



# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA  
COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

## **TITULO**

**EL DESARROLLO MULTILATERAL EN EL FOMENTO Y  
MASIFICACION DE LOS JUEGOS DE CONJUNTO, EN  
LA ESCUELA CARLOS BURNEO ARIAS DE LA CIUDAD  
DE LOJA AÑO 2015.**

Tesis de grado, previo a la obtención  
del grado de Licenciado en Ciencias  
de la Educación, Mención: Cultura  
Física y Deportes

## **AUTOR:**

Miguel Ángel Ríos López

## **DIRECTOR:**

Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar Mg. Sc

**LOJA ECUADOR**

**2016**

## CERTIFICACIÓN

Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar. Mg. Sc.

**DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

### **CERTIFICA:**

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física y Deportes, titulada: EL DESARROLLO MULTILATERAL EN EL FOMENTO Y MASIFICACION DE LOS JUEGOS DE CONJUNTO, EN LA ESCUELA CARLOS BURNEO ARIAS DE LA CIUDAD DE LOJA AÑO 2015 de autoría del Sr. Miguel Ángel Ríos López. En consecuencia, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, Noviembre del 2016

Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar Mg.Sc.

**DIRECTOR DE TESIS**

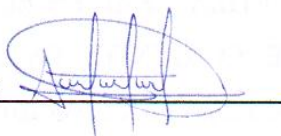
## AUTORÍA

Yo, Miguel Ángel Ríos López, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

**Autor:** Miguel Ángel Ríos López.

**Firma :**



**Cédula:** 1105056434

**Fecha:** Loja, Diciembre del 2016

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.**

Yo, Miguel Ángel Ríos López, declaro ser autor de la tesis titulada: EL DESARROLLO MULTILATERAL EN EL FOMENTO Y MASIFICACION DE LOS JUEGOS DE CONJUNTO, EN LA ESCUELA CARLOS BURNEO ARIAS DE LA CIUDAD DE LOJA AÑO 2015 como requisito para optar al grado de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención; Cultura Física y Deportes. Autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital e Institucional:

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los siete días del mes Diciembre del dos mil dieciséis, firma el autor.

Firma:



Autor: Miguel Ángel Ríos López.

Cédula: 1105056434.

Dirección: Loja. Cdlla. Los Rosales Dirección. Argelia – San Isidro

Correo Electrónico: sozoangel840@gmail.com

Teléfono: 2660088

Celular: 0979325858

**DATOS COMPLEMENTARIOS**

Director de Tesis: **Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar Mg.Sc.**

Presidente: Lic. José Picoita Quezada, Mgs. Sc.

Primero Vocal: Dra. Bélgica Aguilar, Mg. Sc

Segundo Vocal: Lic. José Efraín Macao

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecer primeramente a la UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA que viene constituyendo a la formación de la juventud, a los docentes de la carrera de Cultura Física quienes compartieron sus conocimientos y experiencias para ser de mí, un profesional capaz de enfrentar con ética y responsabilidad las actividades relacionadas a nuestra profesión.

De manera muy especial al Dr. Milton Mejía quien supo dirigir y guiar acertadamente con sus conocimientos mi tesis, y también por la cual pude culminar con éxito el presente trabajo

De manera especial a mi madre que desde el cielo me guía, y a mi madre terrenal que ha sido madre y padre a cada momento de mi vida y me ayudado en mi formación, ya que ha sido el pilar fundamental en mi vida, a mis hermanos que con su apoyo económico y moral, que me ha brindado a cada momento, ya que ella ha sabido formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores, por el cariño y la comprensión, por enseñarme que para triunfar en la vida es necesario esfuerzo y dedicación, gracias a ti madrecita hoy puedo ver alcanzada mi meta.

Gracias a la vida por todos los momentos maravillosos que me ha dado y al mismo tiempo por enseñarme a cada día lo valioso que significa la vida a la misma vez, no solo haber conocido compañeros de clases en mi formación, sino también amigos incondicionales ya que juntos hemos superado momentos agradables y difíciles durante esta etapa de la vida.

Miguel Ángel Ríos López.

## **DEDICATORIA**

Dedicado a DIOS, quien por medio de él, he sabido tener la fortaleza y sabiduría para llegar a este momento tan especial, por los logros y cada uno de los momentos de alegría y momentos difíciles que me han enseñado a valorar la vida cada día más.

A mi madre, por su amor, consejos, y por cultivar e inculcar ese sabio don de la responsabilidad.

A mis hermanos por el apoyo incondicional por sus consejos y apoyo económico e incondicional que me han brindado a cada momento de mi vida para poder llegar hasta aquí.

A mí querida familia y amigos quienes me apoyaron de una u otra manera a quienes me resulta muy difícil nombrarlos, a todos ellos un agradecimiento infinito.

Miguel Ángel Ríos López

## MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

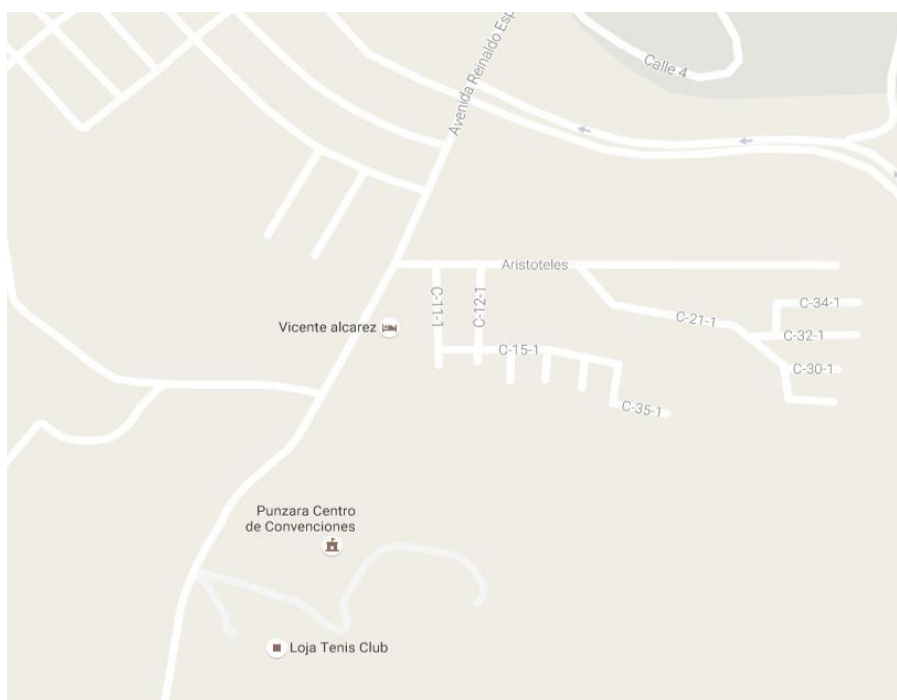
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN												
BIBLIOTECA: ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN												
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR NOMBRE DE LA TESIS	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO							OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD			
TESIS	Miguel Ángel Ríos López: "EL DESARROLLO MULTILATERAL EN EL FOMENTO Y MASIFICACION DE LOS JUGOS DE CONJUNTO EN LA ESCUELA CARLOS BURNEO ARIAS DE LA CIUDAD DE LOJA AÑO 2015	UNL	2016	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SUCRE	BARRIO PUNZARA	CD	Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física y Deportes	

# MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

## UBICACIÓN GEOGRAFICA DEL CANTON LOJA



## CROQUIS DE LA INVESTIGACION ESCUELA CARLOS BURNEO ARIAS



Fuente: google maps – Loja punzara

Autor: Miguel Ángel Ríos López Año: 2015



## ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
  - a. TÍTULO
  - b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY
  - c. INTRODUCCIÓN
  - d. REVISIÓN DE LITERATURA
  - e. MATERIALES Y MÉTODOS
  - f. RESULTADOS
  - g. DISCUSIÓN
  - h. CONCLUSIONES
  - i. RECOMENDACIONES
    - PROPUESTA ALTERNATIVA
  - j. BIBLIOGRAFÍA
  - k. ANEXOS
    - PROYECTO DE TESIS
    - OTROS ANEXOS

**a. TÍTULO**

**EL DESARROLLO MULTILATERAL EN EL FOMENTO Y MASIFICACION DE LOS JUEGOS DE CONJUNTO, EN LA ESCUELA CARLOS BURNEO ARIAS DE LA CIUDAD DE LOJA AÑO 2015.**

## **b. RESUMEN**

El tema de la siguiente investigación: EL DESARROLLO MULTILATERAL EN EL FOMENTO Y MASIFICACION DE LOS JUEGOS DE CONJUNTO, EN LA ESCUELA CARLOS BURNEO ARIAS DE LA CIUDAD DE LOJA AÑO 2015, que presenta el siguiente problema ¿Cómo incide el Desarrollo multilateral en el fomento y la masificación de los juegos de conjunto, en los niños de la escuela Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja. Año 2015, cuyo objetivo general es diseñar un programa de actividades en el desarrollo multilateral para el fomento y masificación de los juegos de conjunto. Como revisión de literatura tenemos la categoría 1: Desarrollo Multilateral, y categoría 2: fomento y masificación de los Juegos de conjunto; el diseño de la investigación es Pre-Experimental, los métodos utilizados en la investigación fueron: el método inductivo y deductivo; los resultados esta estructurados en tablas y gráficos y su análisis los mismos que son el resultado de la aplicación de las técnicas e instrumentos como la encuesta a los docentes y la ficha de observacion a los niños; la discusión está en una matriz de situación negativa y otra en situación positiva con su respectivo análisis, luego del análisis de los resultados de los instrumentos, se llegó a concluir que el desarrollo multilateral incidió satisfactoriamente en la masificación de los juegos de conjunto de los niños. Por lo que se recomienda a los docentes de cultura física utilizar juegos pre deportivos en sus clases de cultura física para desarrollar la multilateralidad. La propuesta alternativa que planteamos para esta investigación se titula: Conjunto de juegos pre deportivos para mejorar la multilateralidad en los juegos de conjunto.

## **SUMMARY**

The theme of the following research: MULTILATERAL DEVELOPMENT IN PROMOTING AND MASSIFICATION OF GAMES SET IN SCHOOL CARLOS BURNET ARIAS CITY OF LOJA 2015. Presenting the following Problem: How does the multilateral development in the development and overcrowding of games set in children at Burnet School Carlos Arias city of Loja, 2015. Design: UN plan aimed at generally Activities in Development for the Promotion and multilateral massification of games together. As Literature Review: HAVE Category 1: Multilateral Development and category 2: Games set; Research design is pre-experimental methods used in the research: The inductive and deductive method; The Structured data results in tables and graphs and analysis thereof which are the result of the Application of techniques and instruments. As the Survey of teachers and observation table to Children; Discussion is in a matrix negative situation and a positive situation with its own analysis, after analyzing the results of the Instruments, yes it came to the conclusion that multilateral development had an impact successfully in the massification of the Games set Children. As it Recommends Teachers of Physical Culture: How to use pre sports games in classes of Physical Culture to develop alternative proposal propose multilateral development. The paragraph is Research entitled: Set of sports games for Improving pre multilateralism in the Games overall.

### **c. INTRODUCCION**

La planificación para el desarrollo multilateral, es el conjunto de presupuestos teóricos que el entrenador realiza, consistentes en la descripción, previsión, organización y diseño de todos y cada uno de los acontecimientos del entrenamiento que deberán ser realizados en un determinado momento de la vida deportiva de un jugador, mientras realiza ejercicios en las clases de educación física, así como de los correspondientes medios de análisis y control que permiten modificar estos acontecimientos, a fin de obtener una enseñanza cada vez más adecuada que logre la el desarrollo de las habilidades motrices de los niños en los establecimientos educativos..

El método se constituye en los recursos necesarios para impartir las clases; son los conductores de la realización ordenada, metódica y adecuada de la misma; tienen por objeto hacer más eficiente dirección a las clases impartidas; es por ellos, que se pueden elaborar los conocimientos, adquiridas las habilidades e incorporados con menor esfuerzo los ideales y actitudes que se pretende proporcionar a sus alumnos;

La presente tesis titulada EL DESARROLLO MULTILATERAL EN EL FOMENTO Y MASIFICACION DE LOS JUEGOS DE CONJUNTO, EN LA ESCUELA CARLOS BURNEO ARIAS DE LA CIUDAD DE LOJA AÑO 2015 se orienta en el desarrollo de las habilidades motrices básicas mediante los juegos de conjunto, en la iniciación deportiva donde la herramienta principal para desarrollo de las habilidades motrices son cada uno de los juegos de conjunto mediante ellos se lograra el desarrollo multilateral de los niños, cabe resaltar que en dicha institución no cuenta con un profesor de cultura física lo que los niños no reciben sus clases de cultura física, por lo cual los niños no realizan ejercicios para desarrollar las habilidades motrices básicas.

Por lo que surge el problema ¿Cómo incide el Desarrollo multilateral en el fomento y la masificación de los juegos de conjunto, en los niños de la escuela Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja. Año 2015?

El objetivo general que se propuso en la presente investigación fue, diseñar un plan de actividades en el desarrollo multilateral para el fomento y masificación de los juegos de conjunto. Así mismo se planteó cuatro objetivos específicos para poder concretar la investigación, los cuales fueron: Valorar en desarrollo multilateral para el fomento y masificación de los juegos de conjunto; también, Elaborar un programa de ejercicios para el desarrollo multilateral para el fomento y masificación de los juegos de conjunto, así como, Aplicar un programa de ejercicios para el desarrollo multilateral para el fomento y masificación de los juegos de conjunto, y evaluar el programa de ejercicios para el desarrollo multilateral para el fomento y masificación de los juegos de conjunto.

La investigación tiene enfoque cualitativo y cuantitativo, con un carácter descriptivo, el diseño es pre experimental, el cual se desarrolló a todos los niños de la institución educativa, realizando una pre observación y posteriormente una pos observación característico en este tipo de diseño. La metodología utilizada a través de métodos como descriptivo, se lo utilizó para hacer la respectiva descripción del estado actual de los hechos y problemas que se presentaron, el mismo que se llegó a su respectivo análisis de los datos para poder realizar las interpretaciones de los hechos existentes y de esta manera plantear las concernientes recomendaciones; el método analítico – sintético, ayudó hacer el análisis y síntesis de los resultados obtenidos y llegar a conclusiones y exponer recomendaciones adecuadas, consistió en establecer las relaciones entre los distintos objetos, agrupándolos en una unidad completa; esto implicó llegar a la esencia del todo, conocer sus aspectos y relaciones básicas en una perspectiva de totalidad, lo que apoyó al cumplimiento de los objetivos e inferir conclusiones; el método deductivo, facilitó inferir criterios y llegar a organizar la problemática general de nuestro tema de investigación partiendo de las relaciones y circunstancias individuales; y el método estadístico, facilitó presentar y orientar los resultados, descritos en cuadros de frecuencia y porcentajes, cuyos datos fueron representados en gráficos y barras, de acuerdo a los resultados de los instrumentos de campo como aplicados.

Las técnicas e instrumentos aplicados fueron: la encuesta a los docentes de la escuela, con la finalidad de realizar el diagnostico, las fichas de observacion para

los alumnos y así construir la propuesta alternativa que consistió en un programa de actividades sobre los juegos de conjunto para desarrollar las habilidades motrices básicas que se aplicó durante 9 semanas empezando desde el día lunes, miércoles y terminando el día viernes y para su valoración se realizó un pre y un post observación con el fin de determinar si los juegos de conjunto ayudan a desarrollar las habilidades motrices básicas y ayuda a mejorar la ejecución de cada una de ellas en los deportes de conjunto. La población de estudio fueron 28 alumnos de iniciación en la escuela Carlos Burneo Arias y 2 Docentes de dicha institución, la información obtenida por las encuestas y las fichas de observación se organizó en cuadros y gráficos, los mismos que permitieron comprender e interpretar la información.

Resultados de la discusión se concretan en, al ejecutar métodos tradicionales no se cumple con los procesos de enseñanza, aprendizaje, teniendo en cuenta la aplicación inadecuada de métodos, principios de enseñanza y la utilización de diferentes tipos de ejercicios, a través de una incorrecta planificación hacia los alumnos de estas edades de 7 a 12 años, es así que me vi en la necesidad de plantear una propuesta alternativa bien planificada aplicando un nuevo método para poder enseñar los fundamentos del fútbol; también, después de aplicado el Programa de ejercicios se evidencio un mejoramiento considerable en la ejecución de las habilidades motrices básicas en cada uno de los juegos de conjunto.

Se pudo comprobar en los resultados finales de la evaluación ya que los deportistas aplicaron cada una de las habilidades motrices en los deportes, de conjunto logrando así un desarrollo de las mismas con una correcta ejecución, logrando en ellos más iniciativa creatividad y confianza en el campo de juego. Durante el desarrollo de la investigación de campo puedo asegurar que no existieron limitaciones puesto que docentes, y alumnos de la escuela Carlos Burneo Arias colaboraron y facilitaron el proceso, permitiendo de esta manera obtener meritorios resultados, los cuales servirán de base para futuras investigaciones y por ende elevarán el nivel y la calidad de la institución educativa.

En las conclusiones más significativas tenemos: se diseñó un programa de ejercicios para desarrollar las habilidades motrices básicas mediante los deportes de conjunto a través de investigación científica y en base a documentos para la enseñanza de los deportes de conjunto; se valoró el desarrollo de cada una de las habilidades motrices de los niños, donde los alumnos evaluados presentaron un bajo conocimiento de ejecución, esto debido principalmente a la enseñanza tradicional por parte de los docentes, proceso que permitió incorporar el programa para desarrollar cada una de las habilidades motrices básicas logrando mejorar la ejecución correcta de cada una de ellas para mejorar la multilateralidad en los niños; por ello, se elaboró el programa de ejercicios específicos para cada deporte el mismo que permitió dirigir el trabajo de forma concreta para la enseñanza de las habilidades motrices básicas en los niños.

Se aconseja a los docentes que tengan diferentes programas de ejercicios basados en documentos científicos para la enseñanza de las habilidades motrices básicas en base a los deportes de conjunto, así mejoran y evitan la enseñanza empírica en sus clases; de igual, valorar a los alumnos a través de diferentes fichas de observación en cada uno de los juegos de conjunto para saber el nivel de preparación en el que se encuentran al momento de aplicar las diferentes acciones de juego; y se recomienda contar con un programa de ejercicios para poder llevar a cabo una clase organizada y planificada, pudiendo así ayudar a mejorar y desarrollar en cada uno de los alumnos las habilidades motrices básicas en cada uno de los deportes de conjunto.



## **d. REVISION DE LITERATURA**

### **DESARROLLO MULTILATERAL**

#### **Principio del desarrollo multilateral**

El principio de desarrollo multilateral hace referencia a realizar un desarrollo general de todas las cualidades físicas del deportista, que van a servir de base y fundamento para luego realizar una especialización en la disciplina o deporte que se elija.

Es de gran importancia en niños y jóvenes. Es importante que, sobre todo los niños, tengan la mayor estimulación posible y que sea de forma variada, abarcando la mayor cantidad de movimientos y deportes posibles. Lo cual va a resultar en un niño más hábil y con más posibilidades de asimilar y desarrollar a futuro las cualidades específicas necesarias para el deporte que quiera realizar. (Principiodesarrollomultilateral,2011).

#### **Habilidades Motrices Básicas**

Las habilidades motoras básicas son las actividades motoras, las habilidades generales, que asientan las bases de actividades motoras más avanzadas y específicas, como son las deportivas. Correr, saltar, lanzar, coger.

Según Luis Caballero Jiménez cita:

Al nacer, la capacidad estructural y funcional que el niño posee sólo le permite movimientos rudimentarios, carece de patrones motores generales demostrables, uniendo varios movimientos simples para formar combinaciones sencillas. El ritmo de progreso en el desarrollo motor viene dado por la influencia conjunta de los procesos de maduración, de aprendizaje y las influencias externas. Por tanto, hay que estudiar dichos procesos e influencias para explicar cómo se producen cambios observables en la conducta motora, y además hay que prestar más atención, si cabe, a la investigación de los mecanismos subyacentes de la misma. De todas formas, si no añadimos al

interés por la descripción de lo que tiene lugar en el desarrollo de habilidades la visión del descubrimiento de cómo ocurre, el proceso continuará siendo incompleto y desequilibrado. (2010, p. 45)

### **La marcha:**

Para José Manuel Rodríguez la marcha es:

Andar en una forma natural de locomoción vertical. Su patrón motor está caracterizado por una acción alternativa y progresiva de las piernas y un contacto continuo con la superficie de apoyo. El ciclo completo del patrón motor, un paso, consiste en una fase de suspensión y otra de apoyo o contacto con cada pierna. A mediados del siglo XX, Shirley definió la marcha como "la fase del desarrollo motor más espectacular y, probablemente más importante".

Por tanto, no podrá andar de un modo eficaz hasta que el sistema nervioso sea capaz de controlar y coordinar su actividad muscular. El niño pasa de arrastrarse a andar, de ahí a andar con ayuda, hasta llegar a hacerlo de un modo normal. (2010, p. 71)

### **Correr:**

Correr es una ampliación natural de la habilidad física de andar. De hecho se diferencia de la marcha por la llamada "fase aérea".

Para Slocum y James correr es:

"Correr es en realidad, una serie de saltos muy bien coordinados, en los que el peso del cuerpo, primero se sostiene en un pie, luego lo hace en el aire, después vuelve a sostenerse en el pie contrario, para volver a hacerlo en el aire". El Correr es una parte del desarrollo locomotor humano que aparece a temprana edad. Antes de aprender a correr, el niño aprende a caminar sin ayuda y adquiere las capacidades adicionales necesarias para enfrentarse a las exigencias de la nueva habilidad.

### **Saltar:**

En cuanto al salto José Arteaga cita:

Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación. Tanto la dirección como el tipo de salto son importantes dentro del desarrollo de la habilidad física de salto. Éste puede ser hacia arriba, hacia abajo, hacia delante, hacia detrás o lateral, con un pie y caer sobre el otro, salto con los uno o dos pies y caída sobre uno o dos pies, salto a la pata coja.

La capacidad física necesaria para saltar se adquiere al desarrollar la habilidad de correr. Sin duda el salto es una habilidad más difícil que la carrera, porque implica movimientos más vigorosos, en los que el tiempo de suspensión es mayor. (2009, p. 89)

### **Equilibrio:**

En cuanto al equilibrio José Arteaga nos dice:

El equilibrio es un factor de la motricidad infantil que evoluciona con la edad y que está estrechamente ligado a la maduración del SNC (Sistema Nervioso Central).

Hacia los dos años el niño es capaz de mantenerse sobre un apoyo aunque durante un muy breve tiempo. Hacia los tres años se puede observar un equilibrio estático sobre un pie de tres a cuatro segundos, y un equilibrio dinámico sobre unas líneas trazadas en el suelo. A los cuatro años es capaz de que ese equilibrio dinámico se amplíe a líneas curvas marcadas en el suelo.

Hasta los siete años no consigue mantenerse en equilibrio con los ojos cerrados.

Factores como la base, altura del centro de gravedad, número de apoyos, elevación sobre el suelo, estabilidad de la propia base, dinamismo del ejercicio, etc..., pueden variar la dificultad de las tareas equilibradoras. (2009, p. 81)

### **Lanzar:**

En cuanto a lanzar José Arteaga se refiere a:

El desarrollo de la habilidad de lanzar ha sido un tema muy estudiado durante décadas. La forma, precisión, distancia y la velocidad en el momento de soltar el objeto se han empleado como criterios para evaluar la capacidad de lanzamiento de los niños.

Ante diversidad de lanzamientos y ante la imposibilidad de explicar todos brevemente se citarán las clases de lanzamientos que podemos observar: lanzamientos que emplean los niños nada más adquirir la habilidad. (2009, p. 89)

Los lanzamientos son una prueba del atletismo como son lanzamientos de disco, jabalina, martillo.

### **Capacidades Físicas**

Documento de Capacidades Físicas plantea:

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas. Las cualidades físicas básicas son: Resistencia, Fuerza, velocidad y movilidad. (capacidades-físicas, 2010)

**Resistencia:** Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

**Fuerza: Capacidad** neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica). (capacidades-físicas,2010)

**Velocidad:** Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

La rapidez para Grosser y Brüggeman nos dicen que:

Que es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad. (1952, p.59)

## **Movilidad**

En cuanto a la movilidad Harre plantea:

“la movilidad es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones. La amplitud máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad”

La elasticidad y la flexibilidad son dos elementos de un mismo componente, la movilidad. La movilidad es una condición previa y elemental para la ejecución de un movimiento, cuyo desarrollo facilita el aprendizaje de determinadas habilidades motrices, disminuye la posibilidad de lesiones musculares y ligamentarias, favorece el desarrollo de otras capacidades como fuerza, resistencia, y velocidad, se incrementa la amplitud de los movimientos reduciendo el esfuerzo muscular durante la práctica y la competencia con lo que se retrasa el cansancio y en forma muy importante, mejora la calidad en la ejecución motora. La elasticidad es una propiedad de los músculos, mientras que la flexibilidad es articular, pero en la ejecución del acto motor ambas intervienen importantemente y en forma coordinada para lograr una buena ejecución. (1973, p.54)

## **MASIFICACION DE LOS JUEGOS DE CONJUNTO**

Se entiende por juegos de conjunto, a los que se desarrollan con equipos de 2 ó más personas. Entre los juegos de conjunto tenemos que son basquetbol, béisbol, futbol, softball, polo acuático, voleibol de sala y voleibol de playa. Estos deportes tienen planes de entrenamiento similares en su contenido, medios y duración (4–5 meses). Son disciplinas de esfuerzos variables, en ellos predomina la información visual. (madedeportes, 2011)

Por otra parte el juego, como singular manifestación cultural de los pueblos, es parte importantísima en tal propósito de reafirmación, en la extraordinaria medida que se deriva de ser un recurso vital para el desarrollo integral del ser humano desde la infancia y a lo largo de su existencia, se puede definir el juego como actividad u

ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo, atendiendo a reglas libremente aceptadas (Huizinga, 1996).

Los juegos predeportivos son considerados como una de las formas más sanas e integradoras de la recreación, dado que la participación en ellos no exige discriminación por edad, sexo, características físicas ni sector social. Ello permite que, con la práctica de estos juegos (fútbol, voleibol, baloncesto, béisbol), la población logre un mejoramiento de la actividad de la vida, de las relaciones humanas y sociales entre sus miembros, además de que contribuyen a embellecer el entorno natural, toda vez que en el área de práctica, aun no siendo un complejo deportivo, es estimulante observar cómo se acondiciona el lugar para la actividad de disímiles deportes.

En este sentido David Millar y Gustavo Pires (1999) expresan: “Este fenómeno resulta un masificador social por excelencia, capaz de aglutinar e ilusionar, a millones de personas de todo el planeta”. Por lo tanto se ha venido tratando de masificar la práctica de este deporte desde la comunidad, para así lograr los resultados esperados.

Se entiende por juegos de conjunto, a los que se desarrollan con equipos de 2 ó más personas. Entre los juegos de conjunto tenemos que son basquetbol, béisbol, futbol, softball, polo acuático, voleibol de sala y voleibol de playa. Estos deportes tienen planes de entrenamiento similares en su contenido, medios y duración (4–5 meses). Son disciplinas de esfuerzos variables, en ellos predomina la información visual. La riqueza de pensamiento del pensamiento táctico en estas disciplinas es de gran significancia. Generalmente su especialización comienza entre los 10 y 12 años. (madedeportes, 2011)

## **Deportes de conjunto**

### **Futbol**

Como parte de la actividad física y deportiva, el fútbol es uno de los deportes más conocidos y practicados en el mundo, el dinamismo de su juego y las pocas exigencias en orden material para su ejecución, proporcionan que se necesite

solamente un balón con un terreno de dimensiones suficientes, permitiendo bajo costo económico y peculiaridades que lo han hecho popular en todo el mundo. Según el diccionario de la Real Academia Española el deporte puede ser considerado como una actividad física, ejercida como juego o competición cuya práctica supone entrenamiento o sujeción a normas, las cuales se asocian a la recreación, pasa tiempo, placer, diversión o ejercicios físico, común al aire libre.

### **Los Fundamentos Técnicos.**

Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan. Se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan.

### **Fundamentos técnicos con balón.**

Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores: Los fundamentos a trabajar son: El pase, conducción, dribbling, remate.

### **La Conducción**

Es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica, aplicado para avanzar y preparar el dribbling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo. (Futbol Lad. como, 2013)

### **Tipos de Conducción**

Según Futbol Lad los tipos de conducción cita:

- a) **Parte externa del pie.-** La posición del cuerpo es inclinada hacia fuera. El pie conductor se dirige hacia dentro en el momento de empujar el balón. La rodilla se acerca al eje longitudinal del cuerpo. El pie queda un poco flojo y lo giramos hacia dentro desde el tobillo.

b) **Parte interna del pie.**- Utilizamos el empeine interior del pie. Durante la carrera la punta del pie que conduce el balón gira hacia fuera. La conducción es correcta cuando mantenemos el balón bajo nuestro control con un movimiento armónico, ininterrumpido y sin quebrar el impulso.

c) **Empeine.**- Es empujar el balón con el empeine total del pie lo que hace la acción más compleja que las anteriores.

d) **Punta del pie.**- Forma de conducción algo rudimentaria, el poco uso de esta técnica se debe a que se pierde casi toda la precisión debido a que el balón está casi fuera de control.

e) **Planta del pie.**- Se utiliza para perfilarse en jugadas de emergencia, o cuando el balón queda un poco atrás o cuando queremos protegerla del rival haciendo rodar el balón con la planta, que nos da mejor posibilidad de utilizar el cuerpo. (Futbol Lad. como, 2013)

### **El Pase**

Para Futbol Lad el pase se refiere:

El pase es “el gesto técnico que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transición del balón a un solo toque” El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol. El pase se nos presenta en situaciones tanto defensivamente como ofensivamente. Debe saberse entregar correctamente el balón para ello debemos de practicar los movimientos adecuados para así obtener resultados positivos. “(...) Pasar el balón no es otra cosa que cederlo al compañero mejor situado para que este haga lo propio y así sucesivamente hasta que sea oportuno el remate. De cualquier forma hay que contemplar el pase como una solución defensiva. (...)”

### **TIPOS DE PASE**

#### **a) DE ACUERDO A LA DISTANCIA**

- |                               |                                |                      |
|-------------------------------|--------------------------------|----------------------|
| - Pases cortos                | - Pases largos                 | - Pases medianos     |
| - Pase a ras del suelo        | - Pase a media altura          | - Pase por elevación |
| - Con la parte interna de pie | - Con la parte externa del pie |                      |



- Con el empeine

- Con la punta

- Con el taco

## **El dribling**

Fundamento técnico individual que busca a través de la habilidad en el dominio del balón en carrera, eludir o evitar al adversario con el fin de llegar al arco rival o en algunos casos con el objetivo de no perder la posesión del balón.

Su elemento más importante es la finta. LA FINTA.- Son los movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superarlo.

### **Ttipos de dribling.**

Según la complejidad de la ejecución

a) DRIBLING SIMPLE.- Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.

b) DRIBLING COMPUESTO.- Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.

Debemos de aprender a cabecear correctamente y cuando sigamos más estas instrucciones más efectiva será esta. (2010, p. 79)

### **Los disparos, remates (chuts).**

En cuanto al remate Borbón describe:

Lo importante del disparo es la fuerza y la trayectoria del esférico. Es un golpeo que se hace con el pie al balón con la finalidad de meter gol. Se puede chutar con las diferentes superficies del pie. Se puede chutar de diferentes formas:

**Punta:** Se usa para chutar con la máxima potencia.

**Interior:** Se usa para ajustar más el balón al lugar que quieres que vaya de esta manera el tiro o irá tan rápido que cuando chuteas de punta.

**Empeine:** Se realiza con la parte anterior del pie.

**Talón:** Se usa para sorprender al portero o al adversario.

### **El remate**

Fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol. Su objetivo es anotar.

### **Baloncesto**

En tal sentido, y para comprender con mayor profundidad el papel del baloncesto como elemento para el perfeccionamiento social y biológico de la naturaleza del niño, es necesario partir de una idea acogida por los pedagogos desde hace mucho tiempo, de que a través del juego el niño aprende, conoce el mundo que le rodea y que en el futuro debe transformar para bien de todos.

Se debe recordar que constituye una relevante necesidad que a los infantes, jóvenes y adultos se les brinden la posibilidad de contar con la promoción y masificación del deporte, en especial con la práctica del baloncesto, como deporte de gran arraigo y tradición en la provincia, de manera que ocupen de una forma sana y provechosa el tiempo libre del que disponen, teniendo en cuenta que la práctica masiva del baloncesto ocupa un lugar especial en el desarrollo integral armónico del individuo.

A pesar de que la práctica masiva y popular del baloncesto no descarta a ningún grupo etéreo ni establece diferencias de sexo ni edad, y que su carácter educativo, desarrollador y formador de habilidades físicas, técnicas específicas deportivas y cognitivas, de conductas sociales y de la personalidad del individuo está dirigido a todos por igual, se considera que los beneficios que brinda la práctica sistemática y controlada de estas actividades tienen mayor impacto en los practicantes de edades tempranas, teniendo en cuenta que estos se encuentran en una difícil etapa de formación de la personalidad, de la conducta y de su posición como ser social.

Federación internacional de baloncesto cita:

El baloncesto es un juego colectivo de no contacto, en el que se debe pasar, botar y lanzar con las manos una pelota dentro de una cancha. El partido lo

disputan dos equipos de cinco jugadores y hasta siete suplentes. Para ganar el encuentro el encuentro hay que conseguir más puntos que el rival. Estos puntos pueden ser anotados desde la línea de tiros libres, como consecuencia de una falta técnica o personal, con valor de 1 punto; si se consigue una canasta dentro del área de 6,25m con respecto a la cesta, tendrá un valor de 2 puntos; por último, si se introduce la pelota en la canasta tras un lanzamiento desde más allá de la línea de 6,25m, tendrá un valor de 3 puntos.

## **Fundamentos técnicos del Baloncesto**

### **Lanzamiento**

Según Kírov, Dragomir se refiere:

Este fundamento cumple con una de las finalidades del juego, que es la de pasar el balón a través del aro para obtener los puntos. Existen diferentes técnicas para la realización de esta destreza, en este grado practicarás el lanzamiento con una mano.(1990, p.85)

El tiro es el lanzamiento de la pelota a canasta con el objetivo de que entre por el centro del aro. Con este elemento fundamental del baloncesto culmina el juego de ataque. Hay, también, diferentes tipos de lanzamiento a canasta:

### **Manejo del Balón**

Para Goldstein (2003) dice que:

La mejor presa para sujetar el balón es mantenerlo entre las dos manos, con los dedos bastante separados y los pulgares casi tocándose y señalándose mutuamente. Esta posición nos permite gran rapidez en el pase, tiro, finta, bote, etc., con sólo un ligero juego de las muñecas. Podemos decir que todos los dedos de nuestras manos, excepto los meñiques, se hallan en el hemisferio más cercano a los pulgares, mientras que el otro hemisferio está casi libre.

### **Desplazamiento**

Esta es la forma correcta de caminar o correr por toda la cancha. Es importante no cruzar los pies, y mantener siempre las piernas separadas sin dar saltos, evitando la interrupción de los desplazamientos de otros jugadores. Por supuesto, es necesario

obstaculizar algún jugador para impedir que éste logre su cometido, encestar la pelota. (Goldstein, 2003)

### **Pase**

Es la acción de pasar la pelota a un compañero con seguridad y precisión, para poder continuar la jugada de ataque. Es la manera más rápida de avanzar en posesión de la pelota. (Goldstein, 2003)

Los hay de distintos tipos:

**Pase de pecho:** Es el pase más utilizado en el baloncesto, en distancias cortas y medias. Se inicia desde la posición básica. Con los brazos flexionados a la altura del pecho, se lanza la pelota mediante la extensión de los brazos y con un movimiento de muñeca final. La trayectoria ha de ser recta y rápida para sorprender al contrario.

**Pase picado:** Se ejecuta igual que el pase de pecho, pero los brazos van en la misma dirección que la pelota, hacia el suelo. La pelota no ha de botar demasiado lejos del receptor para que éste pueda recibirla a la altura de la cintura. También se realiza con una mano.

**Pase por encima de la cabeza:** Manteniendo la pelota por encima de la cabeza, los brazos se extienden en la misma dirección hacia donde queremos que vaya la pelota y, en el último instante, se le da un golpe seco con las muñecas.

**Pase de béisbol:** Sujetamos la pelota con las dos manos a la altura de la oreja. Tiene la misma mecánica que el lanzamiento de una piedra o una pelota de béisbol. Sirve para efectuar un pase a larga distancia, sobre todo en los contraataques. También puede ser picado mediante un bote en su trayectoria.

**Pase de mano a mano:** Se realiza cuando tenemos al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla.

## **Drible**

Es el fundamento técnico que puedes utilizar para desplazarte libremente por toda la cancha, estando en posesión del balón. Es la acción de lanzarla con una mano contra el suelo para que rebote, repetidamente. Es la manera de avanzar cuando se está en posesión de la pelota. Hay que dominar el bote con las dos manos por igual. Podemos distinguir distintos tipos de bote:

## **Balonmano**

La iniciación de la práctica deportiva en la comunidad hoy en día va aparejada al deporte masivo comunitario, y al actuar de aquellos practicantes en aras de lograr su desarrollo armónico y multilateral en pos de una salud física y mental, así como de buenos resultados deportivos, este proceso es significativo y sus resultados condicionan el desempeño posterior de los practicantes dentro de la sociedad.

Forcada, Ribalta, Luis citan:

El balonmano, handball o hándbol (términos procedentes del término alemán Handball) es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos. Cada equipo se compone de siete jugadores (seis jugadores y un portero), pudiendo el equipo contar con otros siete jugadores reservas que pueden intercambiarse en cualquier momento con sus compañeros. Se juega en un campo rectangular, con una portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo, valiéndose fundamentalmente de las manos, para intentar introducirla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al concluir el partido, que consta de dos partes de treinta minutos, es el que resulta ganador, pudiendo darse también el empate. (2009, p.78)

## **Fundamentos básicos**

### **El pase**

Para Antón García (2001) el pase se refiere

- El pase debe efectuarse en dirección al jugador al jugador situado en condiciones más favorables, para que la acción siguiente adquiriera el mayor grado de efectividad posible.
- Se debe poseer el mayor número de pases a realizar.
- En la medida de lo posible, cuando se ejecuta el pase, no debe mirarse al receptor.
- El pase debe realizarse con fuerza con fuerza. La fuerza debe considerarse en función de la distancia existente entre pasador y receptor.
- El pase debe realizarse con precisión. El receptor debe hacerse con el balón pasado en el punto más idóneo. Un pase mal dirigido obliga a modificar posiciones ya adoptadas, debiendo posponer la acción y proteger el balón situándose el pasador entre él y el adversario.
- Si el oponente está cercano, el balón se debe proteger situándose el pasador entre él y el adversario.

### **Tipos de pases:**

Pase clásico de frente.

Pase clásico lateral.

Pase de cadera.

Pase en alto.

Pase en suspensión.

Pase en pronación.

Pase en bandeja.

Pase de cortina y bloqueo.

Pase con dos manos a la altura del pecho.

### **El bote**

El bote es un recurso técnico que se utiliza, básicamente, en una de estas circunstancias:

Progreso en espacio libre de marcaje, habiendo comprobado, previamente, que la distancia a recorrer es de tres pasos. Progreso dentro de una distancia superior a tres

pasos, con un oponente muy próximo sobre el que se ha logreado obtener una situación ventajosa.

No caer en la retención del balón ante la imposibilidad de progresar o de realizar un lanzamiento con garantías.

El jugador que bota el balón no puede tener puesta la mirada en él; porque si lo hace, no puede apereibirse de la situación de sus compañeros, y no sabrá apreciar que es la más conveniente a realizar en cada caso.

### **Tipos de botes:**

Bote alto en progresión (oblicuo)

Bote bajo protegido

### **La recepción del balón**

Para Antón García la recepción del balón se refiere:

Al desarrollo de una acción técnica o de un procedimiento táctico está condicionado a como se ha recibido el balón. Si la recepción no es correcta, la acción no se podrá llevar a cabo con éxito. Además, cabe la posibilidad de que el adversario se haga con el balón, con el consiguiente peligro de encajar un gol.

Como sucede en otros principios técnicos, una buena recepción del balón obedece a una serie de principios fundamentales:

- Sea cual sea la posición del cuerpo, el jugador debe ofrecer la mejores posibilidades de recepción del balón, y de esta forma asegurar la posesión y posterior control del mismo.

### **Formas de recepción:**

Recepción frontal alta

Recepción frontal intermedia

Recepción frontal

Recepciones rodadas

### **El voleibol**

En cuanto Hessing, W, cita que:

El voleibol es un deporte de máxima exigencia: en cuanto a la tarea motriz que hay que resolver (golpear un balón que vuela), en cuanto a la velocidad del estímulo (un remate puede llegar a alcanzar más de 100 km/h), en cuanto a la exigencia de la tarea (cada uno de los errores cometidos representa un punto más en el marcador del equipo contrario, en ocasiones puede significar el set o el partido), el espacio en el que ha de desarrollar dicha tarea presenta una serie de dificultades específicas añadidas que aumentan el nivel de exigencia para su realización (altura de la red, ancho de la zona de paso, prohibición de algunos tipos y formas de golpeo. (1995, p.25)

Por lo que si la táctica individual depende de la dificultad de la tarea, la velocidad y cantidad de estímulos y del peso o consecuencia del acto en el desarrollo del juego, es evidente que nos encontramos ante un deporte de una gran carga táctica.

## **Fundamentos Técnicos del Voleibol**

### **Posiciones y Desplazamientos**

- 1.- Técnica de Saque.
- 2.-Técnica de recepción o antebrazos.
- 3.-Golpe de dedos o Colocación.
- 4.- Técnica de Remate.
- 5.- Técnica de Bloqueo.

Independientemente que cada uno de ellos tiene su variante, en cada uno de ellos también son característicos diferentes desplazamientos y posiciones que están intrínsecos en la ejecución técnica y en su enseñanza es difícil tratarlos de forma independiente.

Existen sobre todo ciertas posiciones del cuerpo (posturas) que como fundamentos técnicos básicos, si son comunes y característicos a la motricidad específica del juego de voleibol y por tanto se tendrán que considerar de forma relevante al comienzo del aprendizaje del voleibol, es por ello que se agregara las posiciones y desplazamientos como un fundamento técnico más. (volibol)



## **Fundamentos básicos del voleibol**

### **El voleo**

Para Moldrem. J. el voleo cita que:

El Voleo es el fundamento técnico más básico y elemental del voleibol y tomando en cuenta la importancia que reviste, sobre todo en las acciones ofensivas de un equipo, debemos considerar todas las posibles alternativas como puede realizarse. (2001, p.54)

Ya es conocido por todos que el voleo de pelotas altas con dos manos podrá ejecutarse adelante, atrás y lateral; y que durante la ejecución principalmente los movimientos ejecutados por los brazos serán los que nos permitirán observar una acción distinta en cada caso. Antes de comenzar con la descripción técnica de cada uno de ellos, debemos aclarar que el voleo ejecutado con intenciones de preparar el ataque es lo que se denomina PASE

### **El Saque**

El saque para Moldren J nos dice que:

El servicio o saque es la forma técnica de poner el balón en juego. Debe ser considerado como la primera forma de ataque. Los saques han de tener las siguientes cualidades: colocación, seguridad y potencia. (2001, p.66)

El sacador (1) ha de intentar colocar el balón en el campo contrario (servicio seguro), en aquellas zonas más débiles del equipo adversario, lo más lejano del rematador y, si sólo hubiera un colocador oponente, hacia éste para que en la segunda acción no pudiera colocar.

### **Ataque o Remate.**

Para Moston define al ataque como:

El Remate o ataque es el elemento más complejo del voleibol, ya que se debe resolver en el aire tanto los problemas técnicos del golpe como los tácticos. Se puede comparar con el tiro a puerta en el fútbol o con el lanzamiento a canasta en el baloncesto. En el remate se concentra toda la acción ofensiva

del equipo, siendo su objetivo conseguir el tanto o recuperar el balón. (1982, p.35)

El remate tiene que ser potente y dirigido a la zona que más problemas cree al equipo contrario. En esta acción podemos distinguir cuatro fases: carrera, vuelo, golpe y caída.

### **Recepción.**

Existen variadas formaciones defensivas, para la Tercera Etapa se exige que los estudiantes participen en dos tipos de formaciones la 3,1,2 y la 3,2,1. Estas dos formaciones representan las posiciones en la cancha que deben tener los jugadores, para la recepción del saque.(Moston, 1982, p.79)

Antes de iniciar la descripción de las formaciones es conveniente saber cuáles son los diferentes lugares de la cancha según una numeración preestablecida, que se inicia en el área de saque y se dirige en sentido contrario al de la rotación de las agujas del reloj.

### **Planificación**

A la hora de explicar el concepto de planificación, nos parece adecuado tomar como punto de partida el propuesto por Serrano (2012): “Es el conjunto de presupuestos teóricos que el entrenador realiza, consistentes en la descripción, previsión, organización y diseño de todos y cada uno de los acontecimientos del entrenamiento que deberán ser realizados en un determinado momento de la vida deportiva.

El autor explica que los citados acontecimientos del entrenamiento, hacen referencia.

A todos los aspectos prácticos, reales, que afectarán al jugador o que deberá realizar para que tenga lugar el proceso de optimización constante (situaciones de entrenamiento, periodos de descanso, controles, competiciones, etc.). En el caso de un jugador profesional abarcaría desde sus obligaciones sociales o de publicidad, por ejemplo, hasta las diferentes situaciones de entrenamiento. En el caso de jugadores jóvenes, se desprende que incluirá desde la organización

del tiempo dedicado al estudio y al entrenamiento, hasta la relación con los padres de éstos o incluso el tiempo libre del futbolista, además del propio entrenamiento” (Serrano, 2012, pág. 76)

Los esfuerzos que se realizan a fin de cumplir objetivos y hacer realidad diversos propósitos se enmarcan dentro de una planificación. Este proceso exige respetar una serie de pasos que se fijan en un primer momento, para lo cual aquellos que elaboran una planificación emplean diferentes herramientas y expresiones.

La planificación supone trabajar en una misma línea desde el comienzo de un proyecto, ya que se requieren múltiples acciones cuando se organiza cada uno de los proyectos. Su primer paso, dicen los expertos, es trazar el plan que luego será concretado.

En otras palabras, la planificación es un método que permite ejecutar planes de forma directa, los cuales serán realizados y supervisados en función del planeamiento

En una organización, los directivos son quienes tienen que realizar los planes que serán regidos por la planificación, en la página Web se cita. “La operación y ejecución de los planes puede haber sido realizada por una única persona u otro individuo, que obligatoriamente tendrá que conocer y comprender el nivel de planeamiento que se ha querido o podido llevar a cabo” (Word Press, 2008)

### **Elementos**

La Planificación será el conjunto articulado de análisis, definiciones, acciones, recursos, técnicas, capacidades, modalidades, decisiones que se han de pensar para trazar el camino que debemos construir para alcanzar los objetivos: la planificación es una metodología para la toma de decisiones; la planificación intenta optimizar el logro de objetivos; la planificación trata de ser coherente a través de los objetivos con la disponibilidad de recursos y necesidades; la planificación es reflexión del presente para convertirá en reflexión del futuro, y la planificación es un proceso social.

Según el autor Montiel D.cita que::

Planificar es un proceso: es una actividad continua y unitaria que no termina en la formulación de un plan determinado, sino que implica un reajuste permanente entre medios, actividades y fines y sobre todo de caminos y procedimientos a través de los cuales se pretende incidir sobre algunos aspectos de la realidad. Preparatorio: De un conjunto de decisiones que deben ser formuladas por los responsables de elaborar el plan o programa. Estas deben ser aprobadas por quienes tienen el poder político con el propósito de ser realizadas. Un conjunto: Su carácter específico es tratar con un conjunto de decisiones, con una matriz de series sucesivas e independientes de decisiones sistemáticas relacionadas entre sí dentro de una situación dinámica e interactiva. (David Montiel, 2013, pág. 77)

Decisiones para la acción: La planificación es una actividad con una intencionalidad eminentemente práctica Futura: Es una actividad que concierne al futuro, este futuro que prevé la planificación está expuesto operativamente en lo que en lenguaje de planificación estratégica se denomina “Situación Objetiva”

Dirigido al logro de los objetivos: Planificar es prever “hacer algo” lo cual debe ser expresado en objetivos concretos y bien definidos traducidos operacionalmente en metas de cara a obtener resultados previstos. Supone una relación entre lo decidido (programado) lo realizado (ejecutado) y los resultados obtenidos.

Por medios preferibles: La naturaleza misma de la planificación, depende de la relación entre medios y fines. Se trata desde un punto de vista metodológico, de identificar los medios preferibles con respecto a recursos disponibles. Desde el punto de vista técnico/operativo, se define como el arte de establecer procedimientos para la organización de las relaciones entre medios y objetivos. Al mismo tiempo proporcionan normas y pautas para la toma de decisiones coherentes compatibles e integradas que conducen a una situación sistemáticamente organizada y coordinadamente ejecutada” (planiestraevalua, 2012)

### **Características**

De acuerdo con Serrano (2012), al referirse a la planificación opina que.

La planificación que realicemos deberá tomar como punto de partida el propio proyecto deportivo de la entidad, dicho proyecto se apoya en el conocimiento de la trayectoria histórica así como del entorno cultural y social de la misma, su filosofía y su idiosincrasia. El citado proyecto, incluye los objetivos a corto, medio y largo plazo, en las diferentes competiciones en que participe el equipo. Así mismo, se deberán considerar los aspectos relacionados con las relaciones contractuales y económicas de los integrantes del grupo deportivo. Finalmente se debe considerar la propia organización funcional del club, representada por sus departamentos, las funciones, responsabilidades y vías de comunicación, todas ellas representadas por personas concretas. (Serrano, 2012, pág. 65)

## **e. MATERIALES Y MÉTODOS**

### **Materiales**

Dentro de los materiales que se utilizaron para la investigación fue 28 copias dirigidas a los estudiantes, material bibliográfico como libros, revistas, internet material de escritorio, papel bond, perfiles, calculadora, Flash Memory, laptop, impresora, lápiz, cámara fotográfica

### **Tipo de Investigación**

El tipo de investigación del presente trabajo, básicamente se sustenta en lo siguiente:

**Investigación de campo:** Con las visitas que se realizó a la Escuela Carlos Burneo Arias, se permitió observar en forma directa la problemática existente de que los alumnos no tienen desarrolladas sus habilidades motrices básicas y no existe una masificación de los deportes de conjunto.

**Investigación bibliográfica:** En el presente trabajo investigativo, la fundamentación teórica fue extraída de los diferentes textos consultados en las bibliotecas, en libros de la universidad y otros materiales de apoyo de la biblioteca de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, opiniones de profesores.

**Investigación documental:** Se investigó, amplió, profundizó y analizó algunos trabajos parecidos que se han realizado en otros lugares, documentos que como fuente primaria también fueron un aporte fundamental en la consecución de importante y valiosa información.

### **Enfoque de investigación**

**Cualitativa:** al conocer las opiniones de parte de los docentes de la intuición Carlos Burneo Arias sobre el desarrollo de las habilidades básicas de los alumnos y la enseñanza de los deportes de conjunto.

**Cuantitativas:** conoceremos los diferentes acciones a tomar en cuenta a la enseñanza de las habilidades motrices básicas mediante lo deportes de conjunto.

## **Métodos**

### **Método Analítico**

El método analítico implica el análisis para poder encontrar el problema se debe desglosar, a este método se lo utilizo en el marco teórico en el cual desglosamos cada uno de los contenidos del problema existente para poder tener un conocimiento real del problema existente.

### **Método Descriptivo**

Este Método consiste en desarrollar una caracterización de las situaciones y eventos de cómo se manifiesta el objeto de investigación, en el cual se busca especificar las propiedades importantes del problema propuesto y dar solución al mismo con diferentes conceptos relacionados al mismo.

### **Método Inductivo**

Nos servirá para poder tener encuentra cada uno de los contenidos propuestos en el marco teórico y tener un conocimiento completo del problema que afecta

### **Método Científico**

Este método se lo utilizo para la elaboración y realización del proyecto de investigación por cuanto las diferentes fuentes bibliográficas fueron una de las bases para la fundamentación del marco teórico en que se aplicó y profundizó en una síntesis de cada información, logrando extraer el verdadero conocimiento y naturaleza de determinado tema.

## TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE LA INFORMACION

**La encuesta:** Se utilizó encuestas para los docentes del establecimiento para conocer sobre la enseñanza de las habilidades básicas y juegos de conjunto en la institución educativa Carlos Burneo Arias.

**La ficha de Observación:** Esta ficha de Observación permitirá brindarnos información y conocer las diferentes habilidades básicas y capacidades físicas de los alumnos con las diferentes actividades que se realizaran con los alumnos de la escuela Carlo Burneo Arias.

## POBLACION Y MUESTRA

Estuvo comprendido por todos los docentes y niños del de la Escuela Carlos Burneo Arias, las mismas que suman 2 docentes de Educación Física y 28 alumnos en total son 30 personas, por la limitada población no se necesitó determinar muestra alguna.

ESCUELA CARLOS BURNEO ARIAS	Numeración
DOCENTES	2
ALUMNOS CON LOS QUE SE TRABAJA EL PROYECTO DE INVESTIGACION	28
<b>Total</b>	<b>30</b>

*Cuadro* población de docentes y niños de la escuela Carlos Burneo Arias  
*Años:* 2016



## f. RESULTADOS

### ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES, DE LA ESCUELA CARLOS BURNEO ARIAS DE LA CIUDAD DE LOJA.

TABLA 1

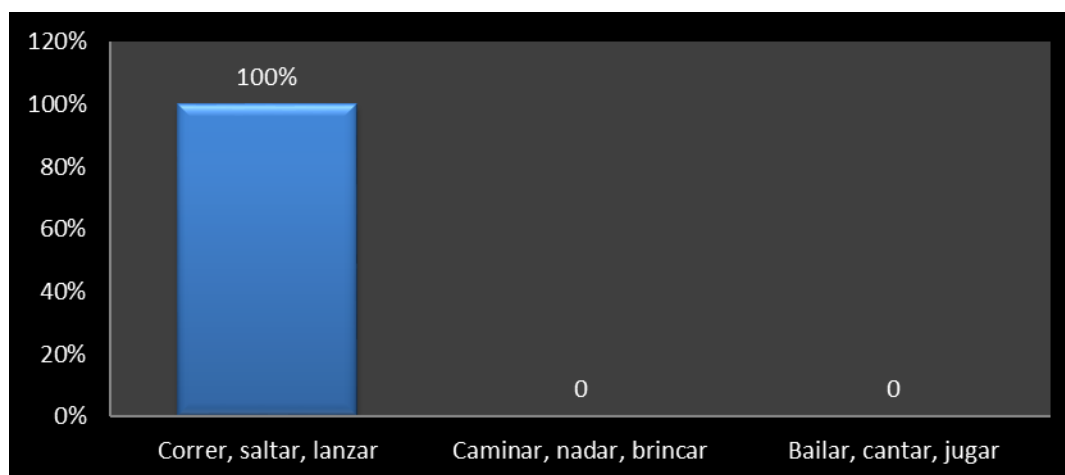
#### Habilidades motrices básicas

Opción	F	%
Correr, saltar, lanzar	2	100
Caminar, nadar, brincar	0	0
Bailar, cantar, jugar	0	0
Total	2	100

**Fuente:** encuesta aplicada a los docentes de la Escuela Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja

**Autor:** Miguel Àngel Rìos López    **Año:** 2015

GRÀFICO 1



#### ANALISIS E INTERPRETACION

Habilidades Motrices Básicas vienen a considerar toda una serie de acciones motrices que aparecen de modo natural en la evolución humana, tales como marchar, correr, saltar, lanzar.

Estas habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento

al mismo tiempo que evolucionan conjuntamente. La carrera es una sucesión de apoyos con los pies, que se impulsan alternativamente, con una fase aérea sin contacto con el suelo. Cada repetición de este movimiento es lo que llamamos zancada, su repetición y amplitud marcará el ritmo de la carrera. Los saltos se basa en complicadas modificaciones de la carrera y la marcha, con la variante del despegue del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas. La habilidad de lanzar ha sido un tema muy estudiado durante décadas. La forma, precisión, distancia y la velocidad en el momento de soltar el objeto se han empleado como criterios para evaluar la capacidad de lanzamiento de los niños.

Los encuestados indican que el 100%, trabaja en sus clases de educación física las habilidades motrices básicas de correr saltar y lanzar, dando a conocer que el docente enseña cada una de las habilidades motrices básicas en los niños.

Los docentes de la Escuela Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja enseñan las habilidades motrices básicas en sus clases de educación física las cuales son de correr, saltar y lanzar.

**TABLA 2**

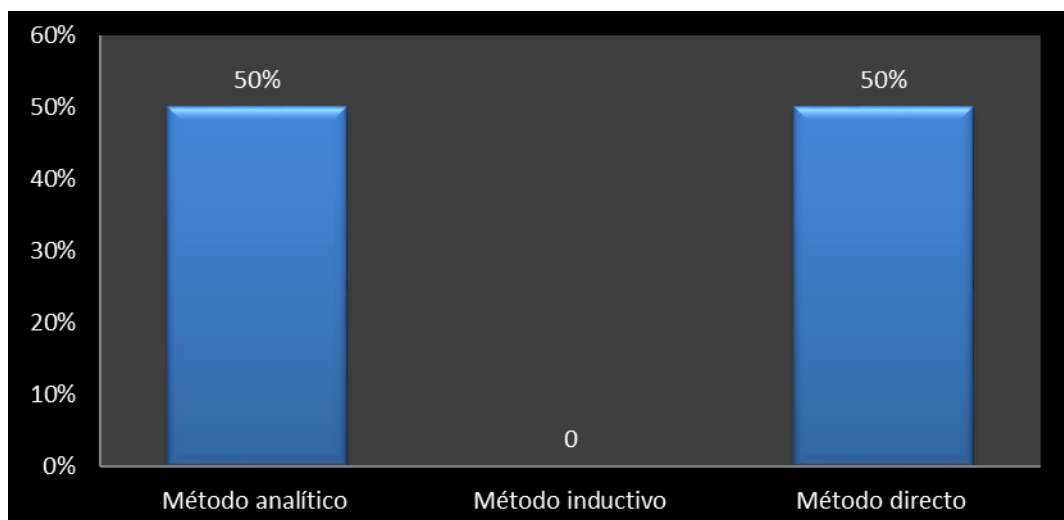
**Métodos para enseñar las habilidades motrices básicas**

Opción	f	%
Método analítico	1	50
Método inductivo	0	0
Método Deductivo	1	50
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100</b>

**Fuente:** encuesta aplicada a los docentes de la Escuela Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja.

**Autor:** Miguel Àngel Ríos López      **Año:** 2015

**GRÀFICO 2**



### **ANALISIS E INTERPRETACION**

Los métodos de enseñanza se han considerado, en un sentido, como un conjunto de actividades, procesos o procedimientos ordenados lógicamente o congruentemente, cuya finalidad es el logro o consecución de una meta o fin.

El método analítico implica el análisis es decir para conocer un fenómeno hay que descomponerlo en sus partes.

El método inductivo es aquel que el entrenador es el que, en función de su propia madurez, va descubriendo nuevas experiencias y evolucionando para adquirir nuevos conocimientos, guiado por el entrenador

El método deductivo es aquel en el que el entrenador dispone de una información que debe comunicar a sus jugadores en base a la maduración que observe en ellos.

Los encuestados indican que el 50%, emplea el método analítico y el otro 50 % el método deductivo por parte de los docentes de la institución para impartir la enseñanza de las habilidades motrices básicas.

Los docentes de la institución Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja para impartir sus clases de educación física, en la enseñanza de las habilidades motrices básicas utilizan el método deductivo y el método analítico.

**TABLA 3**

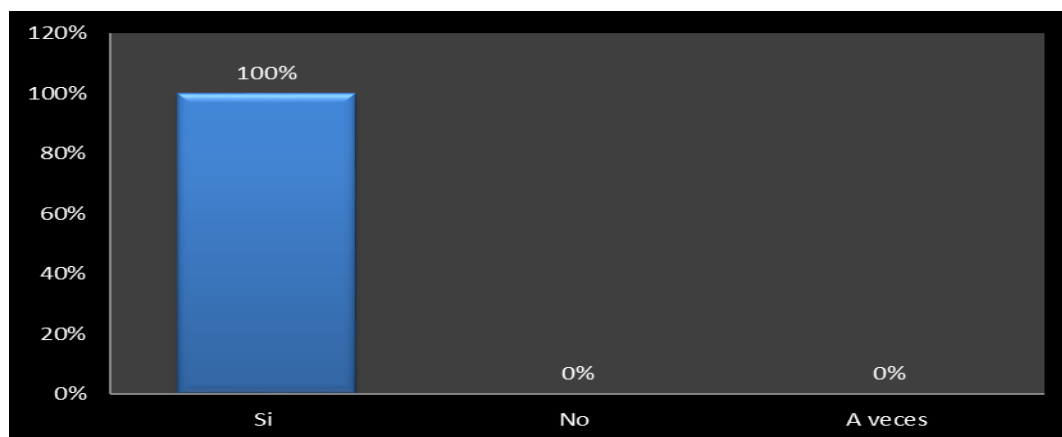
**Planifica de acuerdo al bloque curricular**

Opción	f	%
Si	2	100
No	0	0
A veces	0	0
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100</b>

**Fuente:** encuesta aplicada a los docentes de la Escuela Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja.

**Autor:** Miguel Àngel Ríos López    **Año:** 2015

**GRÀFICO 3**



**ANALISIS E INTERPRETACION**

El nuevo documento curricular de la Educación General Básica se sustenta en diversas concepciones teóricas y metodológicas del quehacer educativo; en especial, se han considerado principios pedagógicos que ubican al estudiantado como protagonista principal del aprendizaje, dentro de diferentes estructuras metodológicas, con predominio de las vías cognitivistas y constructivistas.

Los encuestados indican que el 100%, trabaja en sus clases de educación física planificando de acuerdo a lo establecido por el bloque curricular en los diferentes años de aprendizaje de la educación física.

Los docentes de la institución Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja planifican de acuerdo al bloque curricular de cultura física para impartir sus clases de cultura física en la enseñanza de las habilidades motrices básicas.

**TABLA 4**

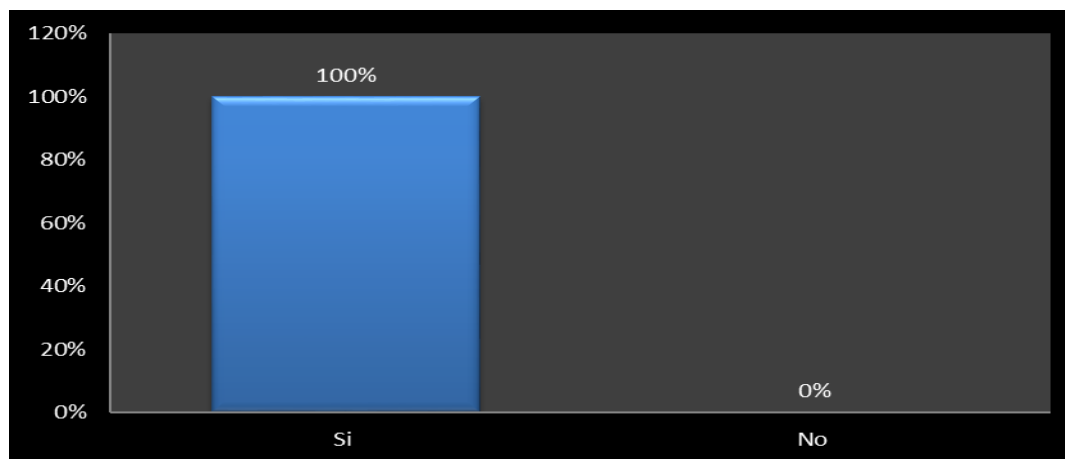
**Enseña a desarrollar las habilidades motrices básicas**

Opción	f	%
Si	2	100
No	0	0
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100</b>

**Fuente:** encuesta aplicada a los docentes de la Escuela Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja

**Autor:** Miguel Àngel Rios López    **Año:** 2015

**GRÀFICO 4**



**ANALISIS E INTERPRETACION**

Según Meinel y Schnabel (1988), las habilidades básicas son actividades motoras normales con patrones específicos, son habilidades generales que constituyen la base de las actividades motoras más avanzadas y específicas, como las deportivas. Correr, lanzar, coger, correr a gran velocidad, saltar la cuerda, dar patadas a un balón y escalar, estos son ejemplos de las actividades motoras básicas.

Los encuestados indican que el 100%, enseña en sus clases de educación física a desarrollar las habilidades motrices básicas en los niños como lo son (correr, saltar, lanzar) lo cual es muy importante para su formación motriz en cada uno de ellos.

Los profesores de la institución Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja enseñan en sus clases de educación Física a desarrollar en los niños las habilidades motrices básicas lo que es muy importante en la formación de cada uno de ellos.

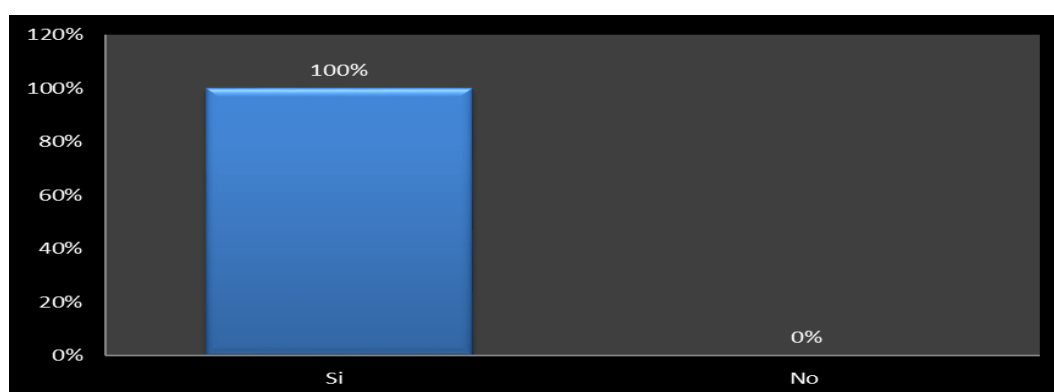
**TABLA 5**

**Enseña la carrera**

Opción	f	%
Si	2	100
No	0	0
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100</b>

**Fuente:** encuesta aplicada a los docentes de la Escuela Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja  
**Autor:** Miguel Ángel Rios López    **Año:** 2015

**GRÀFICO 5**



**ANALISIS E INTERPRETACION**

Al igual que la marcha patrón del que procede, la carrera consiste en una sucesión alternativa de apoyos de los miembros inferiores, sobre la superficie de desplazamiento.

Los encuestados indican que el 100%, de ellos si enseñan en sus clases de educación física la carrera la cual es una habilidad motriz básica en los niños.

Los Docentes de la escuela Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja enseñan en sus clases de educación física como deben realizar la carrera en los niños siendo esta una habilidad motriz básica en ellos.

**TABLA 6**

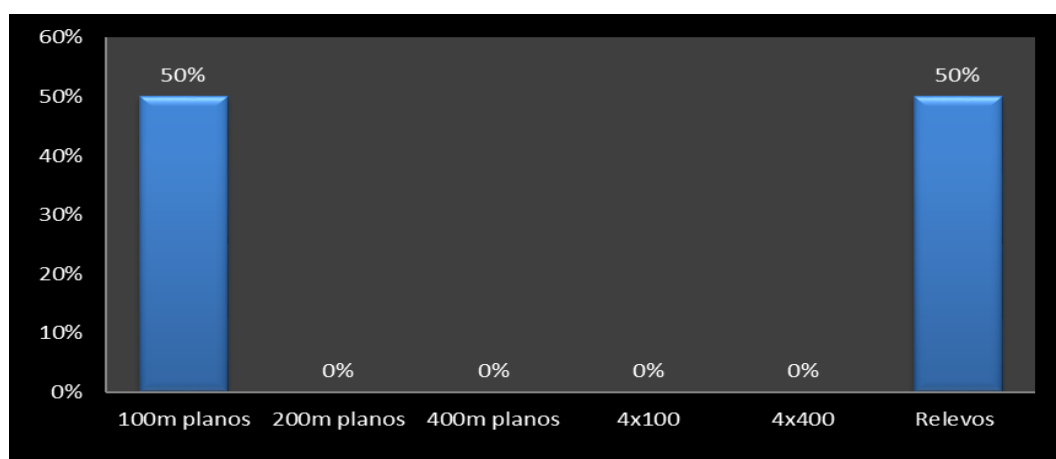
**Enseña las carreras de velocidad**

Opción	f	%
100m planos	1	50
200m planos	0	0
400m planos	0	0
4x100	0	0
4x400	0	0
Relevos	1	50
TOTAL	2	100

**Fuente:** encuesta aplicada a los docentes de la Escuela Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja

**Autor:** Miguel Àngel Rios López    **Año:** 2015

**GRÀFICO 6**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Las carreras de velocidad en el atletismo se refiere a carreras a pie muy cortas y que consisten en correr lo más rápido posible en una distancia determinada. Son pruebas que suelen disputarse en pista cubierta o pista al aire libre.

Los 100 metros planos es una carrera de atletismo en la que se tienen que recorrer 100 metros en un suelo nivelado, libres de todo obstáculo, con la mayor velocidad posible. Se considera, en general, como la competición de carreras de velocidad más importante.

Durante una carrera de relevo, los miembros de un equipo se tienen que pasar un testigo o testimonio (nombre del objeto que lleva en mano) para que el compañero pueda continuar la carrera

Los encuestados indican que el 50 %, de los docentes enseñan las carreras de velocidad de los 100 metros planos y el otro 50 % enseñan las carreras de relevos en sus clases de educación física.

Los docentes de la institución Carlos Burneo Arias de la ciudad Loja en sus clases de educación física enseñan las carreras de velocidad y la carrera de relevos en los niños impartiendo el conocimiento de cómo se debe realizar la carrera.

**TABLA 7**

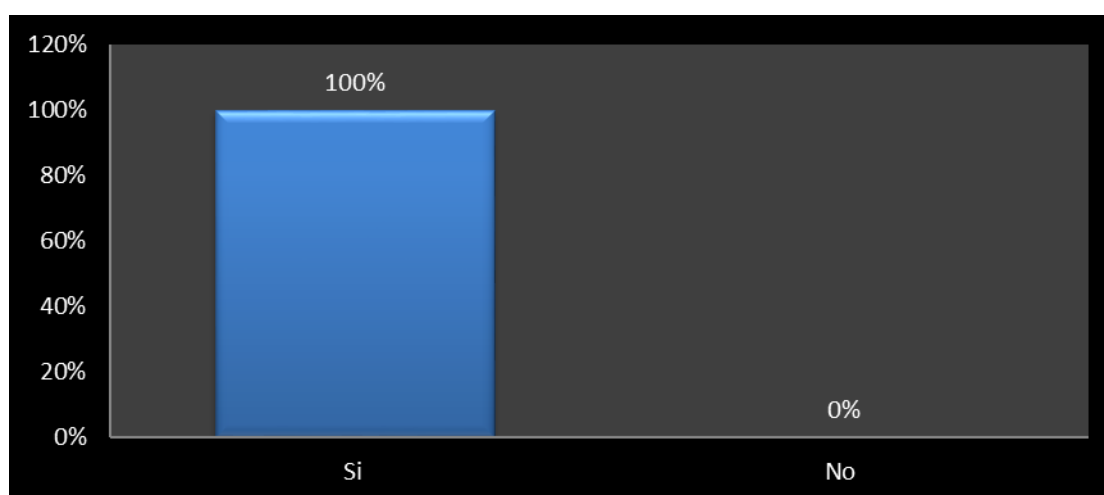
**Enseña como saltar**

Opción	f	%
Si	2	100
No	0	0
Total	2	100

**Fuente:** encuesta aplicada a los docentes de la Escuela Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja.

**Autor:** Miguel Àngel Rios López    **Año:** 2015

**GRÀFICO 7**





## ANALISIS E INTERPRETACION

“El salto implica un despegue del suelo, como consecuencia de la extensión violenta, de una o ambas piernas como cuerpo. El cuerpo queda momentáneamente suspendido en el aire, para cumplir su misión”.

Los encuestados indican que el 100%, de los docentes están enseñando en cada una de sus clases de educación física como deben realizar el salto en los niños así mismo como deben caer después de haber realizado el salto.

Los docentes de la institución Carlos Burneo Arias de la ciudad Loja en sus clases de educación física estos imparten la enseñanza de las habilidades motrices básicas como es una de ellas es el salto, los docentes de la institución enseñan a sus alumnos como deben realizar el salto y así mismo la caída después de haber realizado un salto.

**TABLA 8**

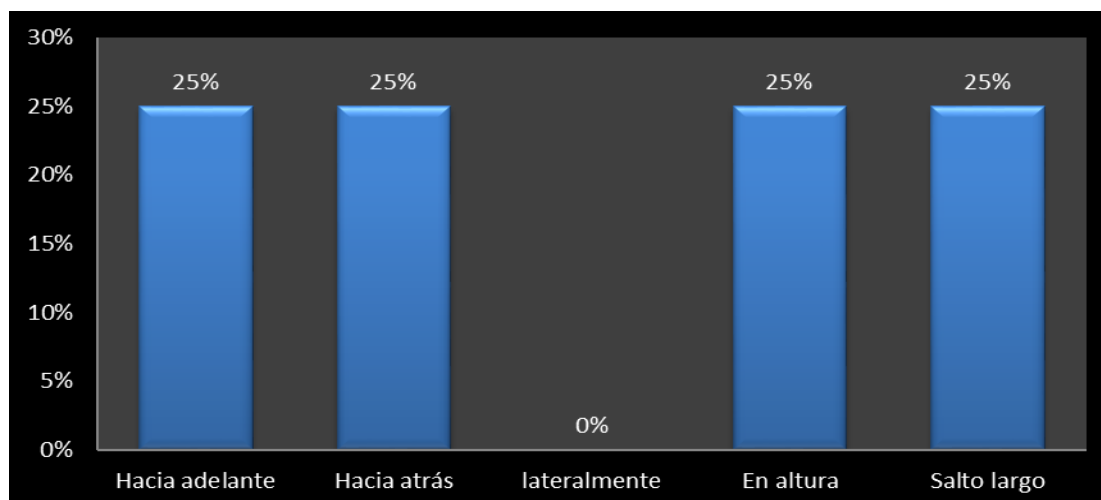
### **Tipos de saltos que conoce**

<b>Opción</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Hacia adelante</b>	1	25
<b>Hacia atrás</b>	1	25
<b>Lateralmente</b>	0	0
<b>En altura</b>	1	25
<b>Salto largo</b>	1	25
<b>Total</b>	2	100

**Fuente:** encuesta aplicada a los docentes de la Escuela Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja

**Autor:** Miguel Àngel Rios López      **Año:** 2015

**GRÀFICO 8**



### **ANALISIS E INTERPRETACION**

Existe una gran variedad de saltos, pero nosotras solo utilizaremos algunos de ellos, los que mejor se adaptan a la etapa escolar del niño. El salto es una habilidad motriz poco valorada, pero sin embargo resulta muy útil y provechosa para realizar diferentes tareas de la vida cotidiana: coger objetos fuera de nuestro alcance, evitar obstáculos, etc.

Salto hacia adelante: es el despegue del suelo hacia delante con los dos pies o un solo pie.

Salto hacia Atrás: se lo realiza de espaldas con un desplazamiento y el despegue de los dos pies hacia atrás.

El salto de altura: Es una prueba de atletismo que tiene por objetivo sobrepasar una barra horizontal, denominada listón, colocada a una altura determinada entre dos soportes verticales separados a unos 8 metros. El saltador inicia su competición en la altura que estime oportuna y dispone de tres intentos para superarla.

El salto largo: Consiste en recorrer la máxima distancia en plano horizontal a partir de un salto tras una carrera. La carrera previa debe realizarse dentro de un área existente. Dicho espacio finaliza en una tabla que indica el punto límite para

realizar el impulso. Los competidores tienen tres saltos cada uno y los ocho mejores pasan de ronda. Siempre se tiene en cuenta el salto más largo.

Los encuestados supieron manifestar que en un 25% conocen sobre el salto hacia delante el otro 25% sobre el salto hacia atrás, el 25% el salto en altura y el otro 25% el salto largo por tal motivo tienen un conocimiento variado sobre lo que es los diferentes tipos de salto.

Los docentes de la institución Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja conocen diferentes tipos de salto lo que es muy beneficioso en el proceso de enseñanza y aprendizaje para la enseñanza de las habilidades motrices básicas en los niños.

**TABLA 9**

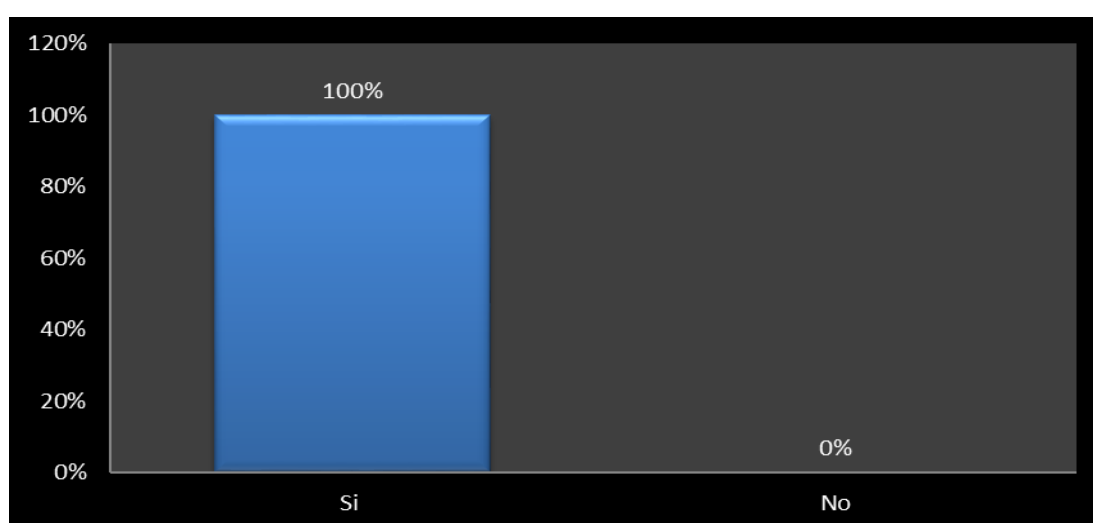
**Enseña como lanzar**

Opción	F	%
Si	2	100
No	0	0
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100</b>

**Fuente:** encuesta aplicada a los docentes de la Escuela Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja.

**Autor:** Miguel Àngel Ríos López    **Año:** 2015

**GRÀFICO 9**



## ANÁLISIS E INTERPRETACION

Un lanzamiento es la manipulación de un objeto con la finalidad de ser lanzado o arrojado creando un secuencia de movimientos que impliquen arrojar un objeto al espacio con uno o ambos brazos.

La forma, precisión, distancia y la velocidad en el momento de soltar el objeto se han empleado como criterios para evaluar la capacidad de lanzamiento de los niños.

Los encuestados indican que el 100%, trabaja en sus clases de educación física las habilidades motrices básicas una de ellas es el lanzamiento y su ejecución en cada una de sus clases.

Los docentes de la escuela Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja, en sus clases de educación física enseñan cómo debe realizar los lanzamientos en los niños es muy importante para ellos porque se esta enseñando una habilidad básica en cada uno de los niños lo cual les servirá para su desarrollo motriz.

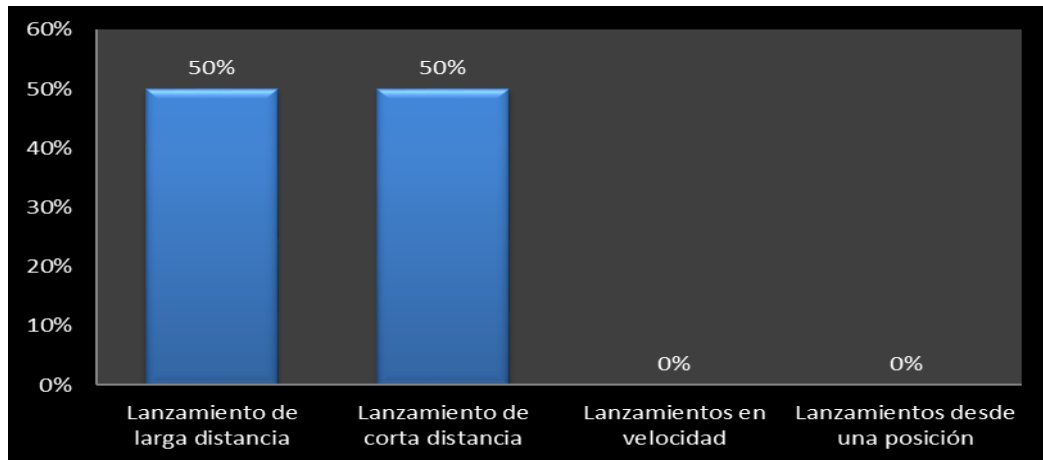
**TABLA 10**  
**Tipos de lanzamientos que conoce**

Opción	F	%
Lanzamiento de larga distancia	1	50
Lanzamiento de corta distancia	1	50
Lanzamientos en velocidad	0	0
Lanzamientos desde una posición	0	0
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100</b>

**Fuente:** encuesta aplicada a los docentes de la Escuela Carlos Burneo Arias

**Autor:** Miguel Àngel Rios López    **Año:** 2015

**GRÁFICO 10**



### **ANÁLISIS E INTERPRETACION**

El desarrollo de la habilidad de lanzar es La forma, de lanzar precisión, distancia y la velocidad en el momento de soltar el objeto se han empleado como criterios para evaluar la capacidad de lanzamiento de los niños. Lanzamiento por encima del hombro, lanzamiento lateral, lanzamiento de atrás a delante lanzamiento de larga distancia, lanzamientos en velocidad lanzamiento desde una posición.

Los encuestados indican que el 50%, conoce sobre los lanzamientos de larga distancia y el otro 50% conocen sobre los lanzamientos de corta distancia los docentes conocen dos tipos de lanzamientos.

Los docentes de la escuela Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja conocen dos tipos de lanzamientos como lo son lanzamientos de corta y larga distancia es fundamental por parte de los docentes ya que por medio de ellos se puede dar una enseñanza de las habilidades motrices básicas en los niños como lo son los lanzamientos.

## FICHA DE OBSERVACION DEL FUTBOL

**TABLA 11**

### Ficha pases en el futbol

DATOS	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
<b>SIEMPRE</b>				
<b>CASI SIEMPRE</b>			14	50
<b>A VECES</b>	7	25	14	50
<b>NUNCA</b>	21	75		
<b>TOTAL</b>	28	100	28	100

**Fuente:** encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja

**Autor:** Miguel Angel Ríos López      **Año:** 2015

**GRÁFICO 11**

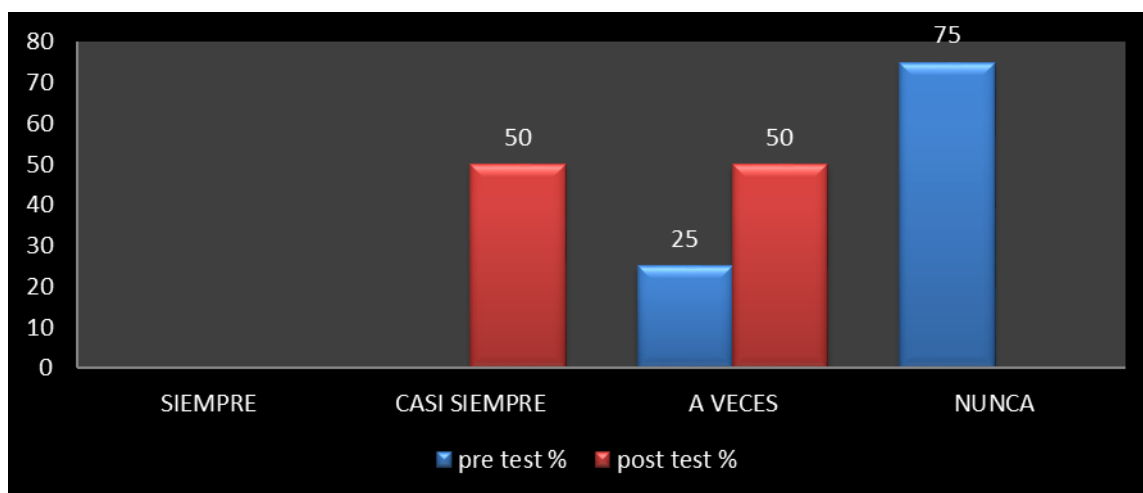


Gráfico 11 ficha de pases

### INTERPRETACIÓN

El pase se nos presenta en situaciones tanto defensivamente como ofensivamente. Debe saberse entregar correctamente el balón a un compañero, para ello debemos de practicar los movimientos adecuados para así obtener resultados positivos, pasar el balón no es otra cosa que cederlo al compañero mejor situado para que este haga lo propio y así sucesivamente hasta que sea oportuno el remate.

Del total de los estudiantes observados en la ejecución de los pases en la pre observación un 25 % lograron tener contacto con el balón en una validación de a veces, y el otro 75% tuvo una validación de nunca.

En el total de los estudiantes observados en la post valoración se obtuvo un resultado de un 50% que obtuvo una valoración de casi siempre y el otro 50% obtuvo una valoración de a veces.

En el trabajo realizado se pudo observar que hubo un mejoramiento en la ejecución de pases por parte de los niños con un porcentaje del 50% de su rendimiento en la aplicación de pre test y el post test.

Llegue a concluir que mediante el trabajo realizado en la aplicación de la ficha de observación y el trabajo realizado para la ejecución de los pases con los niños se ha podido observar en el post test que los pases ejecutados tuvieron una mejor ejecución por lo que se obtiene un mejor desenvolvimiento por parte de los niños en la ejecución y la realización de los pases.

**TABLA 12**

**Ficha conducción en el futbol**

DATOS	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
<b>SIEMPRE</b>				
<b>CASI SIEMPRE</b>			14	50
<b>A VECES</b>	7	25	14	50
<b>NUNCA</b>	21	75		
<b>TOTAL</b>	28	100	28	100

Fuente: encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja  
 Autor: Miguel Angel Ríos López Año: 2015

**GRÁFICO 12**

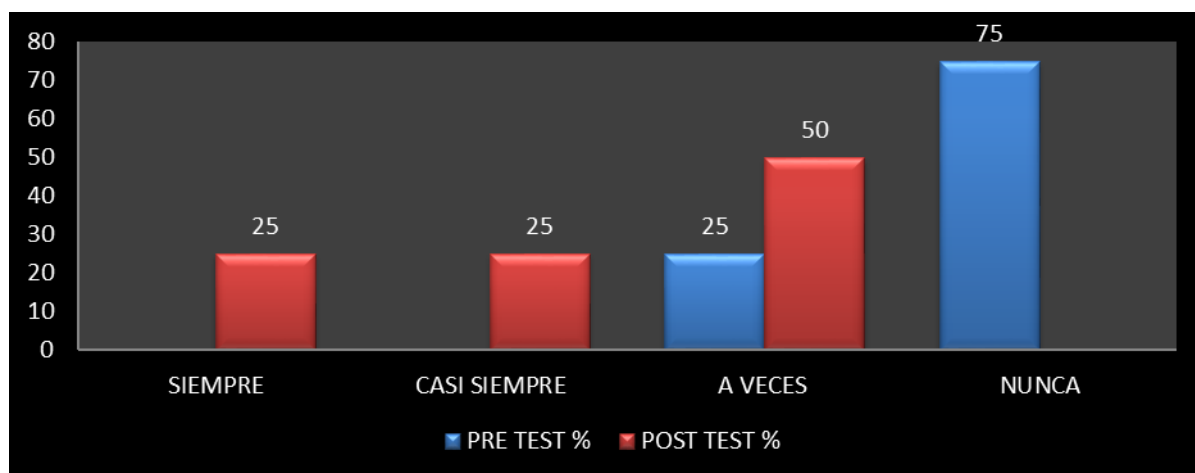


Grafico 12 ficha de conducción

## INTERPRETACION

La conducción se trata de un medio de progresión individual en un espacio libre, se puede entender como la rodadura y avance del balón utilizando cualquier parte del pie sobre el terreno de juego; es la acción de dominar y desplazarse con el balón al ras del suelo, mediante una sucesión de toques con cualquier parte del pie.

Del total de los estudiantes observados mediante la ficha de observación de conducción los resultados fueron que en la pre observación un 25 % lograron realizar una conducción con el balón obteniendo una validación de a veces, y el otro 75% tuvo una validación de nunca.

En el total de los estudiantes observados en la post valoración se obtuvo un resultado de un 50% que obtuvo una valoración de casi siempre y el otro 50% obtuvo una valoración de siempre.

En el trabajo realizado se pudo observar que hubo un mejor rendimiento en la ejecución de conducción del balón por parte de los niños con un porcentaje del 50% de su rendimiento en la aplicación de pre test y el post test.

Concluimos que mediante el trabajo que se aplicó mediante la ficha de observación y el trabajo realizado sobre la conducción del balón en los niños se ha podido observar en el post test que en la conducción con balón tuvieron una mejor ejecución por lo que se obtiene un relevante desenvolvimiento en los niños.

**TABLA 13**

### Ficha salto en el futbol

DATOS	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
SIEMPRE			7	25
CASI SIEMPRE			7	25
A VECES	7	25	14	50
NUNCA	21	75		
TOTAL	28	100	28	100

**Fuente:** encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja

**Autor:** Miguel Angel Ríos López    **Año:** 2015



### GRÀFICO 13

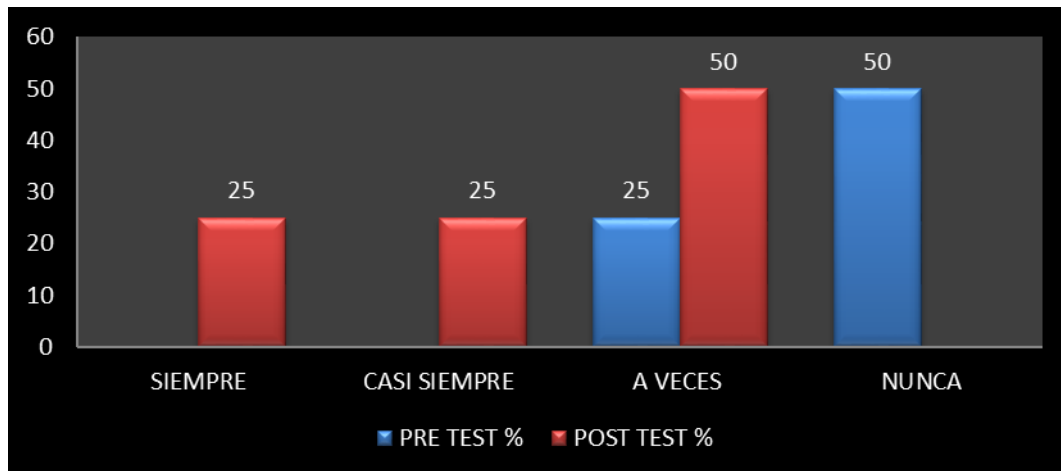


Grafico 12 ficha de conducción en el futbol

### INTERPRETACION

El salto en el futbol se lo utiliza en varias acciones como son las de saltar para cabecear el arquero emplea el salto para agarrar el balón. El salto es un movimiento muy simple y natural en los seres vivos que pueden utilizarlo como un método más de desplazamiento, alternativo a la marcha o a la carrera.

Del total de los estudiantes observados mediante la ficha de observación del salto los resultados fueron que en la pre observación un 25% lograron realizar la ejecución del salto para ganar posición del balón obteniendo una validación de a veces, y el otro 50% tuvo una validación de nunca.

En el total de los estudiantes observados en la post valoración se obtuvo un resultado de un 50% que obtuvo una valoración de a veces y el 25% obtuvo una valoración de casi siempre y el otro 25% con una validación de siempre.

Logaron obtener un mejor rendimiento en la ejecución del salto para obtener la posición del balón por parte de los niños con un porcentaje del 50% de su rendimiento en la aplicación de pre test y el post test de un total del 100%.

Mediante el trabajo que se aplicado con la ficha de observación y el trabajo realizado sobre la ejecución del salto en el futbol para ganar la posición del balón en los niños se ha podido observar en el post test que en el salto tuvieron una mejor ejecución por lo que se obtiene un relevante desenvolvimiento en los niños.

**TABLA 14**

**Ficha saque lateral en el futbol**

DATOS	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
<b>SIEMPRE</b>				
<b>CASI SIEMPRE</b>			14	50
<b>A VECES</b>	7	25	14	50
<b>NUNCA</b>	21	75		
<b>TOTAL</b>	28	100	28	100

**Fuente:** encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja  
**Autor:** Miguel Angel Ríos López    **Año:** 2015

**GRÀFICO 14**

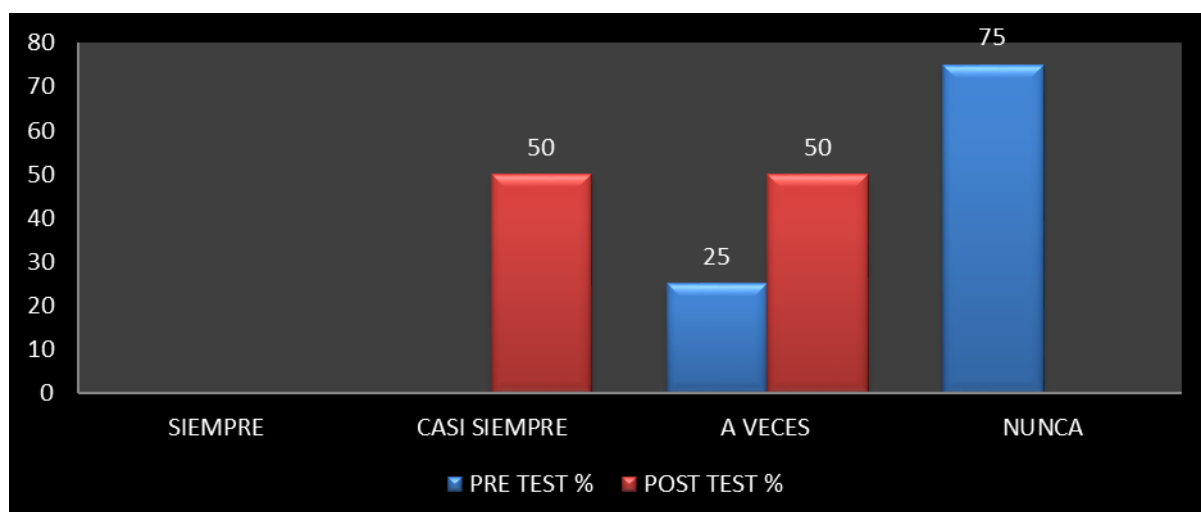


Gráfico 14 ficha de lanzamientos saque lateral en el futbol

**INTERPRETACION**

En el saque lateral se emplea los lanzamientos como una habilidad motriz básica en los niños. La ficha de observación nos permite conocer la ejecución correcta de los lanzamientos.

Del total de los estudiantes observados mediante la ficha de observación del saque lateral los resultados fueron que en la pre observación un 25% lograron realizar la ejecución con una validación de a veces, y el otro 50% tuvo una validación de nunca.

En el total de los estudiantes observados en la post valoración se obtuvo un resultado de un 50% que obtuvo una valoración de a veces y el 50% obtuvo una valoración de casi siempre.

En el trabajo realizado se observa que hubo un mejor rendimiento en la ejecución de los lanzamientos realizando el saque lateral con balón por parte de los niños con un porcentaje del 50% de su rendimiento en la aplicación de pre test y el post test de un total del 100%.

Concluyo que mediante el trabajo que se aplicó mediante la ficha de observación y el trabajo realizado sobre la ejecución de los lanzamientos mediante el saque lateral en el futbol en los niños se ha podido observar en el post test que en el saque lateral tuvieron una mejor ejecución por lo que se obtiene un relevante desenvolvimiento en los niños.

#### FICHA DE OBSERVACION DEL BALONCESTO

**TABLA 15**

#### Ficha desplazamientos en el baloncesto

DATOS	PRE TEST		POST TEST	
	F	%	F	%
siempre				
casi siempre			21	75
a veces	7	25	7	25
nunca	21	75		
<b>TOTAL</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	<b>28</b>	<b>100</b>

**Fuente:** encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja

**Autor:** Miguel Angel Ríos López    **Año:** 2015

**GRÁFICO 15**

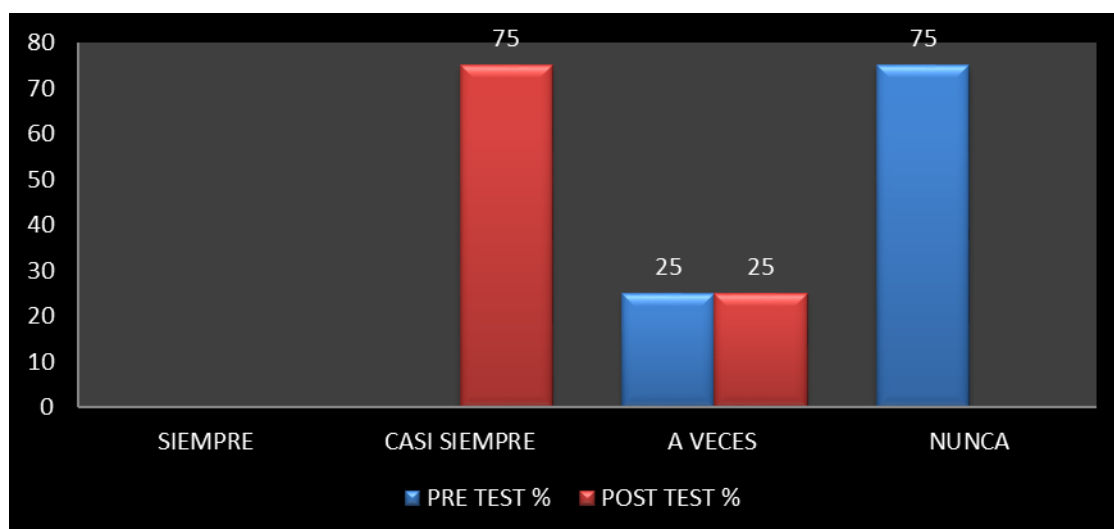


Grafico 15 ficha de desplazamientos en el baloncesto

## INTERPRETACION

Los desplazamientos en el baloncesto se los puede emplear de distintas maneras dentro del campo de juego como la carrera hacia delante, hacia atrás desplazamiento laterales. Los desplazamientos se pueden considerar como toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial“(Sánchez Bañuelos, 1984); siendo una de las habilidades básicas más importantes, porque en ellos se fundamentan gran parte del resto de habilidades

Del total de los estudiantes observados mediante la ficha de observación del desplazamiento en el baloncesto los resultados fueron que en la pre observación un 25% realizaron los desplazamientos con una validación de a veces, y el otro 75% tuvo una validación de nunca.

En el total de los estudiantes observados en la post valoración se obtuvo un resultado de un 50% que obtuvo una valoración de a veces y el 50% obtuvo una valoración de casi siempre.

Luego del trabajo realizado en los desplazamientos en el baloncesto se observó que hubo un mejor rendimiento y ejecución de como desplazarse en el baloncesto por parte de los niños con un porcentaje del 75% de su rendimiento en la aplicación de pre test y el post test de un total del 100%.

El trabajo que se aplicó mediante la ficha de observación y el trabajo realizado sobre la ejecución de los desplazamientos en el baloncesto se ha podido observar en el post test que en los desplazamientos tuvieron una mejor ejecución por lo que se obtiene un relevante desenvolvimiento en los niños.

**TABLA 16**

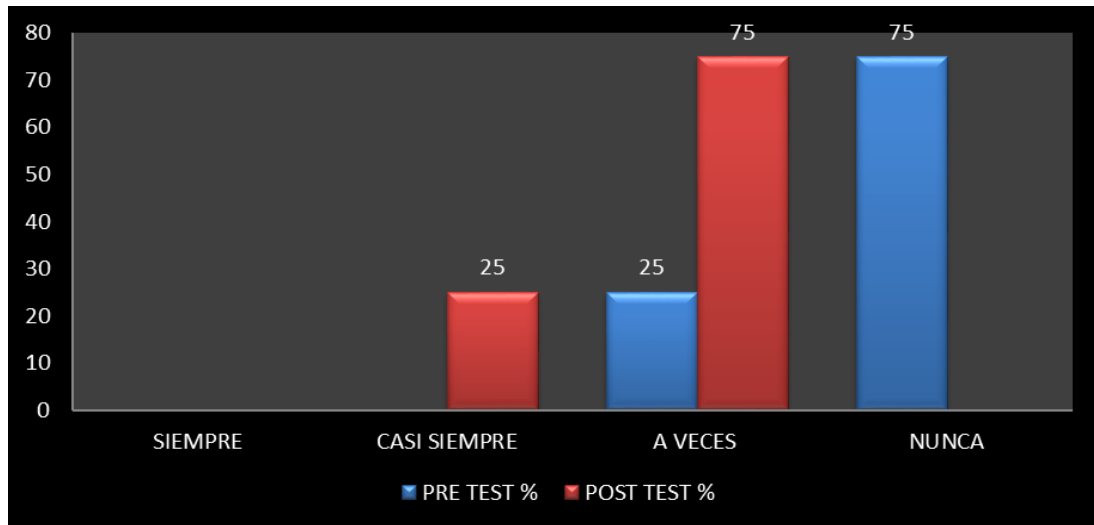
**Ficha pases en el baloncesto**

Datos	PRE TEST		POST TES	
	F	%	F	%
SIEMPRE				
CASI SIEMPRE			7	25
A VECES	7	25	21	75
NUNCA	21	75		
TOTAL	28	100	28	100

**Fuente:** encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja

**Autor:** Miguel Angel Ríos López    **Año:** 2015

**GRÁFICO 16**



**Grafico 16** ficha de pases en el baloncesto

### **INTERPRETACION**

Los pases en el baloncesto es la acción de pasar el balón a un compañero mejor situado para crear un ataque mediante la ficha de observación conocemos el grado de evolución del niño en la ejecución del pase.

Del total de los estudiantes observados mediante la ficha de observación de pases en el baloncesto los resultados fueron que en la pre observación un 25% realizaron pases con una validación de a veces, y el otro 75% tuvo una validación de nunca.

En el total de los estudiantes observados en la post valoración de los pases en el baloncesto se obtuvo un resultado de un 75% con una valoración de a veces y el 25% obtuvo una valoración de casi siempre.

Luego del trabajo realizado en la ejecución de pases en el baloncesto se observó que hubo un mejor rendimiento y ejecución de los distintos tipos de pases en el baloncesto por parte de los niños con un porcentaje del 75% de su rendimiento en la aplicación de pre test y el post test de un total del 100%.

El trabajo que se aplicó mediante la ficha de observación y ese pudo observar las falencias que tenían los niños para realizar los pases en el baloncesto para esto se realizó un trabajo sobre la ejecución de los pases en el baloncesto, se ha podido observar en el post test que en la ejecución de los pases en el baloncesto tuvieron un relevante desenvolvimiento en los niños.

**TABLA 17**

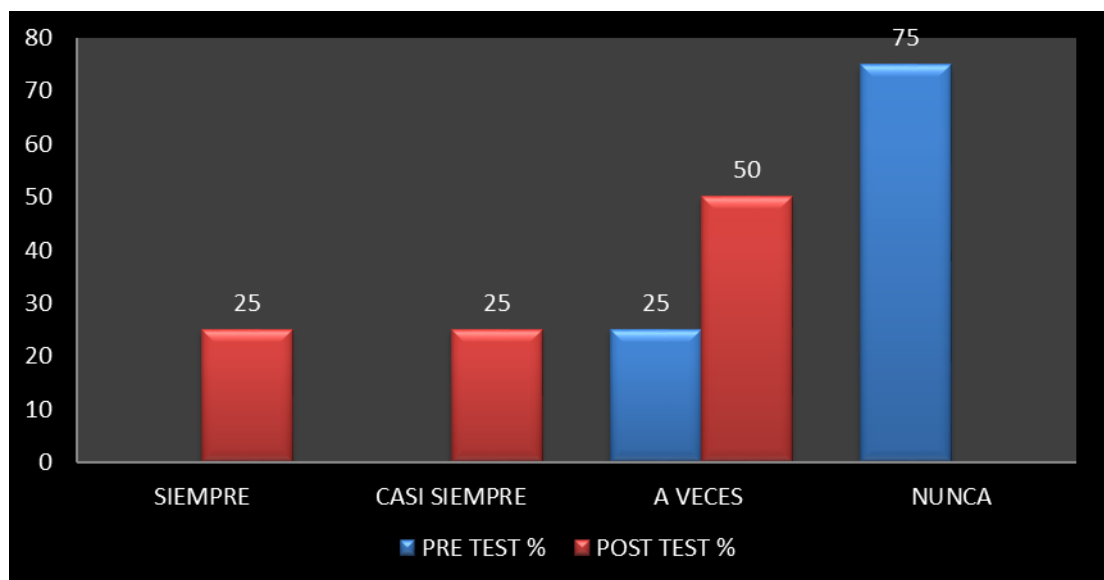
**Ficha saltos en el baloncesto**

datos	PRE TEST		POST TES	
	F	%	F	%
SIEMPRE			7	25
CASI SIEMPRE			7	25
A VECES	7	25	14	50
NUNCA	21	75		
TOTAL	28	100	28	100

**Fuente:** encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja

**Autor:** Miguel Angel Ríos López    **Año:** 2015

**GRÁFICO 17**



**Gráfico 17** ficha de pases en el baloncesto

**INTERPRETACION**

El salto en el baloncesto se lo utiliza en varias acciones como son las de saltar para ganar un rebote, para lanzar de corta y larga distancia lo cual es muy elemental en un partido de baloncesto.

Del total de los estudiantes observados mediante la ficha de observación del salto los resultados fueron que en la pre observación un 25% lograron realizar la ejecución del salto en las distintas acciones que se dan en el baloncesto con una validación de a veces, y el otro 75% tuvo una validación de nunca.

En el total de los estudiantes observados en la post valoración se obtuvo un resultado de un 50% que obtuvo una valoración casi siempre y el otro 25% con una validación de siempre.

En el trabajo realizado se observa que hubo un mejor rendimiento en la ejecución del salto en las distintas acciones en que se dan en el baloncesto por parte de los niños con un porcentaje del 50% de su rendimiento en la aplicación de pre test y el post test de un total del 100%.

El trabajo que aplique mediante la ficha de observación y el trabajo realizado en el baloncesto se pudo obtener un mejor desenvolvimiento por parte de los niños en las distintas acciones en el baloncesto como la de saltar para agarrar el balón y de saltar para dar un pase o para realizar un lanzamiento hacia canasta se ha podido observar en el post test mediante la ejecución de los saltos en el baloncesto tuvieron un relevante desenvolvimiento en los niños.

**TABLA 18**

**Ficha de dribling en el Baloncesto**

datos	PRE TEST		POST TES	
	F	%	F	%
<b>SIEMPRE</b>				
<b>CASI SIEMPRE</b>			14	50
<b>A VECES</b>			14	50
<b>NUNCA</b>	28	100		
<b>TOTAL</b>	28	100	28	100

**Fuente:** encuesta aplicada a los alumnos de la Escuela Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja

**Autor:** Miguel Angel Ríos López      **Año:** 2015

**GRÀFICO 18**

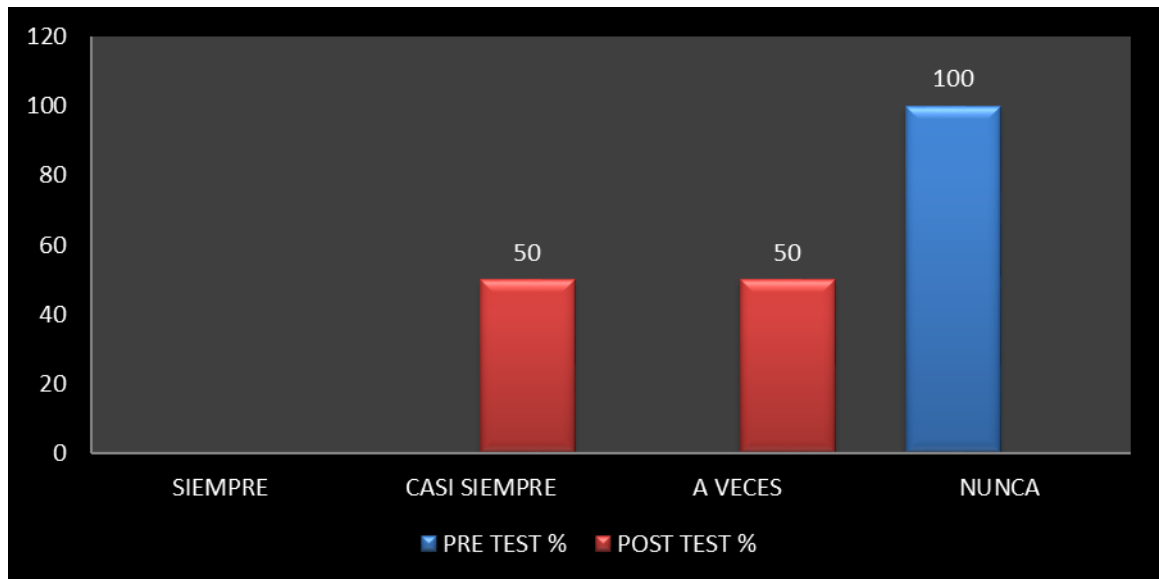


Grafico 18 ficha de dribling en el baloncesto

### INTERPRETACIÓN

Dentro del juego del baloncesto, el dribling tiene una gran importancia. Debemos procurar siempre driblar para conseguir algún objetivo. El dribling de velocidad el balón se impulsa hacia adelante, teniendo una incidencia larga del balón al botar el suelo, por lo que la progresión es rápida.

Del total de los estudiantes observados en la ejecución del dribling en la pre observación el 100% de los estudiantes no pudieron realizar el dribling obteniendo una validación de a nunca.

En el total de los estudiantes observados en la post valoración se obtuvo un resultado de un 50% que obtuvo una valoración de casi siempre y el otro 50% obtuvo una valoración de a veces.

En el trabajo realizado se observa que los niños lograron realizar una mejor ejecución del dribling después de haber aplicado el trabajo con una valoración del 50% de su rendimiento en la aplicación de pre test y el post test.

En la aplicación de la ficha de observación y el trabajo realizado para realizar el dribling con los niños se ha podido observar que en el post test, en la realización y la



ejecución del dribling por parte de los niños se obtiene un mejor desenvolvimiento por parte de ellos en la ejecución y la realización de cada una de las partes del dribling.

**Tabla 19**

<b>Ficha de saltos en el balonmano</b>				
<b>Salto</b>	<b>PRETEST</b>		<b>POSTTEST</b>	
<b>Variante</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>				
<b>Casi siempre</b>			20	71.4
<b>A veces</b>	15	53.6	8	28.6
<b>Nunca</b>	13	46.4		
<b>TOTAL</b>	28	100%	28	100%

Fuente: ficha de observación aplicada a los niños de la Escuela Carlos Burneo Arias  
 Autor: Miguel Ríos López Año: 2015

**GRAFICO 19**

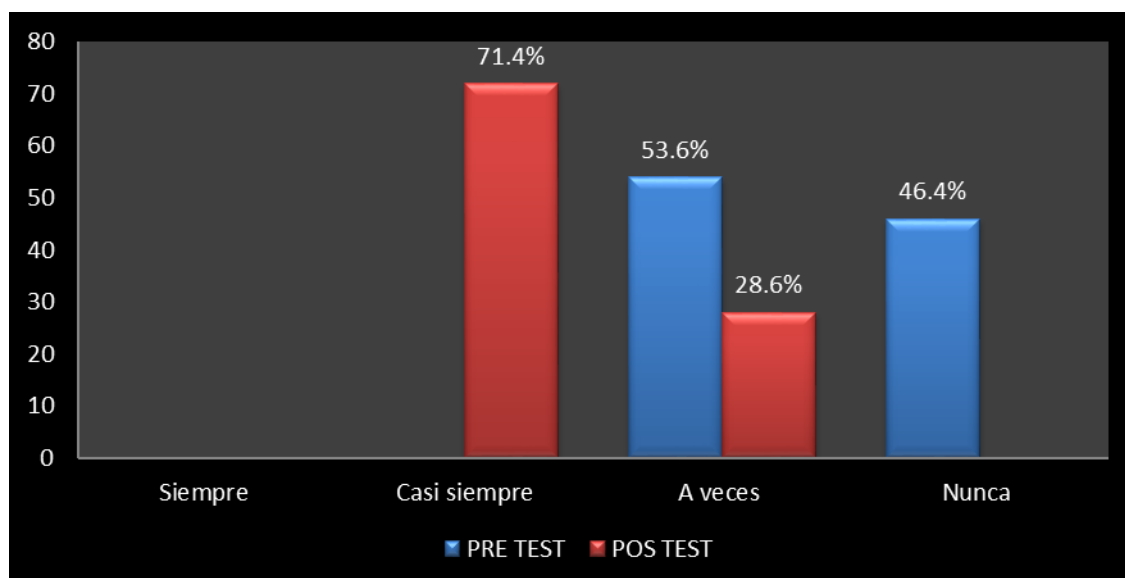


Gráfico de saltos del balonmano

### INTERPRETACION

Los saltos en el balonmano se los utiliza en Lanzamiento con salto o en suspensión. El balonmano es un juego de pista o campo disputado por dos equipos cuya finalidad es colar la pelota en la portería contraria lanzándola con una mano que delimita el área de puerta.

Del total de los estudiantes observados en la ejecución de los saltos en el balonmano en la pre observación el 46,4% de los estudiantes no pudieron realizar los saltos obteniendo una validación de a nunca y el 53.6 obtuvieron una valoración de a veces.

En el total de los estudiantes observados en la post valoración se obtuvo un resultado de un 28.6% que obtuvo una valoración de a veces y el otro 71,4% obtuvo una valoración casi siempre.

En el trabajo realizado se observa que los niños lograron realizar una mejor ejecución del salto en las diferentes acciones de juego después de haber aplicado el trabajo con una valoración del 70% de su rendimiento en la aplicación de pre test y el post test.

En la aplicación de la ficha de observación y el trabajo realizado para realizar el salto en el balonmano con los niños se ha podido observar que en el post test, en la realización y la ejecución de los saltos por parte de los niños se obtiene un mejor desenvolvimiento por parte de ellos en la ejecución y la realización de los saltos en el balonmano.

**Tabla 20**

**Ficha de desplazamientos en el balonmano**

Desplazamientos	PRETEST		POSTTEST	
	F	%	f	%
<b>Variante</b>				
<b>Siempre</b>				
<b>Casi siempre</b>			19	67.9%
<b>A veces</b>	10	35.8%	9	32.1%
<b>Nunca</b>	18	64.2%		
<b>TOTAL</b>	28	100	28	100

Fuente: ficha de observación aplicada a los niños de la Escuela Carlos Burneo Arias

Autor: Miguel López Año: 2015

**GRAFICO 20**

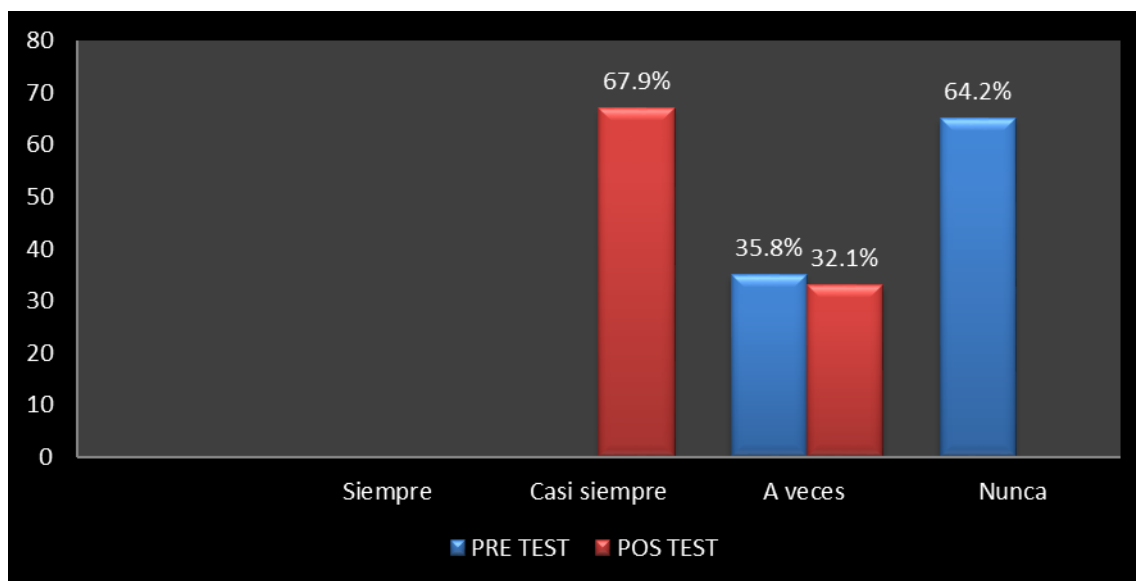


Gráfico de los desplazamientos en el balonmano

## INTERPRETACION

Los desplazamientos en el balonmano se los puede emplear de distintas maneras dentro del campo de juego como la carrera hacia delante, hacia atrás desplazamiento laterales. es toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial siendo una de las habilidades básicas más importantes, porque en ellos se fundamentan gran parte del resto de habilidades

Del total de los estudiantes observados mediante la ficha de observación del desplazamiento en el balonmano los resultados fueron que en la pre observación un 35.8% realizaron los desplazamientos con una validación de a veces, y el otro 64.2% tuvo una validación de nunca.

En el total de los estudiantes observados en la post valoración se obtuvo un resultado de un 32.1% que obtuvo una valoración de a veces y el 67.9% obtuvo una valoración de casi siempre.

Luego del trabajo realizado en los desplazamientos en el balonmano se observó que hubo un mejor rendimiento y ejecución de como desplazarse en el balonmano por parte de los niños con un porcentaje del 69% de su rendimiento en la aplicación de pre test y el post test de un total del 100%.

Mediante la ficha de observación y el trabajo realizado sobre la ejecución de los desplazamientos en el balonmano se ha podido observar en el post test que en los desplazamientos tuvieron una mejor ejecución por lo que se obtiene un relevante desenvolvimiento en los niños.

**Tabla 21**

<b>Ficha de lanzamientos balonmano</b>				
Lanzamientos	<b>PRETEST</b>		<b>POSTTEST</b>	
<b>Variante</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>				
<b>Casi siempre</b>			21	75%
<b>A veces</b>	15	53.6%	7	25%
<b>Nunca</b>	13	46.4%		
<b>TOTAL</b>	28	100	28	100

Fuente: ficha de observación aplicada a los niños de la Escuela Carlos Burneo Arias

Autor: Miguel López Año: 2015

**GRAFICO 21**

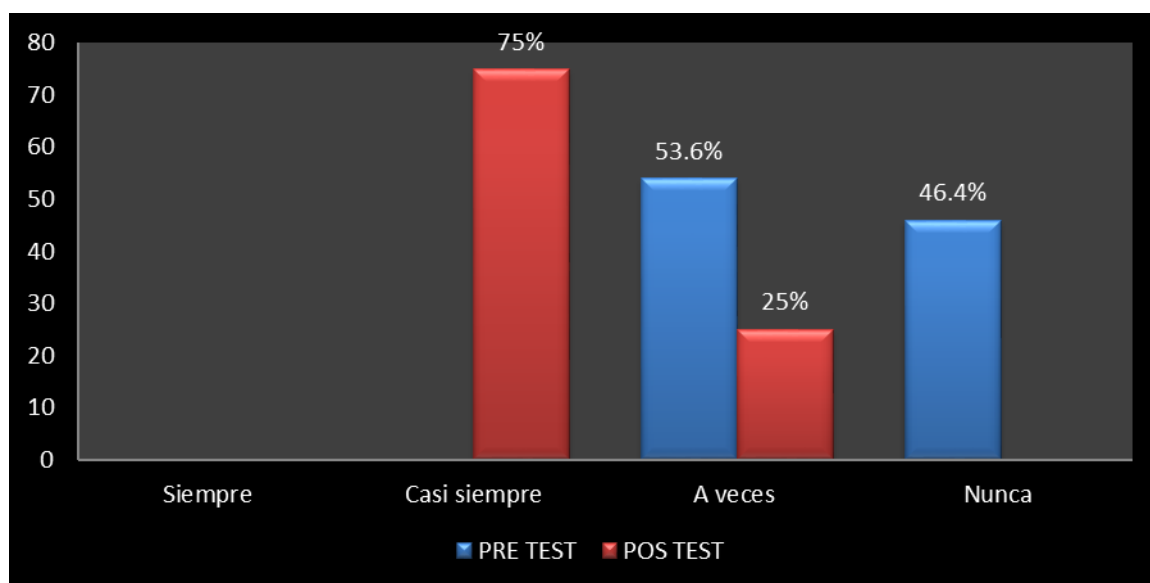


Gráfico de los lanzamientos en el balonmano

## **INTERPRETACION**

El lanzamiento en el balonmano es el conjunto de movimientos del tren superior y el tren inferior del organismo destinado a imprimir fuerza al impulso que tiene que realizar con el brazo el jugador de balonmano para el lanzamiento del balón

Del total de los estudiantes observados mediante la ficha de observación de los lanzamientos en el balonmano los resultados fueron que en la pre observación un 53.6% realizaron los desplazamientos con una validación de a veces, y el otro 46.4% tuvo una validación de nunca.

En el total de los estudiantes observados en la post valoración se obtuvo un resultado de un 25% que obtuvo una valoración de a veces y el 75% obtuvo una valoración de casi siempre.

Mediante el trabajo que se realizó en los lanzamientos en el balonmano se observó que hubo una mejor ejecución en los diferentes tipos de lanzamientos con el balón en el balonmano por parte de los niños con un porcentaje del 75% de su rendimiento en la aplicación de pre test y el post test de un total del 100%.

Con la ficha de observación y el trabajo realizado sobre la ejecución de los diferentes tipos de lanzamientos en el balonmano se ha podido observar mediante el post test que en los lanzamientos tuvieron una mejor ejecución después del trabajo realizado por lo que se obtiene un relevante desenvolvimiento en los niños.

**Tabla 22**

<b>Ficha de observación saltos en el voleibol</b>				
Saltos en el voleibol	PRETEST		POSTTEST	
	f	%	f	%
Siempre				
Casi siempre			22	78.6
A veces	15	53.5	6	21.4
Nunca	13	46.5		
<b>TOTAL</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	<b>28</b>	<b>100</b>

Fuente: ficha de observación aplicada a los niños de la Escuela Carlos Burneo Arias  
 Autor: Miguel López Año: 2015

**GRAFICO 22**

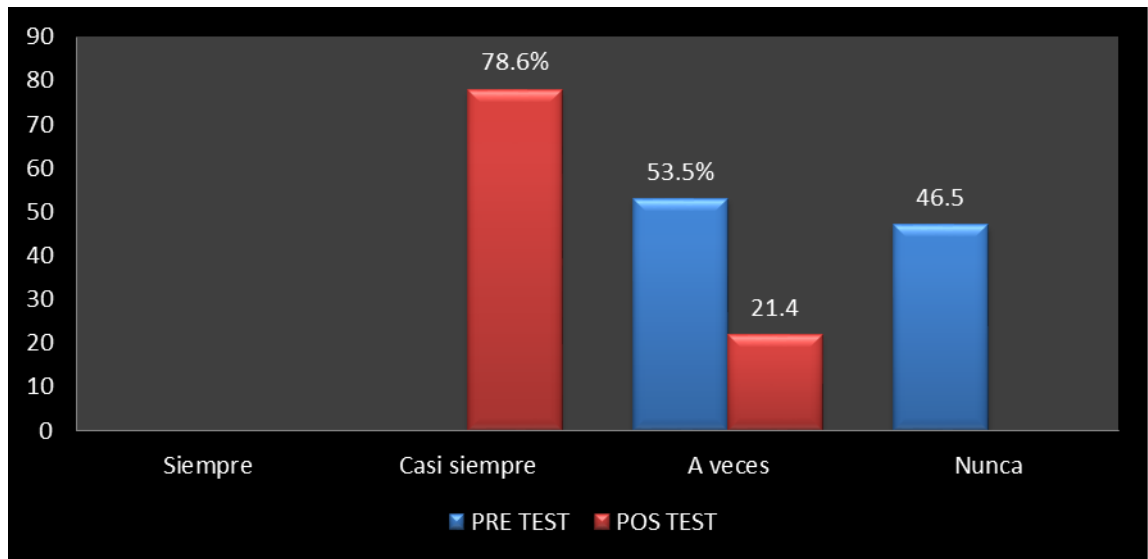


Gráfico de los saltos en el voleibol

### **INTERPRETACION**

Saltos: El desarrollo del salto se basa en complicadas modificaciones de la carrera y la marcha, con la variante del despegue del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas.

Del total de los estudiantes observados mediante la ficha de observación de la realización de los saltos en el voleibol los resultados fueron que en la pre observación un 53.5% realizaron los desplazamientos con una validación de a veces, y el otro 46.5% tuvo una validación de nunca.

En el total de los estudiantes observados en la post valoración se obtuvo un resultado de un 21.4% que obtuvo una valoración de a veces y el 78.6% obtuvo una valoración de casi siempre.

Luego del trabajo realizado para mejorar el salto en el voleibol se observó que hubo una mejor ejecución en los diferentes tipos de saltos utilizados en el juego, por parte de los niños con un porcentaje del 75% de su rendimiento en la aplicación de pre test y el post test de un total del 100%.

El trabajo que se aplicó mediante la ficha de observación y el trabajo realizado para mejorar la saltabilidad en el voleibol se ha podido observar mediante el post test que

hubo un total mejoramiento en la ejecución después del trabajo realizado por lo que se obtiene un resultado positivo en el trabajo realizado en los niños.

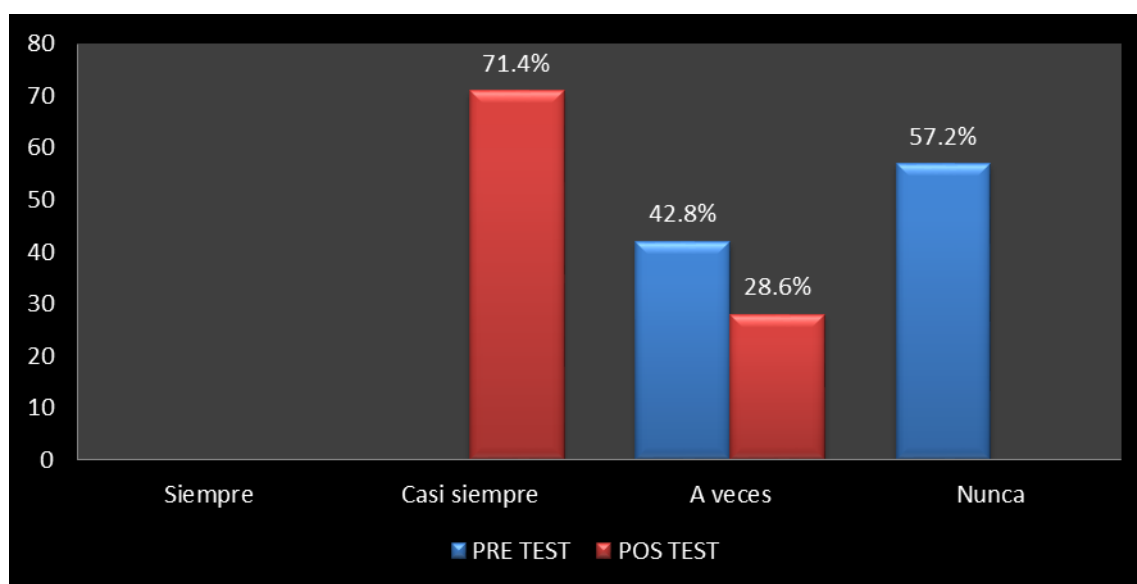
**Tabla 23**

Ficha de observación de desplazamiento en el voleibol				
Desplazamiento en el voleibol	PRETEST		POSTTEST	
	F	%	f	%
Siempre				
Casi siempre			20	71.4
A veces	12	42.8	8	28.6
Nunca	16	57.2		
TOTAL	28	100	28	100

Fuente: ficha de observación aplicada a los niños de la Escuela Carlos Burneo Arias

Autor: Miguel López Año: 2015

**GRÁFICO 23**



### INTERPRETACION

Los desplazamientos utilizados suelen ser cortos, pero rápidos. Un buen desplazamiento nos permitirá la posterior ejecución de cualquier gesto técnico o incluso anticiparnos a la acción de los contrarios. Los desplazamientos en voleibol son **muy cortos y rápidos** con continuas arrancadas, paradas y cambios de dirección en todos los sentidos

Del total de los estudiantes observados mediante la ficha de observación de la realización de los saltos en el voleibol los resultados fueron que en la pre observación un 42.8% realizaron los desplazamientos con una validación de a veces, y el otro 57.2% tuvo una validación de nunca.

En el total de los estudiantes observados en la post valoración se obtuvo un resultado de un 28.6% que obtuvo una valoración de a veces y el 71.4% obtuvo una valoración de casi siempre.

Luego del trabajo realizado para mejorar el salto en el voleibol se observó que hubo una mejor ejecución en los diferentes tipos de saltos utilizados en el juego, por parte de los niños con un porcentaje del 71.4% de su rendimiento en la aplicación de pre test y el post test de un total del 100%.

Mediante el trabajo que se aplicó en la ficha de observación para realizar ejercicios en sentido de mejorar los desplazamientos en el voleibol se ha podido observar mediante el post test que hubo un cambio en la ejecución de los desplazamientos en el juego después del trabajo realizado por lo que se obtiene un resultado positivo en el trabajo realizado por parte de los niños.

**Tabla 24**

**Ficha de observación de los lanzamientos en el voleibol**

Los lanzamientos	PRETEST		POSTTEST	
	F	%	f	%
Siempre				
Casi siempre			22	78.6
A veces	15	53.5	6	21.4
Nunca	13	46.5		
TOTAL	28	100	28	100

Fuente: ficha de observación aplicada a los niños de la Escuela Carlos Burneo Arias

Autor: Miguel López Año: 2015



**GRAFICO 24**

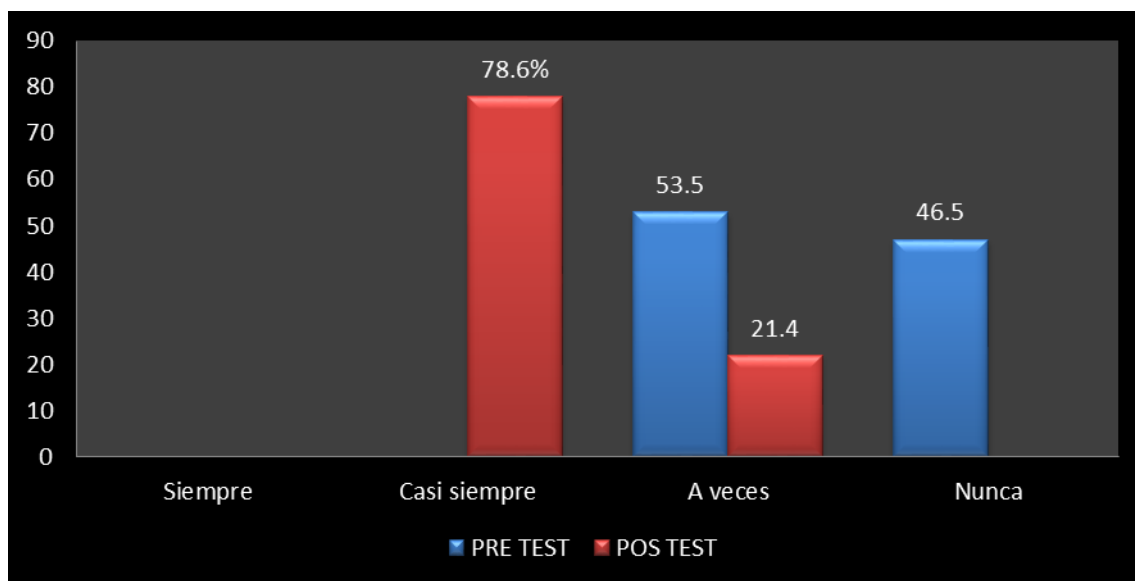


Gráfico de los lanzamientos en el voleibol

### **INTERPRETACION**

Desde el punto de vista físico, un lanzamiento comienza cuando voluntariamente se le imprime una fuerza a un objeto determinado. Esta fuerza puede ser generada por el mismo cuerpo del hombre, o generada de forma indirecta por el empleo de otros elementos que de modo técnico produzcan la fuerza necesaria. Así, por ejemplo una catapulta emplea un juego de palancas para generar de forma eficiente una aceleración lo suficientemente grande como para que el objeto que está sujeto a ella pueda ser impulsado a una velocidad considerable.

Del total de los estudiantes observados mediante la ficha de observación de la realización de los saltos en el voleibol los resultados fueron que en la pre observación un 53.5% realizaron los desplazamientos con una validación de a veces, y el otro 46.5% tuvo una validación de nunca.

En el total de los estudiantes observados en la post valoración se obtuvo un resultado de un 21.4% que obtuvo una valoración de a veces y el 78.6% obtuvo una valoración de casi siempre.

Luego del trabajo realizado para mejorar el salto en el voleibol se observó que hubo una mejor ejecución en los diferentes tipos de saltos utilizados en el juego, por parte

de los niños con un porcentaje del 78.6% de su rendimiento en la aplicación de pre test y el post test de un total del 100%.

En la ficha de observación para mejorar los lanzamientos en la ejecución de las diferentes acciones técnicas en el voleibol se pudo observar mediante la pos valoración que el resultado es satisfactorio por parte de los niños realizando una buena ejecución de las diferentes acciones de lanzamientos durante la realización del juego.

## g. DISCUSION

### INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA

**Objetivo 1:** Valorar el desarrollo multilateral para el fomento y masificación de los juegos de conjunto.

#### ANÁLISIS

INFORMANTES	CRITERIOS	INDICADORES EN SITUACION NEGATIVA		
		Deficiencias	Obsolescencia	Necesidades
Estudiantes	<b>Pases en el fútbol</b>	En la ejecución de los pases en la pre observación el 75% de s estudiantes alcanzan una validación de nunca.	Porque no existe coordinación para realizar el pase, y no ubica el pie de apoyo a un costado del balón.	Mejorar el pase mediante ejercicios específicos
	<b>Conducción en el fútbol</b>	En la ejecución de la conducción en la pre observación el 75% de los niños alcanzan una validación de nunca.	Porque no existe una buena ejecución de la carrera para la realización de la conducción del balón.	Mejorar la carrera mediante ejercicios específicos.
	<b>Salto en el fútbol</b>	En la ejecución del salto en la pre observación el 75% de los niños alcanzan una validación de nunca	Porque no existe flexión de rodillas, tampoco realiza la flexión del tronco hacia adelante, conllevando a que el apoyo de los pies sea total,	Mejorar la coordinación para realizar el salto mediante una serie de ejercicios

	<b>Saque lateral en el futbol</b>	En la ejecución del saque lateral en la pre observación el 75% de los niños alcanzan una validación de nunca.	No realizan de forma coordinada el lanzamiento a la distancia idea, por falta de fuerza	Realizar trabajos de fuerza de brazos, mediante ejercicios específicos.
	<b>Desplazamientos en el baloncesto</b>	En los desplazamientos en el baloncesto en la pre observación el 75% de los niños alcanzan una valoración de nunca.	No realiza correctamente los desplazamientos, haciendo mal el movimiento corporal.	Mejorar los desplazamientos, mediante ejercicios específicos.
	<b>Pases en el baloncesto</b>	En los pases en el baloncesto en la pre observación el 75% de los niños alcanzan una valoración de nunca.	Porque no existe coordinación del tren superior e inferior al realizar el pase.	Mejorar la coordinación para realizar el pase mediante ejercicios específicos.
	<b>Saltos en el baloncesto</b>	En los saltos en el baloncesto en la pre observación el 75% de los niños alcanzan una valoración de nunca.	No realizan de forma coordinada los saltos, por falta de fuerza.	Realizar trabajos de fuerza del tren inferior.
	<b>Dribling en el baloncesto</b>	En el dribling en el baloncesto en la pre observación el 100% de los niños alcanzan una valoración de nunca.	Porque no existe coordinación del tren superior e inferior al realizar la acción del dribling.	Mejorar la coordinación para realizar el dribling, mediante ejercicios específicos

<b>Estudiantes</b>	<b>Saltos en el balonmano</b>	En el pre observación el 46,4% de los estudiantes no pudieron realizar los saltos obteniendo una validación de nunca y el 53.6 obtuvieron una valoración de a veces.	Porque no existe una buena ejecución de la secuencia del salto en flexión del tronco hacia delante y llevando el cuerpo el apoyo a los pies en el momento de la caída.	Mejorar los diferentes tipos de saltos mediante ejercicios específicos
	<b>Desplazamiento en el balonmano</b>	En la pre observación un 35.8% realizaron los desplazamientos con una validación de a veces, y el otro 64.2% tuvo una validación de nunca.	porque no existe coordinación entre la ubicación de los pies al momento del paso cruzado y no mantiene el equilibrio en el cuerpo al realizar el desplazamiento.	Mejorar la carrera de en los distintas formas de desplazamiento mediante ejercicios específicos de preparación.
	<b>Los lanzamientos en el balonmano</b>	Los resultados fueron que en la pre observación un 53.6% realizaron los desplazamientos con una validación de a veces, y el otro 46.4% tuvo una validación de nunca.	No realiza una buena coordinación del tren inferior y superior en el momento de realizar los lanzamientos	Realizar trabajos de fuerza de brazos y coordinación entre las partes inferior y superior del cuerpo, mediante ejercicios

				específicos
<b>Estudiantes</b>	<b>Salto en el voleibol</b>	En la pre observación un 53.5% realizaron los desplazamientos con una validación de a veces, y el otro 46.5% tuvo una validación de nunca.	No realizan de forma coordinada los secuencia del despegue debido a la falta de fuerza para realizar el salto	Realizar trabajos de fuerza del tren inferior mediante ejercicios específicos.
	<b>Desplazamiento en el voleibol</b>	La pre observación un 42.8% realizaron los desplazamientos con una validación de a veces, y el otro 57.2% tuvo una validación de nunca.	No realiza correctamente los desplazamientos, haciendo mal el movimiento corporal y no hay una buena coordinación en sus movimientos.	Mejorar los desplazamientos, mediante ejercicios específicos
	<b>Los lanzamientos en el voleibol</b>	En la pre observación un 53.5% realizaron los lanzamientos con una validación de a veces, y el otro 46.5% tuvo una validación de nunca.	Porque no existe coordinación del tren superior e inferior al realizar los distintos lanzamientos y la falta de equilibrio para lanzar el balón.	Realizar trabajos de fuerza de brazos y coordinación entre las partes inferior y superior del cuerpo, mediante ejercicios específicos.

## **INTERPRETACIÓN**

El principio de desarrollo multilateral hace referencia a realizar un desarrollo general de todas las cualidades físicas del deportista, que van a servir de base y fundamento para luego realizar una especialización en la disciplina o deporte que se elija.

Este principio antecede al de la especialización.

Es de gran importancia en niños y jóvenes. Es importante que, sobre todo los niños, tengan la mayor estimulación posible y que sea de forma variada, abarcando la mayor cantidad de movimientos y deportes posibles. Lo cual va a resultar en un niño más hábil y con más posibilidades de asimilar y desarrollar a futuro las cualidades específicas necesarias para el deporte que quiera realizar.

El pase es la acción de dar el balón a un compañero. Constituyéndose en un elemento primordial del juego colectivo. Permite al equipo: conservar colectivamente el balón, preparar los ataques, invertir el juego, contraatacar y dar el pase de gol o último pase, por lo tanto los alumnos no lo realizan el pase en un 75% con una validación de nunca, por lo que no contribuye al desarrollo multilateral de las cualidades físicas del estudiante aplicadas al fútbol. Porque no existe la coordinación necesaria para realizar el control del pase, y tampoco ubica el pie de apoyo a un costado del balón para realizar el pase.

La conducción en el fútbol es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica, aplicado para avanzar y preparar el dribling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo, por lo tanto los alumnos no realizan nunca la conducción, por lo que no contribuye al desarrollo multilateral de las cualidades física del estudiante aplicadas al fútbol. Porque no existe una buena ejecución de la carrera para la realización de la conducción.

El salto en el fútbol es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas pierna y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción

factores como la fuerza, equilibrio y coordinación. Siendo el salto una habilidad importante en el fútbol, por lo tanto los alumnos no realizan el salto en un 75% con una validación de nunca el salto en el fútbol, por lo que no contribuye al desarrollo multilateral de las cualidades física del estudiante aplicadas al fútbol, Porque no existe flexión de las rodillas y tampoco realiza una ligera flexión del tronco hacia adelante, lo que produce que el apoyo de los pies sea total y no solo en los metatarsos.

El saque lateral en el fútbol, es una forma de reanudar el juego. Se concede saque de banda cuando el balón traspasa en su totalidad la línea de banda, ya sea es cuando en el momento de hacer la falta el árbitro sanciona con el saque de banda. Siendo el saque lateral un muy importante en el fútbol, por lo tanto los alumnos no realizan en un 75% con una validación de nunca el saque lateral, por lo que no contribuye al desarrollo multilateral de las cualidades física del estudiante aplicadas al fútbol, porque no realizan en forma coordinada el lanzamiento a la distancia ideal, falta de fuerza en los brazos.

Los desplazamientos en el baloncesto es la forma correcta de caminar o correr por toda la cancha. Es importante no cruzar los pies, y mantener siempre las piernas separadas sin dar saltos, evitando la interrupción de los desplazamientos de otros jugadores. Por lo tanto los alumnos no realizan en un 75% con una validación de nunca el desplazamientos, por lo que no contribuye al desarrollo multilateral de las cualidades físicas del estudiante aplicadas al baloncesto, porque no realizan correctamente los desplazamientos, haciendo mal el movimiento corporal.

El pase es la acción de pasar la pelota a un compañero con seguridad y precisión, para poder continuar la jugada de ataque. Es la manera más rápida de avanzar en posesión de la pelota. Por lo tanto los alumnos no realizan nunca los pases, por lo que no contribuye al desarrollo multilateral de las cualidades físicas del estudiante aplicadas al baloncesto, Porque no existe coordinación del tren superior e inferior al realizar el pase.

El salto en el baloncesto es el movimiento que consiste en elevarse del suelo u otra superficie con impulso para caer en el mismo lugar o en otro. Por lo tanto los



alumnos no realizan con una valoración 75% con una validación nunca, por lo que no contribuye al desarrollo multilateral de las cualidades físicas del estudiante aplicadas al baloncesto. Porque no realizan de forma coordinada los saltos, por falta de fuerza en el tren inferior.

El dribling en el baloncesto es el fundamento técnico que puedes utilizar para desplazarte libremente por toda la cancha, estando en posesión del balón. Es la acción de lanzarla con una mano contra el suelo para que rebote, repetidamente. Por lo tanto los alumnos no realizan el dribling en un 100% de la ejecución con una valoración de nunca en el baloncesto. Por lo que no contribuye al desarrollo multilateral de las cualidades físicas del estudiante aplicadas al baloncesto. Porque no existe coordinación del tren superior e inferior al realizar la acción del dribling.

El salto en el balonmano es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas pierna y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación, por lo tanto no realizan el salto con un porcentaje del 53.6 % con una valoración de a veces siendo así que no contribuye al desarrollo multilateral de los niños.

Los desplazamientos en el balonmano, es la forma correcta de caminar o correr por toda la cancha. Es importante no cruzar los pies, y mantener siempre las piernas separadas sin dar saltos, por tanto los alumnos no realizan la correcta ejecución del desplazamiento con un porcentaje del 64.2% que tiende a una valoración de nunca. Siendo así que no contribuye al desarrollo multilateral que es muy importante en los niños.

El lanzamiento es toda secuencia de movimientos que impliquen arrojar un objeto al espacio vacío con uno o ambos brazos con el objetivo de que llegue hacia donde queremos lanzarlo, es por tanto que los alumnos no realizan la correcta ejecución de los lanzamientos teniendo un porcentaje de 53.6% con una validación de a veces y el

otro 46.4% con un validación de nunca es por tano que no contribuye al desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niño.

El salto en el voleibol: Podemos definir al salto como a la acción de saltar, el movimiento que realizan los seres vivos o algunos objetos inanimados, al impulsarse desde una superficie hacia otra a través de aire. Todo salto implica la aplicación de una fuerza contra un sustrato, que a su vez genera una fuerza de reacción que impulsa el saltador lejos del sustrato. Es por tanto que los niños no realizan correctamente el salto teniendo un porcentaje del 53.5 con una validación de casi siempre y el 46.5 nunca realizan el salto por lo q no influye en el desarrollo multilateral de los niños.

El desplazamiento en el voleibol: El movimiento es algo humano, no tiene por qué pensarse “voy a desplazarme” sino que surge como algo natural. Además, el cuerpo humano está hecho para mantenerse casi siempre en movimiento. “Los desplazamientos se pueden considerar como toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial” siendo una de las habilidades básicas más importantes, porque en ellos se fundamentan gran parte del resto de habilidades. Por lo que los niños no realizan los desplazamientos en el voleibol con un porcentaje 57.2% con una validación de nunca siendo así que no influye en el desarrollo de las habilidades motrices de os niños.

Los lanzamientos en el voleibol Se designan con la palabra lanzamiento a la acción de lanzar o arrojar una cosa, un objeto, es por tanto que el voleibol se emplea una serie de lanzamiento por ejemplo en el inicio del saque para pasar el balón a un compañero en la colocación etc. Los niños no realizan correctamente los lanzamientos en esta disciplina teniendo un 46.5 % con una valoración de nunca por lo que no contribuye al desarrollo de las habilidades motrices básicas de los niños.

## INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA

### Objetivo:

3. Elaborar un programa de ejercicios para el desarrollo multilateral para el fomento y masificación de los juegos de conjunto.
4. Aplicar un programa de ejercicios para el desarrollo multilateral para el fomento y masificación de los juegos de conjunto.
5. Evaluar el programa de ejercicios para el desarrollo multilateral para el fomento y masificación de los juegos de conjunto.

### ANÁLISIS

INFORMANTES	CRITERIOS	INDICADORES EN SITUACION POSITIVA		
		Teneres	Innovaciones	Satisfactores
Estudiantes	<b>Pases en el fútbol</b>	Elaborar un programa de ejercicios metodológicos para mejorar el pase en el fútbol.	Aplicar el programa de ejercicios metodológicos para mejorar el pase en el fútbol.	Satisfacción por la mejoría que obtuvieron el 50% de los estudiantes En la ejecución del pase en el fútbol.
	<b>Conducción en el fútbol</b>	Mediante el programa de ejercicios metodológicos que se realizó para mejorar la conducción en el fútbol.	Se aplicó un programa de ejercicios para mejorar la conducción en el fútbol.	Se obtuvo una satisfacción se obtuvo un resultado de un 50% con una valoración de casi siempre y el otro 50% obtuvo una valoración de siempre.

	<p><b>Salto en el futbol</b></p>	<p>Mediante el programa de ejercicios metodológicos que se realizó para mejorar el salto en el futbol</p>	<p>Se aplicó un programa de ejercicios para mejorar el salto en el futbol.</p>	<p>Se obtuvo un mejor rendimiento en la ejecución del salto con una valoración del 25% de casi siempre y el otro 25% con una validación de siempre.</p>
	<p><b>Saque lateral en el futbol</b></p>	<p>Mediante el programa de ejercicios metodológicos que se realizó para mejorar el saque lateral en el futbol</p>	<p>Se aplicó un programa de ejercicios para mejorar el saque lateral en el futbol.</p>	<p>El resultado es satisfactorio en el cual se obtuvo un resultado de un 50% que obtuvo una valoración de a veces y el 50% obtuvo una valoración de casi siempre</p>
	<p><b>Desplazamientos en el baloncesto</b></p>	<p>Mediante el programa de ejercicios metodológicos que se realizó para mejorar los pases en el baloncesto</p>	<p>Se aplicó un programa de ejercicios para mejorar las diferentes acciones de como pases en el baloncesto.</p>	<p>El resultado es satisfactorio en el cual se obtuvo Mediante la post valoración se obtuvo un resultado de un 50% que obtuvo</p>

<b>Estudiantes</b>	<b>Pases en el baloncesto</b>	Mediante el programa de ejercicios metodológicos que se realizó para mejorar los distintos tipos de saltos en el baloncesto	Se aplicó un programa de ejercicios para mejorar los tipos de pase en el baloncesto	una valoración de a veces y el 50% obtuvo una valoración de casi siempre.  Luego del trabajo realizado en la ejecución de pases en el baloncesto se observó que hubo un mejor rendimiento y ejecución de los distintos tipos de pases en el baloncesto por parte de los niños con un porcentaje del 75% de su rendimiento en la aplicación de pre test y el post test de un total del 100%
	<b>Saltos en el baloncesto</b>	Mediante el programa de ejercicios metodológicos que se realizó para mejorar los distintos tipos de	Se aplicó un programa de ejercicios para mejorar las diferentes acciones de saltos	El resultado es satisfactorio en la post valoración se obtuvo un resultado de un 50% que obtuvo

		saltos en el baloncesto	en el baloncesto.	una valoración de casi siempre y el otro 25% con una validación de siempre.
	<b>Dribling en el baloncesto</b>	Mediante el programa de ejercicios metodológicos que se realizó para mejorar los distintos tipos de dribling en el baloncesto	Se aplicó un programa de ejercicios para mejorar las diferentes acciones de driblar en el baloncesto.	El resultado es satisfactorio en el cual se obtuvo en la post valoración un resultado del 50% que obtuvo una valoración de casi siempre y el otro 50% obtuvo una valoración de a veces.
	<b>Salto en el balonmano</b>	Elaborar un programa de ejercicios metodológicos para mejorar los saltos en el balonmano.	Aplicar el programa de ejercicios metodológicos para mejorar el salto en el balonmano.	El resultado es satisfactorio en la post valoración se obtuvo un resultado de un 28.6% que obtuvo una valoración de a veces y el otro 71,4% obtuvo una valoración casi siempre. El resultado es satisfactorio en la
		Mediante el	Se aplicó un	

<b>Estudiantes</b>	<b>Desplazamientos en el balonmano</b>	programa de ejercicios metodológicos que se aplicó para mejorar el desplazamiento en el balonmano.	programa de ejercicios para mejorar el desplazamiento en el balonmano	post valoración se obtuvo un resultado de un 32.1% que obtuvo una valoración de a veces y el 67.9% obtuvo una valoración de casi siempre
	<b>Los lanzamientos en el balonmano</b>	Mediante el programa de ejercicios metodológicos que se aplicó para mejorar los desplazamientos en el balonmano.	Luego de haberse aplicado el programa de ejercicios para mejorar los lanzamientos en el balonmano	El resultado es satisfactorio en la post valoración se obtuvo un resultado del 75% obtuvo una valoración de casi siempre
	<b>Lanzamientos en el voleibol</b>	Mediante el programa de ejercicios metodológicos que se realizó para mejorar el salto en el voleibol	Se aplicó un programa de ejercicios para mejorar las diferentes formas de lanzamientos en el voleibol	El resultados es positivo en los estudiantes observados en la post valoración se obtuvo un resultado de un 25% que obtuvo una valoración de a veces y el 75% obtuvo una valoración de casi siempre
			Se aplicó un	El resultado es

<b>Estudiantes</b>	<b>Salto en el voleibol</b>	Mediante el programa de ejercicios metodológicos que se realizó para mejorar los distintos tipos de saltos en el voleibol	el programa de ejercicios para mejorar las diferentes formas de saltar en el voleibol	satisfactorio de los estudiantes observados en la post valoración se obtuvo un resultado de un 21.4% que obtuvo una valoración de a veces y el 78.6% obtuvo una valoración de casi siempre.
	<b>Desplazamientos en el voleibol</b>	Mediante el programa de ejercicios metodológicos que se realizó para mejorar los distintos tipos de desplazamiento en el voleibol	Se aplicó un programa de ejercicios para mejorar las diferentes acciones de desplazamiento en el voleibol	El resultado es satisfactorio de los estudiantes observados en la post valoración se obtuvo un resultado de un 28.6% que obtuvo una valoración de a veces y el 71.4% obtuvo una valoración de casi siempre



## INTERPRETACIÓN

El principio de desarrollo multilateral hace referencia a realizar un desarrollo general de todas las cualidades físicas del deportista, que van a servir de base y fundamento para luego realizar una especialización en la disciplina o deporte que se elija.

Este principio antecede al de la especialización.

Es de gran importancia en niños y jóvenes. Es importante que, sobre todo los niños, tengan la mayor estimulación posible y que sea de forma variada, abarcando la mayor cantidad de movimientos y deportes posibles. Lo cual va a resultar en un niño más hábil y con más posibilidades de asimilar y desarrollar a futuro las cualidades específicas necesarias para el deporte que quiera realizar.

El pase es la acción de pasar el balón a un compañero. Constituyéndose en un elemento primordial del juego colectivo. Permite al equipo: conservar colectivamente el balón, preparar los ataques, invertir el juego, contraatacar y dar el pase de gol o último pase, por lo tanto los alumnos después de aplicar el programa de ejercicios para mejorar el pase, se observó que los niños lograron una valoración del 4% que corresponde a siempre, realizándolo correctamente en el momento de pasar el balón a su compañero lo que contribuye al desarrollo multilateral de las cualidades físicas del estudiante aplicadas al fútbol.

La conducción es la acción que realiza un jugador al desplazar el balón desde una zona a otra del campo, con toques sucesivos y manteniendo el control sobre él, por lo que contribuye al desarrollo multilateral de las cualidades física del estudiante aplicadas al fútbol. Luego de los programa de ejercicios que se aplicó para mejorar la conducción se observó una buena ejecución por parte de los niños teniendo una valoración del 25% desarrollando una visión periférica y una buena coordinación al momento de pasar el balón.

El salto en el fútbol es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas pierna y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción

factores como la fuerza, equilibrio y coordinación. Siendo el salto una habilidad importante en el fútbol, después de la aplicación del programa de ejercicios hacia los niños estos ejecutaron correctamente las diferentes acciones de cómo realizar el salto obteniendo un porcentaje de ejecución del 50% lo que es muy importante en el proceso del desarrollo multilateral de las cualidades física del estudiante aplicadas al fútbol, realizando una correcta flexión de las rodillas y una ligera flexión del tronco hacia adelante, lo que produce que el apoyo de los pies sea total y no solo en los metatarsos.

El saque lateral en el fútbol, es una forma de reanudar el juego. Se concede saque de banda cuando el balón traspasa en su totalidad la línea de banda. Siendo el saque lateral muy importante en el fútbol, por lo tanto los alumnos después de la aplicación del programa de ejercicios para mejorar el saque lateral estos mejoraron en la ejecución obteniendo un 25% en su mejora en la coordinación y la posición de cómo realizar el saque lateral, por lo que contribuye al desarrollo multilateral de las cualidades física del estudiante aplicadas.

Los desplazamientos en el baloncesto es la forma correcta de caminar o correr por toda la cancha. Es importante no cruzar los pies, y mantener siempre las piernas separadas sin dar saltos, evitando la interrupción de los desplazamientos de otros jugadores después de la aplicación del programa de ejercicios se observó una correcta ejecución de los alumnos al con un 25% de su mejora en el momento de realizarlo en acciones de juego teniendo una buena coordinación del cruce de pasos y diferentes formas de desplazarse dentro del campo en acciones de juego en el fútbol.

El pase es la acción de pasar la pelota a un compañero con seguridad y precisión, para poder continuar la jugada de ataque. Es la manera más rápida de avanzar en posesión de la pelota. Luego de a ver aplicado un programa de ejercicios para mejorar la ejecución del pase se observó una correcta ejecución obteniendo un 25 % de mejora en la ejecución y coordinación de el tren superior e inferior y una buena precisión al momento de pasar el balón a sus compañeros teniendo en cuenta que es muy importante en el baloncesto porque ayuda al desarrollo multilateral en los niños.

El salto en el baloncesto es el movimiento que consiste en elevarse del suelo u otra superficie con impulso para caer en el mismo lugar o en otro. Los niños realizaron correctamente el salto con un mejoramiento del 25%, teniendo una buena coordinación al momento de realizar el salto para las diferentes acciones de juego que se utilizan en el baloncesto influyendo en el desarrollo multilateral lo cual es muy importante en los niños.

El dribling en el baloncesto es el fundamento técnico que puedes utilizar para desplazarte libremente por toda la cancha, estando en posesión del balón. Es la acción de lanzarla con una mano contra el suelo para que rebote, repetidamente. Después de haber aplicado el programa de ejercicios en los niños se logró obtener una valoración de siempre en un 25% de su mejora por parte de los niños lo cual es muy importante en el desarrollo multilateral mediante el juego del baloncesto.

El salto en el balonmano se lo aplica en diferentes acciones de juego por lo que es una acción de desplazamiento imprimiendo la mayor fuerza en las piernas para desplazarse hacia otro lugar luego de haberse aplicado el programa de ejercicios para mejorar el salto en los niños en base al salto en el balonmano los resultados fueron en un 50% de desarrollo en los niños lo cual es muy importante en el aprendizaje y en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en aplicación de los deportes de conjunto como lo es en el balonmano.

El desplazamiento en el balonmano es la capacidad de moverse hacia otro lugar de diferentes maneras de acuerdo a las diferentes acciones de juego que se presentan luego de haberse aplicado el programa de ejercicios para mejorar los desplazamientos en los resultados dieron en un 33% de su mejoramiento siendo positivo para el desarrollo de las habilidades motrices en los niños.

Los lanzamientos en el balonmano es toda secuencia de movimientos que impliquen arrojar un objeto al espacio vacío con uno o ambos brazos con el objetivo de que llegue hacia donde queremos lanzarlo, luego de haberse aplicado el programa para mejorar los lanzamientos en el balonmano el resultado fue la correcta ejecución de los lanzamientos teniendo un porcentaje de 27% con una validación de siempre lo

que da un resultado positivo hacia los niños por lo que contribuye al desarrollo multilateral en ellos.

Los lanzamientos en el voleibol es toda progresión que implica arrojar un objeto en este caso un balón en el voleibol en este deporte implica mucho los lanzamientos por cuanto se juega netamente con las manos se utiliza para cada acción de juego después del programa de ejercicios aplicados para el voleibol se mostró una mejor ejecución de los lanzamientos con un porcentaje de 27.5 % en su mejoría siendo positivo para los alumnos en el desarrollo de las habilidades motrices básicas de los niños.

Los saltos en el voleibol es el movimiento que consiste en elevarse del suelo u otra superficie con impulso para caer en el mismo lugar o en otro. Después de haberse aplicado el programa de ejercicios para mejorar el salto se observó una ejecución correcta por parte de los niños siendo así que, el resultado dado es un mejoramiento del 25%, teniendo una buena coordinación al momento de realizar el salto para las diferentes acciones de juego que se utilizan en el voleibol influyendo en el desarrollo multilateral lo cual es muy importante en los niños.

Los desplazamientos den el voleibol se utilizan en todo momento en este deporte por lo que es la forma correcta de caminar o correr por toda la cancha. Es importante no cruzar los pies, y mantener siempre las piernas separadas sin dar saltos, evitando la interrupción de los desplazamientos de otros jugadores después de la aplicación del programa de ejercicios se observó una correcta ejecución de los alumnos al con un 14.8% de su mejora en el momento de realizarlo en acciones de juego teniendo una buena coordinación del cruce de pasos y diferentes formas de desplazarse dentro del campo en acciones

## **h. CONCLUSIONES**

El plan de actividades y ejercicios metodológicos incidió satisfactoriamente en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en la aplicación de los deportes de conjunto.

El grado de incidencia de las habilidades motrices básicas (correr, saltar y lanzar) en los deportes de conjunto es alto debido a que no existe una buena ejecución de cada una de las habilidades motrices básicas por parte de los niños.

En cuanto se pudo observar la aplicación del programa de ejercicios metodológicos para enseñar las habilidades motrices básicas en los diferentes deportes de conjunto, los estudiantes están en proceso de dominar las habilidades motrices básicas en acciones de juego de los deportes de conjunto.

La enseñanza de las habilidades motrices básicas por parte de los profesores hacia los niños no es la adecuada por cuanto no trabajan correctamente siendo este un obstáculo masivo para el desarrollo motriz de los niños.

En la institución Carlos Burneo arias no existen profesores de educación física por lo que no realizan las clases de educación física correctamente siendo estas impartidas por los docentes quienes no planifican, por lo que en los niños no contribuye en el desarrollo de las habilidades motrices básicas de los niños.

## **i. RECOMENDACIONES**

Se recomienda a los docentes que sigan utilizando el plan de actividades y ejercicios de ejercicios metodológicos para la enseñanza y desarrollo de las habilidades motrices básicas en los deportes de conjunto.

Que la institución cuente con profesores especializados en cultura física para obtener un desarrollo motriz y una mejor enseñanza en los deportes de conjunto.

Se recomienda a los docentes de la institución Carlos Burneo Arias varios medios o herramientas de apoyo para la enseñanza de las habilidades motrices básicas en base a los deportes de conjunto sin olvidar el uso de la tecnología actual, así lograrán conseguir posteriormente un mejor aprendizaje en los niños y despertar el interés y la motivación de los alumnos.

Se recomienda que lleven un control de las planificaciones curriculares para así poder tener una enseñanza y lograr un aprendizaje mayor en los alumnos.

Que los docentes de la institución utilicen métodos acordes a la enseñanza, este se basaría en un modelo constructivo el cual permite su desarrollo acorde: al grupo de trabajo, habilidades y destrezas en los niños y de tal manera ayuda al fomento y masificación en los deportes de conjunto.



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

## UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**AREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACION**

**CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES**

**PROPUESTA ALTERNATIVA**

**CONJUNTO DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MEJORAR LA  
MULTILATERALIDAD EN LOS JUEGOS DE CONJUNTO.**

**ALUMNO**

Miguel Ángel Ríos López

**DOCENTE**

Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar Mg. Sc

LOJA- ECUADOR

**2016**

**TÍTULO:** CONJUNTO DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MEJORAR LA MULTILATERALIDAD EN LOS JUEGOS DE CONJUNTO.

**a. DATOS INFORMATIVOS**

**Deportes:** Baloncesto, Balonmano, Futbol, Voleibol.

**Categoría:** infantil    **Edad:** 7-12 años

**Género:** masculino

**Días:** lunes, miércoles, viernes

**Hora:** 10:30 am a 12:30 pm

**Institución:** Escuela Carlos Burneo Arias.

**b. INTRODUCCION**

Los juegos pre deportivos son aquellos que requieren habilidades y destrezas propias de los deportes; como lanzamientos, golpeos, recepciones, desplazamientos, y por ello gustan tanto a los niños y niñas. Además, su práctica es muy aconsejable pues prepara a los chicos y chicas para practicar cualquier deporte y les dota de una serie de recursos físicos que les permite desenvolverse de una manera más efectiva en cualquiera de ellos, fundamentalmente en deportes que se juegan con un balón (fútbol, balonmano, baloncesto, voleibol).

En este sentido, los juegos pre deportivos constituyen una variante de los juegos menores, caracterizada por contenidos que propician la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas. Por lo general, los juegos pre deportivos y los juegos deportivos comparten ciertas reglas (predeportivo).

Los juegos pre deportivos, nos sirven para introducir a los niños en la práctica de los deportes, y sirven como fase previa a los entrenamientos de dichos deportes, para que aprendan los movimientos básicos que les ayudaran a desempeñarse mejor en dichas actividades físicas, y las reglas básicas de los deportes.



Primero.- El Dominio de las capacidades motrices, (correr, saltar, tomar o arrojar objetos, patear pelotas, etc.) y la integración de los elementos técnicos del deporte a esas capacidades motrices.

Segundo.- Ejecución global de los elementos técnicos sin atender a la eficacia del movimiento. (Demos por caso, que el niño aprenda a botar el balón y lanzarlo hacia la canasta en el baloncesto, sin tomar como principal objetivo el que el balón entre en la canasta, sino en que el niño aprenda los movimientos básicos de botar el balón y pasar el balón, etc.)..

La multilateralidad hace referencia a la necesidad de construir todo programa de entrenamiento sobre una firme base de preparación general en la que se tratan de desarrollar las distintas capacidades físicas.

La multilateralidad es una de las fases básicas en el proceso de la preparación deportiva a largo plazo permite crear bases para una posterior y adecuada transición a la especialización; la multilateralidad ayuda a aumentar el banco de hábitos motores.

El carácter multilateral del desarrollo del niño futuro deportista teniendo un cuidado de un proceso a largo plazo.

Con los conceptos mencionados damos una mención sobre el desarrollo multilateral en los niños es por tanto que en la escuela Carlos Burneo Arias no se enseña a desarrollar las habilidades básicas en los niños por cuanto los docentes no trabajan deportes de conjunto para poder desarrollar en los niños el desarrollo multilateral.

Es por esto que he planteado objetivos en base a la propuesta para el desarrollo multilateral para beneficio de los niños mediante juegos pre deportivos.

### **c. JUSTIFICACIÓN**

El plan de actividades para el desarrollo multilateral para el fomento de los deportes de conjunto se basa en el desarrollo multilateral de los niños. La propuesta está encaminada a aplicar, el método global y fragmentario para enseñar diversos ejercicios y juegos de forma general y por fases cada uno de ellos que se emplean para la enseñanza y desarrollo de las habilidades básicas y los fundamentos básicos de los deportes de conjunto los cuales ayudaran a mejorar en los estudiantes su desarrollo motriz para encaminarse después en algún deporte que se sientan atraídos para la práctica del mismo.

El desempeño de los alumnos será un recurso muy versátil en la enseñanza del desarrollo multilateral en ellos se lograra tener muy en claro que no se logra que sean expertos en el aprendizaje de los fundamentos de los deportes de conjunto si no que tengan un conocimiento previo de lo que conlleva y lo importante que es el desarrollo multilateral en la práctica de los mismos lo importante es que los alumnos tengan al menos un conocimiento básico sobre los elementos más importantes del deporte mediante ejercicios y juegos, accesibles para todos. Todo ello tratando de que en el desarrollo de las sesiones de trabajo haya un clima de colaboración y respeto a través de una sana competencia.

Este plan de actividades para el desarrollo multilateral será de gran ayuda hacia los docentes y muy importante para los niños del establecimiento educativo a los docentes les servirá como guía fundamental para poder conocer acerca del desarrollo multilateral en los niños y sobre todo conocer sobre la enseñanza que se aplican en los deportes de conjunto además será de gran aporte educativo y en el desarrollo de mi tesis planteada sobre el desarrollo multilateral mediante los deportes de conjunto.

#### **d. OBJETIVOS.**

##### **OBJETIVO GENREAL**

- Diseñar un plan de actividades para el desarrollo multilateral para el fomento y masificación de los juegos de conjunto.

##### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Aplicar un plan de actividades para el desarrollo multilateral a través de los fundamentos técnicos del futbol.
- Aplicar un plan de actividades para el desarrollo multilateral a través de los fundamentos técnicos del baloncesto.
- Aplicar un plan de actividades para el desarrollo multilateral a través de los fundamentos técnicos del balonmano.
- Aplicar un plan de actividades para el desarrollo multilateral a través de los fundamentos técnicos del voleibol.

## **e. MARCO TEORICO**

### **CONCEPTO DEL DESARROLLO MULTILATERAL**

Principio del desarrollo multilateral

El principio de desarrollo multilateral hace referencia a realizar un desarrollo general de todas las cualidades físicas del deportista, que van a servir de base y fundamento para luego realizar una especialización en la disciplina o deporte que se elija.

Este principio antecede al de la especialización.

Es de gran importancia en niños y jóvenes. Es importante que, sobre todo los niños, tengan la mayor estimulación posible y que sea de forma variada, abarcando la mayor cantidad de movimientos y deportes posibles. Lo cual va a resultar en un niño más hábil y con más posibilidades de asimilar y desarrollar a futuro las cualidades específicas necesarias para el deporte que quiera realizar.

### **HABILIDADES MOTRICES BASICAS**

Las habilidades motoras básicas son las actividades motoras, las habilidades generales, que asientan las bases de actividades motoras más avanzadas y específicas, como son las deportivas. Correr, saltar, lanzar, coger.

Al nacer, la capacidad estructural y funcional que el niño posee sólo le permite movimientos rudimentarios, carece de patrones motores generales demostrables, uniendo varios movimientos simples para formar combinaciones sencillas. El ritmo de progreso en el desarrollo motor viene dado por la influencia conjunta de los procesos de maduración, de aprendizaje y las influencias externas. Por tanto, hay que estudiar dichos procesos e influencias para explicar cómo se producen cambios observables en la conducta motora, y además hay que prestar más atención, si cabe, a la investigación de los mecanismos subyacentes de la misma. De todas formas, si no añadimos al interés por la descripción de lo que tiene lugar en el desarrollo de habilidades la visión del descubrimiento de cómo ocurre, el proceso continuará siendo incompleto y desequilibrado.

**La marcha:**

Para José Manuel Rodríguez la marcha es:

Andar en una forma natural de locomoción vertical. Su patrón motor está caracterizado por una acción alternativa y progresiva de las piernas y un contacto continuo con la superficie de apoyo. El ciclo completo del patrón motor, un paso, consiste en una fase de suspensión y otra de apoyo o contacto con cada pierna. A mediados del siglo XX, Shirley definió la marcha como "la fase del desarrollo motor más espectacular y, probablemente más importante".

Por tanto, no podrá andar de un modo eficaz hasta que el sistema nervioso sea capaz de controlar y coordinar su actividad muscular. El niño pasa de arrastrarse a andar, de ahí a andar con ayuda, hasta llegar a hacerlo de un modo normal. (2010, p. 71)

**Correr:**

Correr es una ampliación natural de la habilidad física de andar. De hecho se diferencia de la marcha por la llamada "fase aérea".

Para Slocum y James correr es:

"Correr es en realidad, una serie de saltos muy bien coordinados, en los que el peso del cuerpo, primero se sostiene en un pie, luego lo hace en el aire, después vuelve a sostenerse en el pie contrario, para volver a hacerlo en el aire". El Correr es una parte del desarrollo locomotor humano que aparece a temprana edad. Antes de aprender a correr, el niño aprende a caminar sin ayuda y adquiere las capacidades adicionales necesarias para enfrentarse a las exigencias de la nueva habilidad.

**Saltar:**

En cuanto al salto José Arteaga cita:

Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación. Tanto

la dirección como el tipo de salto son importantes dentro del desarrollo de la habilidad física de salto. Éste puede ser hacia arriba, hacia abajo, hacia delante, hacia detrás o lateral, con un pie y caer sobre el otro, salto con los uno o dos pies y caída sobre uno o dos pies, salto a la pata coja.

La capacidad física necesaria para saltar se adquiere al desarrollar la habilidad de correr. Sin duda el salto es una habilidad más difícil que la carrera, porque implica movimientos más vigorosos, en los que el tiempo de suspensión es mayor. (2009, p. 89)

### **Equilibrio:**

En cuanto al equilibrio José Arteaga nos dice:

El equilibrio es un factor de la motricidad infantil que evoluciona con la edad y que está estrechamente ligado a la maduración del SNC (Sistema Nervioso Central).

Hacia los dos años el niño es capaz de mantenerse sobre un apoyo aunque durante un muy breve tiempo. Hacia los tres años se puede observar un equilibrio estático sobre un pie de tres a cuatro segundos, y un equilibrio dinámico sobre unas líneas trazadas en el suelo. A los cuatro años es capaz de que ese equilibrio dinámico se amplíe a líneas curvas marcadas en el suelo.

Hasta los siete años no consigue mantenerse en equilibrio con los ojos cerrados.

Factores como la base, altura del centro de gravedad, número de apoyos, elevación sobre el suelo, estabilidad de la propia base, dinamismo del ejercicio, etc..., pueden variar la dificultad de las tareas equilibradoras. (2009, p. 81)

### **Lanzar:**

En cuanto a lanzar José Arteaga se refiere a:

El desarrollo de la habilidad de lanzar ha sido un tema muy estudiado durante décadas. La forma, precisión, distancia y la velocidad en el momento de soltar el objeto se han empleado como criterios para evaluar la capacidad de lanzamiento de los niños.

Ante diversidad de lanzamientos y ante la imposibilidad de explicar todos brevemente se citarán las clases de lanzamientos que podemos observar: lanzamientos que emplean los niños nada más adquirir la habilidad. (2009, p. 89)

Los lanzamientos son una prueba del atletismo como son lanzamientos de disco, jabalina, martillo.

### **Capacidades Físicas**

Documento de Capacidades Físicas plantea:

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas. Las cualidades físicas básicas son: Resistencia, Fuerza, velocidad y movilidad. (capacidades-físicas, 2010)

**Resistencia:** Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

**Fuerza: Capacidad** neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica). (capacidades-físicas,2010)

**Velocidad:** Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

La rapidez para Grosser y Brüggeman nos dicen que:

Que es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad. (1952, p.59)

### **Movilidad**

En cuanto a la movilidad Harre plantea:

“la movilidad es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones. La amplitud máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad”

La elasticidad y la flexibilidad son dos elementos de un mismo componente, la movilidad. La movilidad es una condición previa y elemental para la ejecución de un movimiento, cuyo desarrollo facilita el aprendizaje de determinadas habilidades motrices, disminuye la posibilidad de lesiones musculares y ligamentarias, favorece el desarrollo de otras capacidades como fuerza, resistencia, y velocidad, se incrementa la amplitud de los movimientos reduciendo el esfuerzo muscular durante la práctica y la competencia con lo que se retrasa el cansancio y en forma muy importante, mejora la calidad en la ejecución motora. La elasticidad es una propiedad de los músculos, mientras que la flexibilidad es articular, pero en la ejecución del acto motor ambas intervienen importantemente y en forma coordinada para lograr una buena ejecución. (1973, p.54)

## **MASIFICACION DE LOS JUEGOS DE CONJUNTO**

Se entiende por juegos de conjunto, a los que se desarrollan con equipos de 2 ó más personas. Entre los juegos de conjunto tenemos que son basquetbol, béisbol, futbol, softball, polo acuático, voleibol de sala y voleibol de playa. Estos deportes tienen planes de entrenamiento similares en su contenido, medios y duración (4-5 meses). Son disciplinas de esfuerzos variables, en ellos predomina la información visual. (madedeportes, 2011)

Por otra parte el juego, como singular manifestación cultural de los pueblos, es parte importantísima en tal propósito de reafirmación, en la extraordinaria medida que se deriva de ser un recurso vital para el desarrollo integral del ser humano desde la infancia y a lo largo de su existencia, se puede definir el juego como actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo, atendiendo a reglas libremente aceptadas (Huizinga, 1996).



Los juegos pre deportivos son considerados como una de las formas más sanas e integradoras de la recreación, dado que la participación en ellos no exige discriminación por edad, sexo, características físicas ni sector social. Ello permite que, con la práctica de estos juegos (fútbol, voleibol, baloncesto, béisbol), la población logre un mejoramiento de la actividad de la vida, de las relaciones humanas y sociales entre sus miembros, además de que contribuyen a embellecer el entorno natural, toda vez que en el área de práctica, aun no siendo un complejo deportivo, es estimulante observar cómo se acondiciona el lugar para la actividad de disímiles deportes.

En este sentido David Millar y Gustavo Pires (1999) expresan: “Este fenómeno resulta un masificador social por excelencia, capaz de aglutinar e ilusionar, a millones de personas de todo el planeta”. Por lo tanto se ha venido tratando de masificar la práctica de este deporte desde la comunidad, para así lograr los resultados esperados.

Se entiende por juegos de conjunto, a los que se desarrollan con equipos de 2 ó más personas. Entre los juegos de conjunto tenemos que son basquetbol, béisbol, futbol, softball, polo acuático, voleibol de sala y voleibol de playa. Estos deportes tienen planes de entrenamiento similares en su contenido, medios y duración (4–5 meses). Son disciplinas de esfuerzos variables, en ellos predomina la información visual. La riqueza de pensamiento del pensamiento táctico en estas disciplinas es de gran significancia. Generalmente su especialización comienza entre los 10 y 12 años. (madedportes, 2011)

## **Deportes de conjunto**

### **Futbol**

Como parte de la actividad física y deportiva, el fútbol es uno de los deportes más conocidos y practicados en el mundo, el dinamismo de su juego y las pocas exigencias en orden material para su ejecución, proporcionan que se necesite solamente un balón con un terreno de dimensiones suficientes, permitiendo bajo costo económico y peculiaridades que lo han hecho popular en todo el mundo. Según el diccionario de la Real Academia Española el deporte puede ser considerado como una actividad física, ejercida como juego o competición cuya práctica supone

entrenamiento o sujeción a normas, las cuales se asocian a la recreación, pasa tiempo, placer, diversión o ejercicios físico, común al aire libre.

### **Los Fundamentos Técnicos.**

Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan. Se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan.

### **Fundamentos técnicos con balón.**

Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores: Los fundamentos a trabajar son: El pase, conducción, dribling, remate.

### **La Conducción**

Es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica, aplicado para avanzar y preparar el dribling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo. (Futbol Lad. como, 2013)

### **Tipos de Conducción**

Según Futbol Lad los tipos de conducción cita:

- b) **Parte externa del pie.-** La posición del cuerpo es inclinada hacia fuera. El pie conductor se dirige hacia dentro en el momento de empujar el balón. La rodilla se acerca al eje longitudinal del cuerpo. El pie queda un poco flojo y lo giramos hacia dentro desde el tobillo.
- b) **Parte interna del pie.-** Utilizamos el empeine interior del pie. Durante la carrera la punta del pie que conduce el balón gira hacia fuera. La conducción es correcta cuando mantenemos el balón bajo nuestro control con un movimiento armónico, ininterrumpido y sin quebrar el impulso.

c) **Empeine.**- Es empujar el balón con el empeine total del pie lo que hace la acción más compleja que las anteriores.

d) **Punta del pie.**- Forma de conducción algo rudimentaria, el poco uso de esta técnica se debe a que se pierde casi toda la precisión debido a que el balón está casi fuera de control.

e) **Planta del pie.**- Se utiliza para perfilarse en jugadas de emergencia, o cuando el balón queda un poco atrás o cuando queremos protegerla del rival haciendo rodar el balón con la planta, que nos da mejor posibilidad de utilizar el cuerpo. (Futbol Lad. como, 2013)

### **El Pase**

Para Futbol Lad el pase se refiere:

El pase es “el gesto técnico que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transición del balón a un solo toque” El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol. El pase se nos presenta en situaciones tanto defensivamente como ofensivamente. Debe saberse entregar correctamente el balón para ello debemos de practicar los movimientos adecuados para así obtener resultados positivos. “(...) Pasar el balón no es otra cosa que cederlo al compañero mejor situado para que este haga lo propio y así sucesivamente hasta que sea oportuno el remate. De cualquier forma hay que contemplar el pase como una solución defensiva. (...)”

### **TIPOS DE PASE**

#### **b) DE ACUERDO A LA DISTANCIA**

- Pases cortos
- Pases largos
- Pases medianos
- Pase a ras del suelo
- Pase a media altura
- Pase por elevación
- Con la parte interna de pie
- Con la parte externa del pie
- Con el empeine
- Con la punta
- Con el taco

## **El dribling**

Fundamento técnico individual que busca a través de la habilidad en el dominio del balón en carrera, eludir o evitar al adversario con el fin de llegar al arco rival o en algunos casos con el objetivo de no perder la posesión del balón.

Su elemento más importante es la finta. LA FINTA.- Son los movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superarlo.

### **Ttipos de dribling.**

Según la complejidad de la ejecución

- a) DRIBLING SIMPLE.- Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.
- b) DRIBLING COMPUESTO.- Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.

Debemos de aprender a cabecear correctamente y cuando sigamos más estas instrucciones más efectiva será esta. (2010, p. 79)

### **Los disparos, remates (chuts).**

En cuanto al remate Borbón describe:

Lo importante del disparo es la fuerza y la trayectoria del esférico. Es un golpeo que se hace con el pie al balón con la finalidad de meter gol. Se puede chutar con las diferentes superficies del pie. Se puede chutar de diferentes formas:

**Punta:** Se usa para chutar con la máxima potencia.

**Interior:** Se usa para ajustar más el balón al lugar que quieres que vaya de esta manera el tiro o irá tan rápido que cuando chuteas de punta.

**Empeine:** Se realiza con la parte anterior del pie.

**Talón:** Se usa para sorprender al portero o al adversario.

## **El remate**

Fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol. Su objetivo es anotar.

### **Tipos de remate.**

#### **De acuerdo a la superficie de golpeo:**

- a) Remate con el empeine.
- b) Remate con el empeine interno.
- c) Remate con el empeine externo
- d) Remate con la punta del pie.
- e) Remate con la rodilla
- f) Remate con el taco.
- g) Remate con la cabeza.
- h) Remate con la punta.

## **Baloncesto**

En tal sentido, y para comprender con mayor profundidad el papel del baloncesto como elemento para el perfeccionamiento social y biológico de la naturaleza del niño, es necesario partir de una idea acogida por los pedagogos desde hace mucho tiempo, de que a través del juego el niño aprende, conoce el mundo que le rodea y que en el futuro debe transformar para bien de todos.

Se debe recordar que constituye una relevante necesidad que a los infantes, jóvenes y adultos se les brinden la posibilidad de contar con la promoción y masificación del deporte, en especial con la práctica del baloncesto, como deporte de gran arraigo y tradición en la provincia, de manera que ocupen de una forma sana y provechosa el tiempo libre del que disponen, teniendo en cuenta que la práctica masiva del baloncesto ocupa un lugar especial en el desarrollo integral armónico del individuo.

A pesar de que la práctica masiva y popular del baloncesto no descarta a ningún grupo etáreo ni establece diferencias de sexo ni edad, y que su carácter educativo, desarrollador y formador de habilidades físicas, técnicas específicas deportivas y cognitivas, de conductas sociales y de la personalidad del individuo está dirigido a todos por igual, se considera que los beneficios que brinda la práctica sistemática y controlada de estas actividades tienen mayor impacto en los practicantes de edades tempranas, teniendo en cuenta que estos se encuentran en una

difícil etapa de formación de la personalidad, de la conducta y de su posición como ser social.

Federación internacional de baloncesto cita:

El baloncesto es un juego colectivo de no contacto, en el que se debe pasar, botar y lanzar con las manos una pelota dentro de una cancha. El partido lo disputan dos equipos de cinco jugadores y hasta siete suplentes. Para ganar el encuentro el encuentro hay que conseguir más puntos que el rival. Estos puntos pueden ser anotados desde la línea de tiros libres, como consecuencia de una falta técnica o personal, con valor de 1 punto; si se consigue una canasta dentro del área de 6,25m con respecto a la cesta, tendrá un valor de 2 puntos; por último, si se introduce la pelota en la canasta tras un lanzamiento desde más allá de la línea de 6,25m, tendrá un valor de 3 puntos.

## **Fundamentos técnicos del Baloncesto**

### **Lanzamiento**

Según Kírov, Dragomir se refiere:

Este fundamento cumple con una de las finalidades del juego, que es la de pasar el balón a través del aro para obtener los puntos. Existen diferentes técnicas para la realización de esta destreza, en este grado practicaras el lanzamiento con una mano.(1990, p.85)

El tiro es el lanzamiento de la pelota a canasta con el objetivo de que entre por el centro del aro. Con este elemento fundamental del baloncesto culmina el juego de ataque. Hay, también, diferentes tipos de lanzamiento a canasta:

### **Manejo del Balón**

Para Goldstein (2003) dice que:

La mejor presa para sujetar el balón es mantenerlo entre las dos manos, con los dedos bastante separados y los pulgares casi tocándose y señalándose mutuamente. Esta posición nos permite gran rapidez en el pase, tiro, finta, bote, etc., con sólo un ligero juego de las muñecas. Podemos decir que todos

los dedos de nuestras manos, excepto los meñiques, se hallan en el hemisferio más cercano a los pulgares, mientras que el otro hemisferio está casi libre.

### **Desplazamiento**

Esta es la forma correcta de caminar o correr por toda la cancha. Es importante no cruzar los pies, y mantener siempre las piernas separadas sin dar saltos, evitando la interrupción de los desplazamientos de otros jugadores. Por supuesto, es necesario obstaculizar algún jugador para impedir que éste logre su cometido, encestar la pelota. (Goldstein, 2003)

### **Pase**

Es la acción de pasar la pelota a un compañero con seguridad y precisión, para poder continuar la jugada de ataque. Es la manera más rápida de avanzar en posesión de la pelota. (Goldstein, 2003)

Los hay de distintos tipos:

**Pase de pecho:** Es el pase más utilizado en el baloncesto, en distancias cortas y medias. Se inicia desde la posición básica. Con los brazos flexionados a la altura del pecho, se lanza la pelota mediante la extensión de los brazos y con un movimiento de muñeca final. La trayectoria ha de ser recta y rápida para sorprender al contrario.

**Pase picado:** Se ejecuta igual que el pase de pecho, pero los brazos van en la misma dirección que la pelota, hacia el suelo. La pelota no ha de botar demasiado lejos del receptor para que éste pueda recibirla a la altura de la cintura. También se realiza con una mano.

**Pase por encima de la cabeza:** Manteniendo la pelota por encima de la cabeza, los brazos se extienden en la misma dirección hacia donde queremos que vaya la pelota y, en el último instante, se le da un golpe seco con las muñecas.

**Pase de béisbol:** Sujetamos la pelota con las dos manos a la altura de la oreja. Tiene la misma mecánica que el lanzamiento de una piedra o una pelota de béisbol. Sirve para efectuar un pase a larga distancia, sobre todo en los contraataques. También puede ser picado mediante un bote en su trayectoria.

**Pase de mano a mano:** Se realiza cuando tenemos al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla.

### **Drible**

Es el fundamento técnico que puedes utilizar para desplazarte libremente por toda la cancha, estando en posesión del balón. Es la acción de lanzarla con una mano contra el suelo para que rebote, repetidamente. Es la manera de avanzar cuando se está en posesión de la pelota. Hay que dominar el bote con las dos manos por igual. Podemos distinguir distintos tipos de bote:

### **Balonmano**

La iniciación de la práctica deportiva en la comunidad hoy en día va aparejada al deporte masivo comunitario, y al actuar de aquellos practicantes en aras de lograr su desarrollo armónico y multilateral en pos de una salud física y mental, así como de buenos resultados deportivos, este proceso es significativo y sus resultados condicionan el desempeño posterior de los practicantes dentro de la sociedad.

Forcada, Ribalta, Luis citan:

El balonmano, handball o hándbol (términos procedentes del término alemán Handball) es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos. Cada equipo se compone de siete jugadores (seis jugadores y un portero), pudiendo el equipo contar con otros siete jugadores reservas que pueden intercambiarse en cualquier momento con sus compañeros. Se juega en un campo rectangular, con una portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo, valiéndose fundamentalmente de las manos, para intentar introducirla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al concluir el partido, que consta de dos partes de treinta minutos, es el que resulta ganador, pudiendo darse también el empate. (2009, p.78)



## **Fundamentos básicos**

### **El pase**

Para Antón García (2001) el pase se refiere

- El pase debe efectuarse en dirección al jugador al jugador situado en condiciones más favorables, para que la acción siguiente adquiriera el mayor grado de efectividad posible.
- Se debe poseer el mayor número de pases a realizar.
- En la medida de lo posible, cuando se ejecuta el pase, no debe mirarse al receptor.
- El pase debe realizarse con fuerza con fuerza. La fuerza debe considerarse en función de la distancia existente entre pasador y receptor.
- El pase debe realizarse con precisión. El receptor debe hacerse con el balón pasado en el punto más idóneo. Un pase mal dirigido obliga a modificar posiciones ya adoptadas, debiendo posponer la acción y proteger el balón situándose el pasador entre él y el adversario.
- Si el oponente está cercano, el balón se debe proteger situándose el pasador entre él y el adversario.

### **Tipos de pases:**

Pase clásico de frente.

Pase clásico lateral.

Pase de cadera.

Pase en alto.

Pase en suspensión.

Pase en pronación.

Pase en bandeja.

Pase de cortina y bloqueo.

Pase con dos manos a la altura del pecho.

### **El bote**

El bote es un recurso técnico que se utiliza, básicamente, en una de estas circunstancias:

Progreso en espacio libre de marcaje, habiendo comprobado, previamente, que la distancia a recorrer es de tres pasos. Progreso dentro de una distancia superior a tres pasos, con un oponente muy próximo sobre el que se ha logrado obtener una situación ventajosa.

No caer en la retención del balón ante la imposibilidad de progresar o de realizar un lanzamiento con garantías.

El jugador que bota el balón no puede tener puesta la mirada en él; porque si lo hace, no puede apercibirse de la situación de sus compañeros, y no sabrá apreciar que es la más conveniente a realizar en cada caso.

### **Tipos de botes:**

Bote alto en progresión (oblicuo)

Bote bajo protegido

### **La recepción del balón**

Para Antón García la recepción del balón se refiere:

Al desarrollo de una acción técnica o de un procedimiento táctico está condicionado a como se ha recibido el balón. Si la recepción no es correcta, la acción no se podrá llevar a cabo con éxito. Además, cabe la posibilidad de que el adversario se haga con el balón, con el consiguiente peligro de encajar un gol.

Como sucede en otros principios técnicos, una buena recepción del balón obedece a una serie de principios fundamentales:

- Sea cual sea la posición del cuerpo, el jugador debe ofrecer la mejores posibilidades de recepción del balón, y de esta forma asegurar la posesión y posterior control del mismo.

### **Formas de recepción:**

Recepción frontal alta

Recepción frontal intermedia

Recepción frontal

Recepciones rodadas

## **El voleibol**

En cuanto Hessing, W, cita que:

El voleibol es un deporte de máxima exigencia: en cuanto a la tarea motriz que hay que resolver (golpear un balón que vuela), en cuanto a la velocidad del estímulo (un remate puede llegar a alcanzar más de 100 km/h), en cuanto a la exigencia de la tarea (cada uno de los errores cometidos representa un punto más en el marcador del equipo contrario, en ocasiones puede significar el set o el partido), el espacio en el que ha de desarrollar dicha tarea presenta una serie de dificultades específicas añadidas que aumentan el nivel de exigencia para su realización (altura de la red, ancho de la zona de paso, prohibición de algunos tipos y formas de golpeo. (1995, p.25)

Por lo que si la táctica individual depende de la dificultad de la tarea, la velocidad y cantidad de estímulos y del peso o consecuencia del acto en el desarrollo del juego, es evidente que nos encontramos ante un deporte de una gran carga táctica.

## **Fundamentos Técnicos del Voleibol**

### **Posiciones y Desplazamientos**

- 1.- Técnica de Saque.
- 2.-Técnica de recepción o antebrazos.
- 3.-Golpe de dedos o Colocación.
- 4.- Técnica de Remate.
- 5.- Técnica de Bloqueo.

Independientemente que cada uno de ellos tiene su variante, en cada uno de ellos también son característicos diferentes desplazamientos y posiciones que están intrínsecos en la ejecución técnica y en su enseñanza es difícil tratarlos de forma independiente.

Existen sobre todo ciertas posiciones del cuerpo (posturas) que como fundamentos técnicos básicos, si son comunes y característicos a la motricidad

específica del juego de voleibol y por tanto se tendrán que considerar de forma relevante al comienzo del aprendizaje del voleibol, es por ello que se agregara las posiciones y desplazamientos como un fundamento técnico más. (volibol)

## **Fundamentos básicos del volibol**

### **El voleo**

Para Moldrem. J. el voleo cita que:

El Voleo es el fundamento técnico más básico y elemental del voleibol y tomando en cuenta la importancia que reviste, sobre todo en las acciones ofensivas de un equipo, debemos considerar todas las posibles alternativas como puede realizarse. (2001, p.54)

Ya es conocido por todos que el voleo de pelotas altas con dos manos podrá ejecutarse adelante, atrás y lateral; y que durante la ejecución principalmente los movimientos ejecutados por los brazos serán los que nos permitirán observar una acción distinta en cada caso. Antes de comenzar con la descripción técnica de cada uno de ellos, debemos aclarar que el voleo ejecutado con intenciones de preparar el ataque es lo que se denomina PASE

### **El Saque**

El saque para Moldren J nos dice que:

El servicio o saque es la forma técnica de poner el balón en juego. Debe ser considerado como la primera forma de ataque. Los saques han de tener las siguientes cualidades: colocación, seguridad y potencia. (2001, p.66)

El sacador (1) ha de intentar colocar el balón en el campo contrario (servicio seguro), en aquellas zonas más débiles del equipo adversario, lo más lejano del rematador y, si sólo hubiera un colocador oponente, hacia éste para que en la segunda acción no pudiera colocar.

### **Ataque o Remate.**

Para Moston define al ataque como:

El Remate o ataque es el elemento más complejo del voleibol, ya que se debe resolver en el aire tanto los problemas técnicos del golpe como los tácticos.

Se puede comparar con el tiro a puerta en el fútbol o con el lanzamiento a canasta en el baloncesto. En el remate se concentra toda la acción ofensiva del equipo, siendo su objetivo conseguir el tanto o recuperar el balón. (1982, p.35)

El remate tiene que ser potente y dirigido a la zona que más problemas cree al equipo contrario. En esta acción podemos distinguir cuatro fases: carrera, vuelo, golpe y caída.

### **El bloqueo.**

El bloqueo para Moston cita que:

Facilita a los demás jugadores situarse en el campo y colocar la defensa más oportuna. A partir de 1964 se permitió que en la acción del bloqueo se pudiera sobrepasar los brazos por encima de la red, creándose así un bloque ofensivo (el bloqueo, en un principio, es un elemento considerado de defensa). (1982, p.68)

La clasificación del bloqueo está en función del número de jugadores que lo formen: bloqueo individual, doble y bloqueo triple. El que más se realiza durante un partido es el bloqueo doble

### **Recepción.**

Existen variadas formaciones defensivas, para la Tercera Etapa se exige que los estudiantes participen en dos tipos de formaciones la 3,1,2 y la 3,2,1. Estas dos formaciones representan las posiciones en la cancha que deben tener los jugadores, para la recepción del saque.(Moston, 1982, p.79)

Antes de iniciar la descripción de las formaciones es conveniente saber cuáles son los diferentes lugares de la cancha según una numeración preestablecida, que se inicia en el área de saque y se dirige en sentido contrario al de la rotación de las agujas del reloj.

### **f. Metodología**

En la realización del presente propuesta planteada se realizó un plan de actividades para el fundamento de los deportes de conjunto, para mejorar las

habilidades motrices básicas de los alumnos de la escuela CARLOS BURNEO ARIAS como lo son (correr, saltar, lanzar).

Se realizó una serie de pasos para llegar a conocer el problema existente y poder dar solución del mismo se ha debido proponer diferentes métodos, los cuales nos permitirá conocer y analizar cada uno de los factores lo que nos servirá para conseguir un mejor desenvolvimiento de los niños.

Para dar solución a los problemas se ha planteado una propuesta de trabajo como lo es un plan de actividades, en los diferentes deportes de conjunto los cuales ayudaran a mejorar el desarrollo multilateral de los niños el cual es muy importante para poder encaminarse a un deporte y mejorar sus capacidades físicas.

Debemos resaltar que el juego es un método de enseñanza que es muy importante en el desarrollo de las habilidades básicas y es de mucho interés en los niños para su aprendizaje

Las clases que vamos a trabajar con los niños son organizativas se trabajara de forma individual y grupal, en parejas y grupos de distintas formaciones trabajaremos en círculos, filas, con las diferentes formas de trabajo y métodos a utilizar en los cuales plantearemos dificultades de acuerdo a los ejercicios a emplearse y las formas de trabajo que se utilizaremos modificando y proponiendo nuestras reglamentaciones a cada uno de los deportes a trabajar para esto mostraremos una descripción de los trabajos a realizar.

## **Fase de Diagnostico**

### **Encuestas**

La encuesta contiene preguntas direccionadas al trabajo que realizan los docentes con los alumnos como lo es en los métodos que utilizan y el trabajo que realizan y su conocimiento acerca de la multilateralidad.

### **Fichas de observación**

Las fichas de observación contienen los fundamentos de cada uno de los deportes de conjunto de acuerdo a las habilidades básicas como lo son correr, saltar, lanzar en los deportes como lo son vóley bol futbol, balonmano, baloncesto.

**Universidad Nacional de Loja**

**Área de la Educación el Arte y la Comunicación**

**Carrera de Cultura Física y Deportes**

**TEMA**

EL DESARROLLO MULTILATERAL EN EL FOMENTO Y MASIFICACION DE LOS JUEGOS DE CONJUNTO, EN LA ESCUELA CARLOS BURNEO ARIAS DE LA CIUDAD DE LOJA

**ORGANIZACIÓN:** Estimado docente, de la manera más comedida le solicito se digne a dar contestación a las siguientes preguntas formuladas, con el fin de recolectar información la cual será de gran ayuda y beneficio para el desarrollo de mi tesis, por lo expresado se le agradece por su colaboración.

**INSTRUCCIONES:**

Conteste las siguientes interrogantes con total seguridad, responsabilidad de acuerdo a las experiencias que ha tenido como docente de la institución.

**1) ¿cuáles son las habilidades motrices básicas que usted trabaja?**

Correr, saltar, lanzar. ( )

Caminar, nadar, brincar. ( )

Bailar, cantar, jugar. ( )

**2) ¿Que métodos utilizan para la enseñanza de las habilidades motrices básica indique el más importante?**

**Método analítico:** este método implica el análisis es decir para conocer un fenómeno hay que descomponerlo en sus partes. ( )

**Método sintético:** Este método implica la síntesis es decir unión de los elementos para formar un todo. ( )



**EL MÉTODO INDUCTIVO:** El entrenador es el que, en función de su propia madurez, va descubriendo nuevas experiencias y evolucionando para adquirir nuevos conocimientos, guiado por el entrenador ( )

**EL MÉTODO DEDUCTIVO:** El entrenador dispone de una información que debe comunicar a sus jugadores en base a la maduración que observe en ellos. ( )

**3) ¿Usted planifica de acuerdo al bloque curricular para la enseñanza de las habilidades motrices básicas.?**

Si ( ) No ( ) a veces( )

**4) ¿Usted le enseña cómo a desarrollar sus habilidades motrices básicas al niño?**

**(Correr, lanzar, saltar).**

Si ( ) No ( )

**5) ¿usted le enseña cómo debe realizar la carrera?**

Si ( ) No ( )

**6) ¿Usted enseña sobre las carreras de velocidad?**

100 metros planos ( ) 4 x 100 ( )

200 metros planos ( ) 4 x 400 ( )

400 metros planos ( )

Relevos ( )

**7) ¿Cómo docente le ha enseñado como debe saltar?**

Si ( ) No ( )

**8) Cuantos tipos de saltos conoce**

Hacia delante ( ) Hacia atrás ( )

Lateralmente ( ) en altura ( )

Salto largo ( )

**9) ¿ha enseñado como debe realizar los lanzamientos?**

Si ( ) No ( )

**10) ¿Cuantos tipos de lanzamientos conoce?**

Lanzamiento de larga distancia ( ) lanzamientos en velocidad ( )

Lanzamiento de corta distancia ( ) lanzamientos desde una posición ( )

Ninguno ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## FICHA DE OBSERVACION DEL FUTBOL

**Nombre:** Ficha de observación para el futbol

**Objetivo:** aplicación de los fundamentos del futbol.

**Desarrollo:** se dividirá en 4 grupos formado de 10 alumnos.

Se realizara un partido de futbol de 15 minutos cada tiempo y se irán turnando los equipos hasta pasara todos, se pasara por todas las líneas como son ataque, defensa.

**EVALUACION:** Se tomara en cuenta la ejecución técnica y se evaluara con: siempre 5 casi siempre-4 a veces-3-2, Nunca.

**Institución**

**educativa:**.....

**Nombres**

**apellidos:**.....

**Fecha:**.....

**Edad:**.....

**Hora:**.....

Datos	siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
<b>Realiza buenos pases</b>				
<b>Realiza malos pases</b>				
<b>Mira a su compañero antes de pasar el balón</b>				
<b>Protege el balón evitando que se lo quiten</b>				
<b>Realiza distintos tipos de pases</b> <b>Pase con empeine.</b> <b>Pese con borde interno.</b> <b>Borde externo.</b>				
<b>Se comunica con sus compañeros</b>				

<b>Realiza recepciones para obtener posición del balón</b>				
<b>Tiene buena ubicación dentro del campo de juego</b>				
<b>Realiza una buena carrera en el campo de juego</b>				
<b>Tiene una buena conducción del balón con ambos pies</b>				
<b>Conducción con borde interno</b>				
<b>Conducción con borde externo</b>				
<b>Realiza saltos para tener posición del balón</b>				
<b>Realiza una buena ejecución de los saques de banda</b> <b>Saques de larga distancia</b> <b>saques con corta distancia</b>				

## FICHA DE OBSERVACION DEL BALONCESTO

**Nombre:** Ficha de observación del Baloncesto

**Objetivo:** aplicación de los fundamentos del Baloncesto

**Desarrollo:** se dividirá en 8 grupos formado de 5 alumnos.

Se realizara un partido de baloncesto de 8 minutos cada tiempo y se irán turnando los equipos hasta pasar todos los equipos mediante el desarrollo del partido se tomara en cuenta cada una de las aplicaciones técnicas del baloncesto.

**EVALUACION:** Se tomara en cuenta la ejecución técnica y se evaluara con: siempre 5 casi siempre-4 a veces-3-2, Nunca.

**Institución educativa:**.....

**Nombres y apellidos:**.....

**Fecha:**.....

**Edad:**.....

**Hora:**.....

Datos	siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
Realiza desplazamientos en el campo de juego				
Realiza distintos tipos de pase				
Pase de pecho				
Pase de béisbol				
pase pique				
realiza buenos pases				
Realiza malos pases				
Mira a su compañero antes de pasar el balón				
realiza lanzamientos				
Lanzamientos de corta distancia				
Lanzamientos de larga distancia				
Tiene coordinación del tren superior e				

<b>inferior en los lanzamientos.</b>				
<b>Realiza saltos</b>				
<b>Realiza saltos para ganar rebotes</b>				
<b>Realiza saltos para ganar posición del balón</b>				
<b>Realiza un buen dribling</b>				
<b>Dribling con mano derecha</b>				
<b>Dribling con mano izquierda</b>				

## FICHA DE OBSERVACION DEL BALONMANO

**Nombre:** Ficha de observación del Balonmano

**Objetivo:** aplicación de los fundamentos del Balonmano

**Desarrollo:** se dividirá en 6 grupos formado de 7 alumnos.

Se realizara un partido de balonmano de 10 minutos cada tiempo y se irán turnando los equipos hasta pasar todos los equipos mediante el desarrollo del partido se tomara en cuenta cada una de las aplicaciones técnicas del balonmano.

**EVALUACION:** Se tomara en cuenta la ejecución técnica y se evaluara con: siempre 5 casi siempre-4 a veces-3-2, Nunca.

**Institución educativa:**.....

**Nombres y apellidos:**.....

**Fecha:**.....

**Edad:**.....

**Hora:**.....

DATOS	siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
<b>SALTOS</b>				
Realiza saltos para ganar posición del balón				
Realiza saltos para pasar el balón a sus compañeros				
Realiza saltos para convertir una anotación				
Realiza saltos para bloquear un remate				
<b>DESPLAZAMIENTOS</b>				
Realiza desplazamientos dentro del campo de juego				
Se desplaza con el balón				
Desplazamiento sin balón				
Se desplaza para cortar el pase				

<b>Realiza correctamente los desplazamientos</b>				
<b>Se comunica con sus compañeros para pasar el balón</b>				
<b>LANZAMIENTOS</b>				
<b>Realiza pases cortos</b>				
<b>Realiza pases largos</b>				
<b>Realiza saques</b>				
<b>Realiza lanzamientos para anotar un gol</b>				
<b>Acompaña al balón con la mirada al pasar al compañero</b>				



## FICHA DE OBSERVACION DEL VOLIBOL

**Nombre:** Ficha de observación del Volibol

**Objetivo:** aplicación de los fundamentos técnicos del Volibol

**Desarrollo:** se dividirá en 7 grupos formado de 6 alumnos.

Se realizara un partido se jugaran 15 puntos el equipo que pierda deberá salir y entrara el siguiente equipo y se seguirá jugando hasta pasar todos los equipos se jugara en un tiempo de 60 minutos.

**EVALUACION:** Se tomara en cuenta la ejecución técnica y se evaluara con: siempre 5 casi siempre-4 a veces-3-2, Nunca.

**Institución educativa:**.....

**Nombres y apellidos:**.....

**Fecha:**.....

**Edad:**.....

**Hora:**.....

DATOS	siempre	casi siempre	a veces	nunca
Realiza saltos para realizar para el saque				
Realiza desplazamientos para recepcionar				
Se desplaza hacia delante				
Se desplaza hacia atrás				
Se desplaza lateralmente				
Realiza saltos para realizar colocación				
Realiza carreras para la colocación				
realiza colocación corta				
realiza colocación larga				
Se comunica con sus compañeros				
Realiza carrera para el remate				
Realiza saltos para el remate				

La presente propuesta la realizaremos con un plan de actividades para masificar los deportes de conjunto y mediante la enseñanza de los fundamentos técnicos de cada uno de los deportes de conjunto como son:

El baloncesto

Balonmano

Futbol

Voleibol

En cada uno de los deportes se trabajara un periodo de 2 horas por día de acuerdo a los fundamentos de cada deporte. Cuando se haya finalizado la aplicación del plan de actividades mediante ejercicios se realizara la evaluación final del plan de actividades la cual se la realizara con la aplicación de las mismas fichas de observación que fueron aplicados en la fase de diagnóstico para verificar los resultados de la presente propuesta.

### **Método Global:**

El método global suele ser más eficaz en la modificación de una conducta motriz o para la eliminación de fallos del movimiento, igualmente para perfeccionar partes específicas del movimiento, el método global requiere, en general, una mayor experiencia motora y pone más a prueba las capacidades cognitivas del deportista.

Se aplicara el método global para la explicación de forma general de los ejercicios y juegos que comprende el plan de actividades a trabajar.

### **Método Fragmentario**

Es el aprendizaje del ejercicio por partes y se la recomienda usar en la enseñanza de los ejercicios técnicos de competencia.

Este método lo utilizare para explicar por fases los diferentes ejercicios a trabajar en la presente propuesta.

**g. DESCRIPCION DE LA PROPUESTA**

El plan de actividades está planteado para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol, teniendo en cuenta y aplicando como principal objetivo los juegos para mejorar el desarrollo multilateral mediante los deportes de conjunto.

A través de la enseñanza de los fundamentos técnicos de los deportes de conjunto a los se motiva y se tiene como objetivo la masificación de estos deportes edades tempranas a los niños por lo que tienen un conocimiento en la práctica y ejecución correcta de todos los fundamentos de los deportes de conjunto.

Los trabajos que se realizaran a los niños se los desarrollara en una forma individual y grupal con el fin de obtener un mejor desenvolvimiento de los niños en su aprendizaje y lograr los objetivos planteados en cada uno de los deportes de conjunto.

h. **MATRIZ DE OBJETIVOS Y CONTENIDOS**

<b>OBJETIVOS GENERALES</b>	<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b>	<b>CONTENIDOS</b>
<p>Diseñar un plan de actividades para el desarrollo multilateral para el fomento y masificación de los juegos de conjunto.</p> <p><b>FUTBOL</b></p>	<p>Aplicar un plan de actividades para el desarrollo multilateral a través de los fundamentos técnicos del futbol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La conducción</li> <li>✓ El pase</li> <li>✓ El dribling</li> <li>✓ El saque</li> <li>✓ Movimientos sin balón</li> <li>✓ El cabeceo</li> <li>✓ Remates o chuts</li> </ul>
<p>Diseñar un plan de actividades para el desarrollo multilateral para el fomento y masificación de los juegos de conjunto.</p> <p><b>BALONCESTO</b></p>	<p>Aplicar un plan de actividades para el desarrollo multilateral a través de los fundamentos técnicos del baloncesto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desplazamientos</li> <li>✓ Lanzamientos o tiros a canasta</li> <li>✓ Pases</li> <li>✓ Dribling</li> <li>✓ Rebotes</li> </ul>
<p>Diseñar un plan de actividades para el desarrollo multilateral</p>	<p>Aplicar un plan de actividades para el desarrollo multilateral a través de los fundamentos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El pase</li> <li>• El bote</li> </ul>

para el fomento y masificación de los juegos de conjunto.	técnicos del balonmano.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimientos sin balón.</li> <li>• Recepción</li> </ul>
Diseñar un plan de actividades para el desarrollo multilateral para el fomento y masificación de los juegos de conjunto.	Aplicar un plan de actividades para el desarrollo multilateral a través de los fundamentos técnicos del voleibol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Técnica de Saque</li> <li>✓ Técnica de recepción o antebrazos</li> <li>✓ Golpe de dedos o Colocación</li> <li>✓ Técnica de Remate</li> <li>✓ Técnica de Bloqueo</li> </ul>

#### i. MATRIZ OPERATIVA DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

ACTIVIDAD	¿Qué se hará?	¿Cómo se hará?	¿Con quién se hará?	¿Quiénes hacen?	¿Cuándo hacen?	¿Dónde se hace?
Encuesta	Primero realizaremos una encuesta para saber qué grado de conocimiento tienen los docentes en base al desarrollo multilateral	Se lo hará con la contestación de los profesores de la institución educativa	Con los docentes de la escuela Carlos Burneo Arias	El investigador	Mayo 2015	En cada una de las Aulas donde reciben clases los Alumnos

Fichas de Observación sobre los deportes de conjunto	Se aplicara fichas de observación sobre los deportes de conjunto.	Se lo realizara mediante la ejecución de cada uno de los deportes en un tiempo determinado	Con los niños de 6 a 12 años de la escuela Carlos Burneo Arias	El investigador	Mayo 2015	En los patios de la escuela educativa.
Fichas de observación sobre la capacidades físicas de los alumnos	Se aplicara fichas de observación para las capacidades físicas como son de ( fuerza, velocidad, resistencia)	Se lo realizara mediante la ejecución de los alumnos.	Con los niños de 6 a 12 años de la escuela Carlos Burneo Arias	El investigador	Mayo 2015	En la cancha del de la escuela
Plan de ejercicios	Se realizara una serie de ejercicios para mejorar las habilidades básicas motrices	Se realizaran mediante ejercicios acordes a cada disciplina deportiva. Como son: baloncesto	Con los niños de 6 a 12 años de la escuela Carlos Burneo Arias	El investigador	Junio	En la cancha del de la escuela

		· Balonman o. Futbol. Voleibol.				
Programa de juegos predeportivos para mejorar las habilidades básicas	Se realizara una serie de juegos predeportivos para mejorar las H.B.M. en los deportes de conjunto	Se realizaran mediante juegos guiados a cada disciplina deportiva. Como son: baloncesto . Balonmano. Futbol.	Con los niños de 6 a 12 años de la escuela Carlos Burneo Arias	investigador	Junio	En la cancha del de la escuela
Evaluación del programa de ejercicios y juegos predeportivos para mejorar las habilidades básicas en los deportes de conjunto	Se realizara mediante fichas de evaluación	Fichas de evaluación para cada uno de los deportes Baloncesto , balonmano , futbol, voleibol	Con los niños de 6 a 12 años de la escuela Carlos Burneo Arias	investigador	Junio	En la cancha del de la escuela

j. **MATRIZ DE CONCRECIÓN DE CONTENIDOS DE LA PROPUESTA**

<b>UNIDAD</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>N. DE PERIODOS</b>
TEST DE VALORACIONES	<p><b>FICHAS DE OBSERVACIÓN</b></p> <p><b>Futbol</b> Fundamentos del futbol. Correr Saltar lanzar pases</p> <p><b>Balonmano</b> Fundamentos básicos del balonmano</p> <p><b>Baloncesto</b> Fundamentos básicos del baloncesto</p> <p><b>Voleibol</b> Fundamentos básicos del voleibol</p>	<p>1</p> <p>1</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• con la parte externa del pie</li> <li>• con la parte interna del pie</li> <li>• con el empeine</li> <li>• con la punta del pie.-</li> <li>• con la planta del pie</li> </ul>	<p>1</p>



<p>✓ La conducción en el futbol</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conducción en línea recta</li> <li>• Conducción en zig-zag.</li> <li>• Conducción con cambios de dirección</li> <li>• Conducción con cambios de frente.</li> </ul>	<p>1</p>
<p>✓ El pase en el futbol</p>	<p>1) DE ACUERDO A LA DISTANCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pases cortos</li> <li>- Pases largos</li> <li>- Pases medianos</li> </ul> <p>2) DE ACUERDO A LA ALTURA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pase a ras del suelo</li> <li>- Pase a media altura</li> <li>- Pase por elevación</li> <li>- Con la parte interna de pie</li> <li>- Con la parte externa del pie</li> <li>- Con el empeine</li> <li>- Con la punta</li> <li>- Con el taco</li> </ul>	<p>1</p> <p>1</p>
<p>✓ El dribling en el futbol</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dribling simple: mínimo contacto con el balón.</li> <li>• dribling compuesto</li> </ul> <p>Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.</p>	<p>1</p>
<p>✓ La recepción del</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con la cabeza</li> <li>• Con los pectorales</li> </ul>	

balón	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con el muslo</li> <li>• Con el pie</li> <li>• Borde interno</li> <li>• Borde externo</li> </ul>	1
✓ El saque en el futbol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saque de banda De larga y corta distancia</li> <li>• Saque de meta De larga y corta distancia</li> </ul>	1
✓ Movimientos sin balón en el futbol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcar la trayectoria del pase</li> <li>• Correr en distintas zonas del campo</li> <li>• Correr de diferentes maneras dentro del campo</li> </ul>	1
✓ El cabeceo en el futbol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacia delante</li> <li>• Hacia atrás</li> <li>• Lateral</li> </ul>	1
✓ Remates o chuts en el futbol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• interior exterior</li> <li>• empeine exterior empeine interior</li> <li>• empeine total</li> <li>• tiros a puerta</li> </ul>	1
<b>BALONCESTO</b>		
✓ Desplazamientos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera dentro del campo</li> <li>• Carrera lenta y velocidad dentro del campo de juego</li> </ul>	1

✓ Lanzamientos o tiros a canasta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiro libre o lanzamiento personal:</li> <li>• Lanzamiento en suspensión</li> <li>• Lanzamiento en bandeja</li> </ul>	1
✓ Pases	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pase de pecho</li> <li>• Pase picado</li> <li>• Pase por encima de la cabeza</li> <li>• Pase de béisbol</li> <li>• Pase de mano a mano</li> </ul>	1
Dribbling	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bote de protección</li> <li>• Bote de velocidad</li> </ul>	1
✓ Rebotes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos en una pierna</li> <li>• Saltos en dos piernas</li> <li>• Saltar y ganar la posición de balón</li> </ul>	1
<b>BALONMANO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El pase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pase clásico de frente.</li> <li>• Pase clásico lateral.</li> <li>• Pase en alto.</li> <li>• Pase en suspensión.</li> </ul>	1

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pase en pronación.</li> <li>• Pase en bandeja.</li> <li>• Pase con dos manos a la altura del pecho.</li> </ul>	1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El bote</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bote alto en progresión (oblicuo)</li> <li>• Bote bajo protegido.</li> </ul>	1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimientos sin balón.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera sin balón</li> <li>• Desmarcación</li> </ul>	1
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Recepción</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recepción frontal alta</li> <li>• Recepción frontal intermedia</li> <li>• Recepción frontal</li> <li>• Recepciones rodadas</li> </ul>	1
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ataque</li> <li>✓ Defensa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acciones de ataque</li> <li>• Acciones de defensa sistema H-H defensa</li> </ul>	1
<b>VOLEIBOL</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Técnica de Saque</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saque de tenis</li> <li>• Saque flotante</li> <li>• Saque en Suspensión</li> </ul>	1

✓ Técnica de recepción o antebrazos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacia delante</li> <li>• Hacia atrás</li> <li>• Lateral</li> </ul>	1
✓ Colocación y voleo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacia delante</li> <li>• Hacia atrás</li> <li>• Voleo alto</li> <li>• Voleo bajo</li> </ul>	1
✓ Técnica de Remate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remate corto</li> <li>• Remate largo</li> </ul>	1
✓ Técnica de Bloqueo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bloqueo individual</li> <li>• Bloqueo en parejas</li> </ul>	1
<b>Total:</b>		28

## **IMPACTOS**

### **Impacto social**

En el presente trabajo realizado con la siguiente guía didáctica expuesta, pretendemos socializar cabalmente a los docentes de la institución Carlos Burneo Arias para mejorar el desarrollo de la multilateralidad en los niños y la aplicación de los fundamentos técnicos en los deportes de conjunto. Con el fin de generar un aporte teórico práctico para el perfeccionamiento de las habilidades y capacidades de los alumnos, ya que son parte fundamental del proceso de enseñanza - aprendizaje de los estudiantes en el desarrollo de las actividades escolares, por medio de las actividades deportivas, quienes serán futuros deportistas o educadores que representen socialmente en sus saberes, es decir como aprenden y conocen colectivamente, la interrelación docente (entrenador)/ alumno /conocimiento.

### **Impacto Educativo**

El presente programa de ejercicios y juegos se puede considerar un documento didáctico, tiene como fin optimizar el proceso de enseñanza –aprendizaje de las habilidades motrices básicas de los estudiantes y el fomento y masificación de los deportes de conjunto, esto debido a los vacíos que presentaron cada uno de ellos, la cual servirá de apoyo tanto para los alumnos como para los docentes de la institución Carlos Bureo Arias en su labor educativa, con el fin de enseñar de manera pedagógica utilizando diversas estrategias metodológicas, a través de actividades deportivas y predeportivos y recreativas, las cuales permitirán mejorar cada una de las capacidades de los alumnos y los fundamentos técnicos de cada uno de los deportes de conjunto

**k. Plan de clases**

**PLAN DE CLASE**

**Tema :** Conducción con el borde interno, externo, con el empeine, planta y punta del pie.

<b>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE</b>
<p><b>PRERREQUISITOS</b></p> <p><b>-Formación:</b> En fila</p> <p><b>-Presentación:</b> Saludo por parte del profesor.</p> <p>Se tomara asistencia al inicio de la clase para constatar que todos los alumnos estén presentes.</p> <p><b>-Dialogo sobre el tema a trabajar</b></p> <p><b>Tema:</b> la conducción en el futbol y los tipos de conducción</p> <p><b>Objetivo:</b></p> <p>Estructurar y demostrar diferentes fundamentos de los juegos deportivos, aplicando reglas, técnicas y tácticas conocidas en los diferentes procesos de aprendizaje.</p> <p><b>-Motivación</b></p> <p><b>TEMA: El ajedrez.</b></p> <p><input type="checkbox"/> Tipo de juego: Motor de locomoción de carrera.</p> <p>· Efectos del juego: Desarrollo de la velocidad de desplazamiento.</p> <p><b>Desarrollo del juego:</b> Se reparten en dos equipos los participantes están situados uno a Continuación de otro. Entre los dos equipos hay una distancia de treinta metros. Todos los Participantes están con la mano extendida. Cada miembro de cada equipo se asigna una figura de ajedrez, y en este caso usamos el rey, la reina, los alfiles (2), los caballos (2) y los Peones. Una persona de un equipo sale y se dirige al otro equipo y allí tiene que tocar en la Mano de alguna persona cuando esto se produzca, el tocado sale a por él. Hay que tener en cuenta que si es un peón sólo sale el peón, si es el rey salen todas los miembros del equipo, si Es un alfil pues sale el otro alfil esto se aplica también para los caballos. El equipo que elimine</p> <p>Al rey gana.</p> <p><b>-Calentamiento General</b></p> <p>Elevación de la temperatura basal.</p>

Realizar 3 vueltas por todas las líneas limítrofes de la cancha.

Formamos dos columnas frente a cada cono con una distancia de 10 metros cada columna y realizamos los siguientes ejercicios.

Palmas arriba, tocar hombros, y cintura.

Brazos arriba y abajo tocar muslos, de frente y luego lateral.

Torsión del tronco hacia la derecha e izquierda.

Realizar ejercicios de estiramiento del tren superior e inferior.

## **DESARROLLO DE LA CLASE**

### **Sinopsis del tema**

#### **Explicación**

La conducción es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica, aplicado para avanzar y preparar el dribbling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo en el fútbol, existen varios tipos de conducción como son:

#### **ACTIVIDADES**

Conducir el balón en un espacio delimitado, cuando el entrenador lo indique:

1. cambiar de dirección utilizando la pierna hábil.
2. cambiar de dirección utilizando la pierna no hábil.
3. detener el balón con la planta del pie.

#### **Desde la posición de pie conducir borde interno bien pegado a las pies**

Desde la posición de sentado en pareja a una distancia adecuada uno de los compañeros se sienta en el piso, mientras el que está de pie lanza el balón con las manos para que se ponga de pie para dar pase con borde interno

-desde la posición de pie se formaran 4 grupos de igual número en el centro se colocara un cono, las columnas se colocaran a cada extremo a 3 m fuera, del cono solamente dos columnas tendrán balón. Salen 2 columnas que tienen balón al llegar al cono aran enganche cambian de dirección y van a la columna que está en su dirección.

#### **CONDUCCION CON BORDE INTERNO**

Realizamos un cuadro en el campo de 20 x20.

Formamos a los niños en una línea conformados por 4 columnas cada una de 10 niños.

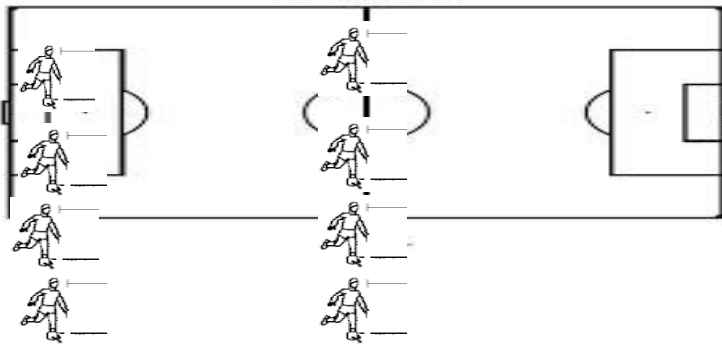
Cada columna tendrá un balón, la primera fila que tiene el balón saldrán hacia el frente hasta el otro extremo de la fila, deberán salir conduciendo el balón con el borde interno primero con el pie derecho y al regresar con el pie izquierdo, cuando regresan las filas se ubican en los mismos lugares de donde salieron dejaran el balón a la siguiente fila y debieran realizar el



mismo ejercicio se realizara hasta q pasen todos los integrantes.

### BORDE EXTERNO

Formados en cuatro columnas desarrollamos el ejercicio la primera fila sale hasta el fondo conduciendo el balón con el borde externo, al regresar dejamos el balón a la siguiente fila hasta pasar todos los de la columna una vez que se haya realizado el ejercicio se realiza con la punta del pie, y con la planta del pie se realiza variantes en la conducción.



Se realizan variantes con la conducción del balón con el borde interno, borde externo, planta del pie, con la punta del pie, de espaldas, lateralmente.

## PLAN DE CLASE

**Tema :** Conducción en línea recta, Conducción en zigzag, Conducción con cambios de dirección, Conducción con cambios de frente.

### ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

#### PRERREQUISITOS

**-Formación:** En fila

**-Presentación:** Saludo por parte del profesor.

Se tomara asistencia al inicio de la clase para constatar que todos los alumnos estén presentes.

**-Dialogo sobre el tema a trabajar**

**Tema:** la conducción en el futbol y los tipos de conducción

**Objetivo:**

Estructurar y demostrar diferentes fundamentos de los juegos deportivos, aplicando reglas, técnicas y tácticas conocidas en los diferentes procesos de aprendizaje.

**Motivación**

**TEMA:**

**La cadena**

**Desarrollo del juego:** Un participante corre a por el resto del grupo, mientras el resto escapa

y

evita que no le cojan, cuando el perseguidor coge a alguien se unen de la mano y van a por Otra persona. Así al coger a muchas personas se van uniendo de la mano, el juego acaba Cuando están todos en la cadena.

### **-Calentamiento General**

Elevación de la temperatura basal.

Realizar 3 vueltas por todas las líneas limítrofes de la cancha.

Formamos dos columnas frente a cada cono con una distancia de 10 metros cada columna y realizamos los siguientes ejercicios.

Palmas arriba, tocar hombros, y cintura.

Brazos arriba y abajo tocar muslos, de frente y luego lateral.

Torsión del tronco hacia la derecha e izquierda.

Realizar ejercicios de estiramiento del tren superior e inferior.

### **DESARROLLO DE LA CLASE**

#### **Sinopsis del tema**

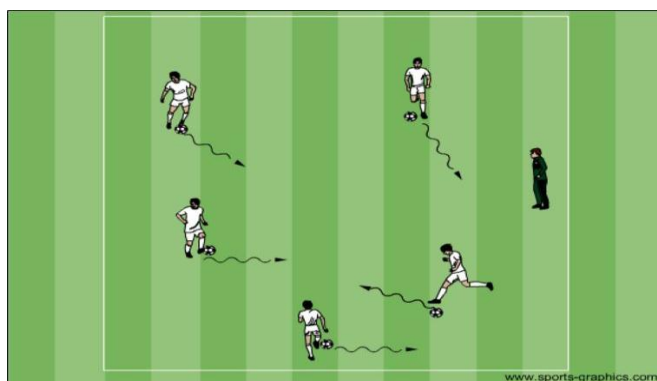
#### **Explicación**

La conducción es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica, aplicado para avanzar y preparar el dribbling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo en el fútbol , existes varios tipos de conducción como son:

#### **ACTIVIDADES**

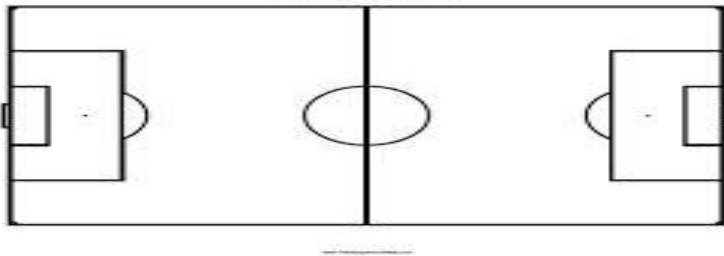
Conducir el balón en un espacio delimitado, cuando el entrenador lo indique:

1. cambiar de dirección utilizando la pierna hábil.
2. cambiar de dirección utilizando la pierna no hábil.
3. detener el balón con la planta del pie.



### Desde la posición de pie conducir borde interno bien pegado a las pies

Desde la posición de sentado en pareja a una distancia adecuada uno de los compañeros se sienta en el piso, mientras el q está de pie lanza el balón con las manos para que se ponga de pie para dar pase con borde interno



-desde la posición de pie se formaran 4 grupos de igual número en el centro se colocara un cono, las columnas se colocaran a cada extremo a 3 m fuera, del cono solamente dos

columnas tendrán balón. Salen 2 columnas que tienen balón al llegar al cono aran enganche cambian de dirección y van a la columna que está en su dirección.

### CONDUCCION EN LINEA RECTA

DESARROLLO; formamos 2 columnas con el mismo número de jugadores cada columna tendrá un balón se coloca dos conos al frente de cada columna y realizamos la conducción en line recta llegamos hasta el cono rodeamos el cono y regresamos con conducción del balón y



damos el pase al siguiente jugador que está en la columna y así hasta pasar todos los integrantes.

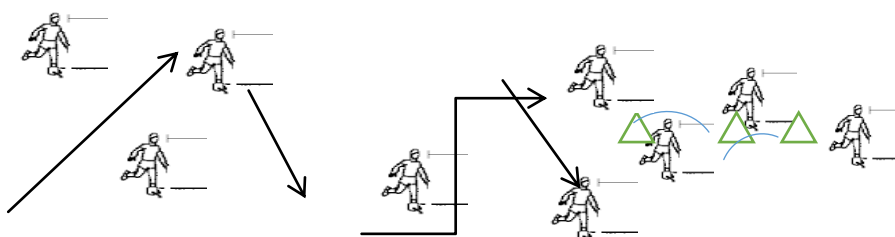
### CONDUCCION EN ZIGZAG



DESARROLLO; formamos dos columnas con el mismo número de integrantes colocamos conos en línea recta a una distancia de 1 metro cada cono realizamos el trabajo en zigzag de ida y vuelta y dejamos el balón al siguiente compañero hasta pasar todos

### CONDUCCIÓN CON CAMBIOS DE DIRECCION

Formados en una columna todos los alumnos cada uno con un balón colocamos conos al frente de ellos en una forma de variación en zigzag en una distancia prolongada, el jugador deberá salir por cada uno de los conos en una forma de variación por cada cono y asi pasar cada uno de los jugadores.



## PLAN DE CLASE

**Tema:** tipos de pase en el futbol

### ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

#### PRERREQUISITOS

**-Formación:** En fila

**-Presentación:** Saludo por parte del profesor.

Se tomara asistencia al inicio de la clase para constatar que todos los alumnos estén presentes.

#### **-Dialogo sobre el tema a trabajar**

**Tema:** el pase y los tipos de pase en el futbol

#### **Objetivo:**

Estructurar y demostrar diferentes fundamentos de los juegos deportivos, aplicando reglas, técnicas y tácticas conocidas en los diferentes procesos de aprendizaje.

#### **Motivación**

#### **TEMA:**

#### **Lluvia de balones.**

**Desarrollo del juego:** Cada participante con un balón. A la señal se lanzan elevándolos lo más alto posible y se recoge otro que no sea el suyo antes de que toque el suelo. Se puede hacer con balones de diferentes tamaños.

#### **-Calentamiento General**

Elevación de la temperatura basal.

Realizar 3 vueltas por todas las líneas limítrofes de la cancha.

Formamos dos columnas frente a cada cono con una distancia de 10 metros cada columna y realizamos los siguientes ejercicios.

Palmas arriba, tocar hombros, y cintura.

Brazos arriba y abajo tocar muslos, de frente y luego lateral.

Torsión del tronco hacia la derecha e izquierda.

Realizar ejercicios de estiramiento del tren superior e inferior.

#### **-Estiramiento**

\* En punta de pies estirar los brazos hacia arriba.

\* De la posición de pie estiramos el brazo derecho e intentamos tocarnos el brazo izquierdo por la espalda.

\* De la posición de pie flexionamos la pierna derecha hacia arriba.

\* De la posición de pie realizamos movimientos de la cintura realizando pequeños círculos.

### **DESARROLLO DE LA CLASE**

**Sinopsis del tema;** El pase: El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol. El pase se nos presenta en situaciones tanto defensivamente como ofensivamente. Debe saberse entregar correctamente el balón para ello debemos de practicar los movimientos adecuados para así obtener resultados positivos

### **DE ACUERDO A LA DISTANCIA**

-Pases cortos

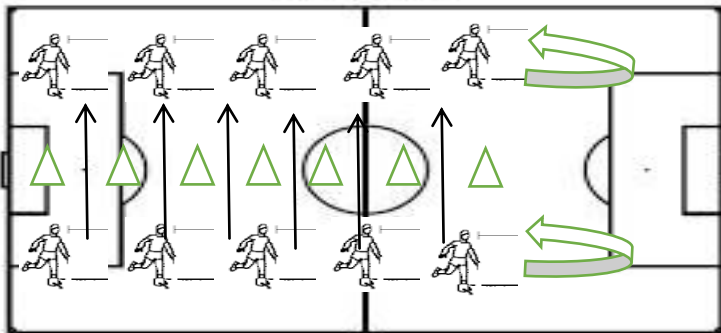
Pases largos

Pases medianos

### **ACTIVIDADES**

Formamos a los alumnos en dos columnas con el mismo número de integrantes cada columna deberá tener dos a tres balones, colocamos conos a una distancia de un metro cada cono al frente de las dos columnas, los alumnos deberán salir de frente y pasar el balón por en medio de los conos y tocar el balón dando pases cortos.

#### **pases cortos**



#### **PASES LARGOS**

Colocados en grupos nos colocamos a una distancia de 20 metros cada grupo, cada grupo tendrá un balón, nos colocamos a una distancia prolongada para realizar pases largos con el objetivo de que llegue a nuestro

compañero podemos utilizar todo el campo de fútbol.

#### **PASES A MEDIA DISTANCIA**

Formamos en grupos a los alumnos y nos colocamos por todo el campo de juego realizamos pases de media distancia con el objetivo de pasar el balón al compañero, realizamos el ejercicio utilizando los pases como ellos se sientan mejor al pasar el balón al pasar el balón realizamos a dos toques paramos el balón y luego lo pasamos

## PLAN DE CLASE

**Tema:** tipos de pase en el futbol

### ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

#### PRERREQUISITOS

**-Formación:** En fila

**-Presentación:** Saludo por parte del profesor.

Se tomara asistencia al inicio de la clase para constatar que todos los alumnos estén presentes.

**-Dialogo sobre el tema a trabajar**

**Tema:** el pase y los tipos de pase en el futbol

**Objetivo:**

Estructurar y demostrar diferentes fundamentos de los juegos deportivos, aplicando reglas, técnicas y tácticas conocidas en los diferentes procesos de aprendizaje.

**Motivación**

**TEMA:**

A burro

Desarrollo del juego: Cuatro “burros” formando un círculo y cuatro jinetes formando otro exterior; cada jinete juega con su burro. En el centro se pone el que liga o vigilante, teniendo en cuenta que le diámetro del círculo interior debe ser un poco mayor que la envergadura del que la liga. Los jinetes intentarán subir a cuestras de su burro, y el vigilante se lo impide intentando tocarlos antes de que hayan subido. El jinete que consiga subir permanecerá a salvo mientras esté arriba y sin que ninguna zona del cuerpo toque el suelo; A su vez el burro no puede despegar los pies del suelo, pero si puede moverse para intentar descabargar a su jinete. El burro si se rila, o el jinete si se cae al tiempo que el vigilante los toques pues estos pierden. Los jinetes suben y bajan las veces que quieran.

**CALENTAMIENTO GENERAL**

- **Carrera continua:** de la posición de pie realizamos una carrera lenta alrededor del campo de fútbol. Duración: de 5 a 10 minutos aproximadamente.

**Ejercicios de movilidad articular**

Realizaremos ejercicios de movilidad articular para calentar las articulaciones.

Desplazamientos

**Laterales:** con piernas estiradas, con piernas ligeramente flexionadas cruzando delante-detrás.

**Skipin:** en progresión hacia delante- detrás. Con una pierna al lado del mismo pie llevándola detrás, derecha e izquierda.

**Lanzamientos:** de piernas, frontales- laterales alternando.

**Torsión de tronco:** andando, realizamos una zancada amplia y torsión derecha-izquierda.

**Tibiales:** delante-detrás.

**Saltos cortos:** pies juntos

**Carrera lenta:** a la señal, agacharse tocar el suelo y saltar.

**Diagonales en progresión de carrera:** de menor a mayor intensidad.

### **DESARROLLO DE LA CLASE**

**Sinopsis del tema;** El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol. El pase se nos presenta en situaciones tanto defensivamente como ofensivamente. Debe saberse entregar correctamente el balón para ello debemos de practicar los movimientos adecuados para así obtener resultados positivos

#### **DE ACUERDO A LA ALTURA**

- Pase a ras del suelo
- Pase a media altura
- Pase por elevación
- Con la parte interna de pie
- Con la parte externa del pie
- Con el empeine
- Con la punta
- Con el taco

#### **ACTIVIDADES**

Realizamos un círculo nos colocamos en parejas en el cual debemos realizar los tipos de pase en un juego de dos contra dos en un tiempo determinado y así pasar los diferentes grupos cada grupo deberá estar en el círculo 5 minutos hasta pasar todos los equipos.

#### **-Evaluación**

Formamos equipos para enfrentarse entre ellos utilizando los diferentes tipos y formas de pase en un espacio reducido.

#### **-Fase final**

Vuelta a la calma

#### **-Tareas extra clase**

## PLAN DE CLASE

**Tema :** dribling en el futbol

### ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

#### PRERREQUISITOS

**-Formación:** En fila

**-Presentación:** Saludo por parte del profesor.

Se tomara asistencia al inicio de la clase para constatar que todos los alumnos estén presentes.

**-Dialogo sobre el tema a trabajar**

**Tema:** el dribling en el futbol

**Objetivo:**

Estructurar y demostrar diferentes fundamentos de los juegos deportivos, aplicando reglas, técnicas y tácticas conocidas en los diferentes procesos de aprendizaje.

#### CALENTAMIENTO GENERAL

- **Carrera continua:** de la posición de pie realizamos una carrera lenta alrededor del campo de fútbol. Duración: de 5 a 10 minutos aproximadamente.

#### Ejercicios de movilidad articular

Realizaremos ejercicios de movilidad articular para calentar las articulaciones.

##### Desplazamientos

**Laterales:** con piernas estiradas, con piernas ligeramente flexionadas cruzando delante-detrás.

**Skipin:** en progresión hacia delante- detrás. Con una pierna al lado del mismo pie llevándola detrás, derecha e izquierda.

**Lanzamientos:** de piernas, frontales- laterales alternando.

**Torsión de tronco:** andando, realizamos una zancada amplia y torsión derecha-izquierda.

**Tibiales:** delante-detrás.

**Saltos cortos:** pies juntos

**Carrera lenta:** a la señal, agacharse tocar el suelo y saltar.

**Diagonales en progresión de carrera:** de menor a mayor intensidad.



**TEMA:****Organización de los ejercicios de entrenamiento**

Prepara un rectángulo (12m x 6m). Pasar 3 jugadores a sus posiciones: las posiciones A y C en las líneas de 6m, la posición B en el centro del campo de juego

**Realización del ejercicio**

Los jugadores forman grupos de tres. Cada grupo tiene dos balones y dos conos. Los grupos se reparten a lo largo del campo poniendo los conos con una distancia de unos 15m. Un jugador en cada cono (A y B) y el tercer jugador, sin balón, en el centro. Cuando lo indique el entrenador el jugador C se desplaza 1-2m hacia el jugador A, recibe un pase raso y deja el balón al jugador A. Luego se gira, se desplaza 1-2m hacia el jugador B, recibe un pase raso y deja el balón al jugador B y así sucesivamente. Después de 10 pases entre A y B se intercambian las posiciones.

**Nota sobre el ejercicio**

Como ensayo de calentamiento el movimiento hacia los jugadores A y B se debería hacer a velocidad moderada. Durante el entrenamiento principal el movimiento puede ser mucho más rápido.

**Variaciones**

- Pases / control del balón con solo la derecha o la izquierda
- Pases en el aire
- Sacar el balón hacia el pecho del jugador C. Él la devuelve después de controlarla.
- Sacar el balón hacia la cabeza del jugador C.

**DESARROLLO DE LA CLASE****ACTIVIDADES**

El regate o dribling se utiliza cuando el poseedor del balón está aislado, o también para conseguir un ángulo de remate al arco en el área contraria o para aclarar el juego en una acción posterior

Pasar al campo contrario

Objetivo

Lograr que todos los compañeros pasen de la mitad del terreno de juego teniendo como objetivo terminar la jugada en gol

Descripción metodológica

Dos equipo de igual número de participantes puede ser en terreno grande o en

simplificados identificados correctamente uniformados.

El equipo en posesión del balón lógicamente es quien está al ataque pero para que el gol sea válido todos los compañeros de equipo deben de pasarla línea de la mitad demarcada en la fotografía por platos anaranjados.

El equipo que está a la defensiva recupera el balón, sale en contragolpe a toda velocidad a atacar al equipo contrario pasando lógicamente todos sus compañeros la línea de mitad de campo de esta forma se trabajara acciones importante como el contraataque y el tránsito de defensa ataque .



### **Evaluación**

Formamos equipos para enfrentarse entre ellos utilizando los diferentes tipos de fintas enseñadas.

#### **-Fase final**

Vuelta a la calma

#### **-Tareas extra clase**

Ninguna

## **PLAN DE CLASE**

**Tema:** tipos de recepción en el futbol

### **ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

#### **PRERREQUISITOS**

**-Formación:** En fila

**-Presentación:** Saludo por parte del profesor.

Se tomara asistencia al inicio de la clase para constatar que todos los alumnos estén presentes.

**-Dialogo sobre el tema a trabajar**

**Tema:** la recepción y diferentes tipos de controlar el balón

**Objetivo:**

Estructurar y demostrar diferentes fundamentos de los juegos deportivos, aplicando reglas,

técnicas y tácticas conocidas en los diferentes procesos de aprendizaje.

## **CALENTAMIENTO GENERAL**

**Carrera continua:** de la posición de pie realizamos una carrera lenta alrededor del campo de fútbol. Duración: de 5 a 10 minutos aproximadamente.

### **Ejercicios de movilidad articular**

Realizaremos ejercicios de movilidad articular para calentar las articulaciones.

#### Desplazamientos

**Laterales:** con piernas estiradas, con piernas ligeramente flexionadas cruzando delante-detrás.

**Skipin:** en progresión hacia delante- detrás. Con una pierna al lado del mismo pie llevándola detrás, derecha e izquierda.

**Lanzamientos:** de piernas, frontales- laterales alternando.

**Torsión de tronco:** andando, realizamos una zancada amplia y torsión derecha-izquierda.

**Tibiales:** delante-detrás.

**Saltos cortos:** pies juntos

**Carrera lenta:** a la señal, agacharse tocar el suelo y saltar.

**Diagonales en progresión de carrera:** de menor a mayor intensidad.

## **DESARROLLO DE LA CLASE**

**Sinopsis del tema; La recepción en el fútbol:** Es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una acción posterior. La recepción en parada es aquella en la que se consigue controlar totalmente el balón en los pies, perdiendo el componente de velocidad pero aumentando la precisión en el manejo posterior del esférico

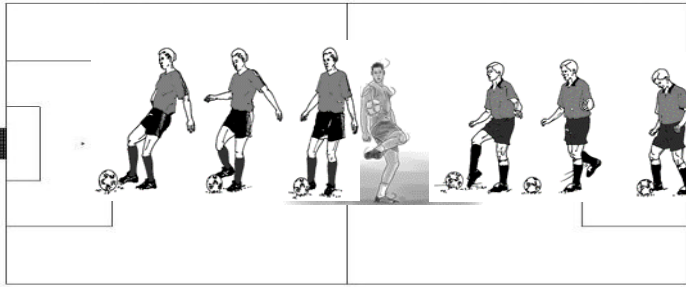
## **ACTIVIDADES**

### **RECEPCIÓN DEL BALÓN**

Pies separados, con la punta al frente y levantado un poco del suelo, la pelota debe tocarse con el arco, sin hacer fuerza o si el balón viene lento, el simple toque la detiene; pero si viene rápida y con fuerza o de arriba hacia abajo, entonces debemos adelantar el pie en dirección donde viene y al tocarla, acompañarla hacia atrás hasta que se detenga.

Nos distribuimos por toda la cancha cada estudiante con su balón. Para que se lleve a cabo una recepción correcta, hay que tomar en cuenta cuatro planos imaginarios con relación al cuerpo: plano bajo (pies), dos planos intermedios (muslo y pecho) y plano alto (cabeza) o recepción con los pies (plano bajo) se puede recibir o parar con la parte interna y externa del

pie.

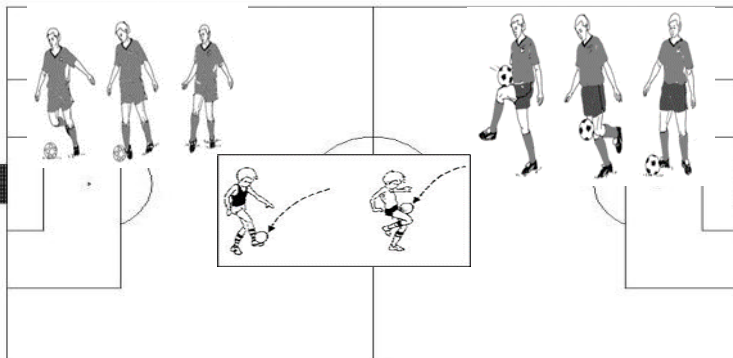


**Parte interna del pie:** Pies separados, con la punta al frente y levantado un poco del suelo, la pelota debe tocarse con el arco, sin hacer fuerza o si el balón viene lento, el simple toque la detiene; pero si viene rápida y con fuerza o de arriba hacia abajo, entonces debemos adelantar el pie en dirección donde viene y al tocarla, acompañarla hacia atrás hasta que se detenga.

**Parte externa del pie.** Tocar el balón con la parte media del pie (arco) adelantando éste hacia donde viene la pelota. Al hacer contacto, la pierna se lleva hacia adentro, amortiguando la fuerza de la pelota. Podemos realizar este ejercicio en parejas, nos colocamos frente a frente y empezamos a dar pase al compañero este deberá recibir el balón con la parte externa de su pie y devolverla a su compañero para que este realice el mismo ejercicio.

Tocar el balón con la parte media del pie (arco) adelantando éste hacia donde viene la pelota. Al hacer contacto, la pierna se lleva hacia adentro, amortiguando la fuerza de la pelota.

## ACTIVIDADES

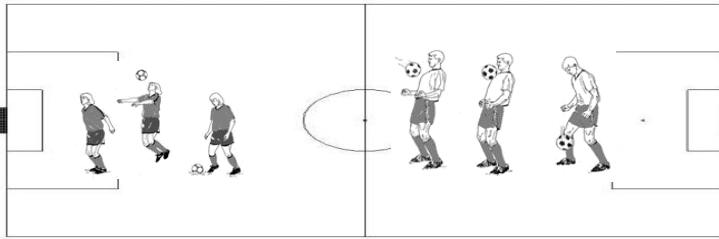


### Recepción con el muslo

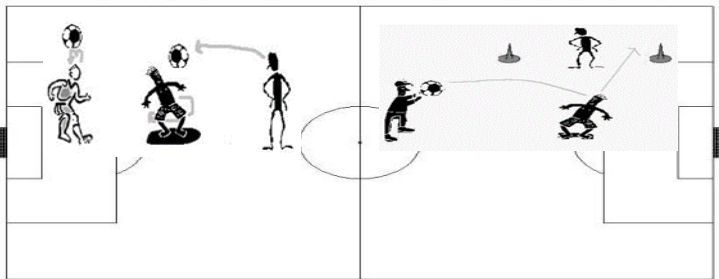
La ejecución de este fundamento debe hacerse a pie firme, durante el juego y cuando la pelota venga de arriba hacia abajo, bombeada con fuerza. Posición de recepción con la parte interna del pie.

Se flexiona la pierna al frente, al tocar el balón con la parte media del muslo, se hará un poco hacia abajo, con el fin de amortiguar el golpe y que el balón pierda la fuerza que trae, entonces se deja caer el balón hacia los pies y éstos se encargarán de pararla totalmente. La

ejecución de este fundamento debe hacerse.



**Recepción con el pecho:** Ésta se realiza de pie con piernas separadas, semiflexionadas y con el tronco recto; en cuanto se recibe la pelota en medio del pecho, el tronco debe hacerse hacia atrás, con el fin de amortiguar el golpe y que el balón pierda su fuerza, los brazos se abren al frente completamente relajados, Podemos realizar este ejercicio en parejas, nos colocamos frente a frente y empezamos a dar pase al compañero este deberá recibir el balón con la parte externa de su pie y devolverla a su compañero para que este realice el mismo ejercicio.



**CABEZA:** La posición para este tipo de recepción, debe ser con las piernas separadas y semiflexionadas, tronco recto, brazos al frente relajados; al recibir el balón con la cabeza, ésta se hará hacia atrás, amortiguando el golpe y restándole fuerza al balón, para dejarlo caer nuevamente a los pies, a fin de pararlo totalmente con cualquiera de ellas. Podemos realizar un ejercicio en parejas en la cual un compañero se pone frente a su pareja y este le lanzará el balón y su compañero la receptara con la cabeza y la controlara y devolverá a su compañero, lo realizara unas 20 veces.

**Evaluación:** Formamos equipos para enfrentarse entre ellos utilizando los diferentes tipos y formas de pase en un espacio reducido.

## PLAN DE CLASE

**Tema:** tipos de saques en el futbol

### ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

#### PRERREQUISITOS

**-Formación:** En fila

**-Presentación:** Saludo por parte del profesor.

Se tomara asistencia al inicio de la clase para constatar que todos los alumnos estén presentes.

**-Dialogo sobre el tema a trabajar**

**Tema:** el saque en el futbol y los tipos de saque

#### Objetivo:

Estructurar y demostrar diferentes fundamentos de los juegos deportivos, aplicando reglas, técnicas y tácticas conocidas en los diferentes procesos de aprendizaje.

#### Motivación

**Juego;** formamos dos grupos del mismo número de participantes indicamos las reglas para jugar futbol americano realizando goles con las manos se pueden dar 5 pases y realizar en gol tiempo de juego 15 minutos.

#### CALENTAMIENTO GENERAL

**Carrera continua:** de la posición de pie realizamos una carrera lenta alrededor del campo de fútbol. Duración: de 5 a 10 minutos aproximadamente.

#### DESARROLLO DE LA CLASE

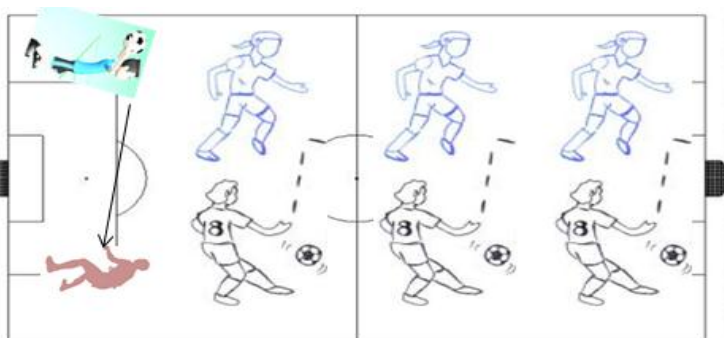
Procedimiento: En el momento de lanzar el balón, el ejecutor deberá: estar de frente al terreno de juego, tener una parte de ambos pies sobre la línea de banda o en el exterior de la misma, servirse de ambas manos lanzar el balón desde detrás y por encima de la cabeza. El ejecutor del saque no podrá volver a jugar el balón hasta que éste no haya tocado a otro jugador. Todos los adversarios deberán permanecer a una distancia que no sea inferior a 2 metros del lugar en que se ejecuta el saque de banda. El balón estará en juego tan pronto haya entrado en el terreno de juego.

Los saques de banda los realizamos desde una esquina del campo para practicar los saque nos ubicamos en parejas y debemos realizar los saques de banda.

Podemos ubicarnos en cualquier parte del campo en parejas y realizar saques de banda largos y cortos y volver a jugar en balón

De la posición de pie en parejas realizar la mecanización del saque con dos pies juntos y saque con un pie más adelantado que otro, lanzando el balón al compañero que se encuentra a su frente y el recepcionar el balón con cualquier parte del cuerpo.

Los estudiantes ubicados en dos columnas, la primer columna realiza el saque con pies juntos hacia el compañero que se encuentra ubicado en la otra columna, el recibe el saque e inmediatamente realiza un pase al compañero que le proporcione el saque, el pase se realiza hasta la línea de fondo de la cancha.



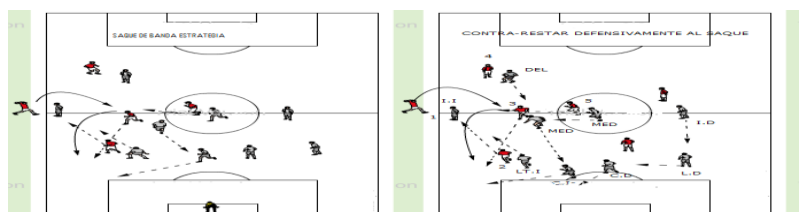
Los estudiantes ubicados en dos columnas, la primer columna realiza el saque con un pie mas adelantado que otro hacia el compañero que se encuentra ubicado en la otra columna, el recibe el saque e inmediatamente realiza un pase al compañero que le proporcione el saque , el pase se realiza hasta la línea de fondo de la cancha.



Para la realización del siguiente ejercicio se trabaja con tríos en los cuales el jugador ubicado en la primera columna realiza un saque ya sea con pies juntos o con un pie más adelantado, el compañero ubicado en la otra columna recibe el saque , mientras que el otro compañero está ubicado un poco más adelantado que los dos jugadores antes mencionados, el compañero q recibe el saque devuelve el balón al centro mediante un pase al compañero que saco para que el compañero de un pase al compañero que se encuentra mas adelantado, una vez que da el pase inmediatamente los dos compañeros que se encuentran adelantados van mediante pases hasta el

final de la cancha.

Mediante juego el jugador 1 saca de banda hacia el jugador 5 con pies juntos. Un momento antes de sacar, el jug. 2 realiza un desmarque de apoyo hacia el jug. 1. En ese mismo instante realiza el jug. 3 un desdoblamiento hacia el jug. 2 y se desmarca hacia la banda. El jug. 1 saca y envía el balón hacia 5, que de volea manda el balón al jug. 3



## PLAN DE CLASE Nro. 9

**Tema :** movimientos sin balón en el futbol la carrera

### ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

#### PRERREQUISITOS

**-Formación:** En fila

**-Presentación:** Saludo por parte del profesor.

Se tomara asistencia al inicio de la clase para constatar que todos los alumnos estén presentes.

**-Dialogo sobre el tema a trabajar**

**Tema:** movimientos sin balón en el futbol

**Objetivo:**

Estructurar y demostrar diferentes fundamentos de los juegos deportivos, aplicando reglas, técnicas y tácticas conocidas en los diferentes procesos de aprendizaje.

**Motivación**

**Juego:** En círculo, con un jugador en el centro que tiene una pelota. El del centro le pasa a los exteriores a la vez que dice una de las tres opciones. El que recibe la pelota ha de contestar un animal de ese medio. El que falle o repita ocupará el centro.

Variantes: En vez de decir un animal la persona a la que pasan la pelota, que se agache y los que están a su lado tendrán que decir un animal. El primero que lo diga ganará, el otro se ira al medio del círculo.



## **CALENTAMIENTO GENERAL**

**Carrera continua:** de la posición de pie realizamos una carrera lenta alrededor del campo de fútbol. Duración: de 5 a 10 minutos aproximadamente.

## **DESARROLLO DE LA CLASE**

Procedimiento: En el momento de lanzar el balón, el ejecutor deberá: estar de frente al terreno de juego, tener una parte de ambos pies sobre la línea de banda o en el exterior de la misma, servirse de ambas manos lanzar el balón desde detrás y por encima de la cabeza. El ejecutor del saque no podrá volver a jugar el balón hasta que éste no haya tocado a otro jugador. Todos los adversarios deberán permanecer a una distancia que no sea inferior a 2 metros del lugar en que se ejecuta el saque de banda. El balón estará en juego tan pronto haya entrado en el terreno de juego.

Los saques de banda los realizamos desde una esquina del campo para practicar los saque nos ubicamos en parejas y debemos realizar los saques de banda.

Podemos ubicarnos en cualquier parte del campo en parejas y realizar saques de banda largos y cortos y volver a jugar en balón

De la posición de pie en parejas realizar la mecanización del saque con dos pies juntos y saque con un pie más adelantado que otro, lanzando el balón al compañero que se encuentra a su frente y el recepcionar el balón con cualquier parte del cuerpo.

Los estudiantes ubicados en dos columnas, la primer columna realiza el saque con pies juntos hacia el compañero que se encuentra ubicado en la otra columna, el recibe el saque e inmediatamente realiza un pase al compañero que le proporcione el saque, el pase se realiza hasta la línea de fondo de la cancha.

El jugador sin balón, es el que va a marcar dónde quiere el pase, es decir, un jugador que está parado no le vamos a mandar un pase en profundidad. - El jugador sin balón, es el que va a crear espacios libres con su movilidad y estos van a ser ocupados por algún jugador para beneficio del conjunto. - El jugador sin balón, con sus movimientos va a ofrecer líneas de pase. - El jugador sin balón, va a permitir situaciones de superioridad...

Apoyos con cambio de ritmo (en un partido tienes una marca)  
- No ir a apoyar a tu compañero hasta que éste tenga la posesión de balón. Ó ¿en un partido apoyas a un compañero antes de que le llegue el balón? ¿Qué supondría si robasen el balón al compañero antes de que lo recibiera y tú te encuentras fuera de tu posición?  
- No incurrir en fuera de juego (poner material que determine la línea defensiva: 4 conos).  
- Realizar las acciones a una velocidad-intensidad similar a la de competición. Si tú no entrenas

a una intensidad determinada no hay mejora y por lo tanto, si no hay mejora, es tiempo perdido.  
Arrancadas: es la acción de poner el cuerpo distinguimos dos tipos, directa y cruzada.  
Utilizamos trabajos en la escalera para tener una mayor coordinación en la carrera.

## **PLAN DE CLASE**

**Tema:** tipos de cabeceo en el futbol

### **ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

#### **PRERREQUISITOS**

-Formación: En fila

-Presentación: Saludo por parte del profesor.

Se tomara asistencia al inicio de la clase para constatar que todos los alumnos estén presentes.

-Dialogo sobre el tema a trabajar

Tema: tipos de cabeceo en el futbol

Objetivo:

Estructurar y demostrar diferentes fundamentos de los juegos deportivos, aplicando reglas, técnicas y tácticas conocidas en los diferentes procesos de aprendizaje.

#### **Motivación**

Juego: Descripción del juego:

Cuatro bancos cruzadas formando cuatro campos, de tal manera que en cada campo haya un equipo, y éstos tienen que defender su campo de los balones que vengan y atacar a los demás campos para conseguir el mayor número posibles de puntos.

Variantes: Poner un máximo de toques.

Otra puede ser que cada campo sólo puede pasar a un campo en concreto y no al que quiera.

#### **CALENTAMIENTO GENERAL**

- **Carrera continua:** de la posición de pie realizamos una carrera lenta alrededor del campo de

fútbol. Duración: de 5 a 10 minutos aproximadamente.

### **DESARROLLO DE LA CLASE**

Nos colocamos en dos columnas con el mismo número de integrantes nos dividimos y nos colocamos cada columna frente a frente con un balón intentamos cabecear hacia el frente y pasamos a ubicarnos a cada columna.

**Ejercicio 1:** el jugador 1 cabecea el balón hacia el piso para q el balón rebote y pueda cabecear el compañero de la fila siguiente.

**Ejercicio 2:** el compañero lanza el balón hacia arriba y cabecea sin dejarlo caer lo cabecea pasándoselo a su compañero.

**Ejercicio 3:** el compañero pasa el balón a su compañero para q este cabecee y este lo devuelve a las manos de su compañero.

**Ejercicio 4:** pase con la cabeza a cada compañero si dejar caer el balón al piso.

### **Evaluación**

cada alumno deberá realizar dominio del balón con la cabeza y realizar diferentes tipos de cabeceo

#### **-Fase final**

Vuelta a la calma

#### **-Tareas extra clase**

Ninguna

## **PLAN DE CLASE**

**Tema:** tipos de remate a puerta en el futbol

### **ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

#### **PRERREQUISITOS**

-Formación: En fila

-Presentación: Saludo por parte del profesor.

Se tomara asistencia al inicio de la clase para constatar que todos los alumnos estén presentes.

-Dialogo sobre el tema a trabajar

Tema: tipos de remate a puerta en el futbol

Objetivo:

Estructurar y demostrar diferentes fundamentos de los juegos deportivos, aplicando reglas, técnicas y tácticas conocidas en los diferentes procesos de aprendizaje.

#### **Motivación**

Dominio del balón con cualquier parte del cuerpo durante 5 minutos y descansó.

Realizar un círculo y jugar al torito con un número de toques aumentando la dificultad cada tiempo estimado.

### **CALENTAMIENTO GENERAL**

**Carrera continua:** de la posición de pie realizamos una carrera lenta alrededor del campo de fútbol. Duración: de 5 a 10 minutos aproximadamente.

### **DESARROLLO DE LA CLASE**

Enos ubicamos en parejas por diferentes partes del campo cada pareja con un balón deberán ubicarse a una distancia de 10 metros cada jugador frente a frente, deberán pasarse el balón realizando remates al arco.

Ejercicio 2: cada pareja realiza zigzag frente al arco y realizando pases deberán rematar hacia a puerta.

Ejercicio 3: jugador 1 lanza el balón al aire y jugador 2 remata hacia a puerta y así hasta pasar todos.

Ejercicio 4: jugador 1 deberá realizar carrera de frente al arco y jugador 2 lanzará el balón hacia el jugador 1 y este rematará a puerta en carrera.

#### **-Evaluación**

cada alumno deberá realizar dominio del balón con la cabeza y realizar diferentes tipos de cabeceo

#### **-Fase final**

Vuelta a la calma

## **PLAN DE CLASE Nro. 12**

**Tema:** tipos de desplazamiento en el baloncesto

### **ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

#### **PRERREQUISITOS**

-Formación: En fila

-Presentación: Saludo por parte del profesor.

Se tomara asistencia al inicio de la clase para constatar que todos los alumnos estén presentes.

-Dialogo sobre el tema a trabajar

Tema: tipos de desplazamiento en el baloncesto

Objetivo:

Estructurar y demostrar diferentes fundamentos de los juegos deportivos, aplicando reglas, técnicas y tácticas conocidas en los diferentes procesos de aprendizaje.

## **Motivación**

Realizar diferentes tipos de carrera dentro del campo de juego.

Realizamos parejas para jugar a los encantados hasta pasar todos los integrantes.

## **CALENTAMIENTO GENERAL**

**Carrera continua:** de la posición de pie realizamos una carrera lenta alrededor del campo de fútbol. Duración: de 5 a 10 minutos aproximadamente.

### **Ejercicios de movilidad articular**

Realizaremos ejercicios de movilidad articular para calentar las articulaciones.

#### Desplazamientos

**Laterales:** con piernas estiradas, con piernas ligeramente flexionadas cruzando delante- detrás.

**Skipin:** en progresión hacia delante- detrás. Con una pierna al lado del mismo pie llevándola detrás, derecha e izquierda.

**Lanzamientos:** de piernas, frontales- laterales alternando.

**Torsión de tronco:** andando, realizamos una zancada amplia y torsión derecha-izquierda.

**Tibiales:** delante-detrás.

**Saltos cortos:** pies juntos

**Carrera lenta:** a la señal, agacharse tocar el suelo y saltar.

**Diagonales en progresión de carrera:** de menor a mayor intensidad.

## **DESARROLLO DE LA CLASE**

Carrera lateral con pasos cruzados

La caminata lateral con pasos cruzados con el pie derecho o izquierdo, se realiza desplazando el pie derecho o izquierdo por delante o por detrás hacia el lado derecho o izquierdo.

Caminata con cambio de dirección con paso abierto

Hacia el lado derecho, se inicia cuando el pie izquierdo pisa establemente el suelo, se impulsa sobre él y continúa la caminata hacia la otra dirección. Lo mismo hacia el lado izquierdo, pero se impulsa sobre el pie derecho.

Carrera con cambio de dirección con paso cruzado

La caminata con cambio de dirección con paso cruzado hacia el lado derecho o izquierdo se inicia cuando el pie derecho o izquierdo pisa establemente el piso y el mismo pie se cruza hacia la dirección deseada.

## **ARRANCADAS**

Es la acción de poner el cuerpo en movimiento hacia adelante de forma rápida mediante el

impulso de un pie retrasado, al mismo tiempo que el otro pie va hacia adelante y el tronco se inclina para conseguir velocidad inmediata. La rapidez en la arrancada depende de la velocidad de reacción del jugador.

Podemos distinguir dos tipos de arrancadas:

**DIRECTA.** El pie adelantado es el que corresponde a la dirección a tomar. Es más rápida que la cruzada.

**CRUZADA.** Se adelanta el pie contrario a la dirección que vamos a llevar, cruzándolo por delante del cuerpo. Es más segura, y permite tomar posiciones ante el defensor más fácilmente.

## 2. PARADAS

El jugador en movimiento se detiene de forma inmediata con el fin de realizar cualquier fundamento posteriormente. El éxito o fracaso de esa acción posterior puede depender de la calidad de la parada. Hay dos formas de parar:

**UN TIEMPO.** También llamada de salto. Los dos pies hacen contacto en el suelo al mismo tiempo. Es importante llegar pronto a la posición básica, y por ello al dar el paso anterior a la parada dejamos el tronco ligeramente retrasado para compensar la inercia del cuerpo y recobrar rápidamente el equilibrio. Es importante el concepto de "aterrizar", muy diferente al de "saltar" que realizan muchos jugadores. El salto que se realiza es hacia delante con poca elevación, casi a ras de suelo, deslizándose los pies en el momento del contacto. Es más rápida que la que definiremos después, pero produce más problemas de equilibrio.

**DOS TIEMPOS.** Primero entra en contacto un pie con el suelo, compensando la velocidad de traslación, inclinando el cuerpo hacia atrás. Luego se apoya el otro cargando el peso del cuerpo sobre él, restableciendo el equilibrio. El pie atrasado debe quedar a la altura de la mitad del adelantado y conservar entre ellos la anchura de los hombros, y se debe ir rápido a posición básica.

Cada ejercicio lo realizamos en el campo de juego

## PLAN DE CLASE

**Tema:** tipos de lanzamientos a canasta

### ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

#### PRERREQUISITOS

-Formación: En fila

-Presentación: Saludo por parte del profesor.

Se tomara asistencia al inicio de la clase para constatar que todos los alumnos estén presentes.

-Dialogo sobre el tema a trabajar

Tema: tipos de lanzamientos a canasta en el baloncesto

Objetivo:

Estructurar y demostrar diferentes fundamentos de los juegos deportivos, aplicando reglas, técnicas y tácticas conocidas en los diferentes procesos de aprendizaje.

**-Motivación**

#### JUEGO: las quemadas

Realizamos un cuadrado de 10 x5 de ancho, escogemos dos alumnos quienes serán los que se denominaran quemadores ellos se ubicaran fuera del cuadrante y deberán lanzar el balón con la intención de hacerles tocar en el cuerpo a los que están dentro del campo al jugador que le toque el balón deberá salir del cuadrante y así hasta que nadie quede dentro del cuadrante se pueden dar varias variaciones salir e ingresar cada vez que se coja el balón en el aire sin dejarle caer al suelo.

#### CALENTAMIENTO GENERAL

- **Carrera continua:** de la posición de pie realizamos una carrera lenta alrededor del campo de fútbol. Duración: de 5 a 10 minutos aproximadamente.

#### Ejercicios de movilidad articular

Realizaremos ejercicios de movilidad articular para calentar las articulaciones.

##### Desplazamientos

**Laterales:** con piernas estiradas, con piernas ligeramente flexionadas cruzando delante- detrás.

**Skipin:** en progresión hacia delante- detrás. Con una pierna al lado del mismo pie llevándola detrás, derecha e izquierda.

**Lanzamientos:** de piernas, frontales- laterales alternando.

**Torsión de tronco:** andando, realizamos una zancada amplia y torsión derecha-izquierda.

**Tibiales:** delante-detrás.

**Saltos cortos:** pies juntos

**Carrera lenta:** a la señal, agacharse tocar el suelo y saltar.

**Diagonales en progresión de carrera:** de menor a mayor intensidad.

## **DESARROLLO DE LA CLASE**

Ejercicios.

Sostener el balón con una mano sobre el hombro a nivel del oído, elevar el brazo y el codo regresando nuevamente a nivel del oído;

Podemos motivar la enseñanza hablándoles sobre el elevador de los edificios, recordándole; Elevar de forma vertical.

Mantener el balón como si fuera una bandeja de comer sobre los dedos evitando derramamientos de alimentos (balón).

Permanencia de codo al frente, pues en esa dirección se encuentra la punta de salida (lugar por donde saldrá el balón).

2. Movimiento de la muñeca y los dedos arriba, lanzando el balón con una mano y recibéndole en el lugar, comenzando primero con el brazo extendido arriba.

3. Frente a la pared, con idéntica posición del paso N° 1, realizar empuje de los dedos arriba y al frente, al llegar a la máxima extensión del elevador o alternar el brazo, reteniendo el balón contra la pared con la yema de los dedos (esto se hace con el codo cerca de la pared).

Se continúa activando utilizando los detalles anteriores y agregando otros como: extensión de los dedos, propiciando la salida del balón (personas que salen del elevador).

4. El mismo procedimiento anterior, pero separando a los jugadores a un paso de la pared para que lancen el balón hacia ella, recibiendo con la mano, llevándolo de forma continua a la posición inicial (a nivel del oído y sobre el hombro, de manera que se interioricen dos cuestiones básicas).

Elevación vertical.

Permanencia del balón sobre la yema de los dedos, para que no se ruede al suelo.

5. Procedimiento con la idea anterior, pero con la participación de las extremidades inferiores (coordinación).

6. Posición básica ofensiva, sosteniendo el balón con una mano; en este caso la mano estará debajo, momento en que se eleva el codo hasta la posición de preparación para tirar y se regresa a la posición inicial. Se exige la pronación y supinación del antebrazo sobre el brazo, por la articulación del codo, movimiento este esencial para la fase de lanzamiento.



7. Utilizar el procedimiento anterior, pero lanzando el balón a la pared o directamente al aro, buscando la coordinación de las extremidades inferiores con el brazo de lanzar.
8. Lanzamiento desde la posición de triple amenaza, utilizando el agarre con dos manos (tiro directo).
9. Tiro indirecto desde los laterales.
10. Combinación de tiro directo e indirecto, tanto de los laterales, como del centro.
11. Tiros controlando la efectividad y la parábola ideal, correspondiente a cada jugador, desde la línea de tiro libre. Ejemplo: Quién llega primero a 3 ó 5 puntos.

### **Lanzar acostado en el suelo**

Objetivo: Realizar 5 tiros consecutivos con seguimiento completo (extensión total del codo) de modo que el balón vuelva a la posición del lanzamiento.

Posición inicial: acostado boca arriba, sitúe el balón encima del hombro en el lado de tiro, coloque la mano del tiro detrás del balón con el dedo índice detrás del mismo.

Desarrollo: Lance el balón hacia arriba con un seguimiento completo (extensión total del codo) con el propósito de lograr que el balón vuelva a la posición de la que lanza sin que tenga que desplazar las manos para recibirlo.

Método: Repeticiones

Procedimiento: Individual, hileras, círculo

Dosificación: 2 tandas de 10 repeticiones.

### **2. Lanzar con una mano contra la pared**

Objetivo: Ejecutar la terminación del tiro

Posición inicial: póngase frente a una pared y escoja un punto situado a menos de 1.6 m del suelo como blanco. Coloque el balón en posición de lanzamiento por encima del hombro del lado de la cara, la mano detrás del balón con el dedo índice en el centro del mismo. Compruebe que no tiene el codo hacia fuera y que este pegado a la pared.

Desarrollo: Tira el balón con un seguimiento completo hacia el blanco en la pared, terminando con una flexión palmar de la muñeca haciendo que rebote y vuelva a la posición inicial sin que tenga que desplazar las manos para recibirlo.

Variantes

Incrementar la altura de los blancos en la pared.

Incrementar la distancia de ubicación con relación a la pared.

Utilizar aros para aumentar la precisión.

Método: Repeticiones

Procedimiento: Individual, hileras, círculo

Dosificación: 2 tandas de 10 repeticiones

### **3. Lanzar con dos manos contra la pared**

Objetivo: Ejecutar la terminación del tiro con la ayuda de la mano de soporte

Indicaciones: Todos los pasos son idénticos al ejercicio anterior pero ahora con ayuda de la mano de soporte.

Método: Repeticiones.

Procedimiento: Individual, hileras.

Dosificación: 2 tandas de 10 repeticiones.

### **4. Lanzar desde una silla**

Objetivo: Realizar cinco canastas consecutivas desde una silla.

Indicaciones: Extender el codo completamente para el seguimiento, la espalda, los hombros, y el brazo para darle suficiente fuerza al lanzamiento.

Aumenta el alcance del lanzamiento y ayuda al jugador que tiene tendencia a arrojar el balón.

Posición inicial: Coloque una silla delante de la canasta, sentado los músculos están relajados y la respiración es más honda y lenta de lo normal. Debe estar de forma equitativa el peso del cuerpo, lo que es particularmente útil para ganar potencia. Ponga las manos con que lanza detrás del balón, el dedo índice en el centro del mismo, el codo no debe estar ni hacia dentro ni hacia fuera.

Desarrollo: Realice el tiro del balón desde esta posición.

Variantes

Incrementar la distancia entre la silla y la canasta.

Cambiar la ubicación de la silla.

Método: Repeticiones.

Procedimiento: Individual, hileras.

Dosificación: 2 tandas de 10 repeticiones.

### **5. Lanzar por encima de una cuerda**

Objetivo: Describir una parábola con el balón al tirar.

Posición inicial: En pareja, uno frente al otro. Posición inicial normal de frente para realizar el tiro al aro.

Desarrollo: Imitar el tiro pasando el balón de tal forma que describa una parábola, a un compañero situado en el frente.

Variante:

Incrementar la altura de la cuerda.

Incrementar la distancia con relación a la cuerda.

Incorporar la mano de ayuda.

Método: Repeticiones.

Procedimiento: Individual, hileras.

Dosificación: 3 tandas de 5 repeticiones.

## **6. Lanzar con una mano**

Objetivo: Desarrollar su habilidad con la mano del tiro.

Posición inicial: Situado de frente a una canasta, ponga la mano libre en la espalda y coja el balón con la otra colocando el dedo índice en el centro, levante el ante brazo hasta formar un ángulo recto con el suelo y con la parte superior del brazo. El codo está hacia adentro para mantener el balón adelante por encima del hombro en el lado del tiro.

Desarrollo: De la posición inicial, realiza el tiro y termina con el seguimiento del mimo.

Variantes

Realice el tiro desde diferentes posiciones.

Realizar solo la terminación del tiro.

Aumentar la distancia con relación al aro.

Método: Repeticiones.

Procedimiento: Individual, hileras, parejas.

Dosificación: 2 tandas de 10 repeticiones.

## **7. Lanzar con dos manos**

Igual al anterior pero utilizando la mano de apoyo.

Método: Repeticiones.

Procedimiento: Individual, hileras, parejas.

## **8. Tiro libre**

Objetivo: Realizar tiros libres consecutivos.

Posición inicial: Situarse con un balón en la línea de tiros libres.

Desarrollo: El jugador tiene uno por uno de posibilidades de realizar libres. Si anota el primero tiene derecho a tirar de nuevo si falla queda fuera.

Método: Repeticiones.

Procedimiento: Individual, hileras.

Dosificación: 2 tandas de 5 repeticiones.

### **-Evaluación**

En grupos realizamos lanzamientos hacia canasta el objetivo es de convertir la canasta.

## PLAN DE CLASE

**Tema:** Tipos de pases en el baloncesto

### ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

#### PRERREQUISITOS

-Formación: En fila

-Presentación: Saludo por parte del profesor.

Se tomara asistencia al inicio de la clase para constatar que todos los alumnos estén presentes.

-Dialogo sobre el tema a trabajar

Tema: tipos de pases en el baloncesto

Objetivo:

Estructurar y demostrar diferentes fundamentos de los juegos deportivos, aplicando reglas, técnicas y tácticas conocidas en los diferentes procesos de aprendizaje.

#### CALENTAMIENTO GENERAL

**Carrera continua:** de la posición de pie realizamos una carrera lenta alrededor del campo de fútbol. Duración: de 5 a 10 minutos aproximadamente.

#### Ejercicios de movilidad articular

Realizaremos ejercicios de movilidad articular para calentar las articulaciones.

##### Desplazamientos

**Laterales:** con piernas estiradas, con piernas ligeramente flexionadas cruzando delante- detrás.

**Skipin:** en progresión hacia delante- detrás. Con una pierna al lado del mismo pie llevándola detrás, derecha e izquierda.

**Lanzamientos:** de piernas, frontales- laterales alternando.

**Torsión de tronco:** andando, realizamos una zancada amplia y torsión derecha-izquierda.

**Tibiales:** delante-detrás.

**Saltos cortos:** pies juntos

**Carrera lenta:** a la señal, agacharse tocar el suelo y saltar.

**Diagonales en progresión de carrera:** de menor a mayor intensidad.

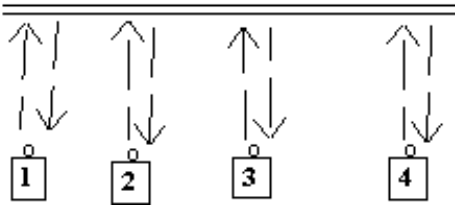
#### DESARROLLO DE LA CLASE

Realizaremos los distintos tipos de pases en el baloncesto:

1.- Colocado el jugador frente a una pared, a una distancia entre cuatro o cinco metros, efectúa

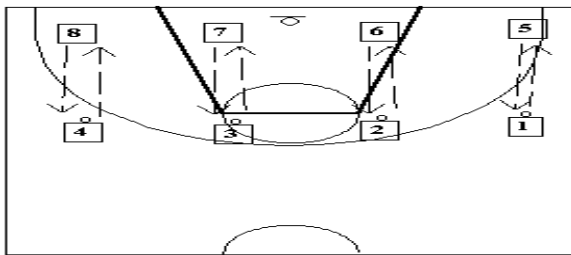
diferentes tipos de pases contra la misma.

Finalidad: Desarrollo del control del pase.



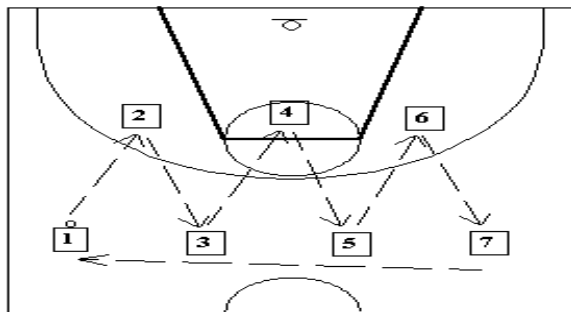
2.- Se colocan los jugadores en varias parejas, cada una de las cuales tiene un balón y están separados una distancia entre cinco o seis metros. Realizan diferentes tipos de pases.

Finalidad: Perfeccionamiento del pase.



3.- Colocados los jugadores según el gráfico, realizan los pases en él marcados, siendo el pase de 7 a 1 de béisbol.

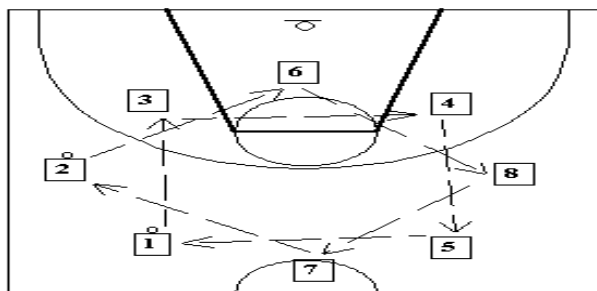
Finalidad: Perfeccionamiento del pase.



4.- Se colocan los jugadores en círculo siendo pares. Se irán pasando el balón alternativamente.

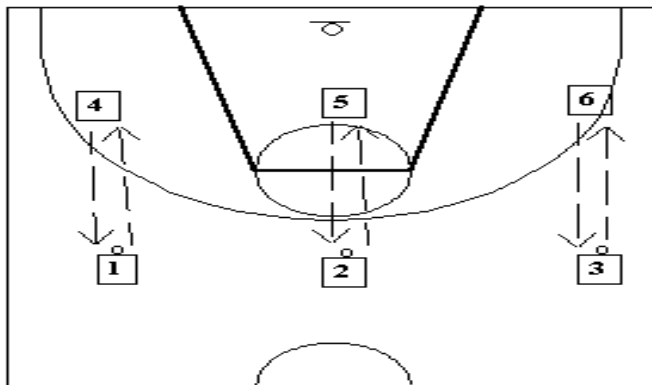
El ejercicio se realiza con dos balones y en forma de competición.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de coordinación del pase.



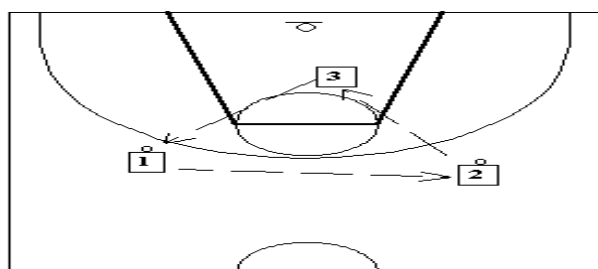
5.- Colocados los jugadores por parejas, cada jugador con un balón. Mientras uno realiza pases picados el otro los efectúa de pecho.

Finalidad: Conocer diferentes tipos de pase y practicarlos.



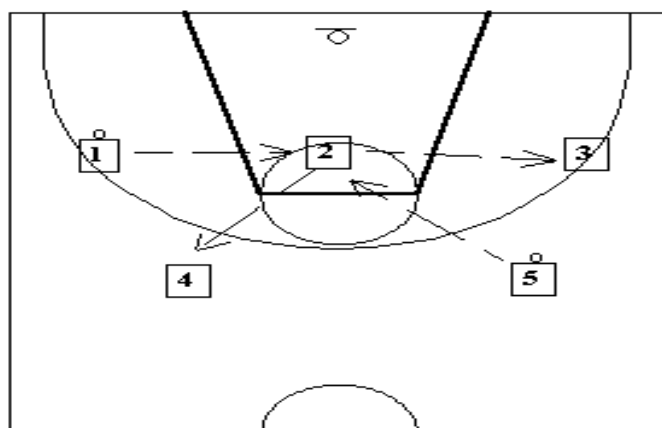
6.- Formando tríos los jugadores, realizan pases entre sí, con dos, tres y hasta cuatro balones.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de control del balón.



7.- Se colocan cinco jugadores como muestra el gráfico con dos balones, todos los pases irán a 2. 1 y 3 estarán en línea con 2 para que éste trabaje la visión marginal.

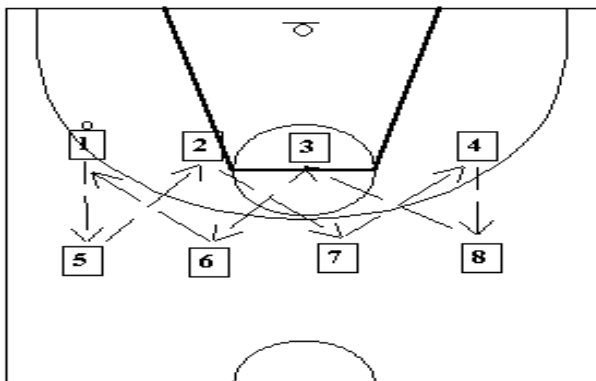
Finalidad: Desarrollo del control del pase.



8.- Colocados los jugadores en dos hileras, se pasan el balón como muestra el gráfico. Hay que tratar de meter tantos balones como jugadores haya menos uno. Antes de pasar hay que mirar al

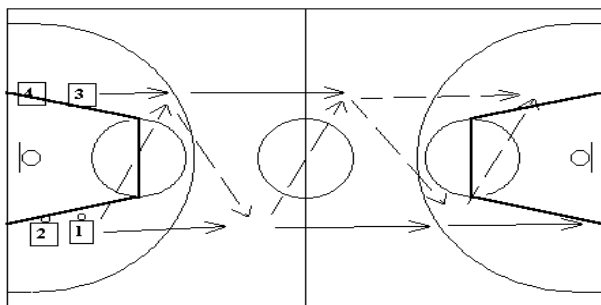
receptor.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de la coordinación del equipo.

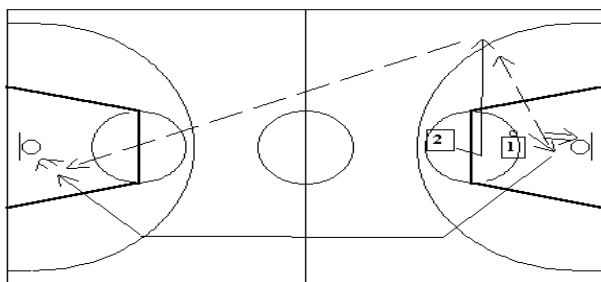


9.- Colocados los jugadores en dos filas, avanzan por parejas por el campo a la vez que se pasan el balón.

Finalidad: Perfeccionamiento del pase en movimiento.



10.- Trabajamos por parejas. 1 después de tirar el balón hacia el tablero, rebotea, dando a 2 un pase de apertura de contraataque. 1 corre la banda y recibe un pase de béisbol de 2. Finalidad: Desarrollo de la capacidad de contraataque.



### Evaluación

En parejas realizamos los distintos tipos de pase

#### -Fase final

Vuelta a la calma

#### -Tareas extra clase

Ninguna

## PLAN DE CLASE Nro.

**Tema :** el dribling en el baloncesto y los tipos de rebote

### ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

#### PRERREQUISITOS

**-Formación:** En fila

**-Presentación:** Saludo por parte del profesor.

Se tomara asistencia al inicio de la clase para constatar que todos los alumnos estén presentes.

**-Dialogo sobre el tema a trabajar**

**Tema:** el dribling en el baloncesto y rebotes

**Objetivo:**

Estructurar y demostrar diferentes fundamentos de los juegos deportivos, aplicando reglas, técnicas y tácticas conocidas en los diferentes procesos de aprendizaje.

#### Calentamiento General

Elevación de la temperatura basal.

Realizar 3 vueltas por todas las líneas limítrofes de la cancha.

Formamos dos columnas frente a cada cono con una distancia de 10 metros cada columna y realizamos los siguientes ejercicios.

Palmas arriba, tocar hombros, y cintura.

Brazos arriba y abajo tocar muslos, de frente y luego lateral.

Torsión del tronco hacia la derecha e izquierda.

Realizar ejercicios de estiramiento del tren superior e inferior.

#### -Estiramiento

\* En punta de pies estirar los brazos hacia arriba.

\* De la posición de pie estiramos el brazo derecho e intentamos tocarnos el brazo izquierdo por la espalda.

\* De la posición de pie flexionamos la pierna derecha hacia arriba.

\* De la posición de pie realizamos movimientos de la cintura realizando pequeños círculos.

#### DESARROLLO DE LA CLASE

**Sinopsis del tema**

**Explicación**



El dribling en el baloncesto:

En este tipo de dribling el balón se impulsa hacia adelante, teniendo una incidencia larga del balón al botar el suelo, por lo que la progresión es rápida, pudiendo el jugador que dribla dar varios pasos entre bote y bote.

Es muy importante al aumentar la velocidad del bote que el driblador siempre tenga control de balón, «que dirija el balón y no que el balón lo dirija a él. El cuerpo debe estar un poco inclinado hacia adelante

El brazo del driblador ya no va pegado al cuerpo, sino que va más adelantado.

El balón sube hasta la altura de las caderas

REBOTES:

. El rebote (baloncesto o básquetbol) se indica como toda acción en procura del balón después que ha rebotado en el tablero y/o en el aro. A mayor cantidad de rebotes, más posibilidades de control de la pelota y por ende más oportunidades de encestar.

ACTIVIDADES

Cambios de mano con el balón

El atacante con balón tiene una serie de recursos para driblar al contrario. Si no puede superarlo por rapidez, tiene el recurso de los cambios de mano. Es muy importante saber cuándo los debemos realizar. Hay que estudiar al defensor, no hacerlo a lo loco, pues este es uno de los objetivos de la defensa. El driblador tiene que aprovechar una debilidad de la defensa para, mediante un cambio de ritmo, realizar el cambio de mano y dirección. A continuación vamos a ver los distintos tipos de cambios de mano y dirección en dribling:

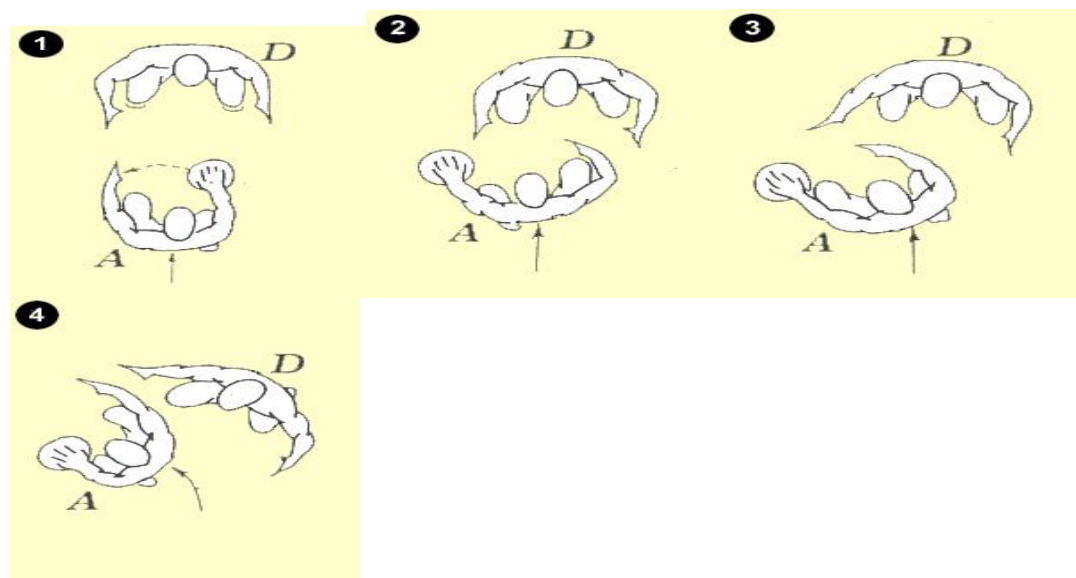
Cambio de mano por delante

La pierna y la dirección es la contraria a la que queremos seguir. En el momento de iniciar el cambio, adelantar la pierna de la mano con la que se dribla. Inclinar el peso del cuerpo hacia dicha pierna y bajar más el bote del balón.

Dar un golpe de muñeca de adelante a atrás hacia la pierna contraria («el balón va de una mano a la otra, no una mano va a buscar a la otra»). Girar 45 grados sobre las puntas de los pies. Cambiar de dirección y de ritmo, saliendo primero con la pierna más alejada a la mano que dribla, de esta manera nuestro cuerpo nos sirve de protección contra la defensa.

Nunca mirar al balón en todo el cambio, y mantener «visión marginal». Este apartado será común a los diferentes tipos de cambios de mano.

Muy importante coordinar el cambio de mano con el cruce de la pierna, de esta forma tendrá mayor rapidez, mejor protección, y alejará más al defensor del balón.



#### Cambio de mano en reverso

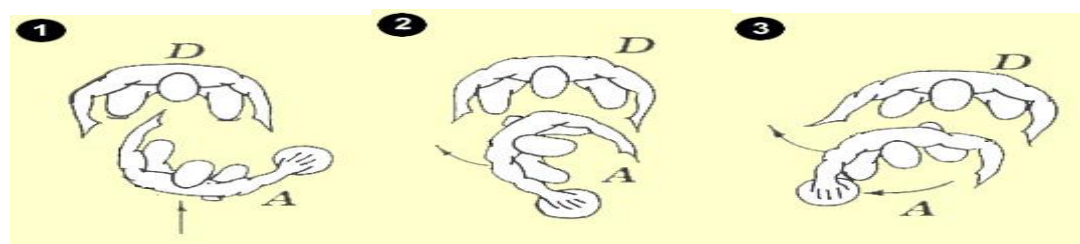
Dirigirse hacia el lado contrario al que queremos tomar. El pie de la mano que bota más retrasado. Cargar el peso del cuerpo sobre la pierna más adelantada, realizando un pivote hacia atrás sobre ésta.

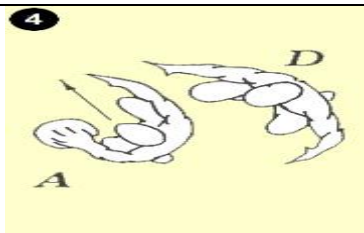
Realizar el bote del cambio de mano hacia atrás pero con la misma mano que se iba botando inicialmente, llevando en el pivote al balón cogido un poco entre la mano y la muñeca.

El cuerpo siempre flexionado en la llegada y en el cambio. Dar la espalda al defensor interponiendo pierna y brazos contrarios a la mano del balón.

Girar el cuerpo y pies hacia la dirección que queramos tomar.

Se puede realizar cambiando y sin cambiar de mano.





Cambio de mano entre las piernas

Hay dos maneras de realizarlo:

Cambio de mano por delante entre las piernas.

Cambio de mano por detrás entre las piernas.

Cambio de mano por delante entre las piernas

Botar en la dirección contraria a la que queremos tomar. Adelantar la pierna contraria a la mano que bota. Realizar el bote de adelante - atrás, teniendo las piernas separadas y pasando entre ellas el balón, tras un golpe de muñeca yendo de una mano hacia la otra.

Girar hacia adelante sobre la pierna más adelantada interponiendo el cuerpo entre el defensor y el balón, al mismo tiempo que se efectúa un cambio de ritmo.

Cambio de mano por detrás entre las piernas

Mismo sistema que en el cambio anterior, cambiando la pierna. Ahora la pierna más adelantada es la de la mano de bote.

Dar un golpe de muñeca de atrás hacia adelante, esperando la mano contraria al balón por delante.

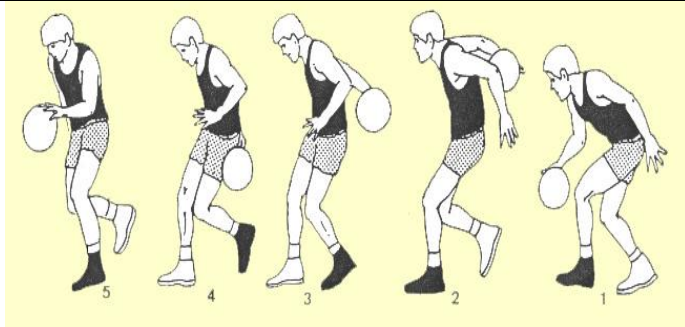
Cambio de mano por detrás de la espalda

Ir en dirección contraria a la que queremos tomar

Tener más adelantada la pierna contraria a la mano que dribla.

Dar un bote hacia atrás para posteriormente, echando el cuerpo un poco hacia adelante y flexionando las rodillas, dar un bote por detrás de la espalda, realizando el brazo un movimiento acompañando al balón para terminar con un golpe de muñeca, que llevará el balón al otro lado del cuerpo donde será recogido por la otra mano que espera el balón por delante.

Girar pies y cuerpo cambiando de dirección y de ritmo e interponiendo de esta forma el cuerpo entre el defensor y el balón.



Ejecución de un cambio de mano por detrás de la espalda

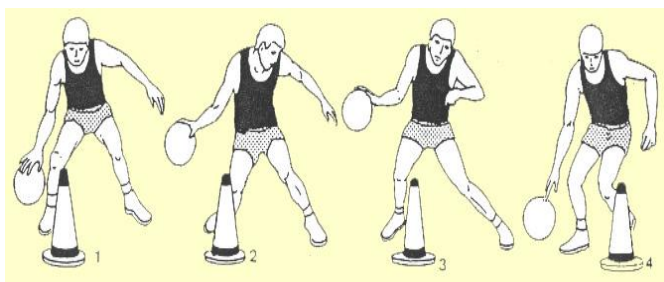
Cambio de ritmo con balón

Es un cambio de velocidad brusco de menos a más. Realizar una parada en dos tiempos sin dejar de botar, el balón está protegido por la pierna más adelantada, sobre la cual llevo el peso del cuerpo.

Cuando el defensor se desequilibra o espera nuestro cambio de dirección, salir rápidamente efectuando un cambio de ritmo en el mismo sentido que traíamos.

Finta de cambio de dirección

El jugador botando efectúa una finta de cambio de dirección adelantando en dirección opuesta a la que sigue la pierna contraria al balón, cargando sobre ésta el peso del cuerpo e inclinando el tronco en la misma dirección. Simultáneamente alejamos el balón del cuerpo, para dar un paso corto con la pierna próxima al balón y otro largo con la pierna de finta, cruzándola por delante del defensor y siguiendo en la dirección que llevaba en un principio. Protegemos la salida con el brazo, hombro y tronco contrario al bote y salimos con un fuerte cambio de ritmo.



Ejecución de una finta de cambio de dirección

Paradas con Balón

Parada en un tiempo (salto)

La parada en un tiempo se produce cuando el driblador deja de botar y cae con los dos pies a la

vez en el suelo, por lo que el pie de pivote puede ser cualquiera de los dos.

La parada se realiza dando un pequeño salto antes de coger el balón, quedando el cuerpo flexionado bajando las caderas y en equilibrio, con la cabeza alta y en disposición de efectuar un buen pase o un buen tiro.

Es importante realizar la parada cayendo con suavidad, no haciendo «temblar» el suelo.

Para en dos tiempos (paso)

Efectuar al primer apoyo en el suelo del pie de la mano contraria a la que bota, cogiendo, al mismo tiempo, el balón.

El segundo apoyo será el de la mano que bota, cargando el peso del cuerpo sobre este pie, para una vez los dos pies estén en el suelo repartir el peso del cuerpo entre ambos para conseguir un mejor equilibrio.

El pie de pivote será el primero que se haya apoyado en el suelo.

La cabeza está alta, no mirando al suelo.

Fintas con Balón

Finta de salida sin mover los pies

Se realiza moviendo las caderas y las rodillas.

Si el defensor cae en la finta, ésta es rápida y nos posibilita salir por cualquiera de los dos lados.

Si el defensor no va a la finta siempre tendremos la posibilidad de realizar alguna de las que se enumeran a continuación.

Finta de salida en dribling

Con el balón en las manos, dar un paso rápido, cargando el peso del cuerpo sobre la pierna que se adelanta. Dicho paso no debe ser largo y hay que darlo hacia adelante (en diagonal) y no hacia un lado.

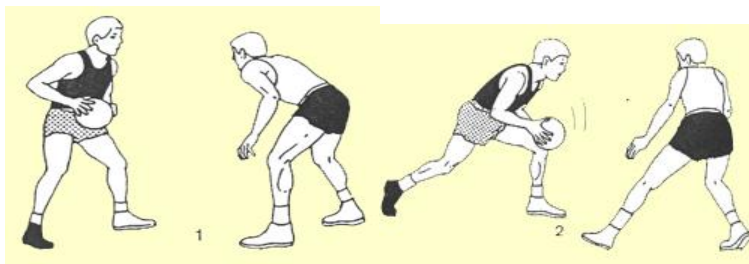
Enseñar el balón, no demasiado, llevándolo hacia la pierna que se adelanta. No mover la otra pierna (pie de pivote).

Pasar el peso del cuerpo del pie adelantado sobre el atrasado, pasando el balón por delante del defensor. En este momento se pivota sobre la pierna atrasada para colocarnos frente a la nueva dirección de salida.

Cruzar la pierna por delante del defensor, para así proteger mejor el balón y facilitarnos una mejor y más rápida salida.

Salir botando el balón, mientras se cruza la pierna adelantada, con la mano correspondiente a la pierna que estaba más atrasada.

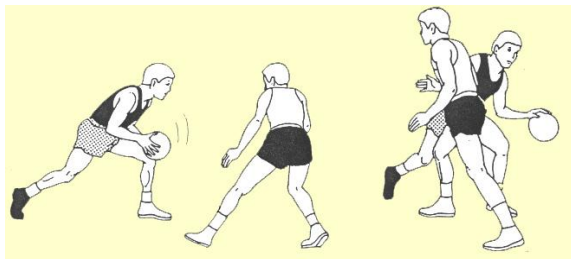
La salida tiene que ser rápida y explosiva. Manteniendo el equilibrio del cuerpo.



Ejecución de una finta de salida en dribling

Finta de salida de doble paso

Realizar la misma mecánica que en la finta de salida en dribling. Trabajar en función del defensor. Si éste no va a la finta dar otro pequeño paso con la pierna adelantada y seguir en la misma dirección.



Ejecución de una finta de salida de doble paso

Finta de salida en reverso

Con el balón en la mano, iniciar la finta de salida en dribling. Si el defensor gana la posición podemos hacer salida en reverso.

Adelantar primero una pierna, realizando el mismo movimiento que en la finta de salida en dribling, para rápidamente girar el cuerpo y el balón hacia el lado contrario mediante un pivote llevando el pie más adelantado hacia atrás. Siempre el cuerpo flexionado. Al terminar de realizar el pivote se echa el balón al suelo, botándolo con la mano contraria al pie que habíamos adelantado en un principio.

Finta de salida con amago de reverso

Misma mecánica que en la finta de salida en reverso, pero al hacer el pivote giramos la cabeza y, si vemos que el defensor nos ha ganado la posición, pivotar nuevamente hacia el otro lado y salir rápido ganando la posición al defensor e interponiendo nuestro cuerpo entre él y el balón para de esta forma tener una mejor protección del mismo.

Finta de salida sin cambiar el balón de mano

Fintar con el pie contrario al lado que queremos ir.

Llevar el peso del cuerpo sobre dicha pierna. El balón no se lleva a la finta, se protege.

Cuando vemos que el defensor se desplaza hacia el lado de la finta, cruzamos la pierna con la que fintamos por delante de él, poniendo los pies en la dirección que queremos tomar. Salir con rapidez protegiendo el balón con nuestro cuerpo.

Finta de cabeza

Con el balón en las manos erguir el cuerpo, al mismo tiempo que levantamos la cabeza como si fuéramos a dar un salto (el defensor creerá que vamos a dar un pase o tirar a canasta). Cruzar por delante del defensor una de nuestras piernas, dando un bote de protección entre ellas con la mano contraria a la pierna que hemos adelantado, a la vez que interponemos, entre el balón y el defensor, nuestro cuerpo.

Ejecución de una finta de salida de cabeza

La salida tiene que ser muy rápida y explosiva.

Finta de tiro

Hay que realizarla en posiciones lógicas de tiro, con los pies apuntando a canasta.

El jugador con balón realiza la acción de tirar a canasta (subimos el balón a la vez que bajamos el cuerpo). Si el defensor va a la finta recogeremos rápidamente el balón al cuerpo siguiendo el mismo sistema de salida que en la finta de cabeza.

Si el defensor no va a la finta y da un paso hacia atrás el atacante tendrá una buena ocasión para tirar a canasta.

## PLAN DE CLASE

**Tema :** tipos de pase en el balonmano

### ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

#### PRERREQUISITOS

**-Formación:** En fila

**-Presentación:** Saludo por parte del profesor.

Se tomara asistencia al inicio de la clase para constatar que todos los alumnos estén presentes.

**-Dialogo sobre el tema a trabajar**

**Tema:** tipos de pase en el balonmano

**Objetivo:**

Estructurar y demostrar diferentes fundamentos de los juegos deportivos, aplicando reglas, técnicas y tácticas conocidas en los diferentes procesos de aprendizaje.

**.Calentamiento General**

Elevación de la temperatura basal.

Realizar 3 vueltas por todas las líneas limítrofes de la cancha.

Formamos dos columnas frente a cada cono con una distancia de 10 metros cada columna y realizamos los siguientes ejercicios.

Palmas arriba, tocar hombros, y cintura.

Brazos arriba y abajo tocar muslos, de frente y luego lateral.

Torsión del tronco hacia la derecha e izquierda.

Realizar ejercicios de estiramiento del tren superior e inferior.

#### **-Estiramiento**

\* En punta de pies estirar los brazos hacia arriba.

\* De la posición de pie estiramos el brazo derecho e intentamos tocarnos el brazo izquierdo por la espalda.

\* De la posición de pie flexionamos la pierna derecha hacia arriba.

\* De la posición de pie realizamos movimientos de la cintura realizando pequeños círculos.

### **DESARROLLO DE LA CLASE**

#### **Sinopsis del tema**

Es el elemento básico del juego, dependiendo del dominio de su técnica, los resultados que permitan valorar el nivel técnico alcanzado por un equipo, un pase es trasladar el balón hacia otros compañeros que se encuentran estáticos o en desplazamiento.

#### **Actividades**

Desplazamientos adelante – autopase - recepción frontal a la altura del pecho

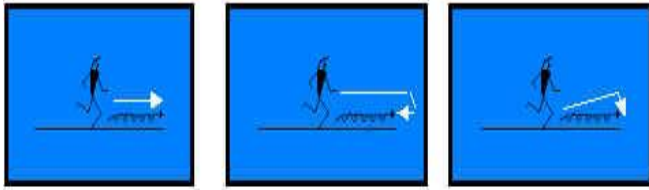
\* variantes: altura – distancia del autopase y de la recepción para modificar la velocidad de desplazamiento y el grado de dificultad de la recepción.

2. Desplazamientos adelante – autopase – recepción frontal en “bote-pronto”

3. Desplazamientos – autopase rodado – recepción rodada con diferentes orientaciones de desplazamiento:

- misma dirección que la pelota.
- distinta dirección que la pelota.
- perpendicular.





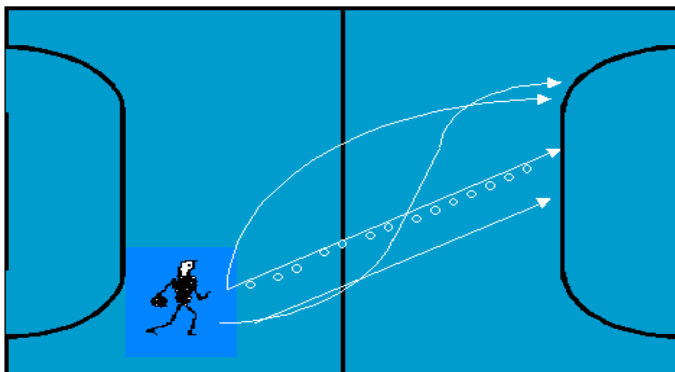
4. Desplazamiento – autopase – recepción con una mano:

- alta, normal, baja, bote-pronto,...
- la orientación de la mano: por debajo de la pelota (en cuchara), por encima de la pelota, lateralmente a la pelota.
- alternancia de las manos...



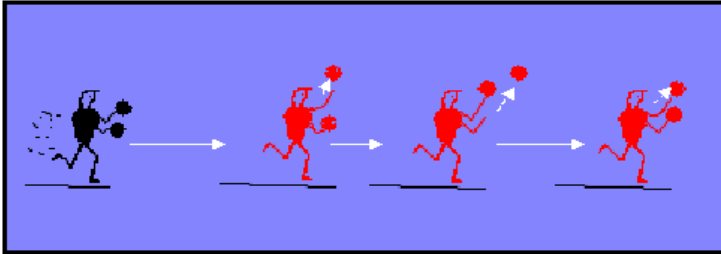
5. Autopase rodado y ajuste de la velocidad y trayectoria de desplazamiento para recibir en un lugar determinado:

- autopase hacia el área de portería y desplazamiento en trayectoria curva para recibir el balón justo en la línea del área de portería.
- variar las trayectorias y los tipos de desplazamiento.
- variar los lugares de recepción.



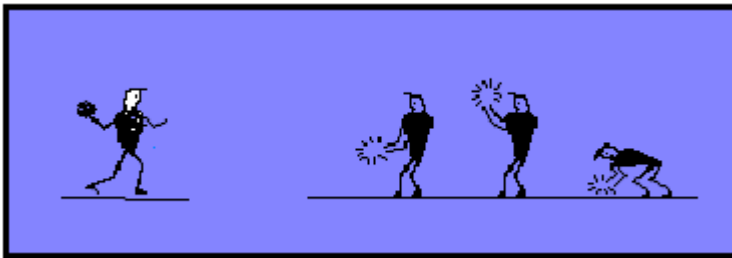
6. Cada jugador debe estar en posesión de dos balones. Se va lanzando alternativamente un balón al aire, pero no se puede recibir hasta lanzar el que se tiene en la otra mano.

\*variantes: el autopase al aire, con bote, rodado...



### Ejercicios por parejas

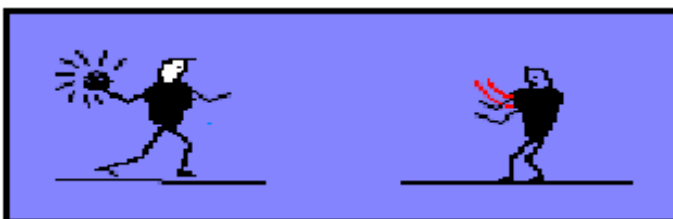
1. Pasar donde imponga el compañero receptor (pedir la recepción en determinado lugar o forma): alto, izquierda, derecha, bajo derecha...



2. Recibir donde imponga mi compañero pasador:

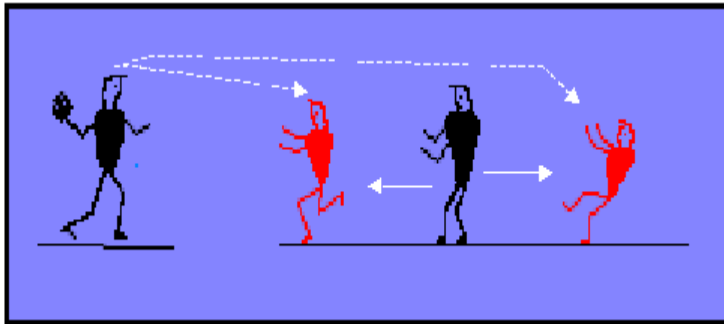
- recepciones – pases altos.
- recepciones – pases a la altura del pecho.
- recepciones – pases bajos.
- recepciones – pases a la derecha/ izquierda del cuerpo.
- recepciones – pases rodados.

\* variante: con oposición de frente o de espaldas al receptor.



■ Movimientos efectuados condicionados por el balón.

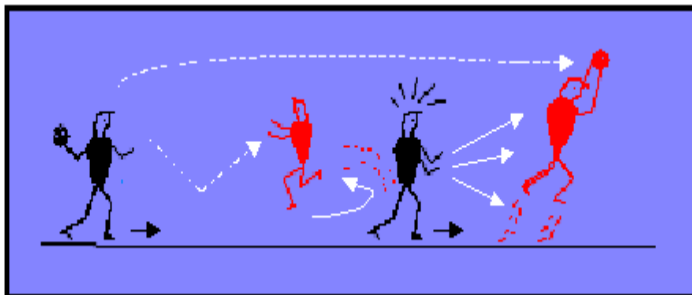
3. Pases – recepciones forzando el desplazamiento hacia delante y hacia atrás, recibiendo antes de que caiga el balón.



■ Movimientos efectuados condicionados por el balón.

4. En desplazamiento, recepción sin visión del balón y pases sin visión del compañero: “uno de la pareja – receptor – de espaldas a su compañero, debe recibir balón que vea aparecer, antes de que caiga o al primer bote y pasarlo a su compañero sin mirarle (diferentes formas y variando la distancia de caída del pase).

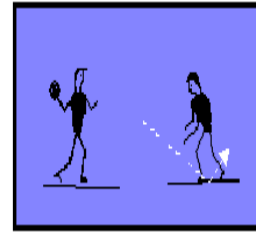
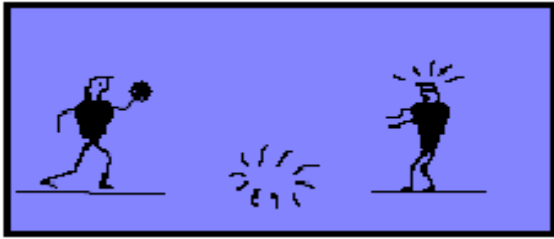
\*variante: alternando con pase en bote detrás del receptor, de tal manera que con el sonido del bote se oriente para ir a recibir.



■ Movimientos efectuados condicionados por el balón

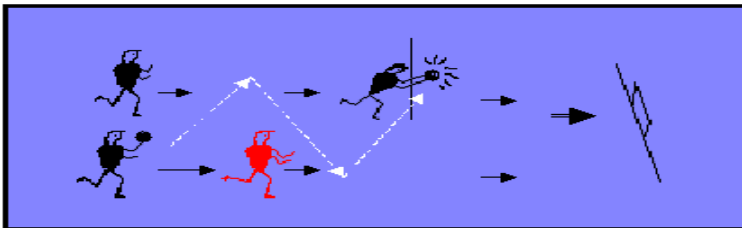
5. Pase en bote y recepción de la pelota sin mirarla hasta el último momento: “abro los ojos cuando creo que voy a recibir.

\* variantes: pases y recepciones a bote pronto (cerca de los pies). Pases y recepciones en desequilibrios.



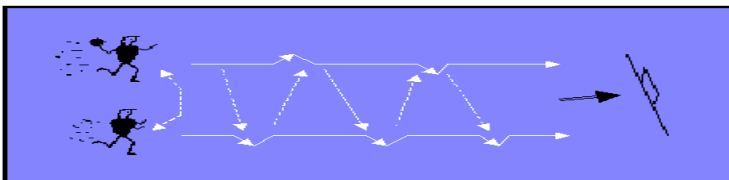
6. Pases y recepciones con recepción adelantada finalizando con lanzamiento a portería.

\*variante: con oposición de un defensor que se desplaza a la altura del que pasa.



■ Movimientos efectuados condicionados por el balón.

7. Misma organización que el anterior pero dando pases que provoquen recepciones laterales, obligando a recibir fuera de la línea de desplazamiento, rompiendo el equilibrio de la carrera.



8. Misma organización, pero realizando pases bajos y un poco adelantados hacia la línea desplazamiento del receptor, que debe recibirlo antes de que caiga.

\*variantes: recibirlo justo después del bote en la línea de desplazamiento a “bote-pronto”. Pasar en apoyo y recibir en salto. Recibir y pasar en suspensión. Pases y recepciones alternando: apoyo, salto, rodadas... cambios de orientación que provoquen la pérdida temporal del campo visual.

### **Evaluación**

Realizar en pareja los distintos tipos de pase que se a trabajado en el balonmano.

#### **-Fase final**

Vuelta a la calma

#### **-Tareas extra clase**

Ninguna

## PLAN DE CLASE Nro. 18

**Tema :** tipos de pase en el balonmano

### ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

#### PRERREQUISITOS

**-Formación:** En fila

**-Presentación:** Saludo por parte del profesor.

Se tomara asistencia al inicio de la clase para constatar que todos los alumnos estén presentes.

**-Dialogo sobre el tema a trabajar**

**Tema:** diferentes tipos de pases en el balonmano

**Objetivo:**

Estructurar y demostrar diferentes fundamentos de los juegos deportivos, aplicando reglas, técnicas y tácticas conocidas en los diferentes procesos de aprendizaje.

#### MOTIVACION

**Juego: pases 10.**

Consiste en hacer 2 equipos, el equipo que consiga hacer 10 pases seguidos gana un punto. Las reglas son las mismas que el balonmano y lo normal es prohibir el bote. Lo más interesante de este juego son todas las modificaciones que se pueden hacer, para que sea más dinámico y útil:

- Poner un "castigo" cuando un equipo logra 1 punto, o bien gane el juego (por ejemplo el primero que llegue a 5). Se pueden hacer 5-10 flexiones, 10-15 abdominales, 10 saltos al pecho, etc.
- Empezar jugando en medio campo, después dentro de 9 metros y por último, sin salir de 6 metros.
- Cuando se llegue a 10 pases, correr al contraataque al campo contrario y seguir con la posesión de balón.
- Limitar el pase: no se puede repetir pase, solo se puede pasar con la mano contraria a la habitual, solo se puede pasar en suspensión, solo se puede recibir en el aire, solo se puede pasar usando las dos manos a la vez.
- Exigir cierta calidad de pase: si existe un mal armado, se le cae el balón al receptor, etc. La posesión pasa al equipo contrario.
- Beneficiar a la defensa: si un jugador consigue chocar cuerpo a cuerpo con un rival, y bajarle el brazo con el balón de manera correcta, consigue la posesión del balón

### **Calentamiento General**

Elevación de la temperatura basal.

Realizar 3 vueltas por todas las líneas limítrofes de la cancha.

Formamos dos columnas frente a cada cono con una distancia de 10 metros cada columna y realizamos los siguientes ejercicios.

Palmas arriba, tocar hombros, y cintura.

Brazos arriba y abajo tocar muslos, de frente y luego lateral.

Torsión del tronco hacia la derecha e izquierda.

Realizar ejercicios de estiramiento del tren superior e inferior.

#### **-Estiramiento**

\* En punta de pies estirar los brazos hacia arriba.

\* De la posición de pie estiramos el brazo derecho e intentamos tocarnos el brazo izquierdo por la espalda.

\* De la posición de pie flexionamos la pierna derecha hacia arriba.

\* De la posición de pie realizamos movimientos de la cintura realizando pequeños círculos.

### **DESARROLLO DE LA CLASE**

#### **Sinopsis del tema**

Es el elemento básico del juego, dependiendo del dominio de su técnica, los resultados que permitan valorar el nivel técnico alcanzado por un equipo, un pase es trasladar el balón hacia otros compañeros que se encuentran estáticos o en desplazamiento.

#### **Actividades**

Pase normal, con la mano no dominante, en suspensión, con movimiento previo y posterior, sentado, tumbado, etc. En estos momentos, los entrenadores deberían de fijarse en el gesto que realizan los jugadores tanto en la ejecución del pase, como en la recepción.

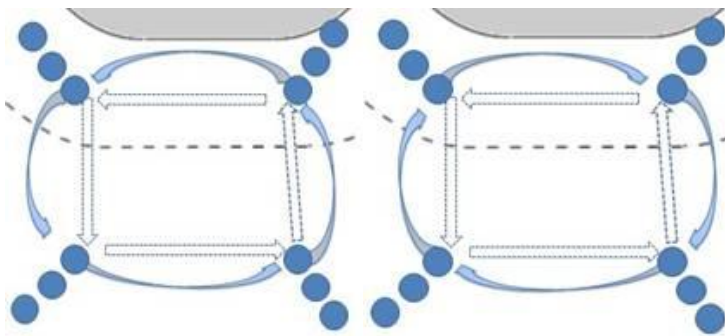
Personalmente, me parece más interesante trabajar el pase con ejercicios que combinen varios aspectos del balonmano, por ejemplo, mediante ejercicios de contraataque o bien juegos en los que el pase sea fundamental. Pese a todo, de vez en cuando conviene hacer ejercicios puramente técnicos de pase como los siguientes:

- El primer trabajo a plantear, serían las "clásicas" figuras geométricas de pases. Montamos una serie de filas, habitualmente un cuadrado, los jugadores tendrán que pasar y realizar unas **acciones** determinadas:

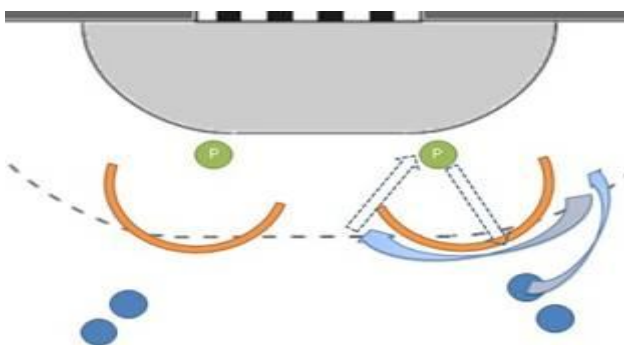
o Pasar hacia la izquierda/derecha, e irse a la fila a donde pasa.

o Pasar hacia la izquierda/derecha, e irse a la fila contraria a donde se pasa.

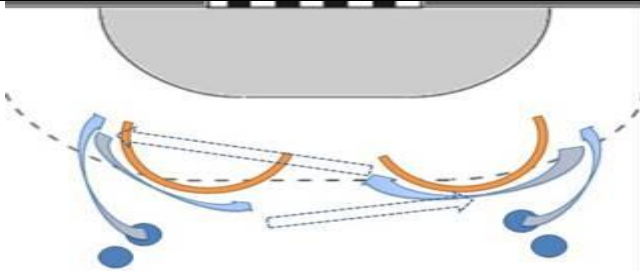
- o Pasar a la fila que está en diagonal a la suya e irse a la misma.
- o Pasar a la fila que está en diagonal a la suya e irse hacia la izquierda/derecha.
- o Recibir, atacar al centro del cuadrado (a modo de fijación) y pasar a la siguiente fila. Irse luego a la fila que ha pasado.
- o Posibles variantes: 2 balones en juego, salto en suspensión, pase con mano no dominante, etc.



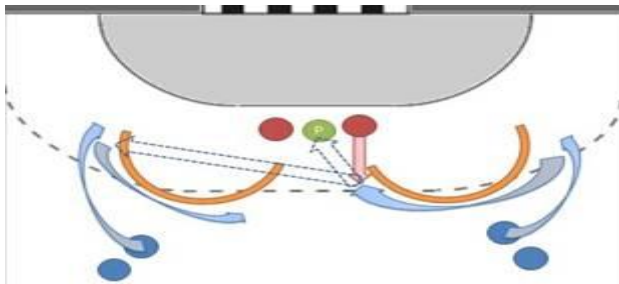
- En el segundo trabajo, vamos a entrenar el pase combinado a trayectorias sin balón. Necesitaremos unos conos formando un semicírculo, o bien, con una tiza, marcar un semicírculo. Formaremos 2 filas y colocaremos un pasador como se ve en el dibujo.



- Los jugadores tienen que realizar una trayectoria, después recuperar, recibir un balón del pasador y realizar otra trayectoria con balón (distinta a la inicial). Al final de esta, deberá de pasar el balón al pasador.
- Podemos dejar que el jugador elija la trayectoria inicial, o bien, decirle el pasador en voz alta antes de iniciarla.
- Es importante que el pasador esté a una distancia adecuada, no puede estar muy cerca (si está muy cerca, el jugador no se esforzará).

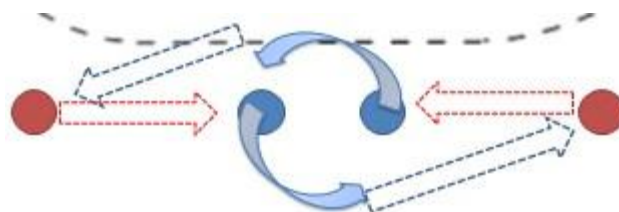


- . En la siguiente modalidad del ejercicio no existe pasador, en este caso, pasarán a un compañero de la fila de al lado que está realizando el mismo ejercicio.



- Por último podemos añadir 2 defensores y un pivote, los defensores tendrán que salir a contactar con el jugador en posesión del balón y evitar que pasen al pivote.

- En el tercer trabajo, formaremos **grupos** de 4, cada uno de ellos con 2 balones. La mecánica será la siguiente: los jugadores dispuestos en el centro reciben un balón de su pasador, se giran, y pasan al pasador que tienen al principio a su espalda. Este ejercicio se trabaja por tiempo, por ejemplo, durante 30 segundos-1 minuto, los jugadores tienen que estar realizando un determinado trabajo.



Hay múltiples variantes, que hacen de este ejercicio, un ejercicio interesante para recibir y pasar en movimiento. Por ejemplo:

Primero empezaremos con pase normal. Es decir, recibo de pasador, me giro y paso al pasador contrario, recibo de éste, y continuar...

Lo mismo, pero con pase en suspensión, ya sea a 1 pie, a 2, etc.

Lo mismo, pero a la hora de girarme tengo que fintar al compañero que está trabajando



conmigo (por ejemplo ambos fintando hacia el fuerte, para no chocarse).

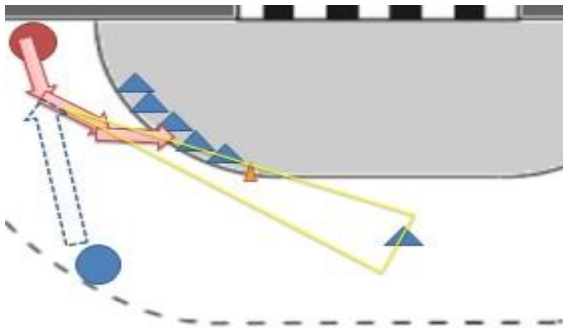
#### 6.1.4 Entrenamiento específico del extremo

Una de las posiciones que más se pueden aprovechar en esta categoría, nuestros extremos no tienen por qué ser los jugadores "menos capaces", un correcto entrenamiento y buenas indicaciones pueden darnos grandes frutos.

¿Qué queremos conseguir de nuestros extremos?

- Un lanzamiento técnicamente correcto (armado, sin pisar la raya, no haciendo pasos) y con una **eficacia** moderada (con un 50% de 2-4 lanzamientos podemos estar más que satisfechos en estas edades).
- Capacidad para diferenciar cuando tienen que ser apoyo de un primera línea, y cuando deben hundirse ante posible pase para marcar.
- Capacidad de poder fintar a su adversario cuando haya mucho espacio, engañar al rival con una finta de pase, etc.
- Capacidad de convertirse en pivote por medio de un desdoblamiento, ya sea por orden de un compañero, como por decisión propia en las mejores condiciones.
- Defensa fiable con su extremo atacante, capacidad de apoyar a su lateral cuando lo necesite.

Explicación del lanzamiento



El jugador tiene que tener claro que debe recibir siempre en movimiento, para ello el cuerpo dirigirlo siempre hacia delante. Una vez que recibimos dar un paso para coger distancia, otro paso para orientarnos hacia el punto de penalti, y por último dirigido adentro de la línea de 6 m para llegar lo más adentro posible del área.

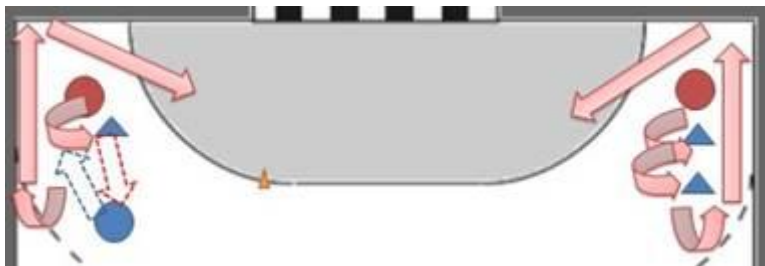
A la hora de practicar unos lanzamientos libres "normales" podemos colocar unos conos dentro de 6m pegados a la línea, de esta manera los jugadores se darán cuenta si pisan la línea. Otro cono en 7m puede servir de orientación. No vendrían mal un cono en el corto y otro en el largo de la portería para decirles: "en el momento que en el salto, veáis con claridad estos conos, intentar derribarlos".

A continuación vamos a plantear distintos lanzamientos con alguna peculiaridad:

- El jugador tiene que dar un toque al balón con el muslo, adaptar el balón, dar los 3 pasos y lanzar.
- El jugador tiene que dar un toque al balón con el muslo, otro con la cabeza, adaptar el balón, dar los 3 pasos y lanzar.
- El jugador tiene que dar un toque al balón con el pie, adaptar el balón, dar los 3 pasos y lanzar.
- El jugador tiene que dar dos toques al balón con el pie, adaptar el balón, dar los 3 pasos y lanzar.
- El jugador tiene dos balones, uno en cada mano. Bota hacia delante con la mano no dominante, da los 3 pasos y lanza con su mano dominante.
- Un pasador subido a una silla ofrece el balón por encima de la cabeza al jugador, éste sale en carrera, coge el balón con las dos manos, da los 3 pasos y lanza.
- El jugador tira "un penalti" pisando la línea de 6m desde una posición realista de lanzamiento del extremo. (Jugar con el armado)
- El jugador, dentro de 6m sentado, lanza jugando con el armado/muñeca.
- El jugador tiene que lanzar en el momento en el punto más alto de su salto.
- El jugador tiene que lanzar en el momento en el punto más bajo de su salto.
- El jugador tiene que hacer un amago en su punto más alto y lanzar en su punto más bajo.
- El pasador, desde 6m le da al extremo un balón rodando por el suelo (como si fuera un rebote), el jugador lo coge con las dos manos, adapta sus pasos y lanza.
- El jugador empieza subido en un banco, se deja caer y lanza. El primer apoyo tras la caída se considera un paso.

Podemos combinar con algo de trabajo de carga con balón medicinal.

- Dejar el balón en la esquina, saltar un cono, recibir un balón medicinal de un pasador en el aire, pasarlo al instante en el aire, retroceder a por el balón, dar los 3 pasos y lanzar.

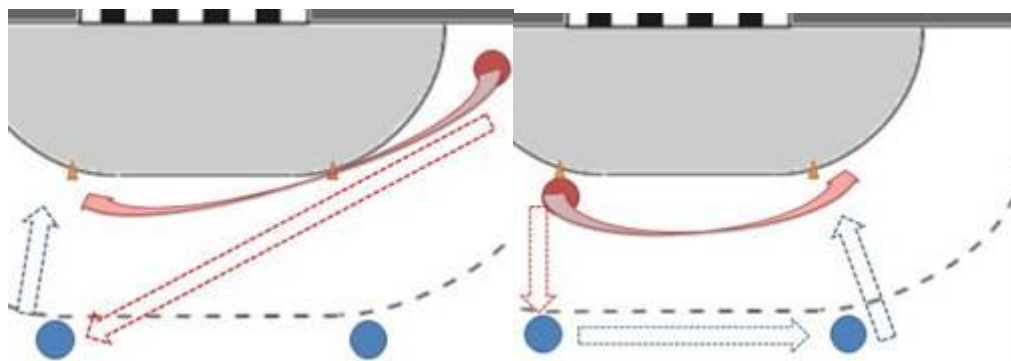


Dejar el balón en la esquina, saltar un par de conos con un balón medicinal, retroceder, coger

el balón, dar los 3 pasos y lanzar.

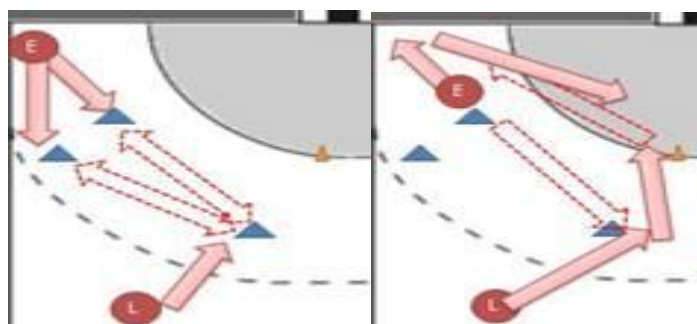
Como ya hemos comentado, también es interesante que el jugador lance como pivote, imitando una situación de circulación durante un partido: el jugador da el balón a un pasador, se desplaza al lateral contrario, recibe el balón, para girarse y lanzar.

- Un ejercicio un poco más elaborado sería de la siguiente manera: el jugador pasa a un pasador a la altura del lateral contrario, cuando llega a este, recibe y vuelve a pasar, acude al otro lateral, recibe y lanza.



Como ya habíamos comentado, es importante que nuestro jugador conozca el momento en el que debe ser apoyo de su lateral, y en qué momento debe hundirse para recibir un pase de gol. Para ello, vamos a realizar una serie de ejercicios para conseguir este objetivo, básicamente vamos a trabajar un 2 contra 2 en la zona lateral-extremo.

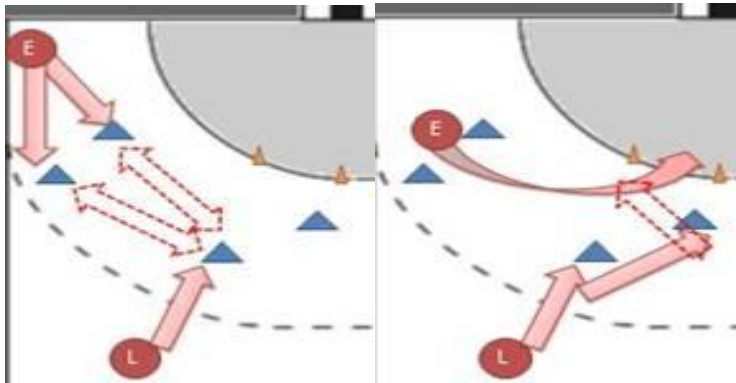
- Primero, y sin defensor, vamos a hacer que un lateral y extremo se pasen entre ellos, cuando el lateral decida, realizara un cambio de **dirección** previo a la recepción de dentro a fuera y pasará al extremo para finalizar. El momento del cambio de dirección del lateral, tendrá que interpretarlo rápidamente el extremo, como el momento en el que se tiene que hundir para recibir pase de gol.



Durante los pases iniciales, podemos añadir unos conos que sirvan como punto de referencia a donde tienen que fijar cada jugador. Como se ve en la **imagen**, podemos poner 2 conos para el

extremo, y 1 para el lateral. En el momento del cambio de dirección, podemos decirle al lateral que tiene que superar dicho cono mientras recibe el balón.

- En la segunda modalidad, va a realizarse de manera similar, solo que esta vez el cambio de dirección del lateral será hacia fuera, en este momento el extremo tendrá que adelantarse para recibir un balón y entrar entre las posiciones defensivas 1 y 2. Una posible variante sería que al recibir, realizarse un uno contra uno.



Realizaríamos estos ejercicios al principio, para que el extremo y lateral se vayan adaptando entre ellos poco a poco. En el apartado de específico de laterales, también encontraremos situaciones parecidas, en las que el lateral es el que finaliza.

- Para terminar, realizaríamos primero un 2 contra 1 y posteriormente un 2 contra 2 (en este último permitiríamos un bote por jugador).

#### 6.1.5 Entrenamiento específico del lateral

Posición importante y complicada en estas categorías, dada las capacidades que se necesitan para formar a un buen lateral, normalmente es la posición ocupada por los jugadores más fuertes físicamente para ser determinantes en las posiciones ofensivas y defensivas

¿Qué laterales nos interesa formar?

- Nos interesa formar jugadores capaces de jugar en la primera línea, capaces de jugar tanto en el central como en ambos lados de los puestos laterales.

- Tienen que ser muy **seguros**, no deben de perder muchos balones, puesto que de ellos depende la efectividad en ataque.

- Capacidad de jugar el dos contra dos con cualquiera de sus compañeros, con el extremo, con el central y con el pivote.

- Capacidad de dar asistencias de gol al pivote y al extremo. (visión de juego)

- Buena técnica individual, habilidades para lanzar entre la línea de 9 y 6 metros, aprovechar bloqueos del pivote, fintas, etc.

### Entrenamiento de lanzamientos

- Colocamos 1 cono o un obstáculo, el jugador deja caer el balón hacia un lado de dicho obstáculo, lo recoge, y seguidamente realiza una trayectoria en penetración por el lado contrario donde había dejado caer el balón. Podemos jugar con las distancias, para forzar al jugador a dar pasos más amplios. También podemos acotar zonas de lanzamiento, cada vez más estrecha

### Evaluación

Realizar en pareja los distintos tipos de pase que se a trabajado en el balonmano.

## PLAN DE CLASE Nro. 19

**Tema :** Bote alto en progresión (oblicuo) Bote bajo protegido.

### ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

#### PRERREQUISITOS

**-Formación:** En fila

**-Presentación:** Saludo por parte del profesor.

Se tomara asistencia al inicio de la clase para constatar que todos los alumnos estén presentes.

**-Dialogo sobre el tema a trabajar**

**Tema:** tipos de boteo en el balonmano

#### Objetivo:

Estructurar y demostrar diferentes fundamentos de los juegos deportivos, aplicando reglas, técnicas y tácticas conocidas en los diferentes procesos de aprendizaje.

#### MOTIVACION.

**Juego:** El "raspall" modificado.

Usamos una pelota de gomaespuma de tamaño medio-pequeño, o bien un balón de plástico más bien pequeño (tamaño prebenjamín), lo importante es que no duela a la hora de golpearlo.

- El terreno de juego, puede ser por ejemplo un medio campo, con dos puertas. Cada puerta sería todo el ancho de un campo (las bandas).

- El objetivo es conseguir que el balón cruce la puerta contraria (la banda contraria) golpeándolo con cualquier parte del cuerpo superior a la cintura.

- Los jugadores de un equipo solo pueden golpear 2 veces seguidas el balón, para **poder** volver a golpearlo, un jugador del equipo contrario tiene que golpearlo o ser tocado por el balón. Nunca un mismo jugador puede darle dos veces seguidas. *Es* decir, si le doy yo, le podrá dar un compañero de mi equipo (pero no otra vez yo), y hasta que no le dé un rival del equipo contrario, o le toque el balón, ninguno de mi equipo podrá golpear la pelota.

- No se pueden usar los pies, si un jugador chuta de manera intencionada el balón, se pitará "falta" con un **cambio** en la posesión de balón. Si lo hace de manera no intencionada (el jugador contrario le ha golpeado y el balón ha rebotado en mis pies, en este caso, se considerará que he hecho un golpe y no como falta).

- Si el balón abandona el campo por un lateral, se "sacara de banda", ese golpeo, se considerará como que ese equipo le ha dado una vez.

- No está permitido coger el balón, ni "pasar con la mano", solo golpear con el puño/palma de la mano, por arriba o por abajo.

### **-Calentamiento General**

Elevación de la temperatura basal.

Realizar 3 vueltas por todas las líneas limítrofes de la cancha.

Formamos dos columnas frente a cada cono con una distancia de 10 metros cada columna y realizamos los siguientes ejercicios.

Palmas arriba, tocar hombros, y cintura.

Brazos arriba y abajo tocar muslos, de frente y luego lateral.

Torsión del tronco hacia la derecha e izquierda.

Realizar ejercicios de estiramiento del tren superior e inferior.

## **DESARROLLO DE LA CLASE**

### **Sinopsis del tema**

#### **EL BOTE**

Es la técnica que sirve para progresar hacia la portería contraria. Pero, siempre que sea posible, el medio más rápido y **seguro** de acercarse al área del equipo adversario es el pase. A pesar de ser la técnica menos utilizada en balonmano, el bote tiene, también, sus aplicaciones.

Se usa cuando el jugador debe recorrer muchos metros para llegar a la portería adversaria, habitualmente cuando un equipo recupera la pelota y se lanza rápidamente al ataque con claras posibilidades de conseguir un gol. Además, puede servir como una manera de proteger y conservar la pelota en presencia de un oponente.

#### **EL PASE**

Es, sin duda alguna, la acción técnica más importante en balonmano, porque es la que se realiza en mayor número de ocasiones. La usan los jugadores para acercarse a la portería del equipo adversario con la intención de conseguir un gol. Pueden realizarse de muchas maneras: frontal, lateral, de cadera, en suspensión, por detrás, en rectificado y en parábola, y todos a su vez pueden ser picados o normales.

Un buen pase debe ser preciso, seguro, con fuerza, sin mirar al receptor y se debe manejar el mayor número de tipos de pases.

### Actividades

1. en varias filas los jugadores deben de desplazarse botando hasta el centro del campo y volver para dársela al jugador de la fila, y esto sucesivamente(en distintas velocidades).
2. repartir pequeños obstáculos por el campo, los cuales provoquen cambios de dirección en el bote.
3. 2 filas enfrentadas hay que llevar el balón botando hasta la fila de enfrente.
4. botar 2 balones simultáneamente.
5. desplazamiento en zig-zag botando de pase: 1. en 2 filas realizamos el pase a la fila de enfrente 2. Pasar por parejas(alternando el brazo y aumentando progresivamente la distancia) 3. 2 equipos en un espacio delimitado tratan de pasarse el balón tantas veces como sea posible.

### Evaluación

Realizar en pareja los distintos tipos de pase que se a trabajado en el balonmano.

## PLAN DE CLASE

**Tema :** carrera y des marcación

### ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

#### PRERREQUISITOS

**-Formación:** En fila

**-Presentación:** Saludo por parte del profesor.

Se tomara asistencia al inicio de la clase para constatar que todos los alumnos estén presentes.

**-Dialogo sobre el tema a trabajar**

**Tema:** la carrera y la demarcación en el balonmano

#### Objetivo:

Estructurar y demostrar diferentes fundamentos de los juegos deportivos, aplicando reglas, técnicas y tácticas conocidas en los diferentes procesos de aprendizaje.

#### Motivación

**TEMA: Canguro saltarín**

**Desarrollo del juego:** Los participantes puestos en grupo se colocan con las piernas abiertas y

a una distancia de un metro el que está primero lanza el balón a través del túnel, el último lo recogerá, se lo pondrá entre las piernas y avanzará hasta colocarse el primero. Ganará el equipo que complete el ciclo en el menor tiempo. Si el balón se escapa de las piernas se podrá recoger y continuar avanzando.

### **-Calentamiento General**

Elevación de la temperatura basal.

Realizar 3 vueltas por todas las líneas limítrofes de la cancha.

Formamos dos columnas frente a cada cono con una distancia de 10 metros cada columna y realizamos los siguientes ejercicios.

Palmas arriba, tocar hombros, y cintura.

Brazos arriba y abajo tocar muslos, de frente y luego lateral.

Torsión del tronco hacia la derecha e izquierda.

Realizar ejercicios de estiramiento del tren superior e inferior.

### **-Estiramiento**

\* En punta de pies estirar los brazos hacia arriba.

\* De la posición de pie estiramos el brazo derecho e intentamos tocarnos el brazo izquierdo por la espalda.

\* De la posición de pie flexionamos la pierna derecha hacia arriba.

\* De la posición de pie realizamos movimientos de la cintura realizando pequeños círculos.

## **DESARROLLO DE LA CLASE**

### **Sinopsis del tema: movimientos sin balón**

#### **Explicación ejercicios**

Opción 1 juego 2x2 intentar con una pelota de tenis introducirla entre las patas delanteras de la silla o similar.

la pelota debe botar antes de introducirse dentro

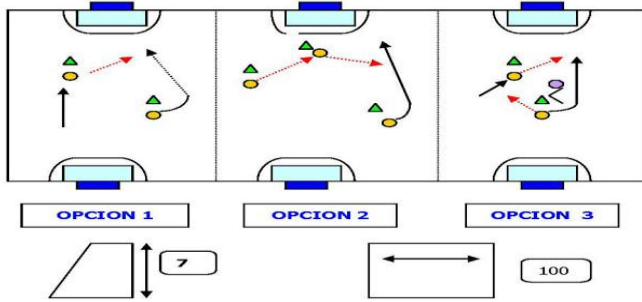
opción 2

juego de 2x2 + jugador de ayuda ofensiva

el jugador ayuda no puede finalizar, ni recibir

JUEGO 2-3





Desarrollo: intentar hacer gol, el balón debe botar en la zona azul antes de introducirse en la portería los jugadores no pueden invadir la área no hay bote - solo ayuda, no puede recibir ni finalizar.

objetivo: defensivo ofensivo

marcaje desmarque

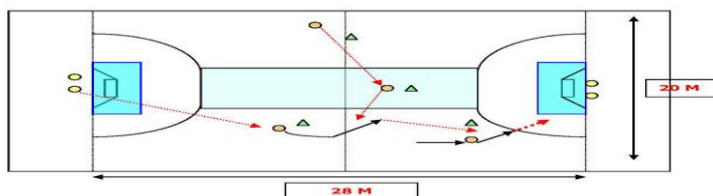
interceptación juego sin balón campo visual

variedad orientaciones variedad orientaciones

desarrollo juego de 3x3

cada equipo tiene dos porterías para defender y dos para atacar para que sea gol el balón debe botar en la zona azul antes de introducirse en la portería

## JUEGO 5



interceptación pases largos-cortos

disuasión juego sin balón

ayudas campo visual

selección de espacios selección de espacios

desarrollo dos equipos 4 jugadores hay que marcar goles

podemos hacerlo en las tres porterías, siempre y cuando el balón bote en la zona azul antes de introducirse en la portería. reglas generales opción bote o no bote

el saque de banda beneficia siempre el que intercepta el balón

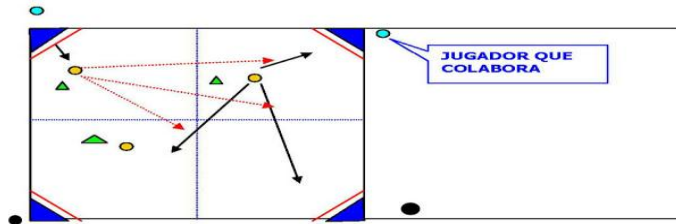
(+.-) espacio // (+.-) jugadores opciones

no se puede finalizar en la zona azul, con lo

que obligamos al juego exterior

organización: es importante tener jugadores detrás de las porterías, para asegurar la continuidad, realizando los pases de saque

## JUEGO 6



objetivo:                    defensivo    ofensivo

marcaje    desmarque sin balón

intercepción    juego sin balón

campo visual    campo visual

variedad orientaciones    variedad orientación

desarrollo                    juego de 3x3 / 4x4 / 5x5 (aconsejable iniciar con más de 4 jugadores por equipo)

Cada equipo tiene tres porterías para defender y tres para atacar, no se puede atacar en la portería o en la zona donde se haya producido el gol o la recuperación del balón.

para que sea gol el balón debe botar en la zona previa antes de introducirse en la portería

### **Evaluación**

Cada fila saldrá conduciendo el balón de la manera que ellos se sientan mejor.

## PLAN DE CLASE

**Tema :** distintas acciones de recepción

### ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

#### PRERREQUISITOS

**-Formación:** En fila

**-Presentación:** Saludo por parte del profesor.

Se tomara asistencia al inicio de la clase para constatar que todos los alumnos estén presentes.

**-Dialogo sobre el tema a trabajar**

**Tema:** tipos de recepción en el balonmano

**Objetivo:**

Estructurar y demostrar diferentes fundamentos de los juegos deportivos, aplicando reglas, técnicas y tácticas conocidas en los diferentes procesos de aprendizaje.

**Motivación**

TEMA: Relevos en aumento

Tipo de juego: Motor de locomoción de carrera.

**Desarrollo del juego:** Los jugadores de cada equipo se disponen en fila para dar comienzo el juego. Se trata de una peculiar carrera de relevos en la que el jugador que debería dar el testigo al siguiente, en vez de terminar sus carreras, coge de la mano al siguiente y corre con él. Por tanto, sale uno y hace el recorrido. Cogen al tercero van y vuelven, etc., y por último, corren todos juntos cogidos de la mano. Vence el equipo que llegue íntegro y en cadena a la meta.

**Calentamiento General**

Elevación de la temperatura basal.

Realizar 3 vueltas por todas las líneas limítrofes de la cancha.

Formamos dos columnas frente a cada cono con una distancia de 10 metros cada columna y realizamos los siguientes ejercicios.

Palmas arriba, tocar hombros, y cintura.

Brazos arriba y abajo tocar muslos, de frente y luego lateral.

Torsión del tronco hacia la derecha e izquierda.

Realizar ejercicios de estiramiento del tren superior e inferior.

**-Estiramiento**

- \* En punta de pies estirar los brazos hacia arriba.
- \* De la posición de pie estiramos el brazo derecho e intentamos tocarnos el brazo izquierdo por la espalda.
- \* De la posición de pie flexionamos la pierna derecha hacia arriba.
- \* De la posición de pie realizamos movimientos de la cintura realizando pequeños círculos.

### **DESARROLLO DE LA CLASE**

**Sinopsis del tema:** El dominio de la recepción supone éxito en intervenciones posteriores. Hay que realizarla sin interrupción, en el momento oportuno y a la velocidad conveniente.

Cuando no realizamos la recepción de forma correcta podemos crear una pérdida de tiempo suficiente que impida alcanzar el objetivo previsto.

### **Explicación ejercicios**

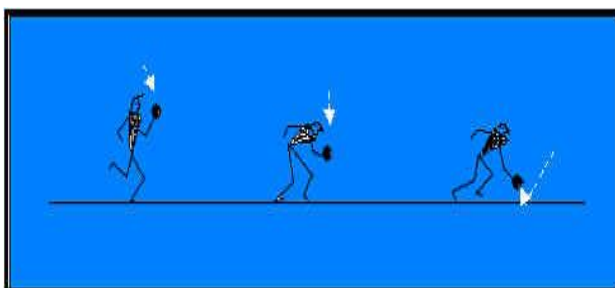
Desplazamientos adelante – autopase - recepción frontal a la altura del pecho

\* Variantes: altura – distancia del autopase y de la recepción para modificar la velocidad de desplazamiento y el grado de dificultad de la recepción.

2. Desplazamientos adelante – autopase – recepción frontal en “bote-pronto”
3. Desplazamientos – autopase rodado – recepción rodada con diferentes orientaciones de desplazamiento: misma dirección que la pelota. Distinta dirección que la pelota. Perpendicular.

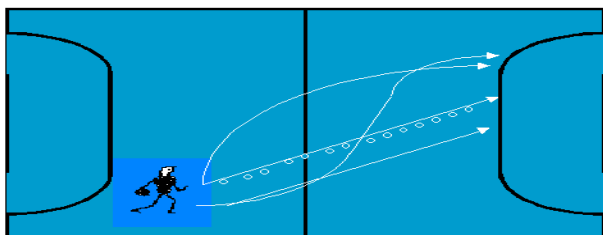


4. Desplazamiento – autopase – recepción con una mano: alta, normal, baja, bote-pronto,... la orientación de la mano: por debajo de la pelota (en cuchara), por encima de la pelota, lateralmente a la pelota.



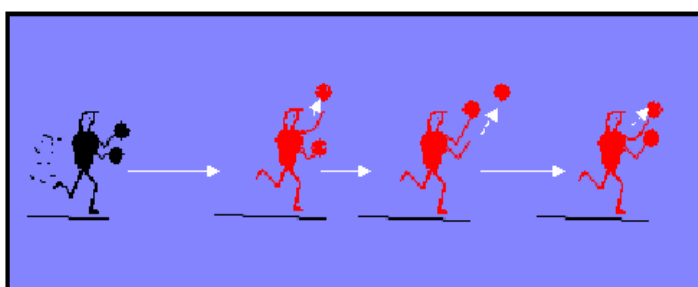
5. Autopase rodado y ajuste de la velocidad y trayectoria de desplazamiento para recibir en un lugar determinado: autopase hacia el área de portería y desplazamiento en trayectoria curva

para recibir el balón justo en la línea del área de portería. Variar las trayectorias y los tipos de desplazamiento. Variar los lugares de recepción.



6. Cada jugador debe estar en posesión de dos balones. Se va lanzando alternativamente un balón al aire, pero no se puede recibir hasta lanzar el que se tiene en la otra mano.

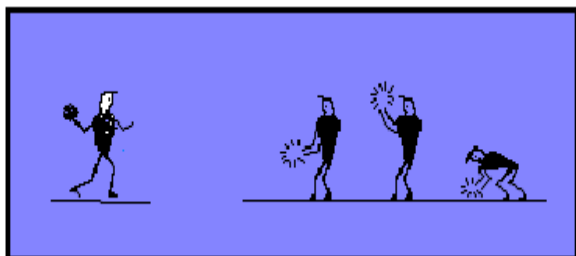
\*variantes: el autopase al aire, con bote, rodado...



■ Movimientos efectuados condicionados por el balón.

### Ejercicios por parejas

1. Pasar donde imponga el compañero receptor (pedir la recepción en determinado lugar o forma): alto, izquierda, derecha, bajo derecha...



2. Recibir donde imponga mi compañero pasador:

recepciones – pases altos.

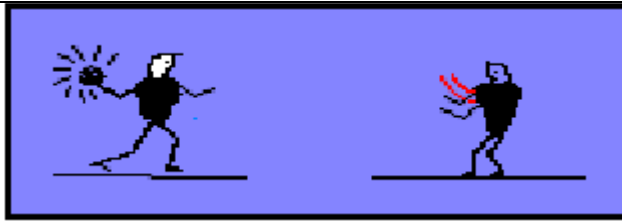
recepciones – pases a la altura del pecho.

recepciones – pases bajos.

recepciones – pases a la derecha/ izquierda del cuerpo.

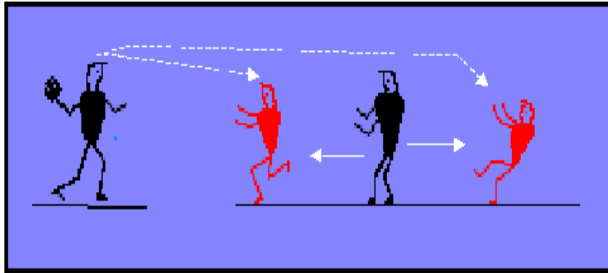
recepciones – pases rodados.

\* variante: con oposición de frente o de espaldas al receptor.



■ Movimientos efectuados condicionados por el balón.

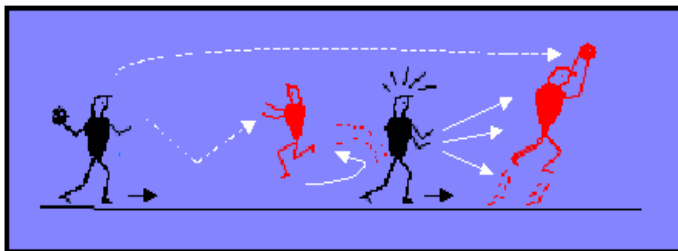
3. Pases – recepciones forzando el desplazamiento hacia delante y hacia atrás, recibiendo antes de que caiga el balón.



■ Movimientos efectuados condicionados por el balón.

4. En desplazamiento, recepción sin visión del balón y pases sin visión del compañero: “uno de la pareja – receptor – de espaldas a su compañero, debe recibir balón que vea aparecer, antes de que caiga o al primer bote y pasarlo a su compañero sin mirarle (diferentes formas y variando la distancia de caída del pase).

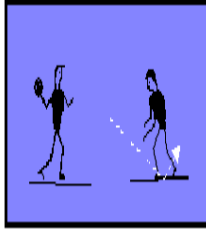
\*variante: alternando con pase en bote detrás del receptor, de tal manera que con el sonido del bote se oriente para ir a recibir.



■ Movimientos efectuados condicionados por el balón

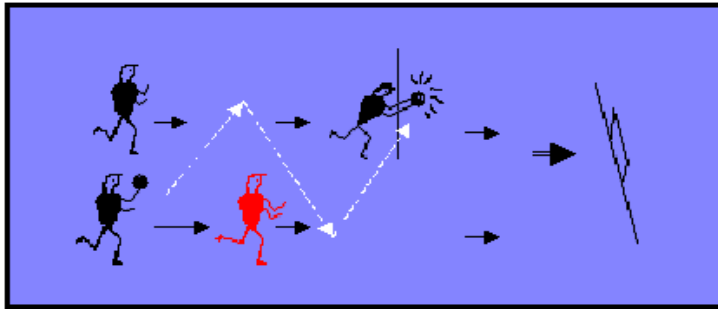
5. Pase en bote y recepción de la pelota sin mirarla hasta el último momento: “abro los ojos cuando creo que voy a recibir.

\* variantes: pases y recepciones a bote pronto (cerca de los pies). Pases y recepciones en desequilibrios.



6. Pases y recepciones con recepción adelantada finalizando con lanzamiento a portería.

\*variante: con oposición de un defensor que se desplaza a la altura del que pasa.



■ Movimientos efectuados condicionados por el balón.

7. Misma organización que el anterior pero dando pases que provoquen recepciones laterales, obligando a recibir fuera de la línea de desplazamiento, rompiendo el equilibrio de la carrera.

8. Misma organización, pero realizando pases bajos y un poco adelantados hacia la línea desplazamiento del receptor, que debe recibirlo antes de que caiga.

\*variantes: recibirlo justo después del bote en la línea de desplazamiento a “bote-pronto”.

Pasar en apoyo y recibir en salto. Recibir y pasar en suspensión. Pases y recepciones alternando: apoyo, salto, rodadas... cambios de orientación que provoquen la pérdida temporal del campo visual.

## PLAN DE CLASE Nro. 22

**Tema :** Saque de tenis, Saque flotante, Saque en suspensión

### ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

#### PRERREQUISITOS

**-Formación:** En fila

**-Presentación:** Saludo por parte del profesor.

Se tomara asistencia al inicio de la clase para constatar que todos los alumnos estén presentes.

**-Dialogo sobre el tema a trabajar**

**Tema:** diferentes tipos de saques en el voleibol

**Objetivo:**

Estructurar y demostrar diferentes fundamentos de los juegos deportivos, aplicando reglas, técnicas y tácticas conocidas en los diferentes procesos de aprendizaje.

**Motivación**

**TEMA: El balón que no para**

**Desarrollo del juego:** El grupo numeroso está en un terreno determinado. Se dejan todos los balones en el suelo. Los participantes se mueven libremente. A la señal, ningún balón puede quedar parado. Todo balón que todo participante se encuentre en su desplazamiento debe ser lanzado para que no se pare, siempre respetando los límites del lugar. Se puede hacer que un equipo los tenga todos en movimiento y otro que los deje en su sitio.

**-Calentamiento General**

Elevación de la temperatura basal.

Realizar 3 vueltas por todas las líneas limítrofes de la cancha.

Formamos dos columnas frente a cada cono con una distancia de 10 metros cada columna y realizamos los siguientes ejercicios.

Palmas arriba, tocar hombros, y cintura.

Brazos arriba y abajo tocar muslos, de frente y luego lateral.

Torsión del tronco hacia la derecha e izquierda.

Realizar ejercicios de estiramiento del tren superior e inferior.

**-Estiramiento**

\* En punta de pies estirar los brazos hacia arriba.

\* De la posición de pie estiramos el brazo derecho e intentamos tocarnos el brazo izquierdo



por la espalada.

\* De la posición de pie flexionamos la pierna derecha hacia arriba.

\* De la posición de pie realizamos movimientos de la cintura realizando pequeños círculos.

## **DESARROLLO DE LA CLASE**

**Sinopsis del tema** El saque es el elemento fundamental iniciador del juego. Sucede cada vez que este se interrumpe por una falta, se reanuda con un saque, el equipo que no sabe sacar no puede ganar.

El saque o servicio como "la [acción](#) de poner en juego el balón por el jugador zaguero derecho, situado en la zona de saque".

El balón ha de ser golpeado con una mano o con cualquier parte del brazo después de ser lanzado o soltado de la(s) mano(s), teniendo para ello 8 segundos desde que el árbitro le autoriza el saque. En el momento del golpeo, el jugador no debe estar tocando la pista (incluida la línea de fondo) ni el [suelo](#) fuera de la zona de saque.

El servicio es la única acción en la que el jugador dispone de un cierto tiempo para mantener el balón controlado en sus manos y decidir el tipo de acción e intencionalidad de saque que va a ejecutar. No obstante, existen una serie de factores que pueden condicionarlo de manera indirecta tales como: [desarrollo](#) e influencia de la competición, nivel de los oponentes, rotación del equipo, momento del juego, el marcador, el set en juego, el [estado](#) físico

### **Explicación**

Individual

Demostración y explicación.

Realizar el movimiento del brazo sin balón.

Realizar golpes consecutivos con un balón, el golpe debe de ser con la mano cerrada (entre el puño y la muñeca) y sin que caiga el balón.

Variante: golpear el balón dando un bote en el [suelo](#).

Lanzar el balón con una o dos manos hacia adelante para tener una precisión en el lanzamiento antes del golpe.

Ejecutar la técnica completa con un balón frente a una pared.

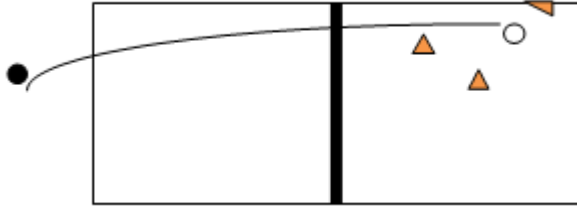
Grupal

En parejas se ubican frente a frente a una determinada distancia, realizan la técnica del saque lanzando y dirigiendo el balón a su compañero.

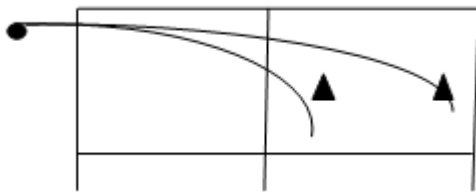
En parejas, uno en cada campo, sacan por encima de la red y mientras van pasando sus saques,

va retrocediendo un paso hasta llegar a la línea final (del saque).

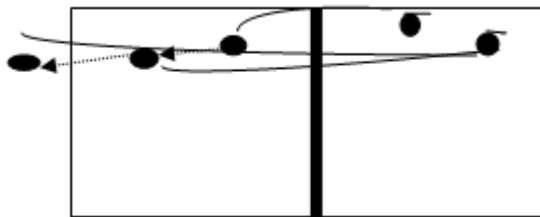
Un grupo se ubica a la línea final de cada campo de juego y deben de dirigir su saque hacia donde están los conos y tratar de derribarlos.



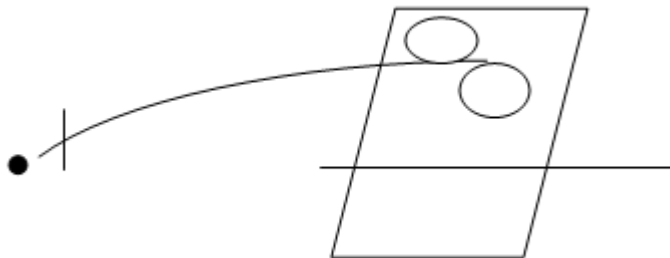
Ejecutar saques cortos y largos (alternados) hacia el campo contrario.



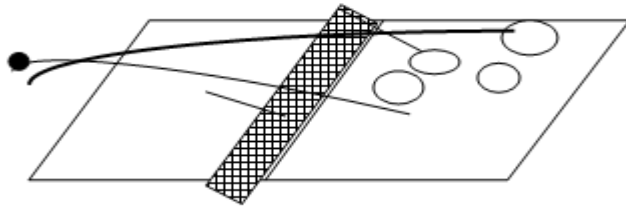
En parejas realizar saques intentando que caiga sobre la cabeza del compañero aumentando la distancia en la medida que la ejercitación se vaya logrando.



Saque bajo mano a marcas en la pared, ya sea en formas de círculos o líneas ubicadas a diferentes alturas.



Saque bajo mano a marcas en el piso que están del otro lado de la red.



En parejas uno en cada lado de la red, uno realiza el saque y el otro cogerá el balón antes de que caiga al suelo, y este realizara un saque.

En parejas uno en cada lado de la red, uno realiza el saque y el otro

Recepcionar el balón. Cada uno realiza diez repeticiones.

## ACTIVIDADES

Nombre del juego: saca gente.

Formación: por [grupos](#).

Material : balones de voleibol

Objetivo: desarrolla habilidades y destrezas.

Explicación: se divide en dos equipos, uno de ellos dentro del campo de juego dando la espalda a la red, el otro equipo se ubicara en la zona de saque del campo contrario, cada uno con un balón. A la señal los sacadores hacen los saques simultáneamente tratando de impactar a los del otro equipo. Cada jugador golpeado por el balón es considerado muerto y debe de salir del juego. Los balones vuelven a los sacadores y se repite hasta que no quede poste vivo. Luego se cambiarán los papeles.

Reglamento: gana el equipo que derriba todos los postes, en el menor número de intentos.

No está permitido a los postes moverse, ni mirar en [dirección](#) del saque.

Nombre de juego: bombardear el cuartel enemigo.

Formación: por grupos.

Lugar : cancha de voleibol

Material: balones de voleibol y colchonetas.

Objetivo: desarrollo de precisión.

Explicación: se colocan las colchonetas formando un rectángulo con un espacio en el centro, en uno de los campos, los ejecutantes del campo contrario se ubican detrás de la línea final, y a la señal hacen saques tratando de colocar los balones en el centro del rectángulo (cuartel).

El [profesor](#) determina el número de saques que se ejecutaran por cada alumno.

## PLAN DE CLASE

**Tema :** recepción de antebrazos.

### ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

#### PRERREQUISITOS

**-Formación:** En fila

**-Presentación:** Saludo por parte del profesor.

Se tomara asistencia al inicio de la clase para constatar que todos los alumnos estén presentes.

**-Dialogo sobre el tema a trabajar**

**Tema:** técnica de la recepción antebrazos

**Objetivo:**

Estructurar y demostrar diferentes fundamentos de los juegos deportivos, aplicando reglas, técnicas y tácticas conocidas en los diferentes procesos de aprendizaje.

**Motivación**

TEMA: Los Cazadores

**Desarrollo del juego:** Cinco cazadores con balones blandos, tratan de cazar (dar con el balón) a los “animales” (demás compañeros), El tocado se tumbará en el suelo hasta que no quede ninguno. Se podría hacer que cuando lo coge un participante que esté en el suelo pues se salva y puede pasarlo a otros participantes que están en el suelo y salvarse.

**-Calentamiento General**

Elevación de la temperatura basal.

Realizar 3 vueltas por todas las líneas limítrofes de la cancha.

Formamos dos columnas frente a cada cono con una distancia de 10 metros cada columna y realizamos los siguientes ejercicios.

Palmas arriba, tocar hombros, y cintura.

Brazos arriba y abajo tocar muslos, de frente y luego lateral.

Torsión del tronco hacia la derecha e izquierda.

Realizar ejercicios de estiramiento del tren superior e inferior.

**-Estiramiento**

\* En punta de pies estirar los brazos hacia arriba.

\* De la posición de pie estiramos el brazo derecho e intentamos tocarnos el brazo izquierdo

por la espalada.

\* De la posición de pie flexionamos la pierna derecha hacia arriba.

\* De la posición de pie realizamos movimientos de la cintura realizando pequeños círculos.

## **DESARROLLO DE LA CLASE**

**Sinopsis del tema** La recepción es controlar el balón mientras lo diriges hacia otro compañero.

La manera en la que se hace una recepción o se recibe una bola es: se flexionan las piernas y se ponen las dos manos juntas y los brazos hacia adelante como la foto de arriba lo indica. En la recepción se puede hacer una plancha para salvar las bolas que están casi en el suelo. La plancha es botarse al suelo y estirar la mano para que la bola rebote sobre la misma. Es muy importante que cuando un jugador remate, la recepción debe ser buena para que otro jugador pueda colocar la bola para hacer una buena jugada.

### **Explicación**

Ejercicio 1. Recibo contra la pared con tarea

Objetivo: Desarrollar en el atleta la concentración; así como la dirección del balón considerando el ángulo de salida del mismo con relación al punto de referencia.

Descripción: El atleta se coloca frente a la pared y realiza la recepción del balón dirigiéndola hacia un área determinada en la pared, la misma se va encontrar a una altura de 2,50 metros de altura y el atleta en relación a la superficie vertical a una distancia de 3 metros.

Ejercicio 2. Dirección y desplazamiento

Objetivo: Perfeccionar el control técnico del jugador sobre el balón (dirección hacia el área delimitada), postura y vista durante los desplazamientos.

Descripción: El atleta realiza un recibo hacia la zona delimitada en la pared y se desplaza hacia atrás para realizar la misma acción, así sucesivamente.

Ejercicio 3. Recibo con desplazamientos sobre las líneas del terreno

Objetivo: Perfeccionar el dominio del móvil de juego y la coordinación del movimiento.

Descripción: El atleta realiza imitaciones de recibo desplazándose hacia el frente, hacia atrás y a los laterales sobre las líneas del terreno sin perder el control del balón durante el ejercicio.

Ejercicio 4. Voleo de corrección

Objetivo: Regular la intensidad del movimiento en el recibo.

Descripción: El atleta realizará la recepción hacia una tabla en la zona de contacto delimitada, la misma al interactuar con la pelota, oscilará aplicando una fuerza de retroceso al balón y el atleta realizará una vez más el movimiento del recibo.

Ejercicio 5. Colócate y dirige.

Objetivo: Lograr que el pasador no pierda la atención al balón en el instante en que se prepara para el recibo.

Descripción: En condiciones variables realizar el recibo en todas las zonas del terreno (5, 4, 6, 3, 1, 2), el saque se efectuará en el orden establecido hacia la zona donde se encuentre el atleta que efectuará el recibo, luego este pasa a efectuar el saque y el primer que sacó se incorpora y se prepara para la recepción.

**Evaluación**

**-Fase final**

Vuelta a la calma

**-Tareas extra clase**

Ninguna

**PLAN DE CLASE**

**Tema :** colocación hacia atrás y voleo alto y bajo

**ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

**PRERREQUISITOS**

**-Formación:** En fila

**-Presentación:** Saludo por parte del profesor.

Se tomara asistencia al inicio de la clase para constatar que todos los alumnos estén presentes.

**-Dialogo sobre el tema a trabajar**

**Tema:** colocación y voleo en el voleibol

**Objetivo:**

Estructurar y demostrar diferentes fundamentos de los juegos deportivos, aplicando reglas, técnicas y tácticas conocidas en los diferentes procesos de aprendizaje.

**Motivación**

TEMA: Tiro de feria

**Desarrollo del juego:** Consiste en tumbar el mayor número de latas posibles con dos, tres, cuatro lanzamientos. Las latas se colocarán formando un castillo. Se puede llevar a cabo este juego pues aumentando las distancias, cambiar las posiciones de lanzamientos.

**-Calentamiento General**

Elevación de la temperatura basal.

Realizar 3 vueltas por todas las líneas limítrofes de la cancha.

Formamos dos columnas frente a cada cono con una distancia de 10 metros cada columna y realizamos los siguientes ejercicios.

Palmas arriba, tocar hombros, y cintura.

Brazos arriba y abajo tocar muslos, de frente y luego lateral.

Torsión del tronco hacia la derecha e izquierda.

Realizar ejercicios de estiramiento del tren superior e inferior.

#### **-Estiramiento**

\* En punta de pies estirar los brazos hacia arriba.

\* De la posición de pie estiramos el brazo derecho e intentamos tocarnos el brazo izquierdo por la espalda.

\* De la posición de pie flexionamos la pierna derecha hacia arriba.

\* De la posición de pie realizamos movimientos de la cintura realizando pequeños círculos.

#### **DESARROLLO DE LA CLASE**

**Sinopsis del tema** el voleo es el fundamento técnico que consiste en golpear el balón con la yema de los dedos sin empujarla ni retenerla por este motivo es importante el contacto con el balón y los dedos de la mano sea instantáneo para no incurrir en dobles puede ser voleo de pelotas altas bajas, volea hacia delante y hacia atrás.

#### **Explicación**

Posición de las manos y contacto con el balón arrodillados al piso. Familiarizándose con el balón. (explicación del gesto técnico). Desde arrodillado, la ubicación de las manos continua siendo la misma, desde esta posición los codos no se separan demasiado del tronco, por ello se desarrolla este ejercicio, este posibilita desarrollar una postura adecuada de las manos y de parte de su movimiento durante el voleo.

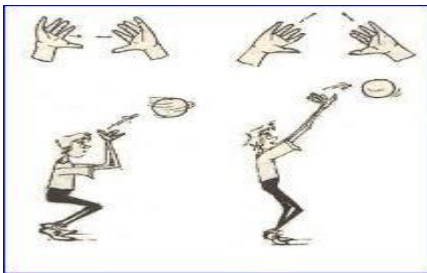
La posición de sentado frente al muro da un movimiento donde se puede controlar la colocación de los codos en frente, vigilar que los codos apunten hacia adelante y se golpee con los dedos hacia arriba, con este movimiento se va fundamentando el golpe de voleo hacia adelante.



Botar el balón en el suelo con una y dos manos posición del voleo con/sin desplazamiento. Tratando de separar los dedos. Recoger el balón desde el suelo y colocarlo sobre la frente (gesto técnico). Realizar transferencia de lo asimilado realizando voleo vertical, este es el ejercicio básico si se va a enseñar con niños de 12 años y menores, para ellos se debe buscar una buena demostración del gesto, ya que a estas edades es cuando se aprende por imagen motriz de un gesto, si se carece de un buen modelo, utilizar videos del gesto realizado por los jugadores de élite. la mejor manera de realizar este gesto es corto a fin de permanecer con la postura adecuada de las manos, que es una de las grandes dificultades en esta fase de iniciación.

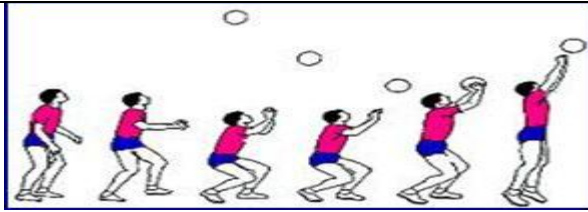


Atrapar el balón con una mano y lanzarlo de izq – der., tratando de elevar el balón y realizar la flexión de piernas.



Dominio: Atrapar el balón sobre la frente sin dejar caer el balón y lanzar rápidamente, acción de coger y lanzar con gesto técnico. El mismo ejercicio en forma vertical, pero efectuarlo con diferentes alturas, con este ejercicio se "obliga" al jugador a realizar flexo-extensión de rodillas y cadera en el momento que el balón se deba enviar alto. Recuerde observar la postura de las manos y la mirada a un lado y otro después de cada golpe, en este gesto, que luego será del Colocador será fundamental para ver el Bloqueo y defensa contraria y para observar a sus atacantes en mejor ubicación.





Alternar voleo y cabeceo a modo de [coordinación](#) y como un [trabajo](#) metodológico para que el jugador se ubique bajo el balón para realizar el gesto técnico, esta es una posición importante para realizar más eficientemente el gesto técnico.

**Evaluación**

**-Fase final**

Vuelta a la calma

**-Tareas extra clase**

Ninguna

**PLAN DE CLASE**

**Tema** : tipos de remate, remate corto y remate largo

**ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

**PRERREQUISITOS**

**-Formación:** En fila

**-Presentación:** Saludo por parte del profesor.

Se tomara asistencia al inicio de la clase para constatar que todos los alumnos estén presentes.

**-Dialogo sobre el tema a trabajar**

**Tema:** técnica del remate

**Objetivo:**

Estructurar y demostrar diferentes fundamentos de los juegos deportivos, aplicando reglas, técnicas y tácticas conocidas en los diferentes procesos de aprendizaje.

**-Motivación**

**Tiro al bote**

**Desarrollo del juego:** Se divide la clase en diferentes equipos. Cada participante con un balón y situados alrededor de un círculo en cuyo interior hay una botella de plástico. Se lanzan los balones hacia la botella intentando sacarla del círculo. Gana el equipo que saque antes la botella del círculo. Se puede hacer con el pie.

### **-Calentamiento General**

Elevación de la temperatura basal.

Realizar 3 vueltas por todas las líneas limítrofes de la cancha.

Formamos dos columnas frente a cada cono con una distancia de 10 metros cada columna y realizamos los siguientes ejercicios.

Palmas arriba, tocar hombros, y cintura.

Brazos arriba y abajo tocar muslos, de frente y luego lateral.

Torsión del tronco hacia la derecha e izquierda.

Realizar ejercicios de estiramiento del tren superior e inferior.

### **-Estiramiento**

\* En punta de pies estirar los brazos hacia arriba.

\* De la posición de pie estiramos el brazo derecho e intentamos tocarnos el brazo izquierdo por la espalda.

\* De la posición de pie flexionamos la pierna derecha hacia arriba.

\* De la posición de pie realizamos movimientos de la cintura realizando pequeños círculos.

### **DESARROLLO DE LA CLASE**

#### **Sinopsis del tema.**

El remate es el principal gesto técnico de ataque de un equipo, es el elemento que culmina la fase ofensiva de una jugada, teniendo como misión superar la red y la defensa contraria, tanto el bloqueo como la defensa de campo. Dependiendo de los diferentes autores la descripción técnica del remate se divide en 4 ó 5 partes:

#### **Explicación**

##### **Ejercicio 1** Huella del último paso

Objetivo específico. Instruir a los atletas técnicamente en la amplitud del último paso de la carrera de impulso y mejorar la coordinación de brazos y piernas.

Explicación metodológica: Se [marca](#) en el terreno con tiza la amplitud del último paso. Los atletas en una hilera realizar el último paso de la carrera de impulso sin saltar, en la medida que vayan resolviendo la dificultad y en correspondencia con sus características individuales y vayan dominando el último paso se incorpora el paso inicial a la carrera para realizar la ejecución completa.

Variante: realizar el movimiento de frente en la net por las zonas 4,3 y 2.

##### **Ejercicios 2** Último paso con salto

Objetivo específico: Complementar en los atletas la carrera de impulso en correspondencia con el salto.

Explicación metodológica: Los atletas en hilera realizar el último paso de la carrera de impulso y salto, elevando ambos brazos arriba en la medida que vayan dominando el ejercicio( Incorporar el paso anterior de la carrera)

Variante: Realizar la carrera de impulso y salto debajo de un balón colgado para hacer contacto con él

Ejercicio 3 Golpeo al balón desde la posición de apoyo en el piso.

Objetivo específico: Enseñar a los atletas el golpeo al balón y el movimiento del brazo que golpea.

Explicación metodológica: Los atletas en una fila realizan imitación del movimiento de golpeo al balón desde de la posición de apoyo en el piso. Al conteo de 1 elevan los brazos imitando el lanzamiento del balón, el brazo de golpear continua arriba y atrás. Al conteo de 2 imitan el movimiento de golpeo.

#### **Ejercicio 4.** Lanzamiento de pelotas

Objetivo específico: Enseñar a los atletas el recorrido del brazo en el momento del golpeo.

Explicación metodológica: Frente a una pared los jugadores en hileras o filas lanzan pelotas de tenis imitando el movimiento de golpeo de ataque a una distancia de cuatro a cinco metros.

Variante: El entrenador puede emplear un obstáculo o compañero al frente que imite el bloqueo en una dirección, derecha o izquierda para lanzar la pelota de tenis por la dirección opuesta al sector bloqueado.

#### **Ejercicio 5.** Lanzamiento con las dos manos

Objetivo específico: Contribuir en la coordinación de la carrera de impulso, con el despegue y movimiento de los brazos arriba.

Explicación metodológica: Los atletas ubicados en parejas o en tríos , realizan la carrera de impulso y despegue lanzan el balón desde por encima de la cabeza al frente.

Variante: El entrenador puede utilizar este ejercicio desde la posición de apoyo.

Con despegue con solo el último paso de la carrera de impulso y lanzando el balón contra el piso.

#### **Ejercicio 6.** Golpeo contra el piso

Objetivo específico: Contribuir en la enseñanza del recorrido del brazo y el golpeo por la superior del balón.

Explicación metodológica: Los atletas en parejas, tríos o ubicados frente a una pared lanzan el

balón con las dos manos para realizar el remate contra el piso.

Variante: El entrenador puede utilizar este ejercicio desde la posición de apoyo o incorporarle el despegue con solo el último paso y en la medida que dominen ejercicio aumentar la carrera de impulso.

**Ejercicio 7.** Golpeo en apoyo del balón sostenido

Objetivo específico: Ejecutar correctamente el movimiento del brazo que golpea y realizar el golpeo con la palma de la mano.

Explicación metodológica: Los atletas situados en parejas uno frente al otro golpean en posición de apoyo un balón sostenido por su compañero a la altura adecuada para realizar correctamente el movimiento del brazo.

Variante: El entrenador puede usar balones medicinales para fomentar el golpeo sin disminuir el énfasis de la técnica.

**Ejercicio 8.** Golpeo de un balón lanzado en posición de apoyo.

Objetivo específico: Desarrollar el golpeo con la palma de la mano y el movimiento de retroversión del tronco.

Explicación metodológica: Situados en 2 hileras una frente a la otra, los atletas golpean al frente en posición de apoyo, un balón lanzado por el entrenador, el que golpea el balón se incorpora en la hilera contraria y en la medida que dominen el elemento pueden golpear el balón girando el tronco.

**Ejercicio 9.** Sombra al remate.

Objetivo específico : Visualizar el bloqueo para incrementar el desarrollo del fundamento remate

Explicación metodológica: En hileras por las posiciones 4,3,2 los atletas lanzan la bola de tenis en la misma dirección de su carrera de impulso, en el otro terreno un jugador encima de un objeto, bloquea el sector para el ataque de frente y posteriormente para el ataque con giro, cada ejercicio de manera independiente.

**Ejercicio 10.** Remate de un balón sostenido

Objetivo específico: Desarrollar el fundamento remate de frente y con giro por zonas.

Explicación metodológica: En hileras los atletas golpean un balón sostenido por el entrenador por encima y separado a 30 o 40 cm. de la net. El ataque se efectúa en dirección a la propia carrera de

I. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

N°	ACTIVIDADES	MAYO												JUNIO												JULIO				
		1ra S				2da S			3ra S			4ta S			1ra S			2da S			3ra S			4ta S			1ra S			
		L	M	J	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	J	V
01	Elaboración de la propuesta	■	■																											
02	Revisión y Aprobación de la propuesta			■	■																									
03	Aplicación de las encuestas					■																								
04	Aplicación de las fichas de Observación						■	■																						
05	Aplicación de las sesiones de entrenamiento								■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
06	Evaluación del programa																										■	■	■	■

## I. BIBLIOGRAFIA

imenez, S. B. (2013). Metodología de Enseñanza del Fútbol. Argentina: Deportes.

*Manual de Educación Física, Deportes y Recreación* . (2001). Barcelona: Paidotribo.

Mejías, J. (18 de Marzo de 2015). <http://misterjosemejias.blogspot.com/>. Recuperado el 3 de octubre de 2015, de <http://misterjosemejias.blogspot.com/2015/10/>: <http://misterjosemejias.blogspot.com>

Padilla, R. D. (2008). *Mejoramiento de la Técnica del Fútbol*. Quito: se.

Peré Vinen. (2009). *Apuntes de Técnica Nivel 1*. Recuperado el 27 de Diciembre de 2014, de [ww.entrenadores.info](http://ww.entrenadores.info): [ww.entrenadores.info](http://ww.entrenadores.info)

Rivas, M. B. (1998). *Guía Didáctica para la Enseñanza de la Técnica del Fútbol*. Costa Rica: Educación Continua.

Robles, M. T. (5 de Diciembre de 2010). <http://www.wanceulen.com/revista>. Recuperado el 27 de Diciembre de 2014, de Enseñanza del Fútbol: <http://www.wanceulen.com/revista>

Serrano, J. L. (Enero de 2012). <http://mdc.ulpgc.es/cdm/ref/collection/amotriz/id/38>. Recuperado el 27 de Diciembre de 2014, de Planificación del Fútbol: <http://mdc.ulpgc.es/cdm/ref/collection/amotriz>

Vázquez, S. (2010). *Fútbol. Conceptos de la Técnica*. Barcelona.

Word Press. (2008). *Planificación*. Recuperado el 27 de Diciembre de 2014, de <http://definicion.de/planificacion/>: <http://definicion.de/planificacion/>

*Futbol Base Programas de Entrenamiento 12 a 13 años*. (2001). Barcelona: Paidotribo.

*Manual de Educación Física, Deportes y Recreación* . (2001). Barcelona: Paidotribo.

*fundamentosdelfutboll*. (2010). Recuperado el 27 de Diciembre de 2014, de [fundamentosdelfutboll](http://fundamentosdelfutboll.com): [fundamentosdelfutboll](http://fundamentosdelfutboll.com), 2010

## j. BIBLIOGRAFIA

- Romero Cerezo. (2006). Metodología de Enseñanza Basada en la Implicación Cognitiva del Jugador de Fútbol. Granada: Univesridad de Granada.
- .escoladefutbol.com/beto/docs. (2009). Recuperado el 22 de Enero de 2015, de Apuntes de Metodología: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/ap>
- Águila, c. (2000). Consideraciones metodológicas para a enseñanza de los deportes colectivos en edad escolar. Revista ef. Deportes. Buenos aires.
- fundamentosdelfutboll. (2010). Recuperado el 27 de Diciembre de 2014, de fundamentosdelfutboll: fundamentosdelfutboll, 2010
- Arteaga, J. (2009). <http://www.monografias.com/trabajos/habimotribas/habimotribas.shtml>. Recuperado el 25 de junio de 2015, de <http://www.monografias.com>.
- Benede, E. (2010). *Basado en el libro futbol infantil-*.
- Borbón, M. R. (2010). *Guía Didáctica para la enseñanza de la Técnica*. México.
- baloncesto, m. d. (s.f.). baloncesto monografias y trabajos, fundamentos.
- En monografias, [http://www.monografias.com/trabajos78/fundamentos-teoricos-](http://www.monografias.com/trabajos78/fundamentos-teoricos-baloncesto/fundamentos-teoricos-baloncesto.shtml#ixzz3eo05HrWl)
- [baloncesto/fundamentos-teoricos-baloncesto.shtml#ixzz3eo05HrWl](http://www.monografias.com/trabajos78/fundamentos-teoricos-baloncesto/fundamentos-teoricos-baloncesto.shtml#ixzz3eo05HrWl).
- baloncesto, t. d. (s.f.). [http://www.monografias.com/trabajos78/fundamentos-](http://www.monografias.com/trabajos78/fundamentos-teoricos-baloncesto/fundamentos-teoricos-baloncesto.shtml#ixzz3eo17tN4q)
- [teoricos-](http://www.monografias.com/trabajos78/fundamentos-teoricos-baloncesto/fundamentos-teoricos-baloncesto.shtml#ixzz3eo17tN4q)
- [baloncesto/fundamentos-teoricos-baloncesto.shtml#ixzz3eo17tN4q](http://www.monografias.com/trabajos78/fundamentos-teoricos-baloncesto/fundamentos-teoricos-baloncesto.shtml#ixzz3eo17tN4q).
- capacidades fisicas, s. (s.f.). saragoza. En
- [https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-](https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-corregido.pdf)
- [corregido.pdf](https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-corregido.pdf), *capacidades disicas*.
- Caracteristicas-de-Un-Deporte-de-Conjunto#scribd. (s.f.). deportes de conjunto. En c. d.
- deporte, *deportes de conjunto*.

- <http://losfundamentosdelfutbol.blogspot.com/2010/11/los-fundamentos-basicos-del-futbol.html>. (s.f.). fundamentos del futbol.
- FIFA. (Octubre de 2013). <http://grassroots.fifa.com/es/para-entrenadores-educadores>. Recuperado el 27 de Diciembre de 2014, de Fundamentos del Fútbol: <http://grassroots.fifa.com/es/para-entrenadores-educadores-de-futbol>.
- Futbol Lad. como. (septiembre de 2013). <http://www.futbollab.com/blog/fundamentos-tecnicos-futbol->. Recuperado el 21 de enero de 2016, de
- Frits Zintles. Capacidadesfisicas.resistencia.
- Federación Internacional de Baloncesto (FIBA) 1998 – 2000.
- Forcada, Ribalto , Luis (2009). Selección de Taletos. Balonmano
- GOLDSTEIN, Sídney, La Biblia del Entrenador de Baloncesto, 1era Edición, Editorial Paidotribo – 2003.
- Grosser y briggem Velocidadcapacidadfisica.com
- <http://www.monografias.com/trabajos12/funvolei/funvolei.shtml>. (s.f.). monografias
- Hessing, W. (1995) Voleibol para principiantes. Entrenamiento, técnica y táctica. Barcelona: Paidotribo.
- <http://www.fuerzaycontrol.com/>. (2008). *Control del balón*. Recuperado el 2016, de <http://www.fuerzaycontrol.com/el-control-del-balon-en-el-futbo>: <http://www.fuerzaycontrol.com/el-control-del-balon-en-el-futbo>
- José Armando Arteaga. (2010). Las Habilidades Motrices. En J. A. Arteaga, *Habilidades Motrices* (pág. 35). Barcelona.
- José Manuel Rodríguez. (septiembre de 2010). <http://josemanuelrodriguez-sete.blogspot.com/>. Recuperado el 5 de febrero de 2016, de <http://josemanuelrodriguez-sete.blogspot.com/>: <http://josemanuelrodriguez-sete.blogspot.com/>
- KIRKOV, Dragomir V. Manual de Baloncesto. Editorial Educación. Guantánamo, Cuba, 1990.
- La Técnica del Fútbol. (2013). *La Técnica del Fútbol*. Recuperado el 21 de enero de 2016, de <http://www.latecnicadelfutbol.com/conduccion.html>



- Luis Caballero Jiménez. (2010). Desarrollo y Aprendizaje Motor. En L. C. Jiménez. Anadalucía
- Montiel, D. (2010). *Apuntes de Técnicas del Fútbol*. Recuperado el 26 de diciembre de 2014, de entrenadores.info): [www.entrenadores.info](http://www.entrenadores.info))
- Moldrem. J. (2001) Recepción, Colocación, Ataque en el Voleibol. Barcelona:Paidotribo
- Mosston, M. (1982) La enseñanza de la Educación Física. Barcelona: Buenos Aires.
- <http://eduardomamarian.blogspot.com/2011/09/principio-del-desarrollo-multilateral.html>
- <http://josemanuelrodriguez-sete.blogspot.com/>
- <http://educacionfisicauno.blogspot.com/2010/03/capacidades-fisicas.html>
- <http://www.fuerzaycontrol.com/el-control-del-balon-en-el-futbol-definicion-superficies-de-contacto/>
- <http://www.planetabasketball.com/baloncesto-pase.htm>. (s.f.). planeta basketball.
- basketball, *planeta del baloncesto*.
- monografias, educacio fisica,estudiantes universitarios. (s.f.). conocimientos teóricos.
- En e. universitarios, *ducacion fisica y deportes* (págs.
- <http://www.monografias.com/trabajos87/conocimientos-teoricos-motivar-estudiantes-universitarios-educacion-fisica/conocimientos-teoricos-motivar-estudiantes-universitarios-educacion-fisica.shtml#ixzz3eIFMRWp4>).
- volibol, h.-t.-d.-v. (s.f.). laenseñanzadelvolibolfundamentostecnicos

k ANEXOS



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

TEMA

EL DESARROLLO MULTILATERAL EN EL FOMENTO Y  
MASIFICACION DE LOS JUEGOS DE CONJUNTO, EN LA ESCUELA  
CARLOS BURNEO ARIAS DE LA CIUDAD DE LOJA AÑO 2015

Proyecto de Tesis previo a la obtención de  
grado de Licenciado en Ciencias de la  
Educación, mención :Cultura Física y  
Deportes.

**AUTOR:**

MIGUEL ÀNGEL RIOS LOPEZ

**LOJA – ECUADOR**

**2015**

**a. TEMA**

**EL DESARROLLO MULTILATERAL EN EL FOMENTO Y  
MASIFICACION DE LOS JUEGOS DE CONJUNTO, EN LA ESCUELA  
CARLOS BURNEO ARIAS DE LA CIUDAD DE LOJA AÑO 2015**

## **b. PROBLEMÁTICA**

Entre las actividades humanas que más contribuyen al desarrollo multilateral del individuo encontramos aquellas vinculadas a la Educación Física. A través de la misma los niños, adolescentes y jóvenes desarrollan habilidades motrices Básicas, Para mejorar y perfeccionar sus movimientos, mantienen el estado de salud, así como también embellecen y le dan sentido a su vida, en un ambiente que estimula la movilización de lo mejor de cada sujeto y su inserción adecuada en la sociedad. (monografías, educacio fisica,estudiantes universitarios, pág. 2)

El desarrollo multilateral hace referencia a realizar un desarrollo general de todas las cualidades físicas del deportista, que van a servir de base y fundamental para luego realizar una especialización en la disciplina o deporte que se elija por parte de los alumnos.

Es de gran importancia en niños y jóvenes. Es importante que, sobre todo los niños, tengan la mayor estimulación posible y que sea de forma variada, abarcando la mayor cantidad de movimientos y deportes posibles. Lo cual va a resultar en un niño más hábil y con más posibilidades de asimilar y desarrollar a futuro las cualidades específicas necesarias para el deporte que quiera realizar.

La motricidad ya no podemos analizarla únicamente desde el punto de vista biológico, sino que debemos asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano.

Los niños son individuos con especiales características en los cuales el movimiento es un elemento natural de vital importancia en la conquista del medio ambiente y en la formación de su personalidad.

La motricidad representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo.

La sociedad ha conferido hoy, al ejercicio y al deporte, en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas, una función trascendente para la preservación y desarrollo de la salud del ser humano, por esta razón el deporte debe manifestarse

como una forma de cultura, de educación y de promoción de salud, en sus máximos objetivos.

Mediante los juegos de conjunto se logra promover y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás.

Los deportes de conjunto tales como el fútbol, básquetbol, balonmano, voleibol, etc., Presentan actividades con las siguientes características y acciones técnicas también por variantes metabólicas en todo su desarrollo. Esto determina entonces cierta complejidad en la preparación de dichos deportistas, los cuales deben afrontar distintas variantes circunstanciales desde el punto de vista técnico y funciona, que son las que proponen precisamente su disciplina deportiva. Es por dicha causa que el proceso de enseñanza en estos deportes es variado, rico, polivalente y el cual demandará por parte del profesor una elevada exigencia intelectual con la finalidad de solucionar las distintas alternativas que proponen los distintos deportes de conjunto (Características-de-Un-Deporte-de-Conjunto#scribd)

El problema dado se refiere al establecimiento educativo Carlos Burneo Arias, por lo que sus estudiantes del establecimiento no tienen desarrolladas sus Habilidades Motrices Básicas, por lo que en los niños es algo imprescindible el desarrollo de sus habilidades y capacidades físicas.

Otra de los problemas dado en la escuela Carlos Burneo Arias es el fomento de los deportes de conjunto por lo que no se trabaja por falta de implementación deportiva para lograr un mejor desarrollo en los diferentes deportes.

Tenemos que tener claro que la finalidad de la educación no es exclusivamente la adquisición de determinados conocimientos o habilidades, sino el desarrollo de un ser humano más plenamente humana, libre, creadora y recreadora de su propia cultura, con el fin último de mejorar su calidad de vida.

### **c. JUSTIFICACIÓN**

La Universidad Nacional de Loja tiene como misión, formar profesionales íntegros a través de una educación innovadora y de excelencia con principios éticos y morales para cumplir con la demanda de los sectores sociales, mediante el emprendimiento, investigación y vinculación con la comunidad.

Como estudiante de la Universidad Nacional de Loja, se debe poner en práctica los conocimientos adquiridos durante nuestra formación académica en el Área de la Educación, Arte y Comunicación además se cumplirá con un requisito fundamental que permitirá la aprobación del módulo que está establecido como norma general de la misma.

Se lo debe realizar en lo social

Proceso de formación social el que servirá dar un aporte significativo y académico mediante la propuesta de campo planteada lo cual servirá de gran ayuda para los alumnos del establecimiento educativo Carlos Burneo Arias de la ciudad de Loja.

Por lo que el resultado de este trabajo Investigativo ayudara a dar solución a al problema detectado y también a asumir con responsabilidad a los docentes de la importancia que tiene las capacidades coordinativas para el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto.

#### **d. OBJETIVOS**

##### **Objetivo General**

- Diseñar un plan de actividades para el desarrollo multilateral para el fomento y masificación de los juegos de conjunto.

##### **Objetivos Específicos**

- Valorar el desarrollo multilateral para el fomento y masificación de los juegos de conjunto.
- Elaborar un plan de ejercicios para el desarrollo multilateral para el fomento y masificación de los juegos de conjunto.
- Aplicar un plan de ejercicios para el desarrollo multilateral para el fomento y masificación de los juegos de conjunto.
- Evaluar el plan de ejercicios para el desarrollo multilateral para el fomento y masificación de los juegos de conjunto.

## **e. MARCO TEORICO**

### **DESARROLLO MULTILATERAL**

#### **CONCEPTO**

Principio del desarrollo multilateral

El principio de desarrollo multilateral hace referencia a realizar un desarrollo general de todas las cualidades físicas del deportista, que van a servir de base y fundamento para luego realizar una especialización en la disciplina o deporte que se elija.

Este principio antecede al de la especialización.

Es de gran importancia en niños y jóvenes. Es importante que, sobre todo los niños, tengan la mayor estimulación posible y que sea de forma variada, abarcando la mayor cantidad de movimientos y deportes posibles. Lo cual va a resultar en un niño más hábil y con más posibilidades de asimilar y desarrollar a futuro las cualidades específicas necesarias para el deporte que quiera realizar.

### **DESARROLLO MULTILATERAL**

#### **Principio del desarrollo multilateral**

El principio de desarrollo multilateral hace referencia a realizar un desarrollo general de todas las cualidades físicas del deportista, que van a servir de base y fundamento para luego realizar una especialización en la disciplina o deporte que se elija.

Es de gran importancia en niños y jóvenes. Es importante que, sobre todo los niños, tengan la mayor estimulación posible y que sea de forma variada, abarcando la mayor cantidad de movimientos y deportes posibles. Lo cual va a resultar en un niño más hábil y con más posibilidades de asimilar y desarrollar a futuro las cualidades específicas necesarias para el deporte que quiera realizar. (principiodesarrollomultilateral,2011).



## **Habilidades Motrices Básicas**

Las habilidades motoras básicas son las actividades motoras, las habilidades generales, que asientan las bases de actividades motoras más avanzadas y específicas, como son las deportivas. Correr, saltar, lanzar, coger.

Según Luis Caballero Jiménez cita:

Al nacer, la capacidad estructural y funcional que el niño posee sólo le permite movimientos rudimentarios, carece de patrones motores generales demostrables, uniendo varios movimientos simples para formar combinaciones sencillas. El ritmo de progreso en el desarrollo motor viene dado por la influencia conjunta de los procesos de maduración, de aprendizaje y las influencias externas. Por tanto, hay que estudiar dichos procesos e influencias para explicar cómo se producen cambios observables en la conducta motora, y además hay que prestar más atención, si cabe, a la investigación de los mecanismos subyacentes de la misma. De todas formas, si no añadimos al interés por la descripción de lo que tiene lugar en el desarrollo de habilidades la visión del descubrimiento de cómo ocurre, el proceso continuará siendo incompleto y desequilibrado. (2010, p. 45)

### **La marcha:**

Para José Manuel Rodríguez la marcha es:

Andar en una forma natural de locomoción vertical. Su patrón motor está caracterizado por una acción alternativa y progresiva de las piernas y un contacto continuo con la superficie de apoyo. El ciclo completo del patrón motor, un paso, consiste en una fase de suspensión y otra de apoyo o contacto con cada pierna. A mediados del siglo XX, Shirley definió la marcha como "la fase del desarrollo motor más espectacular y, probablemente más importante".

Por tanto, no podrá andar de un modo eficaz hasta que el sistema nervioso sea capaz de controlar y coordinar su actividad muscular. El niño pasa de arrastrarse a andar, de ahí a andar con ayuda, hasta llegar a hacerlo de un modo normal. (2010, p. 71)

**Correr:**

Correr es una ampliación natural de la habilidad física de andar. De hecho se diferencia de la marcha por la llamada "fase aérea".

Para Slocum y James correr es:

"Correr es en realidad, una serie de saltos muy bien coordinados, en los que el peso del cuerpo, primero se sostiene en un pie, luego lo hace en el aire, después vuelve a sostenerse en el pie contrario, para volver a hacerlo en el aire". El Correr es una parte del desarrollo locomotor humano que aparece a temprana edad. Antes de aprender a correr, el niño aprende a caminar sin ayuda y adquiere las capacidades adicionales necesarias para enfrentarse a las exigencias de la nueva habilidad.

**Saltar:**

En cuanto al salto José Arteaga cita:

Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación. Tanto la dirección como el tipo de salto son importantes dentro del desarrollo de la habilidad física de salto. Éste puede ser hacia arriba, hacia abajo, hacia delante, hacia detrás o lateral, con un pie y caer sobre el otro, salto con los uno o dos pies y caída sobre uno o dos pies, salto a la pata coja.

La capacidad física necesaria para saltar se adquiere al desarrollar la habilidad de correr. Sin duda el salto es una habilidad más difícil que la carrera, porque implica movimientos más vigorosos, en los que el tiempo de suspensión es mayor. (2009, p. 89)

**Equilibrio:**

En cuanto al equilibrio José Arteaga nos dice:

El equilibrio es un factor de la motricidad infantil que evoluciona con la edad y que está estrechamente ligado a la maduración del SNC (Sistema Nervioso Central).

Hacia los dos años el niño es capaz de mantenerse sobre un apoyo aunque durante un muy breve tiempo. Hacia los tres años se puede observar un equilibrio estático sobre un pie de tres a cuatro segundos, y un equilibrio dinámico sobre unas líneas trazadas en el suelo. A los cuatro años es capaz de que ese equilibrio dinámico se amplíe a líneas curvas marcadas en el suelo.

Hasta los siete años no consigue mantenerse en equilibrio con los ojos cerrados.

Factores como la base, altura del centro de gravedad, número de apoyos, elevación sobre el suelo, estabilidad de la propia base, dinamismo del ejercicio, etc..., pueden variar la dificultad de las tareas equilibradoras. (2009, p. 81)

### **Lanzar:**

En cuanto a lanzar José Arteaga se refiere a:

El desarrollo de la habilidad de lanzar ha sido un tema muy estudiado durante décadas. La forma, precisión, distancia y la velocidad en el momento de soltar el objeto se han empleado como criterios para evaluar la capacidad de lanzamiento de los niños.

Ante diversidad de lanzamientos y ante la imposibilidad de explicar todos brevemente se citarán las clases de lanzamientos que podemos observar: lanzamientos que emplean los niños nada más adquirir la habilidad. (2009, p. 89)

Los lanzamientos son una prueba del atletismo como son lanzamientos de disco, jabalina, martillo.

### **Capacidades Físicas**

Documento de Capacidades Físicas plantea:

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se

debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas. Las cualidades físicas básicas son: Resistencia, Fuerza, velocidad y movilidad. (capacidades-físicas, 2010)

**Resistencia:** Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

**Fuerza: Capacidad** neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica). (capacidades-físicas,2010)

**Velocidad:** Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

La rapidez para Grosser y Brüggeman nos dicen que:

Que es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad. (1952, p.59)

### **Movilidad**

En cuanto a la movilidad Harre plantea:

“la movilidad es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones. La amplitud máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad”

La elasticidad y la flexibilidad son dos elementos de un mismo componente, la movilidad. La movilidad es una condición previa y elemental para la ejecución de un movimiento, cuyo desarrollo facilita el aprendizaje de determinadas habilidades motrices, disminuye la posibilidad de lesiones musculares y ligamentarias, favorece el desarrollo de otras capacidades como fuerza, resistencia, y velocidad, se incrementa la amplitud de los movimientos reduciendo el esfuerzo muscular durante la práctica y la competencia con lo que se retrasa el cansancio y en forma muy importante, mejora la calidad en la ejecución motora. La elasticidad es una propiedad de los músculos, mientras que la flexibilidad es articular, pero en la ejecución del acto motor

ambas intervienen importantemente y en forma coordinada para lograr una buena ejecución. (1973, p.54)

## **MASIFICACION DE LOS JUEGOS DE CONJUNTO**

Se entiende por juegos de conjunto, a los que se desarrollan con equipos de 2 ó más personas. Entre los juegos de conjunto tenemos que son basquetbol, béisbol, futbol, softball, polo acuático, voleibol de sala y voleibol de playa. Estos deportes tienen planes de entrenamiento similares en su contenido, medios y duración (4–5 meses). Son disciplinas de esfuerzos variables, en ellos predomina la información visual. (madedeportes, 2011)

Por otra parte el juego, como singular manifestación cultural de los pueblos, es parte importantísima en tal propósito de reafirmación, en la extraordinaria medida que se deriva de ser un recurso vital para el desarrollo integral del ser humano desde la infancia y a lo largo de su existencia, se puede definir el juego como actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo, atendiendo a reglas libremente aceptadas (Huizinga, 1996).

Los juegos predeportivos son considerados como una de las formas más sanas e integradoras de la recreación, dado que la participación en ellos no exige discriminación por edad, sexo, características físicas ni sector social. Ello permite que, con la práctica de estos juegos (fútbol, voleibol, baloncesto, béisbol), la población logre un mejoramiento de la actividad de la vida, de las relaciones humanas y sociales entre sus miembros, además de que contribuyen a embellecer el entorno natural, toda vez que en el área de práctica, aun no siendo un complejo deportivo, es estimulante observar cómo se acondiciona el lugar para la actividad de disímiles deportes.

En este sentido David Millar y Gustavo Pires (1999) expresan: “Este fenómeno resulta un masificador social por excelencia, capaz de aglutinar e ilusionar, a millones de personas de todo el planeta”. Por lo tanto se ha venido tratando de

masificar la práctica de este deporte desde la comunidad, para así lograr los resultados esperados.

Se entiende por juegos de conjunto, a los que se desarrollan con equipos de 2 ó más personas. Entre los juegos de conjunto tenemos que son basquetbol, béisbol, futbol, softball, polo acuático, voleibol de sala y voleibol de playa. Estos deportes tienen planes de entrenamiento similares en su contenido, medios y duración (4–5 meses). Son disciplinas de esfuerzos variables, en ellos predomina la información visual. La riqueza de pensamiento del pensamiento táctico en estas disciplinas es de gran significancia. Generalmente su especialización comienza entre los 10 y 12 años. (madedeportes, 2011)

## **Deportes de conjunto**

### **Futbol**

Como parte de la actividad física y deportiva, el fútbol es uno de los deportes más conocidos y practicados en el mundo, el dinamismo de su juego y las pocas exigencias en orden material para su ejecución, proporcionan que se necesite solamente un balón con un terreno de dimensiones suficientes, permitiendo bajo costo económico y peculiaridades que lo han hecho popular en todo el mundo. Según el diccionario de la Real Academia Española el deporte puede ser considerado como una actividad física, ejercida como juego o competición cuya práctica supone entrenamiento o sujeción a normas, las cuales se asocian a la recreación, pasa tiempo, placer, diversión o ejercicios físico, común al aire libre.

### **Los Fundamentos Técnicos.**

Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan. Se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan.

### **Fundamentos técnicos con balón.**

Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Buscan

una eficaz comunicación técnica entre los jugadores: Los fundamentos a trabajar son: El pase, conducción, dribling, remate.

### **La Conducción**

Es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica, aplicado para avanzar y preparar el dribling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo. (Futbol Lad. como, 2013)

### **Tipos de Conducción**

Según Futbol Lad los tipos de conducción cita:

**Parte externa del pie.-** La posición del cuerpo es inclinada hacia fuera. El pie conductor se dirige hacia dentro en el momento de empujar el balón. La rodilla se acerca al eje longitudinal del cuerpo. El pie queda un poco flojo y lo giramos hacia dentro desde el tobillo.

**Parte interna del pie.-** Utilizamos el empeine interior del pie. Durante la carrera la punta del pie que conduce el balón gira hacia fuera. La conducción es correcta cuando mantenemos el balón bajo nuestro control con un movimiento armónico, ininterrumpido y sin quebrar el impulso.

**Empeine.-** Es empujar el balón con el empeine total del pie lo que hace la acción más compleja que las anteriores.

**Punta del pie.-** Forma de conducción algo rudimentaria, el poco uso de esta técnica se debe a que se pierde casi toda la precisión debido a que el balón está casi fuera de control.

**Planta del pie.-** Se utiliza para perfilarse en jugadas de emergencia, o cuando el balón queda un poco atrás o cuando queremos protegerla del rival haciendo rodar el balón con la planta, que nos da mejor posibilidad de utilizar el cuerpo. (Futbol Lad. como, 2013)

### **El Pase**

Para Futbol Lad el pase se refiere:

El pase es “el gesto técnico que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transición del balón a un solo toque” El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol. El pase se nos presenta en situaciones tanto defensivamente como ofensivamente. Debe saberse entregar correctamente el balón para ello debemos de practicar los movimientos adecuados para así obtener resultados positivos. “(...) Pasar el balón no es otra cosa que cederlo al compañero mejor situado para que este haga lo propio y así sucesivamente hasta que sea oportuno el remate. De cualquier forma hay que contemplar el pase como una solución defensiva. (...)”

## **TIPOS DE PASE**

### **c) DE ACUERDO A LA DISTANCIA**

- Pases cortos
- Pases largos
- Pases medianos
- Pase a ras del suelo
- Pase a media altura
- Pase por elevación
- Con la parte interna de pie
- Con la parte externa del pie
- Con el empeine
- Con la punta
- Con el taco

## **El dribling**

Fundamento técnico individual que busca a través de la habilidad en el dominio del balón en carrera, eludir o evitar al adversario con el fin de llegar al arco rival o en algunos casos con el objetivo de no perder la posesión del balón.

Su elemento más importante es la finta. LA FINTA.- Son los movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superarlo.

### **Ttipos de dribling.**

Según la complejidad de la ejecución

- a) DRIBLING SIMPLE.- Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.
- b) DRIBLING COMPUESTO.- Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.



Debemos de aprender a cabecear correctamente y cuando sigamos más estas instrucciones más efectiva será esta. (2010, p. 79)

### **Los disparos, remates (chuts).**

En cuanto al remate Borbón describe:

Lo importante del disparo es la fuerza y la trayectoria del esférico. Es un golpeo que se hace con el pie al balón con la finalidad de meter gol. Se puede chutar con las diferentes superficies del pie. Se puede chutar de diferentes formas:

**Punta:** Se usa para chutar con la máxima potencia.

**Interior:** Se usa para ajustar más el balón al lugar que quieres que vaya de esta manera el tiro o irá tan rápido que cuando chuteas de punta.

**Empeine:** Se realiza con la parte anterior del pie.

**Talón:** Se usa para sorprender al portero o al adversario.

### **El remate**

Fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol. Su objetivo es anotar.

#### **Tipos de remate.**

#### **De acuerdo a la superficie de golpeo:**

- a) Remate con el empeine.
- b) Remate con el empeine interno.
- c) Remate con el empeine externo
- d) Remate con la punta del pie.
- e) Remate con la rodilla
- f) Remate con el taco.
- g) Remate con la cabeza.
- h) Remate con la punta.

## **Baloncesto**

En tal sentido, y para comprender con mayor profundidad el papel del baloncesto como elemento para el perfeccionamiento social y biológico de la naturaleza del niño, es necesario partir de una idea acogida por los pedagogos desde hace mucho tiempo, de que a través del juego el niño aprende, conoce el mundo que le rodea y que en el futuro debe transformar para bien de todos.

Se debe recordar que constituye una relevante necesidad que a los infantes, jóvenes y adultos se les brinden la posibilidad de contar con la promoción y masificación del deporte, en especial con la práctica del baloncesto, como deporte de gran arraigo y tradición en la provincia, de manera que ocupen de una forma sana y provechosa el tiempo libre del que disponen, teniendo en cuenta que la práctica masiva del baloncesto ocupa un lugar especial en el desarrollo integral armónico del individuo.

A pesar de que la práctica masiva y popular del baloncesto no descarta a ningún grupo etéreo ni establece diferencias de sexo ni edad, y que su carácter educativo, desarrollador y formador de habilidades físicas, técnicas específicas deportivas y cognitivas, de conductas sociales y de la personalidad del individuo está dirigido a todos por igual, se considera que los beneficios que brinda la práctica sistemática y controlada de estas actividades tienen mayor impacto en los practicantes de edades tempranas, teniendo en cuenta que estos se encuentran en una difícil etapa de formación de la personalidad, de la conducta y de su posición como ser social.

Federación internacional de baloncesto cita:

El baloncesto es un juego colectivo de no contacto, en el que se debe pasar, botar y lanzar con las manos una pelota dentro de una cancha. El partido lo disputan dos equipos de cinco jugadores y hasta siete suplentes. Para ganar el encuentro el encuentro hay que conseguir más puntos que el rival. Estos puntos pueden ser anotados desde la línea de tiros libres, como consecuencia de una falta técnica o personal, con valor de 1 punto; si se consigue una canasta dentro del área de 6,25m con respecto a la cesta, tendrá un valor de 2

puntos; por último, si se introduce la pelota en la canasta tras un lanzamiento desde más allá de la línea de 6,25m, tendrá un valor de 3 puntos.

## **Fundamentos teóricos del Baloncesto**

### **Lanzamiento**

Según Kírov, Dragomir se refiere:

Este fundamento cumple con una de las finalidades del juego, que es la de pasar el balón a través del aro para obtener los puntos. Existen diferentes técnicas para la realización de esta destreza, en este grado practicaras el lanzamiento con una mano.(1990, p.85)

El tiro es el lanzamiento de la pelota a canasta con el objetivo de que entre por el centro del aro. Con este elemento fundamental del baloncesto culmina el juego de ataque. Hay, también, diferentes tipos de lanzamiento a canasta:

### **Manejo del Balón**

Para Goldstein (2003) dice que:

La mejor presa para sujetar el balón es mantenerlo entre las dos manos, con los dedos bastante separados y los pulgares casi tocándose y señalándose mutuamente. Esta posición nos permite gran rapidez en el pase, tiro, finta, bote, etc., con sólo un ligero juego de las muñecas. Podemos decir que todos los dedos de nuestras manos, excepto los meñiques, se hallan en el hemisferio más cercano a los pulgares, mientras que el otro hemisferio está casi libre.

### **Desplazamiento**

Esta es la forma correcta de caminar o correr por toda la cancha. Es importante no cruzar los pies, y mantener siempre las piernas separadas sin dar saltos, evitando la interrupción de los desplazamientos de otros jugadores. Por supuesto, es necesario obstaculizar algún jugador para impedir que éste logre su cometido, encestar la pelota. (Goldstein, 2003)

## **Pase**

Es la acción de pasar la pelota a un compañero con seguridad y precisión, para poder continuar la jugada de ataque. Es la manera más rápida de avanzar en posesión de la pelota. (Goldstein, 2003)

Los hay de distintos tipos:

**Pase de pecho:** Es el pase más utilizado en el baloncesto, en distancias cortas y medias. Se inicia desde la posición básica. Con los brazos flexionados a la altura del pecho, se lanza la pelota mediante la extensión de los brazos y con un movimiento de muñeca final. La trayectoria ha de ser recta y rápida para sorprender al contrario.

**Pase picado:** Se ejecuta igual que el pase de pecho, pero los brazos van en la misma dirección que la pelota, hacia el suelo. La pelota no ha de botar demasiado lejos del receptor para que éste pueda recibirla a la altura de la cintura. También se realiza con una mano.

**Pase por encima de la cabeza:** Manteniendo la pelota por encima de la cabeza, los brazos se extienden en la misma dirección hacia donde queremos que vaya la pelota y, en el último instante, se le da un golpe seco con las muñecas.

**Pase de béisbol:** Sujetamos la pelota con las dos manos a la altura de la oreja. Tiene la misma mecánica que el lanzamiento de una piedra o una pelota de béisbol. Sirve para efectuar un pase a larga distancia, sobre todo en los contraataques. También puede ser picado mediante un bote en su trayectoria.

**Pase de mano a mano:** Se realiza cuando tenemos al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla.

## **Drible**

Es el fundamento técnico que puedes utilizar para desplazarte libremente por toda la cancha, estando en posesión del balón. Es la acción de lanzarla con una mano contra el suelo para que rebote, repetidamente. Es la manera de avanzar cuando se

está en posesión de la pelota. Hay que dominar el bote con las dos manos por igual. Podemos distinguir distintos tipos de bote:

### **Balonmano**

La iniciación de la práctica deportiva en la comunidad hoy en día va aparejada al deporte masivo comunitario, y al actuar de aquellos practicantes en aras de lograr su desarrollo armónico y multilateral en pos de una salud física y mental, así como de buenos resultados deportivos, este proceso es significativo y sus resultados condicionan el desempeño posterior de los practicantes dentro de la sociedad.

Forcada, Ribalta, Luis citan:

El balonmano, handball o hándbol (términos procedentes del término alemán Handball) es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos. Cada equipo se compone de siete jugadores (seis jugadores y un portero), pudiendo el equipo contar con otros siete jugadores reservas que pueden intercambiarse en cualquier momento con sus compañeros. Se juega en un campo rectangular, con una portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo, valiéndose fundamentalmente de las manos, para intentar introducirla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al concluir el partido, que consta de dos partes de treinta minutos, es el que resulta ganador, pudiendo darse también el empate. (2009, p.78)

### **Fundamentos básicos**

#### **El pase**

Para Antón García (2001) el pase se refiere

- El pase debe efectuarse en dirección al jugador al jugador situado en condiciones más favorables, para que la acción siguiente adquiera el mayor grado de efectividad posible.
- Se debe poseer el mayor número de pases a realizar.
- En la medida de lo posible, cuando se ejecuta el pase, no debe mirarse al receptor.

- El pase debe realizarse con fuerza con fuerza. La fuerza debe considerarse en función de la distancia existente entre pasador y receptor.
- El pase debe realizarse con precisión. El receptor debe hacerse con el balón pasado en el punto más idóneo. Un pase mal dirigido obliga a modificar posiciones ya adoptadas, debiendo posponer la acción y proteger el balón situándose el pasador entre él y el adversario.
- Si el oponente está cercano, el balón se debe proteger situándose el pasador entre él y el adversario.

### **Tipos de pases:**

Pase clásico de frente.

Pase clásico lateral.

Pase de cadera.

Pase en alto.

Pase en suspensión.

Pase en pronación.

Pase en bandeja.

Pase de cortina y bloqueo.

Pase con dos manos a la altura del pecho.

### **El bote**

El bote es un recurso técnico que se utiliza, básicamente, en una de estas circunstancias:

Progreso en espacio libre de marcaje, habiendo comprobado, previamente, que la distancia a recorrer es de tres pasos. Progreso dentro de una distancia superior a tres pasos, con un oponente muy próximo sobre el que se ha logrado obtener una situación ventajosa.

No caer en la retención del balón ante la imposibilidad de progresar o de realizar un lanzamiento con garantías.

El jugador que bota el balón no puede tener puesta la mirada en él; porque si lo hace, no puede apercibirse de la situación de sus compañeros, y no sabrá apreciar que es la más conveniente a realizar en cada caso.

### **Tipos de botes:**

Bote alto en progresión (oblicuo)

Bote bajo protegido

### **La recepción del balón**

Para Antón García la recepción del balón se refiere:

Al desarrollo de una acción técnica o de un procedimiento táctico está condicionado a como se ha recibido el balón. Si la recepción no es correcta, la acción no se podrá llevar a cabo con éxito. Además, cabe la posibilidad de que el adversario se haga con el balón, con el consiguiente peligro de encajar un gol.

Como sucede en otros principios técnicos, una buena recepción del balón obedece a una serie de principios fundamentales:

- Sea cual sea la posición del cuerpo, el jugador debe ofrecer la mejores posibilidades de recepción del balón, y de esta forma asegurar la posesión y posterior control del mismo.

### **Formas de recepción:**

Recepción frontal alta

Recepción frontal intermedia

Recepción frontal

Recepciones rodadas

### **El voleibol**

En cuanto Hessing, W, cita que:

El voleibol es un deporte de máxima exigencia: en cuanto a la tarea motriz que hay que resolver (golpear un balón que vuela), en cuanto a la velocidad del

estímulo (un remate puede llegar a alcanzar más de 100 km/h), en cuanto a la exigencia de la tarea (cada uno de los errores cometidos representa un punto más en el marcador del equipo contrario, en ocasiones puede significar el set o el partido), el espacio en el que ha de desarrollar dicha tarea presenta una serie de dificultades específicas añadidas que aumentan el nivel de exigencia para su realización (altura de la red, ancho de la zona de paso, prohibición de algunos tipos y formas de golpeo. (1995, p.25)

Por lo que si la táctica individual depende de la dificultad de la tarea, la velocidad y cantidad de estímulos y del peso o consecuencia del acto en el desarrollo del juego, es evidente que nos encontramos ante un deporte de una gran carga táctica.

## **Fundamentos Técnicos del Voleibol**

### **Posiciones y Desplazamientos**

- 1.- Técnica de Saque.
- 2.-Técnica de recepción o antebrazos.
- 3.-Golpe de dedos o Colocación.
- 4.- Técnica de Remate.
- 5.- Técnica de Bloqueo.

Independientemente que cada uno de ellos tiene su variante, en cada uno de ellos también son característicos diferentes desplazamientos y posiciones que están intrínsecos en la ejecución técnica y en su enseñanza es difícil tratarlos de forma independiente.

Existen sobre todo ciertas posiciones del cuerpo (posturas) que como fundamentos técnicos básicos, si son comunes y característicos a la motricidad específica del juego de voleibol y por tanto se tendrán que considerar de forma relevante al comienzo del aprendizaje del voleibol, es por ello que se agregara las posiciones y desplazamientos como un fundamento técnico más. (volibol)



## **Fundamentos básicos del voleibol**

### **El voleo**

Para Moldrem. J. el voleo cita que:

El Voleo es el fundamento técnico más básico y elemental del voleibol y tomando en cuenta la importancia que reviste, sobre todo en las acciones ofensivas de un equipo, debemos considerar todas las posibles alternativas como puede realizarse. (2001, p.54)

Ya es conocido por todos que el voleo de pelotas altas con dos manos podrá ejecutarse adelante, atrás y lateral; y que durante la ejecución principalmente los movimientos ejecutados por los brazos serán los que nos permitirán observar una acción distinta en cada caso. Antes de comenzar con la descripción técnica de cada uno de ellos, debemos aclarar que el voleo ejecutado con intenciones de preparar el ataque es lo que se denomina PASE

### **El Saque**

El saque para Moldren J nos dice que:

El servicio o saque es la forma técnica de poner el balón en juego. Debe ser considerado como la primera forma de ataque. Los saques han de tener las siguientes cualidades: colocación, seguridad y potencia. (2001, p.66)

El sacador (1) ha de intentar colocar el balón en el campo contrario (servicio seguro), en aquellas zonas más débiles del equipo adversario, lo más lejano del rematador y, si sólo hubiera un colocador oponente, hacia éste para que en la segunda acción no pudiera colocar.

### **Ataque o Remate.**

Para Moston define al ataque como:

El Remate o ataque es el elemento más complejo del voleibol, ya que se debe resolver en el aire tanto los problemas técnicos del golpe como los tácticos. Se puede comparar con el tiro a puerta en el fútbol o con el lanzamiento a canasta en el baloncesto. En el remate se concentra toda la acción ofensiva

del equipo, siendo su objetivo conseguir el tanto o recuperar el balón. (1982, p.35)

El remate tiene que ser potente y dirigido a la zona que más problemas cree al equipo contrario. En esta acción podemos distinguir cuatro fases: carrera, vuelo, golpe y caída.

### **El bloqueo.**

El bloqueo para Moston cita que:

Facilita a los demás jugadores situarse en el campo y colocar la defensa más oportuna. A partir de 1964 se permitió que en la acción del bloqueo se pudiera sobrepasar los brazos por encima de la red, creándose así un bloque ofensivo (el bloqueo, en un principio, es un elemento considerado de defensa). (1982, p.68)

La clasificación del bloqueo está en función del número de jugadores que lo formen: bloqueo individual, doble y bloqueo triple. El que más se realiza durante un partido es el bloqueo doble

### **Recepción.**

Existen variadas formaciones defensivas, para la Tercera Etapa se exige que los estudiantes participen en dos tipos de formaciones la 3,1,2 y la 3,2,1. Estas dos formaciones representan las posiciones en la cancha que deben tener los jugadores, para la recepción del saque.(Moston, 1982, p.79)

Antes de iniciar la descripción de las formaciones es conveniente saber cuáles son los diferentes lugares de la cancha según una numeración preestablecida, que se inicia en el área de saque y se dirige en sentido contrario al de la rotación de las agujas del reloj.

## **f. METODOLOGIA**

### **METODOS DE LA INVESTIGACIÓN**

El tipo de investigación del presente trabajo, básicamente se sustenta en lo siguiente:

**Investigación de campo:** Con las visitas que se realizó a la Escuela Carlos Burneo Arias, se permitió observar en forma directa la problemática existente de que los alumnos no tienen desarrolladas sus habilidades motrices básicas y no existe una masificación de los deportes de conjunto.

**Investigación bibliográfica:** En el presente trabajo investigativo, la fundamentación teórica fue extraída de los diferentes textos consultados en las bibliotecas, en libros de la universidad y otros materiales de apoyo de la biblioteca de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, opiniones de profesores.

**Investigación documental:** Se investigó, amplió, profundizó y analizó algunos trabajos parecidos que se han realizado en otros lugares, documentos que como fuente primaria también fueron un aporte fundamental en la consecución de importante y valiosa información.

**Cualitativa:** al conocer las opiniones de parte de los docentes de la intuición Carlos Burneo Arias sobre el desarrollo de las habilidades básicas de los alumnos y la enseñanza de los deportes de conjunto.

**Cuantitativas:** conoceremos los diferentes acciones a tomar en cuenta a la enseñanza de las habilidades motrices básicas mediante lo deportes de conjunto.

Para la siguiente investigación se utilizaron los diferentes métodos y técnicas que se los detalla a continuación:

#### **Método Analítico**

El método analítico implica el análisis para poder encontrar el problema se debe desglosar, a este método se lo utilizo en el marco teórico en el cual desglosamos cada uno de los contenidos del problema existente para poder tener un conocimiento real del problema existente.

### **Método Descriptivo**

Este Método consiste en desarrollar una caracterización de las situaciones y eventos de cómo se manifiesta el objeto de investigación, en el cual se busca especificar las propiedades importantes del problema propuesto y dar solución al mismo con diferentes conceptos relacionados al mismo.

### **Método Inductivo**

Nos servirá para poder tener encuentra cada uno de los contenidos propuestos en el marco teórico y tener un conocimiento completo del problema que afecta

### **Método Científico**

Este método se lo utilizo para la elaboración y realización del proyecto de investigación por cuanto las diferentes fuentes bibliográficas fueron una de las bases para la fundamentación del marco teórico en que se aplicó y profundizó en una síntesis de cada información, logrando extraer el verdadero conocimiento y naturaleza de determinado tema.

## **TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE LA INFORMACION**

### **Encuestas**

Se utilizó encuestas para los docentes del establecimiento para conocer sobre la enseñanza de las habilidades básicas y juegos de conjunto en la institución educativa Carlos Burneo Arias.

### **Ficha de Observación**

Esta ficha de Observación permitirá brindarnos información y conocer las diferentes habilidades básicas y capacidades físicas de los alumnos con las diferentes actividades que se realizaran con los alumnos de la escuela Carlo Burneo Arias

## POBLACION Y MUESTRA

<b>ESCUELA CARLOS BURNEO ARIAS</b>	<b>Numeración</b>
<b>DOCENTES</b>	2
<b>ALUMNOS CON LOS QUE SE TRABAJA EL PROYECTO DE INVESTIGACION</b>	28
<b>TOTAL</b>	30

## RECURSOS

### RECURSOS HUMANOS

<b>RECURSOS INSTITUCIONALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Universidad Nacional de Loja</li><li>- Área de la Educación el Arte y la Comunicación</li><li>- Carrera de Educación Física y Deportes</li><li>- Escuela Carlos Burneo Arias</li></ul>
<b>RECURSOS HUMANOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Investigador: Miguel Ángel Ríos López</li><li>- Director de tesis: Dr. Milton Mejía</li><li>- Estudiantes de la institución Carlos Burneo Arias</li><li>- Docentes de la escuela Carlos</li></ul>

	Burneo Arias
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material bibliográfico.</li> <li>- Materiales de escritorio.</li> <li>- Hojas A4 para encuestas.</li> <li>- Computadora.</li> <li>- Impresiones.</li> <li>- Internet</li> <li>- Esferos, lápices, borradores.</li> <li>- Balones, de futbol, baloncesto, volibol, balonmano</li> </ul>

**g. CRONOGRAMA**

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>ENE RO</b>	<b>FEBR ERO</b>	<b>MAR ZO</b>	<b>ABRI L</b>	<b>MAY O</b>	<b>JUNI O</b>	<b>JUL IO</b>	<b>AGOS TO</b>	<b>SEP T</b>	<b>OCTUB RE</b>	<b>NOVIE MB.</b>	<b>ENE RO</b>	<b>FEBRE RO</b>	<b>MARZ O</b>
Elaboración del proyecto de tesis	XXX	XXXX	XXX	XXX										
Aprobación del proyecto de tesis					XXX	XXX	XX							
Aplicación de los instrumentos de Investigación								XXXX						
Tabulación y análisis de resultados									XX X	XXXXX				
Elaboración del informe final											XXXXX	XXX	XXXX	
Sustentación de la tesis														XX

## h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Contenido	Cantidad	Materiales	Total de Gastos \$
papelería	5	Resmas de papel bond	100.00
	40	Esferográficos	16.00
impresiones de encuestas	160	copias	100.00
Internet	1	Cyber	100.00
Computadora	1	1 computador	850.00
Elaboración del informe final	1	Empastados e impresiones.	225.00
Movilización		Transporte	220.00
Total			<b>1.611 \$</b>

La fuente de financiamiento para el desarrollo del presente trabajo de investigación, serán solventados con recursos económicos propio del investigador, los mismos que suman: \$ 1, 611.00 USD (mil seiscientos once dólares).



## **i. BIBLIOGRAFIA**

baloncesto, m. d. (s.f.). baloncesto monografias y trabajos, fundamentos.

En monografias, <http://www.monografias.com/trabajos78/fundamentos-teoricos-baloncesto/fundamentos-teoricos-baloncesto.shtml#ixzz3eo05HrWl>.

baloncesto, t. d. (s.f.). [http://www.monografias.com/trabajos78/fundamentos-teoricos-](http://www.monografias.com/trabajos78/fundamentos-teoricos-baloncesto/fundamentos-teoricos-baloncesto.shtml#ixzz3eo17tN4q)

[baloncesto/fundamentos-teoricos-baloncesto.shtml#ixzz3eo17tN4q](http://www.monografias.com/trabajos78/fundamentos-teoricos-baloncesto/fundamentos-teoricos-baloncesto.shtml#ixzz3eo17tN4q).

capacidades fisicas, s. (s.f.). saragoza. En

[https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-](https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-corregido.pdf)  
[corregido.pdf](https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-corregido.pdf), *capacidades disicas*.

Caracteristicas-de-Un-Deporte-de-Conjunto#scribd. (s.f.). deportes de conjunto. En  
c. d.

deporte, *deportes de conjunto*.

[http://losfundamentosdelfutbol.blogspot.com/2010/11/los-fundamentos-basicos-del-](http://losfundamentosdelfutbol.blogspot.com/2010/11/los-fundamentos-basicos-del-futbol.html)  
[futbol.html](http://losfundamentosdelfutbol.blogspot.com/2010/11/los-fundamentos-basicos-del-futbol.html). (s.f.). fundamentos del futbol.

<http://www.monografias.com/trabajos12/funvolei/funvolei.shtml>. (s.f.). monografias  
volibol.

<http://www.planetabasketball.com/baloncesto-pase.htm>. (s.f.). planeta basketball. En  
basketball, *planeta del baloncesto*.

monografias, educacio fisica,estudiantes universitarios. (s.f.). conocimientos teoricos.

En e. universitarios, *ducacion fisica y deportes* (págs.

[http://www.monografias.com/trabajos87/conocimientos-teoricos-motivar-](http://www.monografias.com/trabajos87/conocimientos-teoricos-motivar-estudiantes-)  
[estudiantes-](http://www.monografias.com/trabajos87/conocimientos-teoricos-motivar-estudiantes-)

universitarios-educacion-fisica/conocimientos-teoricos-motivar-estudiantes-  
universitarios-educacion-fisica.shtml#ixzz3eIFMRWp4).

volibol, h.-t.-d.-v. (s.f.). laenseñanzadelvolibolfundamentostecnicos.

baloncesto, m. d. (s.f.). baloncesto monografias y trabajos, fundamentos.

En monografias, <http://www.monografias.com/trabajos78/fundamentos-teoricos-baloncesto/fundamentos-teoricos-baloncesto.shtml#ixzz3eo05HrWl>.

baloncesto, t. d. (s.f.). [http://www.monografias.com/trabajos78/fundamentos-teoricos-](http://www.monografias.com/trabajos78/fundamentos-teoricos-baloncesto/fundamentos-teoricos-baloncesto.shtml#ixzz3eo17tN4q)

[baloncesto/fundamentos-teoricos-baloncesto.shtml#ixzz3eo17tN4q](http://www.monografias.com/trabajos78/fundamentos-teoricos-baloncesto/fundamentos-teoricos-baloncesto.shtml#ixzz3eo17tN4q).

capacidades fisicas, s. (s.f.). saragoza. En

[https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-](https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-correcto.pdf)  
[correcto.pdf](https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-correcto.pdf), *capacidades fisicas*.

Caracteristicas-de-Un-Deporte-de-Conjunto#scribd. (s.f.). deportes de conjunto. En  
c. d.

deporte, *deportes de conjunto*.

[http://losfundamentosdelfutbol.blogspot.com/2010/11/los-fundamentos-basicos-del-](http://losfundamentosdelfutbol.blogspot.com/2010/11/los-fundamentos-basicos-del-futbol.html)  
[futbol.html](http://losfundamentosdelfutbol.blogspot.com/2010/11/los-fundamentos-basicos-del-futbol.html). (s.f.). fundamentos del futbol.

<http://www.monografias.com/trabajos12/funvolei/funvolei.shtml>. (s.f.). monografias  
volibol.

<http://www.planetabasketball.com/baloncesto-pase.htm>. (s.f.). planeta basketball. En  
basketball, *planeta del baloncesto*.

monografias, educacio fisica,estudiantes universitarios. (s.f.). conocimientos teoricos.

En e. universitarios, *ducacion fisica y deportes* (págs.

<http://www.monografias.com/trabajos87/conocimientos-teoricos-motivar-estudiantes->

[universitarios-educacion-fisica/conocimientos-teoricos-motivar-estudiantes-universitarios-educacion-fisica.shtml#ixzz3elFMRWp4](http://www.monografias.com/trabajos87/conocimientos-teoricos-motivar-estudiantes-universitarios-educacion-fisica/conocimientos-teoricos-motivar-estudiantes-universitarios-educacion-fisica.shtml#ixzz3elFMRWp4)).

volibol, h.-t.-d.-v. (s.f.). *laenseñanzadelvolibolfundamentostecnicos*.

<http://www.fbrm.es/lo-fundamentos-tecnicos-en-el-futbol/>

<http://www.fbrm.es/lo-fundamentos-tecnicos-en-el-balonmano/>

<http://www.planetabasketball.com/baloncesto-pase.htm>. (s.f.). planeta basketball. En

<http://www.fbrm.es/los-fundamentos-tecnicos-en-el-baloncesto-3/>

<http://www.planetabasketball.com/baloncesto-pase.htm>

[http://baloncestoconceptos.blogspot.com/p/fundamentos-tecnicos-del-baloncesto\\_22.html](http://baloncestoconceptos.blogspot.com/p/fundamentos-tecnicos-del-baloncesto_22.html)

[http://www.basketjavier.com/CMS/index.php?option=com\\_content&task=view&id=154&Itemid=51](http://www.basketjavier.com/CMS/index.php?option=com_content&task=view&id=154&Itemid=51)

<http://www.monografias.com/trabajos87/conocimientos-teoricos-motivar-estudiantes->

Robles, M. T. (5 de Diciembre de 2010). <http://www.wanceulen.com/revista>. Recuperado el 27 de Diciembre de 2014, de Enseñanza del Fútbol: <http://www.wanceulen.com/revista>

Serrano, J. L. (Enero de 2012). <http://mdc.ulpgc.es/cdm/ref/collection/amotriz/id/38>. Recuperado el 27 de Diciembre de 2014, de Planificación del Fútbol: <http://mdc.ulpgc.es/cdm/ref/collection/amotriz>

Vázquez, S. (2010). *Fútbol. Conceptos de la Técnica*. Barcelona.

## ANEXOS

### FICHA DE OBSERVACION DEL FUTBOL

**Nombre:** Ficha de observación para el futbol

**Objetivo:** aplicación de los fundamentos del futbol.

**Desarrollo:** se dividirá en 4 grupos formado de 10 alumnos.

Se realizara un partido de futbol de 15 minutos cada tiempo y se irán turnando los equipos hasta pasara todos, se pasara por todas las líneas como son ataque, defensa.

**EVALUACION:** Se tomara en cuenta la ejecución técnica y se evaluara con: siempre 5 casi siempre-4 a veces-3-2, Nunca.

#### Institución

**educativa:**.....

#### Nombres

**apellidos:**.....

**Fecha:**.....

**Edad:**.....

**Hora:**.....

Datos	siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
Realiza buenos pases				
Realiza malos pases				
Mira a su compañero antes de pasar el balón				
Protege el balón evitando que se lo quiten				
Realiza distintos tipos de pases Pase con empeine. Pese con borde interno. Borde externo.				
Se comunica con sus compañeros				
Realiza recepciones para obtener posición del				

<b>balón</b>				
<b>Tiene buena ubicación dentro del campo de juego</b>				
<b>Realiza una buena carrera en el campo de juego</b>				
<b>Tiene una buena conducción del balón con ambos pies</b>				
<b>Conducción con borde interno</b>				
<b>Conducción con borde externo</b>				
<b>Realiza saltos para tener posición del balón</b>				
<b>Realiza una buena ejecución de los saques de banda</b> <b>Saques de larga distancia</b> <b>saques con corta distancia</b>				

## FICHA DE OBSERVACION DEL BALONCESTO

**Nombre:** Ficha de observación del Baloncesto

**Objetivo:** aplicación de los fundamentos del Baloncesto

**Desarrollo:** se dividirá en 8 grupos formado de 5 alumnos.

Se realizara un partido de baloncesto de 8 minutos cada tiempo y se irán turnando los equipos hasta pasar todos los equipos mediante el desarrollo del partido se tomara en cuenta cada una de las aplicaciones técnicas del baloncesto.

**EVALUACION:** Se tomara en cuenta la ejecución técnica y se evaluara con: siempre 5 casi siempre-4 a veces-3-2, Nunca.

**Institución educativa:**.....

**Nombres y apellidos:**.....

**Fecha:**.....

**Edad:**.....

**Hora:**.....

Datos	siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
<b>Realiza desplazamientos en el campo de juego</b>				
<b>Realiza distintos tipos de pase</b>				
<b>Pase de pecho</b>				
<b>Pase de béisbol</b>				
<b>pase pique</b>				
<b>realiza buenos pases</b>				
<b>Realiza malos pases</b>				
<b>Mira a su compañero antes de pasar el balón</b>				
<b>realiza lanzamientos</b>				
<b>Lanzamientos de corta distancia</b>				
<b>Lanzamientos de larga distancia</b>				
<b>Tiene coordinación del tren superior e</b>				

<b>inferior en los lanzamientos.</b>				
<b>Realiza saltos</b>				
<b>Realiza saltos para ganar rebotes</b>				
<b>Realiza saltos para ganar posición del balón</b>				
<b>Realiza un buen dribling</b>				
<b>Dribling con mano derecha</b>				
<b>Dribling con mano izquierda</b>				

## FICHA DE OBSERVACION DEL BALONMANO

**Nombre:** Ficha de observación del Balonmano

**Objetivo:** aplicación de los fundamentos del Balonmano

**Desarrollo:** se dividirá en 6 grupos formado de 7 alumnos.

Se realizara un partido de balonmano de 10 minutos cada tiempo y se irán turnando los equipos hasta pasar todos los equipos mediante el desarrollo del partido se tomara en cuenta cada una de las aplicaciones técnicas del balonmano.

**EVALUACION:** Se tomara en cuenta la ejecución técnica y se evaluara con: siempre 5 casi siempre-4 a veces-3-2, Nunca.

**Institución**

**educativa:**.....

**Nombres**

**y**

**apellidos:**.....

**Fecha:**.....

**Edad:**.....

**Hora:**.....

DATOS	siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
<b>SALTOS</b>				
Realiza saltos para ganar posición del balón				
Realiza saltos para pasar el balón a sus compañeros				
Realiza saltos para convertir una anotación				
Realiza saltos para bloquear un remate				
<b>DESPLAZAMIENTOS</b>				
Realiza desplazamientos dentro del campo de juego				
Se desplaza con el balón				



<b>Desplazamiento sin balón</b>				
<b>Se desplaza para cortar el pase</b>				
<b>Realiza correctamente los desplazamientos</b>				
<b>Se comunica con sus compañeros para pasar el balón</b>				
<b>LANZAMIENTOS</b>				
<b>Realiza pases cortos</b>				
<b>Realiza pases largos</b>				
<b>Realiza saques</b>				
<b>Realiza lanzamientos para anotar un gol</b>				
<b>Acompaña al balón con la mirada al pasar al compañero</b>				

## FICHA DE OBSERVACION DEL VOLIBOL

**Nombre:** Ficha de observación del Volibol

**Objetivo:** aplicación de los fundamentos técnicos del Volibol

**Desarrollo:** se dividirá en 7 grupos formado de 6 alumnos.

Se realizara un partido se jugaran 15 puntos el equipo que pierda deberá salir y entrara el siguiente equipo y se seguirá jugando hasta pasar todos los equipos se jugara en un tiempo de 60 minutos.

**EVALUACION:** Se tomara en cuenta la ejecución técnica y se evaluara con: siempre 5 casi siempre-4 a veces-3-2, Nunca.

**Institución educativa:**.....

**Nombres y apellidos:**.....

**Fecha:**.....

**Edad:**.....

**Hora:**.....

DATOS	siempre	casi siempre	a veces	nunca
Realiza saltos para realizar para el saque				
Realiza desplazamientos para recepcionar				
Se desplaza hacia delante				
Se desplaza hacia atrás				
Se desplaza lateralmente				
Realiza saltos para realizar colocación				
Realiza carreras para la colocación				
realiza colocación corta				
realiza colocación larga				
Se comunica con sus compañeros				
Realiza carrera para el remate				
Realiza saltos para el remate				

**Universidad Nacional de Loja**

**Área de la Educación el Arte y la Comunicación**

**Carrera de Cultura Física y Deportes**

**TEMA**

EL DESARROLLO MULTILATERAL EN EL FOMENTO Y MASIFICACION DE LOS JUEGOS DE CONJUNTO, EN LA ESCUELA CARLOS BURNEO ARIAS DE LA CIUDAD DE LOJA

**ORGANIZACIÓN:** Estimado docente, de la manera más comedida le solicito se digne a dar contestación a las siguientes preguntas formuladas, con el fin de recolectar información la cual será de gran ayuda y beneficio para el desarrollo de mi tesis, por lo expresado se le agradece por su colaboración.

**INSTRUCCIONES:**

Conteste las siguientes interrogantes con total seguridad, responsabilidad de acuerdo a las experiencias que ha tenido como docente de la institución.

**11) ¿cuáles son las habilidades motrices básicas que usted trabaja?**

Correr, saltar, lanzar. ( )

Caminar, nadar, brincar. ( )

Bailar, cantar, jugar. ( )

**12) ¿Que métodos utilizan para la enseñanza de las habilidades motrices básica indique el más importante?**

**Método analítico:** este método implica el análisis es decir para conocer un fenómeno hay que descomponerlo en sus partes. ( )

**Método sintético:** Este método implica la síntesis es decir unión de los elementos para formar un todo. ( )

**EL MÉTODO INDUCTIVO:** El entrenador es el que, en función de su propia madurez, va descubriendo nuevas experiencias y evolucionando para adquirir nuevos conocimientos, guiado por el entrenador ( )

**EL MÉTODO DEDUCTIVO:** El entrenador dispone de una información que debe comunicar a sus jugadores en base a la maduración que observe en ellos. ( )

**13) ¿Usted planifica de acuerdo al bloque curricular para la enseñanza de las habilidades motrices básicas.?**

Si ( ) No ( ) a veces( )

**14) ¿Usted le enseña cómo a desarrollar sus habilidades motrices básicas al niño?**

**(Correr, lanzar, saltar).**

Si ( ) No ( )

**15) ¿usted le enseña cómo debe realizar la carrera?**

Si ( ) No ( )

**16) ¿Usted enseña sobre las carreras de velocidad?**

100 metros planos ( ) 4 x 100 ( )

200 metros planos ( ) 4 x 400 ( )

400 metros planos ( )

Relevos ( )

**17) ¿Cómo docente le ha enseñado como debe saltar?**

Si ( ) No ( )

**18) Cuantos tipos de saltos conoce**

Hacia delante ( ) Hacia atrás ( )

Lateralmente ( ) en altura ( )

Salto largo ( )

**19) ¿ha enseñado como debe realizar los lanzamientos?**

Si ( ) No ( )

**20) ¿Cuantos tipos de lanzamientos conoce?**

Lanzamiento de larga distancia ( ) lanzamientos en velocidad ( )

Lanzamiento de corta distancia ( ) lanzamientos desde una posición ( )

Ninguno ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## REGISTRO DE EVIDENCIAS











## INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA .....	i
CERTIFICACIÓN .....	ii
AUTORÍA .....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN .....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA .....	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO .....	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS .....	viii
ESQUEMA DE TESIS.....	ix
a. TÍTULO.....	1
b. RESUMEN(CASTELLANO E INGÉS) SUMMARY .....	2
c. INTRODUCCION.....	4
d. REVISION DE LITERATURA.....	8
Correr: .....	9
Equilibrio:.....	10
Capacidades Físicas .....	11
Movilidad.....	12
Los Fundamentos Técnicos.....	14
El Pase .....	15
Los Disparos, Remates (Chuts).....	16
El Remate.....	17
Fundamentos Tecnicos Del Baloncesto.....	18
Pase .....	19
Drible .....	20
Tipos De Pases: .....	21
Tipos De Botes .....	22
Fundamentos Técnicos Del Voleibol .....	23
Fundamentos Básicos Del Volibol .....	24
Recepción. ....	25
Elementos.....	26
Características.....	27

e. MATERIALES Y MÉTODOS .....	29
f. RESULTADOS .....	32
g. DISCUSION .....	66
h. CONCLUSIONES .....	84
i RECOMENDACIONES .....	85
J. BIBLIOGRAFIA .....	214
k. ANEXOS .....	217
a.TEMA.....	218
b.PROBLEMÁTICA.....	219
cJUSTIFICACIÓN.....	221
d.OBJETIVOS .....	222
e.MARCO TEORICO .....	223
f.METODOLOGIA.....	242
g.CRONOGRAMA.....	246
h.PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO .....	247
i.BIBLIOGRAFIA .....	248
ÍNDICE .....	265