el primer objetivo, se hizo uso de los test de “Salto Horizontal”, Flexión Profunda de Tronco”, “Course-Navette” y “Velocidad 5x10”, señalados en el apartado de metodología de la investigación, arrojando estos resultados por medio de propuestas y pruebas evaluadas de estos instrumentos de medición.

Tabla 11 Resultados de los instrumentos de medición en el período POST-INTERVENCIÓN

Instrumentos de Medición	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Salto horizontal		116	231	172.47	±30.63
Flexión profunda de tronco	36	10	46	25.67	±7.92
Course navette		3.00	9.50	6.38	±1.72
Velocidad 5x10		16.55	25.15	20.08	±2.33

Los resultados obtenidos del período posterior a la intervención nos demostraron que en el test de “Salto Horizontal” el mínimo en centímetros conseguido fue de 116 cm, el máximo de 231 cm y la media conseguida dentro de los 36 participantes fue de 172.47 cm.

En el test de “Flexión Profunda de Tronco” demostró que los valores en centímetros fueron de mínimo en 10 cm, máximo en 46 cm y la media de 25.67 cm entre los 36 estudiantes.

En el test de “Course-Navette”, los datos fueron medidos en períodos donde, el minio fue de 3 períodos, el máximo de 9 períodos y medio, y la media conseguida entre los 36 estudiantes fue de 6 períodos.

En el test de “Velocidad 5x10”, los datos fueron medidos en tiempo, contabilizando los segundos y las milésimas, donde el mínimo fue de 16 segundos con 55 milésimas, el máximo fue de 25 segundos con 55 milésimas y la media de los 36 participantes fue de 20 segundos con 08 milésimas.

Tabla 12 Nivel de “Salto Horizontal” POST

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Malo	6	16.7%
Medio	9	25.0%
Bueno	10	27.8%
Excelente	11	30.6%
Total	36	100%

La jerarquía del nivel de “Salto Horizontal” posterior a la intervención nos demostró que el nivel “Excelente” fue el de mayor predominancia con el 30.6% del total de la muestra, mientras que el porcentaje de menor predominancia con el 16.7% correspondió al nivel “Malo”, el nivel “Bueno” obtuvo un 27.8% y el 25% restante del total de la muestra correspondió al nivel “Medio”.

Tabla 13 Nivel de “Flexión Profunda de Tronco” POST

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Malo	7	19.4%
Medio	20	55.6%
Bueno	6	16.7%
Excelente	3	8.3%
Total	36	100%

La jerarquía del nivel de “Flexión Profunda de Tronco” posterior a la intervención nos demostró que el nivel “Medio” fue el de mayor predominancia con el 55.6% del total de la muestra, mientras que el porcentaje de menor predominancia con el 8.3% correspondió al nivel “Excelente”, el nivel “Malo” obtuvo un 19.4% y el 16.7% restante del total de la muestra correspondió al nivel “Bueno”.

Tabla 14 Nivel de “Course-Navette” POST

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Malo	13	36.1%
Medio	11	30.6%
Bueno	11	30.6%
Excelente	1	2.8%
Total	36	100%

La jerarquía del nivel de “Course-Navette” posterior a la intervención nos demostró que el nivel “Malo” fue el de mayor predominancia con el 36.1% del total de la muestra, mientras que el porcentaje de menor predominancia con el 2.8% correspondió al nivel “Excelente”, y que tanto los niveles “Medio” y “Bueno” poseían 30.6% cada uno, sumando el 61.2% restante del total de la muestra.

Tabla 15 Nivel de “Velocidad 5x10” POST

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Malo	13	36.1%
Medio	11	30.6%
Bueno	10	27.8%
Excelente	2	5.6%
Total	36	100%

La jerarquía del nivel de “Velocidad 5x10” posterior a la intervención nos demostró que el nivel “Malo” fue el de mayor predominancia con el 36.1% del total de la muestra, mientras que el porcentaje de menor predominancia con el 5.6% correspondió al nivel “Excelente”, el nivel “Medio” obtuvo un 30.6% y el 27.8% restante del total de la muestra correspondió al nivel “Bueno”.

Para obtener el nivel de la condición física posterior a la intervención, de igual forma que en la previa, se hizo una suma aritmética entre los cuatro niveles previamente realizados y dividiendo el resultado para cuatro donde 1 es el valor más bajo y 4 el más alto, y para la valoración se hizo uso de la herramienta estadística descriptiva, dando como resultado los siguientes datos:

Tabla 16 Valoración y Nivel de la condición física POST

Valoración				N	Nivel	Frecuencia	Porcentaje	T%
Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación	36	Malo	2	5.6%	100%
					Medio	18	50.0%	
1	3	2.39	±.599		Bueno	16	44.4%	

Los resultados obtenidos del período posterior a la intervención nos demostraron que en la valoración de la condición física el mínimo obtenido fue de uno, en donde 1 es “Malo”, el máximo fue tres, en donde en donde 3 es “Bueno” y la media obtenida fue dos puntos treinta y nueve, en donde 2 es “Medio”. Estos datos a su vez se basaron en el nivel de la condición física posterior a la intervención, donde el mayor valor se lo llevo el nivel “Medio” con el 50.0% del total de la muestra, corroborando esta información con la valoración puesto a que la media es 2, correspondiente al nivel “Medio”. El 44.4% lo obtuvo el nivel “Bueno” y el 5.6% restante del total de la muestra de estudio correspondió al nivel “Malo”. Por último, tanto en la valoración como en el nivel de la condición física posterior a la intervención no se visualizó una valoración de 4 y un nivel “Excelente”, puesto a que no hubo datos recolectados en el transcurso de la obtención de los datos que posicionaran a uno o varios participantes en esta valoración y nivel.

Resultados de la examinación sobre la diferencia entre el nivel inicial y posterior del desarrollo de la condición física a partir de la aplicación de la práctica de voleibol en los estudiantes de bachillerato general unificado en la Unidad Educativa Bautista mediante los resultados finales de esta investigación.

Para poder examinar la diferencia que existió ente los períodos de estudio, se hizo uso de una resta entre los datos posteriores y previos de la condición física y los test de: “Salto Horizontal” “Flexión Profunda de Tronco” y “Course-Navette”; mientras que para el test “Velocidad 5x10” se hizo la resta entre los datos previos y posteriores, esto debido a que los datos de medición de este test fueron realizados con una medida temporal en donde los datos posteriores a la intervención debieron ser menores al tiempo previo a la intervención para que existiera una mejora.

Tabla 17 Resultados de las diferencias de los datos entre ambos períodos de intervención.

Diferencia	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Salto Horizontal		0	22	4.03	±4.04
Flexiones Profundas de Tronco		0	24	2.75	±3.89
Course-Navette		0.00	2.00	0.36	±0.41
Velocidad 5x10	36	-0.49	3.40	0.88	±0.82
Condición Física		14		Hubo Mejora	
		22		No Hubo Mejora	

Los cálculos estadísticos realizados, indicaron que existieron datos que favorecieron a la investigación en donde con respecto a las herramientas de medición, tres de estas demostraron un mínimo de cero, lo que quiso decir que se mantuvieron o aumentaron con respecto a los datos pre-intervención; mientras que en el test “Velocidad 5x10” señaló un mínimo de -0.49 milisegundos, lo que quiere decir que, en este test, un participante aumento -0.49 milisegundos más a su tiempo. Con lo que respecta a los datos máximo conseguidos, en “Salto Horizontal” los centímetros máximos de diferencia con respecto al período de pre-intervención fueron de 22 cm y una media de 4.03 cm, en “Flexiones Profundas de Tronco” los centímetros máximos de diferencia con respecto al período de pre-intervención fueron de 24 cm y una media de 2.75 cm, en “Course-Navette” los períodos máximos de diferencia con respecto al período de pre-intervención fueron de 2 períodos y una media de 0.36 períodos, y “Velocidad 5x10” los segundo y milisegundos máximos de diferencia con respecto al período de pre-intervención fueron de 3 segundos con 40 milisegundos y una media de 88 milisegundos.

El respectivo análisis estadístico de los datos previamente explicados nos ayudó a identificar que, de los 36 participantes dentro de la investigación, en 22 de ellos no hubo una mejoría de su condición física, y que en 14 de ellos si se evidenció una mejoría en lo que respecta a su condición física.

Así mismo se procedió a un análisis cruzado entre los niveles de la condición física y las herramientas de medición, buscando identificar posibles modificaciones de los niveles presentes en los participantes de la investigación.

Tabla 18 Análisis entre datos cruzados "Salto Horizontal" PRE y POST

Salto Horizontal PRE	Salto Horizontal POST				Total
	Malo	Medio	Bueno	Excelente	
Malo	6	7	0	0	13
Medio	0	2	3	0	5
Bueno	0	0	7	2	9
Excelente	0	0	0	9	9
Total	6	9	10	11	36

En lo que respecta al análisis entre los datos cruzados “Salto Horizontal” PRE y POST se identificó que:

- En el nivel “Malo” pre-intervención se identificaron 13 participantes de la investigación con este nivel, posterior a la intervención, 6 de ellos se quedaron en el nivel “Malo”, mientras que 7 ascendieron al nivel “Medio”.
- En el nivel “Medio” pre-intervención se identificaron 5 participantes de la investigación con este nivel, posterior a la intervención, 2 de ellos se quedaron en el nivel “Medio”, mientras que 3 ascendieron al nivel “Bueno”.
- En el nivel “Bueno” pre-intervención se identificaron 9 participantes de la investigación con este nivel, posterior a la intervención, 7 de ellos se quedaron en el nivel “Medio”, mientras que 2 ascendieron al nivel “Excelente”.
- En el nivel “Excelente” pre-intervención se identificaron 9 participantes de la investigación con este nivel, posterior a la intervención, los 9 participantes se mantuvieron en mismo nivel.

Posterior a la intervención dentro de la investigación, se determinó que, en el test “Salto Horizontal”, los participantes se recategorizaron de la siguiente manera: de 13 a 6 nivel “Malo”, de 5 a 9 nivel “Medio”, de 9 a 10 nivel “Bueno” y de 9 a 11 nivel “Excelente”.

Tabla 19 Análisis entre datos cruzados "Flexión Profunda de Tronco" PRE y POST

Flexión Profunda de Tronco PRE	Flexión Profunda de Tronco POST				Total
	Malo	Medio	Bueno	Excelente	
Malo	7	11	0	0	18
Medio	0	9	4	0	13
Bueno	0	0	2	3	5
Total	7	20	6	3	36

En lo que respecta al análisis entre los datos cruzados "Flexión Profunda de Tronco" PRE y POST se identificó que:

- En el nivel "Malo" pre-intervención se identificaron 18 participantes de la investigación con este nivel, posterior a la intervención, 7 de ellos se quedaron en el nivel "Malo", mientras que 11 ascendieron al nivel "Medio".
- En el nivel "Medio" pre-intervención se identificaron 13 participantes de la investigación con este nivel, posterior a la intervención, 9 de ellos se quedaron en el nivel "Medio", mientras que 4 ascendieron al nivel "Bueno".
- En el nivel "Bueno" pre-intervención se identificaron 5 participantes de la investigación con este nivel, posterior a la intervención, 2 de ellos se quedaron en el nivel "Medio", mientras que 3 ascendieron al nivel "Excelente".

Posterior a la intervención dentro de la investigación, se determinó que, en el test "Flexión Profunda de Tronco", los participantes se recategorizaron de la siguiente manera: de 18 a 7 nivel "Malo", de 13 a 20 nivel "Medio", de 5 a 6 nivel "Bueno" y de 0 a 3 nivel "Excelente".

Tabla 20 Tabla 16 Análisis entre datos cruzados "Course-Navette" PRE y POST

Course Navette PRE	Course-Navette POST				Total
	Malo	Medio	Bueno	Excelente	
Malo	13	3	1	0	17
Medio	0	8	3	0	11
Bueno	0	0	7	1	8
Total	13	11	11	1	36

En lo que respecta al análisis entre los datos cruzados "Course-Navette" PRE y POST se identificó que:

- En el nivel "Malo" pre-intervención se identificaron 17 participantes de la investigación con este nivel, posterior a la intervención, 13 de ellos se quedaron en el nivel "Malo", mientras que 3 ascendieron al nivel "Medio" y 1 ascendió al nivel "Bueno".
- En el nivel "Medio" pre-intervención se identificaron 11 participantes de la investigación con este nivel, posterior a la intervención, 8 de ellos se quedaron en el nivel "Medio", mientras que 3 ascendieron al nivel "Bueno".
- En el nivel "Bueno" pre-intervención se identificaron 8 participantes de la investigación con este nivel, posterior a la intervención, 7 de ellos se quedaron en el nivel "Medio", mientras que 1 ascendió al nivel "Excelente".

Posterior a la intervención dentro de la investigación, se determinó que, en el test "Course-Navette", los participantes se recategorizaron de la siguiente manera: de 17 a 13 nivel "Malo", el nivel "Medio" se mantuvo con 11 participantes, de 8 a 11 nivel "Bueno" y de 0 a 1 nivel "Excelente".

Tabla 21 Análisis entre datos cruzados "Velocidad 5x10" PRE y POST

Velocidad 5x10 PRE	Velocidad 5x10 POST				Total
	Malo	Medio	Bueno	Excelente	
Malo	13	6	0	0	19
Medio	0	5	7	0	12
Bueno	0	0	3	1	4
Total	0	0	0	1	1

En lo que respecta al análisis entre los datos cruzados “Velocidad 5x10” PRE y POST se identificó que:

- En el nivel “Malo” pre-intervención se identificaron 19 participantes de la investigación con este nivel, posterior a la intervención, 13 de ellos se quedaron en el nivel “Malo”, mientras que 6 ascendieron al nivel “Medio”.
- En el nivel “Medio” pre-intervención se identificaron 12 participantes de la investigación con este nivel, posterior a la intervención, 5 de ellos se quedaron en el nivel “Medio”, mientras que 7 ascendieron al nivel “Bueno”.
- En el nivel “Bueno” pre-intervención se identificaron 4 participantes de la investigación con este nivel, posterior a la intervención, 3 de ellos se quedaron en el nivel “Medio”, mientras que 1 ascendió al nivel “Excelente”.

Posterior a la intervención dentro de la investigación, se determinó que, en el test “Velocidad 5x10”, los participantes se recategorizaron de la siguiente manera: de 19 a 13 nivel “Malo”, de 12 a 5 nivel “Medio”, de 4 a 3 nivel “Bueno” y de 0 a 1 nivel “Excelente”.

Tabla 22 Análisis entre datos cruzados de la condición física PRE y POST

Condición física PRE	Condición física POST			Total
	Malo	Medio	Bueno	
Malo	2	6	0	8
Medio	0	12	8	20
Bueno	0	0	8	8
Total	2	18	16	36

En lo que respecta al análisis entre los datos cruzados de la condición física PRE y POST se identificó que:

- En el nivel “Malo” pre-intervención se identificaron 8 participantes de la investigación con este nivel, posterior a la intervención, 2 de ellos se quedaron en el nivel “Malo”, mientras que 6 ascendieron al nivel “Medio”.
- En el nivel “Medio” pre-intervención se identificaron 20 participantes de la investigación con este nivel, posterior a la intervención, 12 de ellos se quedaron en el nivel “Medio”, mientras que 8 ascendieron al nivel “Bueno”.
- En el nivel “Bueno” pre-intervención se identificaron 8 participantes de la investigación con este nivel, posterior a la intervención, los mismo 8 participantes se mantuvieron en el nivel “Medio”.

Posterior a la intervención dentro de la investigación, se determinó que, en la condición física, los participantes se recategorizaron de la siguiente manera: de 8 a 2 nivel “Malo”, de 20 a 18 nivel “Medio”, y de 8 a 16 nivel “Bueno”.

3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Una vez verificados, catalogados y analizados los datos previos y posteriores a la intervención dentro de la investigación, se procedió a la verificación de las hipótesis de estudio que se plantearon al principio de esta investigación, en donde se hizo uso de una prueba de normalidad la cual precisó a la aplicación de pruebas no paramétricas para muestras relacionadas, seleccionando la prueba de Wilcoxon, con el objetivo de determinar la existencia de diferencias significativas entre los resultados globales de los diferentes períodos PRE y POST de estudio:

Tabla 23 Análisis de verificación de las hipótesis de estudio

Instrumentos de medición	N	PRE-Intervención		POST-Intervención		P
		Media	Desviación Estándar	Media	Desviación Estándar	
Salto Horizontal	36	168.44	±31.35	172.47	±30.63	0.01**
Flexión Profunda de Tronco		22.92	±7.56	25.67	±7.92	
Course-Navette		6.00	±1.71	6.38	±1.72	
Velocidad 5x10		20.96	±2.57	20.08	±2.33	
Condición Física		2.00	±.676	2.39	±.599	

Nota: diferencias significativas en un nivel de $P \leq 0.05$ (**).

Una vez concluidos los procesos estadísticos necesarios para los datos obtenidos, se pudo identificar la existencia de diferencias significativas entre los resultados de los períodos PRE y POST de estudio, en un nivel de $P \leq 0.05$ (**), señalando esta diferencia en un nivel descriptivo positivo y por lo cual se procedió a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa de investigación:

HI: La práctica del voleibol SI INCIDE sobre la condición física en los estudiantes de bachillerato general unificado en la Unidad Educativa Bautista.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

Se identificó el nivel inicial de la condición física que poseen los estudiantes de bachillerato general unificado en la Unidad Educativa Bautista, los datos obtenidos se consiguieron en base al nivel de la condición física previa a la intervención, donde el mayor valor se lo llevo el nivel “Medio” con el 55.6% del total de la muestra, corroborando esta información con la valoración puesto a que la media es 2, correspondiente al nivel “Medio”. El 44.4% restante del total de la muestra de estudio, se dividió homogéneamente en 22.2% entre los niveles “Malo” y “Bueno”. Por último, en el nivel de la condición física previa a la intervención no se visualiza un nivel “Excelente”, puesto a que no hubo datos recolectados en el transcurso de la obtención de los datos que posicionaran a uno o varios participantes en este nivel.

Se valoro el nivel de la condición física posterior al empleo de un programa de voleibol hacia los estudiantes de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Bautista, donde, en la valoración de la condición física el mínimo obtenido fue de uno, en donde 1 es “Malo”, el máximo fue tres, en donde en donde 3 es “Bueno” y la media obtenida fue dos puntos treinta y nueve, en donde 2 es “Medio”. De igual manera que en la pre-intervención, tanto en la valoración de la condición física posterior a la intervención no se visualizó una valoración de 4, esto, debido a que los datos recolectados en el transcurso de la obtención de los datos no permitieron que posicionaran a uno o varios participantes en esta valoración.

Se examinó la diferencia entre el nivel inicial y posterior del desarrollo de la condición física a partir de la aplicación de la práctica de voleibol en los estudiantes de bachillerato general unificado en la Unidad Educativa Bautista mediante los resultados finales de esta investigación, dando como resultado que, los participantes se recategorizaran de la siguiente manera: de 8 a 2 nivel “Malo”, de 20 a 18 nivel “Medio”, y de 8 a 16 nivel “Bueno”. Por último, de 36 participantes dentro de la investigación, en 22 de ellos no hubo una mejoría de su condición física, mientras que en 14 de ellos si se evidenció una mejoría en lo que respecta a su condición física.

4.2 RECOMENDACIONES

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

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

Por último, es muy recomendable realizar una comparación entre el estado y conocimiento inicial con el que se comenzó y con el que se culminará con los estudiantes, esto nos ayudara a identificar si el programa o clase que planificamos dio los resultados esperados, y si no es el caso, nos da la posibilidad de mejorar esos programas y clases para conseguir el objetivo planteado de dichas intervenciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Calle Saldaña, D. C., & Aldas Arcos, H. G. (2021). Inclusión de las Prácticas Deportivas en el Subnivel Elemental del Currículo Ecuatoriano de Educación Física. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 1-22. doi:<http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v6i4.1562>
- Camargo R, D. A., Gómez, E. A., Ovalle O, J., & Rubiano, R. (14 de Agosto de 2013). La cultura física y el deporte: fenómenos sociales. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública*, 31. doi:<https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.13637>
- Campillo Piqueras, M. (24 de Septiembre de 2018). EL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS: LA FUERZA. *Revista Observatorio Del Deporte*, 4(5), 07-15. Obtenido de <https://revistaobservatoriodeldeporte.cl/index.php/odep/article/view/201>
- Cañizares Márquez, J. M., & Carbonero Celis, C. (2016). *CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS: SU DESARROLLO EN LA EDAD ESCOLAR*. Sevilla, España: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L. Obtenido de <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/63423>
- Carrillo Linares, E., Aguilar Hernández, V., & Gonzáles Blanco, Y. (21 de Septiembre de 2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Mendive Revista de Educación*, 18(4), 794-807. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962020000400794&lng=es&tlng=.
- Ceballos Gurrola, O., Tristán Rodríguez, J. L., Rangel Colmenero, B. R., Medina Rodríguez, R. E., Cruz Castruita, R. M., & López Walle, J. M. (2021). *Actividad física y deporte*. Ciudad de México, México: Editorial INDE. Obtenido de <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/174776>
- Coll Costa, J. (2020). *LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE* (Primera ed.). La Habana, Cuba: Editorial Universitaria. Obtenido de <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/127965>

- Crespo Cruz, I. E., Armamentos Vázquez, Z., & Puentes Álvarez, P. L. (29 de Enero de 2019). Sistema de actividades para el desarrollo de la capacidad física de resistencia en las clases de Educación Física. *PODIUM. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 14(1), 5-39. Obtenido de <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/795>
- Devís Devís, J., Peiró Velert, C., Pérez Samaniego, V., Ballester Alarte, E., Devís Devís, F. J., Gomar Francés, J., & Sánchez Gómez, R. (2021). *ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD*. Editorial INDE. Obtenido de <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/177895>
- Falconi Gavilanes, A. D. (2022). *APLICACIÓN DE MÉTODOS ACTIVOS EN EL PROCESOS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DEL VÓLEIBOL EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR*. Ambato: UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/35790>
- Flores Fernández, Z. (Junio de 2019). La cultura física y la práctica del deporte en México. Un derecho social complejo. *SciElo*(40), 185-220. doi:<https://doi.org/10.22201/ijj.24484881e.2019.40.13232>
- García-Peñas, V., García-García, C., Garcés de los Fayos, E. J., & Corbalán, J. (Mayo-Agosto de 2021). La creatividad en el deporte: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 85-111. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227070644008>
- Gonzáles Acosta, K. (2015). *Programa de acondicionamiento físico dirigido a la población adulta joven que asiste a los gimnasios de cultura física*. La habana, Cuba: Editorial Universitaria. Obtenido de <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/90745>
- Guío Gutiérrez, F. (17 de Enero de 2011). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *REVISTA DE INVESTIGACIÓN CUERPO, CULTURA Y MOVIMIENTO*, 1(1), 77-86. doi:<https://doi.org/10.15332/s2248-4418.2011.0001.04>

- Lluglla Miranda, K. A. (2023). *LA ENSEÑANZA DEL VOLEIBOL DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA LATERALIDAD DE MOVIMIENTO DE ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR*. AMBATO: UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/37149>
- Ordoñez Bustamante, D. E., & Heredia León, D. A. (2021). Niveles de actividad física y Motivación a la práctica deportiva en estudiantes de Educación Física. *Dialnet*, 6(2), 504-524. doi:<http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1251>
- Paredes Prada, E. T., Pérez Casanova, M. F., & Rodrigues Lima, J. A. (Julio-Agosto de 2020). Actividad física en adultos: recomendaciones, determinantes y medición. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(4). Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180465397013>
- Pullopaxi Lema, Z. R. (2023). *LA ENSEÑANZA DEL VOLEIBOL EN LA PRECISIÓN MOTRIZ DE ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR*. Ambato: UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/37172>
- Ramos Parracá, C. A., & Gómez Mazorra, M. (2018). *Valoración de la condición física y prescripción del ejercicio físico* (Primera ed.). Ibagué, Colombia: Sello Editorial Universidad del Tolima,. Obtenido de <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/228360>
- Robayo Villagómez, A. F. (2022). *LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/35925>
- Salazar López, P. E. (2022). *LA COMPOSICIÓN CORPORAL EN LOS NIVELES DE CONDICIÓN FÍSICA DE ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/35922>

- Sánchez Pato, A., García Roca, J. A., & Morales-Belando, M. T. (2022). *Manual para la Formación de Jóvenes Deportistas en Deportes Colectivos* (1 ed.). Madrid, España: DYKINSON, S.L. Obtenido de <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/219340>
- Valdés Casal, H. M. (2021). *Personalidad y deporte*. Editorial INDE. Obtenido de <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/177896>
- Valdés Pedroso, M., Wilson Valdés, Y., & Monteagudo Soler, J. F. (5 de Abril de 2022). Actividades cooperativas para la capacidad física flexibilidad, en estudiantes de la carrera Cultura Física. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 75-89. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000100075&lng=es&tlng=es.
- Villa Gonzáles, E., Barranco Ruiz, Y., Rodríguez López, C., Herrador Colmenero, M., & Huertas Delgado, F. J. (2017). *Estrategias para la evaluación de la condición física en niños y adolescentes*. Libertador San Martín, Argentina: Editorial Universidad Adventista del Plata. Obtenido de <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/76526>
- Zapata Cuaspa, M. A., Ayala Vega, K. P., & Quintanilla Ayala, L. X. (20 de Marzo de 2021). Influencia de la capacidad física de velocidad en la potencia de salto del voleibol escolar . *PODIUM. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 553-563. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000200553

ANEXOS

ANEXO 1











ANEXO 2

Propuesta de programa de voleibol para la mejora de la condición física en estudiantes de Bachillerato General Unificado.

Objetivo General.

Diseñar un programa de voleibol que se pueda usar en las clases de Cultura Física por medio del cual se pueda mejorar la condición física de los estudiantes.

Objetivos Específicos.

- Fundamentar teóricamente la propuesta mediante datos veraces de información referente al programa.
- Aplicar una evaluación previa y posterior después de culminar con el programa
- Validar los resultados obtenidos a partir del uso del programa en base a las evaluaciones previas y posteriores.

Tiempo	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Recursos
4 h y 80 m / Semana	-Toma de datos “Salto Horizontal”	-Mediante ejercicios sin y con balón se enseñó el saque bajo segmentado en: postura de piernas, movilidad de brazos, y golpe correcto del balón.	-Mediante ejercicios sin y con balón se enseñó la recepción con golpe bajo segmentado en: postura de piernas, postura y movilidad de brazos, colocación de manos y golpes correcto del balón.	- Burpees leves, 5x2 -Skipping 10x2 -Trote alrededor de la cancha 10 minutos	Silbato Cuaderno Lápiz Balón Cinta métrica Cinta adherente Cronómetro
	-Toma de datos “Flexión Profunda de Tronco”				
	-Toma de datos “Course-Navette”				
	-Toma de datos “Velocidad 5x10”	-Flexiones leves de brazos. 10x2			

Objetivos	Recolectar los datos necesarios para identificar el estado inicial de condición física de los estudiantes.	Enseñar metódicamente el fundamento de saque bajo haciendo uso de ejercicios de fuerza para mejora su ejecución.	Enseñar metódicamente el fundamento de recepción con golpe bajo haciendo uso de ejercicios de posicionamiento corporal.	Fomentar una mejora de la capacidad física de la fuerza y la resistencia mediante ejercicios focalizados.
------------------	--	--	---	---

Evaluación	Se utilizo herramientas de medición para la obtención de los datos.	Al final de la clase se realizó una evaluación acumulativa de lo enseñado en la clase: Posicionamiento y ejecución.	Al final de la clase se realizó una evaluación acumulativa de lo enseñado en la clase: Posicionamiento y ejecución.	No hubo una evaluación ya que se hizo preparación física.
-------------------	---	--	--	---

Tiempo	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Recursos
4 h y 80 m / Semana	-Tijereta en salto con híper extensión hacia arriba de brazos. -Estiramientos para aumentar la flexibilidad de la espalda. -Carrera cronometrada en zigzag.	-Mediante ejercicios sin y con balón se enseñó la colocación y ataque segmentado en: forma de salto, movilidad de brazos, colocación de manos con respecto al balón y golpe correcto del balón.	-Mediante ejercicios sin y con balón se enseñó la defensa alta y baja segmentado en: postura de piernas, postura y movilidad de brazos en el bloqueo, colocación de manos y golpe	-Toma de datos “Salto Horizontal” -Toma de datos “Flexión Profunda de Tronco” -Toma de datos “Course-Navette” -Toma de datos “Velocidad 5x10”	Silbato Cuaderno Lápiz Balón Cinta métrica Cinta adherente

		-Sentadillas leves con terminación en salto máximo acompañado de híper extensión de brazos hacia arriba. 5x2	correcto del balón. -Carrera cronometrada en zigzag.	-Agradecimiento y despedida. Puesta en practica de lo enseñado mediante un partido de exhibición.	Cronómetro
Objetivos	Fomentar una mejora de la capacidad física de la flexibilidad y la velocidad mediante ejercicios focalizados.	Enseñar metódicamente el fundamento de colocación y ataque haciendo uso de ejercicios de salto y fuerza en tren inferior para mejora su ejecución.	Enseñar metódicamente el fundamento de defensa alta y baja haciendo uso de ejercicios de posicionamiento corporal y ejercicios de velocidad para su correcta ejecución.	Recolectar los datos necesarios para identificar el estado final de condición física de los estudiantes y dejar por concluido el programa acompañado de un agradecimiento.	
Evaluación	No hubo una evaluación ya que se hizo preparación física.	Al final de la clase se realizó una evaluación acumulativa de lo enseñado en la clase: Posicionamiento y ejecución.	Al final de la clase se realizó una evaluación acumulativa de lo enseñado en la clase: Posicionamiento y ejecución.	Se utilizo herramientas de medición para la obtención de los datos, al final del programa.	

Tabla 24 Planificación Mayo y Junio

Del 03 de Mayo al 22 de Junio		HORAS TOTALES DEL MES			
2023					
Principal	Recursos	Sema	Sema	Sema	Sema
		# 1	# 2	# 3	# 4
-Breve introducción al trabajo a realizar y recolección de datos pre-intervención.	Silbato				
-Enseñanza del saque bajo – ejercicios de fuerza en tren superior.	Cuerda	1.20*	1.20*	1.20*	1.20*
-Enseñanza de la recepción con el golpe bajo – ejercicios de posicionamiento del golpe bajo.	Balón	1.20**	1.20**	1.20**	1.20**
-Ejercicios de mejoramiento con respecto a la fuerza y la resistencia.	Cinta métrica				
Principal		Sema	Sema	Sema	Sema
		# 1	# 2	# 3	# 4
-Ejercicios de mejoramiento con respecto a la velocidad y la flexibilidad.	Cinta adhesiva				
-Enseñanza de la colocación y ataque – ejercicios de flexibilidad y fuerza en tren inferior.	Cuaderno				
-Enseñanza de defensa alta y baja- ejercicios de posicionamiento de defensa y velocidad de desplazamiento.	Esfero	1.20*	1.20*	1.20*	1.20*
-Toma y recolección de datos post-intervención, puesta en práctica de lo enseñado, despedida y agradecimiento.	Lápiz	1.20**	1.20**	1.20**	1.20**
	Cronómetro				
19 Horas					
TOTAL	con	4.80	4.80	4.80	4.80
20 minutos					

Nota: Horas de trabajo con estudiantes de Primero de BGU (*), Estudiantes de Segundo BGU (**)

Tabla 25 Plan Semanal de enseñanza "Voleibol"

PLAN SEMANAL DE ENSEÑANZA "VOLEIBOL"		
Semana #01	Docente: Chamorro Muñoz Milton Raúl	
Horario	Miércoles 03/05/2023*	Jueves 04/05/2023**
Jornada de la tarde 13:00 hasta 18:20	<u>CALENTAMIENTO 20 MIN</u>	<u>CALENTAMIENTO 20 MIN</u>
	-Saludo y exposición sobre el trabajo que se va a realizar. 4 mntos	-Saludo y exposición sobre el trabajo que se va a realizar. 4 mntos
	-Lubricación y movilidad articular 4 mntos	-Lubricación y movilidad articular 4 mntos
	-Calentamiento general 8 mntos	-Calentamiento general 8 mntos
	-Estiramiento dinámico 4 mntos	-Estiramiento dinámico 4 mntos
	<u>PARTE PRINCIPAL 50 MIN</u>	<u>PARTE PRINCIPAL 50 MIN</u>
	-Toma de datos "Salto Horizontal"	-Toma de datos "Salto Horizontal"
	-Toma de datos "Flexión Profunda de Tronco"	-Toma de datos "Flexión Profunda de Tronco"
	-Toma de datos "Course-Navette"	-Toma de datos "Course-Navette"
	-Toma de datos "Velocidad 5x10"	-Toma de datos "Velocidad 5x10"
<u>PARTE FINAL 10 MIN</u>	<u>PARTE FINAL 10 MIN</u>	
-Aeróbico ligero 2 mntos	-Aeróbico ligero 2 mntos	
-Ejercicios físicos de vuelta a la calma 2 mntos	-Ejercicios físicos de vuelta a la calma 2 mntos	
-Dinámicas de recuperación 2 mntos	-Dinámicas de recuperación 2 mntos	
-Elongación estática 2 mntos	-Elongación estática 2 mntos	
-Hidratación e higiene. 2 mntos	-Hidratación e higiene. 2 mntos	

Nota: Estudiantes de Primero de BGU (*), Estudiantes de Segundo BGU (**)

ANEXO 3

ANEXO 3 CARTA DE COMPROMISO

Ambato, 20 de abril 2023

Doctor
Marcelo Núñez
**Presidente de la Unidad de Integración Curricular
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Presente**

Estrella Cherrez Ximena del Pilar en mi calidad de Rectora de la **Unidad Educativa "Bautista"**, me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Integración Curricular bajo el Tema: **"LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL EN EL DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO"** propuesto por el **GUZMÁN HERRERA DORIAN ISRAEL**, portador de la Cédula de Ciudadanía 1724823719, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato**.

A nombre de la Institución a la cual represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo del proyecto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente.



.....
Estrella Cherrez Ximena del Pilar
Rectora

C.C: 1802246312

TEL. CON:

TEL. CEL: 0979280531

CORREO ELECTRÓNICO: ximenamestrella@yahoo.com

