



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO
MODALIDAD**

ARTÍCULO CIENTÍFICO DE ALTO NIVEL

TÍTULO DE ARTÍCULO

**PROGRAMA DE VOLEIBOL PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA EN
ESTUDIANTES DE SEGUNDO BACHILLERATO**

AUTOR

Cardenas Jumbo Brian Alexander

TRABAJO DE TITULACIÓN

**Previo a la obtención del grado académico en
MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TUTORA

Mgtr. Sangucho Hidalgo Nelly Priscila

Santa Elena, Ecuador

Año 2025



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

**Lic. Daniela Manrique Muñoz, Mgtr
COORDINADORA DEL
PROGRAMA**

**Mgtr. Nelly Priscila Sangucho
Hidalgo
TUTORA**

**P.h.D. Maritza Gisella Paula Chica
ESPECIALISTA 1**

**Mgtr. Geoconda Herdoiza Morán
ESPECIALISTA 2**

**Abg. María Rivera González, Mgtr.
SECRETARIA GENERAL
UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN:

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por Brian Alexander Cardenas Jumbo como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Mgtr. Nelly Priscila Sangucho Hidalgo
C.I. 1719222588
TUTORA



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Brian Alexander Cardenas Jumbo

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, **Programa de voleibol para fomentar la práctica en estudiantes de segundo bachillerato** previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 18 días del mes de febrero de año 2025

Brian Alexander Cardenas Jumbo
C.I. 1105472227
AUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, Brian Alexander Cardenas Jumbo

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de **Programa de voleibol para fomentar la práctica en estudiantes de segundo bachillerato** con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 18 días del mes de febrero de año 2025

Brian Alexander Cardenas Jumbo
C.I. 1105472227
AUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA

**PROGRAMA DE VOLEIBOL PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA EN ESTUDIANTES DE
SEGUNDO BACHILLERATO**

Autor: Brian Alexander Cardenas Jumbo

Tutora: Nelly Priscila Sangucho Hidalgo

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo desarrollar un programa de entrenamiento de voleibol para fomentar la práctica deportiva en estudiantes de segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Marista Piera Grazia Bruccoleri. La investigación surge de la necesidad de contrarrestar el bajo interés por la actividad física, atribuido a factores como la falta de programas deportivos atractivos y recursos adecuados. Con una muestra de 20 estudiantes (10 hombres y 10 mujeres) en edades comprendidas entre 16 y 17 años, se aplicó un programa de doce semanas que combinó técnicas específicas y actividades lúdicas para mejorar habilidades físicas como la coordinación, rapidez y flexibilidad. El impacto del programa se evaluó mediante el test de FRAC, aplicando un (pre test) y un (post test). Los resultados aplicados en la institución educativa antes mencionada se mostraron una mejora significativa en el rendimiento físico, con un decrecimiento promedio del tiempo en la prueba del test de FRAC 6,55%, pasando de $31,89 \pm 5,46$ segundos en el pre test a $29,80 \pm 5,02$ segundos en el post test ($p < 0,05$). En el análisis por género, se observó un impacto más notable en las mujeres, quienes registraron un decrecimiento promedio del 19,2%, mientras que los hombres presentaron una reducción del 5,96%. Estos hallazgos evidencian la efectividad del programa en la mejora de las capacidades físicas de los estudiantes, resaltando la importancia de integrar programas deportivos estructurados en el contexto educativo. Asimismo, los resultados subrayan la relevancia del voleibol como una herramienta pedagógica para promover hábitos saludables y valores como la cooperación y el trabajo en equipo. En la Unidad Educativa se desarrolló un programa de entrenamiento de voleibol, el mismo que ayudó a fomentar la práctica deportiva en estudiantes de segundo de bachillerato durante las clases de educación física.

Palabras claves: voleibol, Educación Física, adolescencia, habilidades motrices, programa deportivo.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA

**PROGRAMA DE VOLEIBOL PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA EN
ESTUDIANTES DE SEGUNDO BACHILLERATO**

Autor: Brian Alexander Cardenas Jumbo

Tutor: Nelly Priscila Sangucho Hidalgo

ABSTRACT

The present study aims to develop a volleyball-training program to encourage sports practice among second-year high school students at the Marista Piera Grazia Bruccoleri Educational Unit. The research addresses the need to counteract the low interest in physical activity, attributed to factors such as the lack of attractive sports programs and adequate resources. A sample of 20 students (10 males and 10 females) in ages between 16 to 17 participated in a twelve-week program combining specific techniques and recreational activities to improve physical abilities such as coordination, speed, and flexibility. The program's impact was assessed using the FRAC test, applied before (pre-test) and after (post-test) the intervention. Results showed a significant improvement in physical performance, with an average time reduction of 6.55% in the test, from 31.89 ± 5.46 seconds in the pre-test to 29.80 ± 5.02 seconds in the post-test ($p < 0.05$). Gender analysis revealed a more significant impact on females, who recorded an average reduction of 19.2%, while males showed a 5.96% reduction. These findings highlight the effectiveness of the program in improving students' physical abilities, emphasizing the importance of integrating structured sports programs in educational contexts. Additionally, the results underline the relevance of volleyball as a pedagogical tool to promote healthy habits and values such as cooperation and teamwork. At the Educational Unit, a volleyball-training program was implemented, which helped promote sports practice among second-year baccalaureate students during physical education classes.

Keywords: volleyball, physical education, adolescence, motor skills, sports program.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA

**PROGRAMA DE VOLEIBOL PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA EN
ESTUDIANTES DE SEGUNDO BACHILLERATO**

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Revista Científica



CIENCIA Y EDUCACIÓN
E-ISSN: 2707-3378
L-ISSN: 2790-8402

**CONSEJO EDITORIAL REVISTA
CIENCIA Y EDUCACIÓN**

Asunto: Certificado de aceptación para revisión y publicación de artículo científico

Oficio N° Cienc-educ2025-03215-C
Ecuador, 3 de Febrero del 2025

**El Consejo Editorial Revista Ciencia y Educación (CERCE) y la
Comisión de Publicaciones de Ecuatesis (CPE)**

CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: "*Programa de voleibol para fomentar la práctica en estudiantes de segundo bachillerato*", Siendo:

*Autores: Lic. Brian Alexander Cardenas Jumbo,
Mgtr. Nelly Priscila Sangacho Hidalgo.*

Foro:
Enviado: 30 de Diciembre del 2024
Comienzo de revisión: 1 de Enero del 2025
Fue presentado, para su revisión, aprobación y publicación por el autor principal ante el Consejo Editorial de la Revista Ciencia y Educación en la correspondiente fecha *Edición Especial de la UPSE del 2025*. Lo cual consta dentro del sitio web de la revista *Ciencia y Educación*.

Es todo cuanto podemos certificar en honor a la verdad, facultando a los interesados hacer uso del presente documento.

Atentamente
Duanys Miguel Peña Lopez
Director General



Nombre de la revista

Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista:

Revista Científica Ciencia y Educación

y <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/issue/view/71>