

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-**

**DISEÑO DE CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS E IMPLEMENTACIÓN  
DE UN PLAN PILOTO PARA LA CREACIÓN DE LA UNIDAD DE  
DEPORTE EN EL PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA  
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

**INFORME FINAL DEL EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO  
-EPS-PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO DE LA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR**

**JOSÉ LUIS OVANDO AZURDIA**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE  
LICENCIADO**

**GUATEMALA, SEPTIEMBRE DE 2012**

**CONSEJO DIRECTIVO**  
**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA

**DIRECTOR**

M.A. MARÍA ILIANA GODOY CALZIA

**SECRETARIA**

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ

**REPRESENTANTES DE PROFESORES**

MARÍA CRISTINA GARZONA LEAL

EDGAR ALEJANDRO CORDÓN OSORIO

**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES AVENDAÑO

**REPRESENTANTE DE EGRESADOS**



CC. Control Académico  
ECTAFIDE  
Archivo  
Reg. 496-2009  
DIR. 1,779-2012

**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-  
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"  
Tel. 24187530 Telefax 24187543  
e-mail: usnepsic@usac.edu.gt

De Orden de Impresión Informe Final de EPS

07 de septiembre de 2012

Estudiante  
**José Luis Ovando Azurdia**  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN UN MIL SETECIENTOS SETENTA Y UNO GUIÓN DOS MIL DOCE (1,771-2012), que literalmente dice:

**UN MIL SETECIENTOS SETENTA Y UNO:** Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-, titulado: **"DISEÑO DE CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS E IMPLEMENTACIÓN DE UN PLAN PILOTO PARA LA CREACIÓN DE LA UNIDAD DE DEPORTE EN EL PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA,"** de la carrera de: Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, realizado por:

**José Luis Ovando Azurdia**

**CARNÉ No. 200119540**

El presente trabajo fue asesorado en la parte técnica por el Doctor Julio Rodolfo Rodríguez Rodas en la parte Metodológica por la Licenciada Mercedes López de Bolaños y el Revisor Final fue el Licenciado Graco Adolfo López Angulo. Con base en lo anterior, se **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

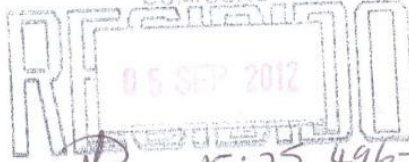
Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



  
Doctor César Augusto Lambour Lizama  
DIRECTOR INTERINO

/gaby



FIRMA HORA 15:25 496-09

Of. ECTAFIDE No. 133-2012  
Reg. 496-2009  
CODIPs. 1174-2009  
INFORME FINAL DE -EPS-

Guatemala, 29 de agosto de 2012

Doctor  
César Augusto Lambour Lizama  
Director Interino  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano -CUM-

Doctor Lambour:

Reciba un cordial saludo de la Coordinación General de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-.

Por este medio me dirijo a Usted, para informarle que he procedido a la revisión del informe final del Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-, previo a optar al grado de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, del estudiante:

Nombre: José Luis Ovando Azurdia.

Carné No. 200119540.

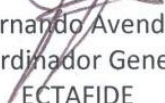
Titulado: DISEÑO DE CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS E IMPLEMENTACIÓN DE UN PLAN PILOTO PARA LA CREACIÓN DE LA UNIDAD DE DEPORTE EN EL PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA.

Asesor Técnico: Dr. Julio Rodolfo Rodríguez Rodas.

Asesor Metodológico: Licda. Mercedes López de Bolaños.

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE, emito dictamen favorable, para que continúe con los trámites correspondientes.

Atentamente,

  
Lic. Juan Fernando Avendaño Antón  
Coordinador General  
ECTAFIDE

C.c. Control Académico  
Archivo  
JFAA/rosario





ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-

Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,

Ciudad Universitaria, Zona 12

Telefax 24439730, 24188000 Ext. 1423, 1465

E-mail: ectafide@usac.edu.gt

"D Y ENSEÑAD A TODOS"

REF.-ICAF- No.65-2012

**Informe Final -EPS-**

Guatemala, 18 de julio de 2012

Licenciado

Byron Ronaldo González; M.A.

Subcoordinador -ICAF-

Escuela de Ciencia y Tecnología de la  
Actividad Física y el Deporte-ECTAFIDE-

Licenciado González:

Cordialmente me dirijo a usted, para informarle que he procedido a la revisión del Informe Final de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-, previo a optar al grado de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, de:

Estudiante: **José Luis Ovando Azurdia**

Carné No. 200119540

Titulado: "DISEÑO DE CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS E IMPLEMENTACIÓN DE UN PLAN PILOTO PARA LA CREACIÓN DE LA UNIDAD DE DEPORTES EN EL PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA"

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por -ECTAFIDE- emito **Dictamen Favorable**, para que continúe con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente,

Licenciado Graco Adolfo López Angulo  
Revisor Final



c.c. archivo  
/rut



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-

Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, Zona 12  
Telefax 24439730, 24188000 Ext. 1423, 1465  
E-mail: ectafide@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Ref. EXTENSIÓN 141-2011  
Guatemala 8 de septiembre de 2011

Licenciado

Erwin Conrado del Valle Santisteban  
Encargado del Área de Extensión  
Escuela de Ciencia y Tecnología de la  
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-  
Ciudad Universitaria

Licenciado del Valle:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Técnica del Informe Final de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-, del estudiante: **José Luis Ovando Azurdia**, , carné: 200119540, titulado "DISEÑO DE CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS E IMPLEMENTACIÓN DE UN PLAN PILOTO PARA LA CREACIÓN DE LA UNIDAD DE DEPORTE EN EL PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito dictamen favorable para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Doctor Julio Rodolfo Rodríguez Rodas  
Asesor Técnico



*Julio Rodolfo Rodríguez*  
COLEGIADO 5070  
CLINICA DE FISIATRIA P.M.  
CAMP - I.G.S.S.

c.c. archivo  
/rut



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-

Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, Zona 12  
Telefax 24439730, 24188000 Ext. 1423, 1465  
E-mail: ectafide@usac.edu.gt

Ref. EXTENSIÓN 142-2011  
Guatemala 8 de septiembre de 2011

"DID Y ENSEÑAR A TODOS"

**Licenciado**

Erwin Conrado del Valle Santisteban  
Encargado del Área de Extensión  
Escuela de Ciencia y Tecnología de la  
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-  
Ciudad Universitaria

**Licenciado del Valle:**

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Metodológica del Informe Final de Ejercicio Profesional Supervisado - EPS-, del estudiante: **José Luis Ovando Azurdia**, , carné: 200119540, titulado "DISEÑO DE CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS E IMPLEMENTACIÓN DE UN PLAN PILOTO PARA LA CREACIÓN DE LA UNIDAD DE DEPORTE EN EL PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito dictamen favorable para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

  
Licenciada Mercedes López de Bolaños  
Asesor Metodológico



c.c. archivo  
/rut



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

C.c. Control Académico  
ECTAFIDE

Reg. 496-2009

CODIPs. 1174-2009

De Aprobación de Proyecto de -EPS-

24 de agosto de 2009

Estudiante

José Luis Ovando Azurdia

ECTAFIDE

Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el punto VIGÉSIMO SÉPTIMO (27°) del Acta VEINTE GUIÓN DOS MIL OCHO (20-2009) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 20 de agosto de 2009, que literalmente dice:

**"VIGÉSIMO SÉPTIMO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Ejercicio Profesional Supervisado titulado: **"DISEÑO DE CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS E IMPLEMENTACIÓN DE UN PLAN PILOTO PARA LA CREACIÓN DE LA UNIDAD DE DEPORTE EN EL PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA"**, de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, presentado por:


**JOSÉ LUIS OVANDO AZURDIA**

**CARNÉ 200119540**

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte **-ECTAFIDE-**, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN** y nombrar como Asesor Técnico al Doctor Julio Rodolfo Rodríguez Rodas y como Asesor Metodológico a la Licenciada Mercedes López de Bolaños, MSc."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

  
Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes  
SECRETARIA



Nelveth S





**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-  
9<sup>a</sup> Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"  
Tel. 24187530 Telefax 24187543  
e-mail: usncpsic@usac.edu.gt

# CONSTANCIA

El infrascrito Coordinador del Programa de Formación Complementaria, de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, hace constar que el estudiante: JOSÉ LUÍS OVANDO, epesista de Escuela de Ciencias y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE- quien llevó a cabo actividades Deportivas para el Programa de Formación Complementaria, dirigida a la población estudiantil de primero a quinto grado de esta unidad académica. El estudiante Ovando realizó el EPS durante el periodo del 13 de abril al 02 de octubre del 2009; bajo la supervisión de la Licenciada Irma Isaura Vargas Melgar, Coordinadora del Programa en el 2009.

Para los usos legales que al interesado convengan, extendiendo, firmo y sello la presente constancia a veintiséis de septiembre de dos mil once.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciado René Antonio Abrigo  
Coordinador



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELAS DE CIENCIAS PSICOLOGICAS  
PROGRAMA DE FORMACION COMPLEMENTARIA

/bky  
Cc. Archivo

PADRINOS DE GRADUACIÓN

GRACO ADOLFO LÓPEZ ANGÚLO

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

COLEGIADO No. 5340

MERCEDES DE LA LUZ DE BOLAÑOS

LICENCIADA EN RELACIONES INTERNACIONALES

COLEGIADO No. 74

## DEDICATORIAS

### A DIOS

Todo lo que haga sea para su gloria y su honra

### A MI ESPOSA

Por tu amor y comprensión no hubiese llegado hasta aquí sin tu apoyo.

Te amo

### A MIS HIJOS

Jeremías Joseluis el famoso ñeik paso a paso sin desmayar hay que llegar al final

Ian Melquisedec, nos vemos en el cielo cuando Dios lo decida

Nincy Andrea, a veces princesa a veces súper atleta

### A MIS PADRES

José Luis y Petrona quienes inculcaron en mí la chispa del saber y los valores sociales  
para una vida sana

### A MIS HERMANOS

Marilú, Boris, Miguel, Cecilio, Edgar, Pedro, Milton y Misael con quienes he compartido  
toda mi vida, gracias por su apoyo

### A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Espero ser un orgullo para esta gloriosa casa de estudios

## AGRADECIMIENTOS

### A LA ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFICE

Por convertir la chispa del conocimiento que me inculcaron mis padres en una llama continua que espero no se apague por el resto de mi vida

### A LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Por brindarme la oportunidad de contrastar la teoría con la práctica, es en el trabajo diario en donde realmente se demuestran las competencias para triunfar en la vida

### A LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN EL PLAN PILOTO

Por su participación e interés durante el tiempo que duró la practica

### A LAS AUTORIDADES ENCARGADAS DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Especialmente a la licenciada Irma Vargas y a sus asistentes Ivonne Solares y Lilian

Por su confianza, forma de trabajo, sus consejos, pero sobre todo por sus dotes de gente para con migo

### A MIS ASESORES

Por el apoyo, la dedicación y la paciencia para resolver problemas

## Tabla de Contenido

	<b>Página</b>
<b>Introducción</b>	
<b>1 Marco Conceptual</b>	<b>2</b>
1.1 Antecedentes	2
1.2 Justificación	3
1.3 Planteamiento del problema	5
1.4 Definición del problema	5
1.5 Alcances y límites	5
1.5.2  Ámbito geográfico	5
1.5.3  Ámbito institucional	6
1.5.4  Ámbito poblacional	6
1.5.5  Ámbito temporal	6
<b>2 Marco Metodológico</b>	<b>7</b>
2.1 Hipótesis	7
2.1.1 Variables	7
2.1.1.1 Independiente	7
2.1.1.2 Dependiente	7
2.1.2 Indicadores	7
2.2 Objetivos	7
2.2.1 Objetivos generales	7
2.2.2 Objetivos específicos	8
2.3 Población	9
2.4 Fuentes de información	9
2.5 Tratamiento de la información	9
<b>3 Marco Teórico</b>	<b>10</b>
3.1 Explicación y detalle de los aspectos técnicos de la Iniciación deportiva	11
3.1.1 Aspectos metodológicos	11
3.1.2 Aspectos fundamentales	11

<b>4 Marco Operativo</b>	<b>14</b>
4.1 Recolección de datos	14
4.2 Trabajo de campo	14
4.2.1 Servicio	14
4.2.2 Docencia	15
4.2.3 Investigación	15
4.3 Actividades realizadas durante el Ejercicio Profesional Supervisado	16
4.3.1 Diagnóstico del programa de formación Complementaria	17
4.3.2 Desarrollo del plan piloto	20
<b>5 Análisis e Interpretación de Resultados</b>	<b>36</b>
5.1 programa de servicio	36
5.2 programa de docencia	37
5.3 programa de investigación	37
5.3.1 Comprobación de hipótesis	37
5.3.2 Resultados plan piloto	39
<b>6 Propuesta del Programa a Institucionalizar</b>	<b>52</b>
6.1 Grafico de Gant	52
6.2 Guía didáctica para la enseñanza del futsal	53
6.2.1 Planificación escrita	55
6.2.2 Plan de clase	60
6.2.3 Planificación gráfica	85
6.3 Guía didáctica para la enseñanza del voleibol	111
6.3.1 Planificación escrita	113
6.3.2 Plan de clase	118

6.3.3 Planificación gráfica	143
6.4 Guía didáctica para la enseñanza del baloncesto	169
6.4.1 Planificación escrita	171
6.4.2 Plan de clase	176
6.4.3 Planificación gráfica	201
<b>7 Conclusiones</b>	<b>227</b>
<b>8 Recomendaciones</b>	<b>229</b>
<b>9 Referencias Bibliográficas</b>	<b>231</b>
<b>10 Anexos</b>	<b>233</b>

## **Introducción**

Las tendencias educativas actuales se encaminan a la formación integral de los estudiantes, es decir que intentan transmitir y desarrollar no sólo conocimientos específicos acerca de determinada área del saber sino también intenta desarrollar en el estudiante hábitos y valores sociales necesarios para su desenvolvimiento en cualquier ámbito o grupo social.

La Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala a través del programa de formación complementaria ha implementado un conjunto de actividades encaminadas a lograr este desarrollo integral.

Dentro de estas actividades para el ciclo se apertura el área de deporte en el que los estudiantes asistieron y practicaron de forma dirigida sistematizada los deportes de conjunto: futsal, voleibol y baloncesto.

En las páginas siguientes se describen los lineamientos necesarios para el diseño implementación y ejecución de los contenidos programáticos para cada deporte.

Dichos contenidos programáticos se enfocaron al desarrollo de los fundamentos técnicos y tácticos de cada deporte, se presentan las sesiones de aprendizaje, corrección y consolidación de cada uno de estos fundamentos para cada una de las disciplinas deportivas.

El proceso pedagógico de enseñanza aprendizaje está implícito en cada sesión de entrenamiento por lo que no está demás mencionar que como todo proceso pedagógico está regido por los principios de la educación.

Así mismo se describen todos los procedimientos realizados para llevar a cabo el Ejercicio Profesional Supervisado en cada uno de los tres campos de desarrollo –servicio, docencia e investigación-



# 1 Marco Conceptual

## 1.1 Antecedentes

Vittorio Da Feltra (1378-1446) De origen italiano, fue el primer humanista en desarrollar una currícula de educación física. Su programa incorporaba arquería, carreras, bailables, la cacería, la pesca, natación, esgrima, lucha y los saltos (Sambolín, 1979, p. 13; Wuest&Bucher, 1999, p. 157). Según Vittorio, la educación física debería ser considerada como cualquier otra disciplina académica dentro del proceso educativo del individuo, ya que es indispensable para el aprendizaje en otros campos del saber. Además, era importante para disciplinar el cuerpo, la preparación de la guerra y para el descanso y la recreación.

Desde que Thomas Arnold incluyera la educación física en los centros educativos con su particular fuerza de carácter y celo religioso le hicieron transformar por completo la pedagogía de la institución y construirse él mismo un modelo diferente al de las demás escuelas públicas, que, sin arrinconar las lenguas clásicas, subrayó la práctica de la educación física y el deporte(*sport*), introdujo el estudio de las matemáticas, la historia y las lenguas modernas y estableció un perfecto sistema para mantener la disciplina fundado en tutores y prefectos nombrados entre los alumnos más antiguos, que debía supervisar la educación de los más jóvenes. Esta reforma de la enseñanza alcanzó tanto prestigio que el estado la adoptó y a partir de ahí muchos otros países.

En la actualidad a nivel mundial la preocupación por el aumento de enfermedades cronicodegenerativas como la diabetes, la osteoporosis y otras cada vez más frecuentes en pacientes de menor edad; el aumento en estudiantes con problemas de sobrepeso, obesidad y obesidad mórbida hace que organizaciones como la Organización Mundial de la Salud -OMS-,

la Federación Internacional de Educación Física –FIEP- se pronuncien al respecto y convoquen a reuniones de carácter urgente para encontrar una salida a tan preocupante situación.

Son varias las unidades académicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala que implementan programas de actividad física como actividades complementarias al pensum de estudios, entre estas unidades podemos mencionar a la Facultad de Ingeniería, la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia entre otras.

La Escuela de Ciencias Psicológicas tiene en funcionamiento desde el 2007 el programa de formación complementaria que ofrece actividades como pintura, música, círculos de lectura, y algunas otras más.

Para el ciclo 2009 se pone a disposición de los estudiantes el área de deporte de conjunto a la que asistieron todos aquellos estudiantes que se interesan por aprender y/o mejorar la práctica del futsal, el voleibol, y el baloncesto.

## **1.2 Justificación**

A través de las diferentes épocas de la historia, la actividad física ha tenido una función importante para la vida de las estudiantes. Esto ha resultado en una evolución de las metas y objetivos de la educación física. En una época la educación física servía para preparar al ser humano para adaptarse y confrontar los peligros de un ambiente físico hostil, de manera que pudiera subsistir. En otra ocasión, se utilizaba la educación física para desarrollar unas aptitudes físicas y destrezas motoras específicas que ayudaban al individuo a ejecutarse efectivamente durante eventos bélicos. Podemos observar que este fin aún se encuentra presente en la actualidad. Más tarde, se empleaba el ejercicio como un medio de entrenamiento para participar en competencias atléticas y cómo una manera para desarrollar la

cultura física y expresar la belleza del cuerpo. En síntesis, lo que conocemos como la educación física contemporánea es el resultado de una diversidad de acontecimientos que ocurrieron en épocas del pasado. Similarmente, el concepto del deporte competitivo y recreativo fue cambiando a lo largo de estos eventos históricos hasta llegar a su conceptualización del presente.

Estudios realizados han demostrado que la práctica de actividad física sirve como un agente desestresante, relajante y productor de salud, es decir que influye favorablemente en los aspectos físico, social y espiritual, de quien lo practica.

Esta influencia favorece un mejoramiento de los sistemas orgánicos tales como el sistema circulatorio permitiendo una mejor irrigación sanguínea a todo el cuerpo; el sistema músculo esquelético provocando un fortalecimiento y mayor capacidad de fuerza, el sistema nervioso para un acortamiento en la capacidad de respuesta a los diferentes estímulos; el endócrino asegurando la regulación del metabolismo; el sistema pulmonar permitiendo una mayor captación de oxígeno; entre otros. Por lo que no es extraño ver cada vez más instituciones como las universidades interesadas en implementar programas de actividad física dentro de los cuales se utiliza el deporte como un medio para alcanzar estos resultados.

En la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala se ha implementado el programa de formación complementaria mediante el cual se pretende lograr una educación integral, es decir adquirir conocimientos básicos sobre otras áreas del saber y no solamente los conocimientos específicos relacionados con el pensum de estudios de las diferentes carreras en la Escuela de Ciencias Psicológicas.

Los estudiantes tienen la oportunidad de realizar actividades que por su carga académica no pueden llevar a cabo, a quien no

le gustaría tomarse un descanso de la carga teórica para realizar lo que le gusta, en este caso actividades deportivas encaminadas al bienestar físico, mental y espiritual.

Se ha determinado también que la práctica de deportes de conjunto mejora el nivel de comunicación, interacción y socialización de quienes los practican, siendo este un aspecto muy importante para el desarrollo en los grupos sociales.

Por último y no menos importante con la implementación del área de deporte al programa de formación complementaria se pretende contribuir al desarrollo de la cultura física dentro de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

### **1.3 Definición del problema**

La poca participación de los estudiantes en las actividades del programa de formación complementaria de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala evita una mejora en el desempeño deportivo de los estudiantes.

### **1.4 Determinación del problema**

La falta de actividades prácticas dentro del programa de formación complementaria de la Escuela de Ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala influye en la poca participación de los estudiantes.

### **1.5 Alcances y límites**

#### **1.5.1 Ámbito Geográfico**

El alcance geográfico del Ejercicio Profesional Supervisado se contextualizó en el área deportiva del Centro Universitario Metropolitano –CUM- ubicado en 9 Av. 9-45 zona 11 de la ciudad de Guatemala.

### **1.5.2 Ámbito institucional**

La institución para la que se realizó el Ejercicio Profesional Supervisado es la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

### **1.5.3 Ámbito poblacional**

La población la constituyeron los estudiantes inscritos en el área de deporte del programa de formación complementaria de la Escuela de Ciencias Psicológicas.

### **1.5.4 Ámbito temporal**

El Ejercicio Profesional Supervisado tuvo una duración de veinticinco semanas comprendidas entre el trece de abril de dos mil nueve al dos de octubre de dos mil nueve.

## **2 Marco Metodológico**

### 2.1 Hipótesis

La implementación del plan piloto para la creación de la unidad de deporte en el programa de formación complementaria logrará un aumento en el número y porcentaje de estudiantes asistentes a las actividades.

#### 2.1.1 Variables

##### **2.1.1.1 Variable independiente**

La implementación del plan piloto para la creación de la unidad de deporte en el programa de formación complementaria.

##### **2.1.1.2 Variable dependiente**

Aumento en el número y porcentaje de estudiantes asistentes a las actividades.

#### 2.1.2 Indicadores

El número y porcentaje de estudiantes asistentes al programa durante los ciclos 2008 y 2009.

## **2.2 Objetivos**

### **2.2.1 Generales**

Docencia

Implementar una unidad de deporte para el aprendizaje de los fundamentos técnico-tácticos de los deportes a incluir en el programa de formación complementaria.

### Investigación

Determinar si existe un aumento en la participación de los estudiantes a las actividades del programa.

### Servicio

Brindar a los estudiantes un espacio para realizar actividad física dirigida

## **2.2.2 Específicos**

### Docencia

Diseñar los contenidos programáticos de la unidad de deporte con una guía de actividades sugeridas por cada clase para el programa de formación complementaria.

Capacitar a tres (3) jóvenes que sirvan como monitores para el siguiente año en el programa para ejecutar los contenidos programáticos de la unidad de deporte.

### Investigación

Determinar el número y porcentaje de los estudiantes que asistieron en el ciclo 2008 y 2009

Determinar la diferencia en el aumento o descenso del número y porcentaje de los participantes en el programa

### Servicio

Lograr que por lo menos 15 estudiantes participen en cada deporte.

Lograr que las autoridades administrativas del CUM y la Escuela de Ciencias Psicológicas garanticen la infraestructura

y equipamiento mínimo necesario para la ejecución de los contenidos programáticos de la unidad de deporte.

### **2.3 Población**

La población estuvo conformada por los estudiantes regulares que asistieron al área de deporte del programa de formación complementaria en la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

### **2.4 Fuente de información**

Las fuentes de la información fueron tanto primarias, como secundarias; Las fuentes secundarias las constituyeron los archivos tanto del departamento de registro y estadística de la Universidad de San Carlos de Guatemala, como los archivos del programa de formación complementaria; Las fuentes primarias las constituyeron los grupos asistentes al plan piloto así como a las demás actividades deportivas programadas por el programa de formación complementaria durante el ciclo lectivo.

### **2.5 Tratamiento de la información**

La información fue contabilizada manualmente y luego procesada en forma electrónica mediante el programa Microsoft Excel (del paquete Microsoft office), para su posterior descripción, análisis, interpretación; posteriormente se elaboró una presentación de resultados utilizando tanto el programa Microsoft Excel como el programa Microsoft Word y el programa Microsoft Power Point (del paquete Microsoft office).



### 3 Marco Teórico

Como se mencionó anteriormente Thomas Arnold puso en funcionamiento un sistema de educación física en el que los alumnos más avanzados o mejor dotados en la práctica deportiva servían de monitores, es decir que ellos impartían la educación física y deportes.

Este modelo se propagó por toda Europa con gran éxito y resulta útil en el programa de formación complementaria para implementar los diferentes cursos ya sea en la unidad de las artes, las ciencias, las técnicas y por su puesto en el unidad de deporte.

Para implementar la unidad de deporte se debe empezar de cero, es decir, se debe empezar por la enseñanza de los aspectos básicos de cada deporte, previendo que algunos o la mayoría de estudiantes no han participado en un proceso de desarrollo de cualidades específicas para la práctica de cualquiera de las tres disciplinas que se ofrecerán en la unidad de deporte. (Anexo No.1 y No.2)

De ahí que se tome el proceso como una iniciación en cada una de las disciplinas deportivas. Para lo cual debemos tomar en cuenta los estudios y teorías realizados y presentadas por personalidades en el campo de la educación del movimiento.

Sánchez, F. ( Hernández, J. 1998: 4) considera que un individuo está iniciando un deporte cuando es capaz de tener una operatividad básica sobre un conjunto global de la actividad deportiva, en la situación de juego o competición.

Antón, J (1990) concibe la iniciación deportiva como un proceso pedagógico, el que está relacionado con la educación y el perfeccionamiento corporal, con fines de rendimiento deportivo individual.

En tanto que Hernández, J (1998: 4) entiende que la iniciación deportiva es el proceso de enseñanza/aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional.

Leyendo estas definiciones se debe decir que la iniciación deportiva si bien es cierto está enfocada a la población infantil, también se puede hablar de toda aquella persona que se acerca por primera vez a la práctica de determinada disciplina deportiva. (Anexo No.3)

### **3.1 Explicación y detalle de los aspectos técnicos y metodológicos en la iniciación del deporte**

Para garantizar que el proceso de enseñanza aprendizaje en los contenidos programáticos, de la unidad de deporte del programa de formación complementaria, tuvieran una secuencia lógica se tomaron en cuenta los siguientes aspectos:

#### **3.1.1 Aspectos metodológicos**

Toda unidad de trabajo diario tuvo un objetivo claro. Este se consiguió a partir del límite simple al complejo, de lo fácil a lo difícil mediante las tres fases de la enseñanza, es decir: con juegos de introducción o básicos, avanzados y competitivos. Además cada clase y/o sesión de entrenamiento constó de tres partes esenciales:

##### **a) Calentamiento:**

Sirvió para ejecutar los ejercicios básicos o de introducción en la parte condicional y coordinativa para poner apto al organismo de los asistentes a las actividades.

b) Trabajo específico:

Consistió en la realización de ejercicios variados con juegos técnicos menores y correctivos buscando objetivos claros que se deben tener en cuenta en cada unidad de trabajo. Los ejercicios en esta parte de la clase dependieron del eje que se desarrollaba en ese momento.

c) Recuperación:

En esta fase el individuo venía de realizar esfuerzo importante, por lo que debía volver al estado normal, mediante juegos recreativos y estiramientos que sirvieron para relajar y salir del agotamiento general de la práctica.

### 3.1.2 Aspectos fundamentales

Se fomentó la preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica en sus etapas iniciales en los participantes: actividades lúdicas, enseñanza-aprendizaje y trabajos específicos iniciales afines con cada una de las disciplinas deportivas.

Se le dio un mayor énfasis a los aspectos técnico-táctico sin que esto quiera decir que se dejara por un lado los otros fundamentos –físico, psicológico y teórico- que también se incluyen aunque en un menor grado.

a) En el aspecto físico:

Se observaron, desarrollaron, mejoraron y perfeccionaron las capacidades motrices y coordinativas, para que los participantes adquirieran las habilidades necesarias para jugar el deporte en el que participaron.

b)En el aspecto técnico:

Se proporcionaron todas las habilidades de iniciación en el manejo y control del balón, corrigiendo todos los gestos técnicos en dependencia del deporte al que asistieron.

c)En el aspecto táctico:

Se Fomentó la enseñanza básica de los principios tácticos iniciales de juego como son el ataque y la defensa.

d)En el aspecto psicológico:

Se desarrollaron capacidades volitivas, obligaciones y deberes con el programa de formación complementaria.

e)En el aspecto teórico:

Se trató que los asistentes adquirieran el conocimiento necesario para entender el desarrollo del juego, reconocer las principales reglas de juego y manejar la terminología del deporte.

## 4 Marco Operativo

### 4.1 Recolección de datos

La obtención de la información se realizó mediante investigación y consulta bibliográfica en el departamento de registro y estadística de la Universidad de San Carlos de Guatemala para determinar el número de estudiantes inscritos en los ciclos 2008 y 2009, así como Los archivos de asistentes del programa de formación complementaria para determinar los estudiantes que participaron en el programa en los ciclos 2008 y 2009.

Para la obtención de datos acerca del funcionamiento del plan piloto se aplicaron tres encuestas de opinión (una al terminar los contenidos de cada deporte), al finalizar el plan piloto se aplicaron: Un cuestionario sobre la valoración cualitativa de los estudiantes hacia el plan piloto y una escala para transferir la apreciación cualitativa a cuantitativa acerca del mismo plan piloto.

### 4.2 Trabajo de campo

#### 4.2.1 Servicio

El trabajo de campo en la parte de servicio del Ejercicio Profesional Supervisado, se inició con reuniones con la coordinadora del Programa de Formación Complementaria para garantizar la formación de grupos y la adquisición de los implementos necesarios para llevar a cabo el EPS; con el Administrador del Centro Universitario Metropolitano (CUM) para lograr los permisos respectivos del uso de la infraestructura deportiva del CUM así como el uso del alumbrado eléctrico para la jornada nocturna.

#### **4.2.2 Docencia**

Durante el proceso del Ejercicio Profesional Supervisado se capacitó a los monitores en el uso de los diferentes métodos que intervienen en el proceso de enseñanza aprendizaje de las actividades deportivas, así también se enseñaron las diferentes formas de participación, la intervención ante diversos conflictos, y la forma de motivación hacia los asistentes.

Para la elaboración de los contenidos programáticos y la guía de enseñanza se consultaron libros, revistas, sitios Web, relacionados a la iniciación deportiva así como a la diagramación para ilustración de los diferentes ejercicios.

#### **4.2.3 Investigación**

El trabajo de campo de la investigación se realizó en dos escenarios:

El primero la investigación bibliográfica y documental para determinar el número de estudiantes inscritos en los ciclos 2008 y 2009, así como el número de asistentes al programa de formación complementaria en los mismos ciclos.

El otro escenario es el realizado durante las clases y o sesiones deportivas mediante encuestas y cuestionarios para determinar el grado de asimilación de los contenidos del plan piloto, así como el grado de aprobación por parte de los asistentes. Las encuestas se aplicaron al finalizar los contenidos de cada uno de los deportes (futsal, voleibol, baloncesto), el cuestionario y la escala de medición se aplicaron el último día del plan piloto.

### **4.3 Actividades realizadas durante el ejercicio profesional supervisado**

Para la realización del Ejercicio Profesional Supervisado fue necesario dividir el trabajo en tres fases.

En la primera fase se realizó un diagnóstico de las características y circunstancias actuales del funcionamiento del programa de formación complementaria haciendo un análisis FODA para determinar las fortalezas y oportunidades para la creación de la unidad de deporte así como para determinar las debilidades y amenazas, crear un plan de acción y eliminarlas o minimizarlas; en la segunda fase se diseñó e implementó el plan piloto para determinar la respuesta de las autoridades tanto de la Escuela de Ciencias Psicológicas como las del CUM y los estudiantes hacia las actividades deportivas; en la tercera fase se elaboraron tres guías para la implementación de los cursos, enfocadas al desarrollo de los fundamentos técnicos y tácticos del fútbol, baloncesto y voleibol; estas guías serán utilizadas por los monitores que la coordinación del programa designe, por otro lado se hacen recomendaciones pertinentes para que la coordinación encargada del programa de formación complementaria cree la unidad de deporte con una asignación presupuestaria que garantice la adquisición y mantenimiento de los implementos, equipo e infraestructura necesarios para el funcionamiento permanente de dicha unidad.

#### **4.3.1 Fase uno: diagnóstico del programa formación complementaria**

En la primera fase se realizó un diagnóstico de las características y circunstancias actuales del funcionamiento del programa de formación complementaria haciendo un análisis FODA para determinar las fortalezas y oportunidades para la creación de la unidad de deporte así como para determinar las

debilidades y amenazas, crear un plan de acción y eliminarlas o minimizarlas.

Este diagnóstico se realizó entrevistando estudiantes de psicología que asistieron a las actividades del programa de formación complementaria en los ciclos lectivos anteriores – 2007 y 2008- así como a las estudiantes encargadas de la planificación y ejecución de las actividades del programa.

También se entrevistó a estudiantes que no asistieron a ninguna actividad en los ciclos anteriores teniendo como principales respuestas que no les interesaba y que no sabían que de no cumplir con el mínimo de horas teóricas y prácticas que se exige les afectaría de alguna forma en su proceso académico.

La mayoría de las veces los estudiantes se referían a que no existe una información puntual sobre el funcionamiento del programa, hay mucha ambigüedad en la información tanto de las actividades que el programa ofrece como la forma para acreditar las horas que son de carácter obligatorias para el pensum.

En cuanto a las estudiantes que trabajan en el programa coinciden con que las actividades del 2007 y 2008 fueron más que todo teóricas, por lo que en 2009 se intentó dar un giro e implementar más actividades prácticas, actividades deportivas entre ellas, que teóricas. En cuanto al espacio físico necesario para implementar el plan piloto existían varios factores que dificultaban las actividades prácticas, como el hecho que el polideportivo es utilizado por los estudiantes de la facultad de Ciencias Médicas para llevar a cabo campeonatos de futsal.



Análisis FODA para la creación de la unidad de deporte en el programa de formación complementaria		
Contexto interno	Fortalezas 1.programa institucionalizado 2.acreditación de horas obligatorias 3.infraestructura existente	Debilidades 1.ambigüedad en la información del funcionamiento del programa 2.no se le da mantenimiento a la Infraestructura 3.deficiente mecanismo para la acreditación de horas
Contexto Externo		
Oportunidades 1.predisposición de los estudiantes a participar en actividades deportivas 2.no existe un programa similar en el CUM	Estrategias FO 1. Aprovechar el interés de los estudiantes y la infraestructura existente para crear la unidad de deporte 2. Diseñar los contenidos programáticos para los cursos que se implementarán en la unidad de deporte	Estrategias DO 1. Mejorar la información dada a los estudiantes mediante una exposición clara y concisa sobre el funcionamiento y acreditación de horas 2. Crear un presupuesto para el mantenimiento y adquisición de material y equipo necesario
Amenazas 1.se comparte el uso de la Infraestructura con otras unidades académicas 2.poca predisposición de las Autoridades administrativas del CUM para colaborar	Estrategias FA 1. Definir con las autoridades de facultad de medicina el horario del uso de cancha polideportiva 2. Convencer a las autoridades del CUM para que cooperen en el mantenimiento de la infraestructura y el orden en los horarios de uso exclusivo para el programa de formación complementaria	Estrategia DA 1 crear un sistema que garantice a los participantes la acreditación de las horas reales que realiza en cada actividad 2 conciliar a las autoridades administrativas del CUM de la importancia de realizar actividad física en forma sistematizada y regulada por medio de exposiciones

Para cada estrategia de intervención se llevaron a cabo ciertas actividades que se describen a continuación:

#### Estrategia Fortalezas y Oportunidades –FO-

Se mantuvo una comunicación constante con los monitores para que se diera una propaganda \*de boca en boca\* y lograr la participación del mayor número de estudiantes posible.

Se diseñaron los contenidos programáticos y se puso en marcha el plan piloto a partir de la segunda semana de mayo del 2009.

#### Estrategia Debilidades y Oportunidades –DO-

Se utilizaron publicaciones impresas para informar a los estudiantes sobre la resolución de las máximas autoridades de la Escuela de Ciencias Psicológicas, para que las horas que el programa que el formación complementaria acredita tengan carácter obligatorio dentro del pensum de estudio.

Se realizaron conferencias informativas con los estudiantes de los diferentes grados para enterarlos de la obligatoriedad y el mecanismo para acreditar las horas que se deben cumplir en el programa.

#### Estrategia Fortalezas y Amenazas –FA-

Se tuvo una reunión con el doctor encargado de la coordinación de eventos deportivos de la Facultad de Ciencias Médicas, con el que se llegó a un acuerdo para el uso oficial de las instalaciones.

Se realizaron varias reuniones con el administrador del CUM, se obtuvo una por escrito que dio al programa de formación complementaria el uso exclusivo de las instalaciones deportivas en los periodos que el programa requirió.

#### Estrategia Debilidades y Amenazas –DA-

Las autoridades del programa de formación complementaria acordar otorgar las horas reales que la actividad a la que asistiesen los estudiantes durara, en años anteriores solamente se otorgaba una hora por cada actividad aunque esta durase dos o dos horas y media, esto aumento la credibilidad en la seriedad del programa.

Se programaron reuniones con las autoridades del CUM para exponer la importancia de la actividad física en los estudiantes y que esta puede ser utilizada para fines recreativos y des estresantes, sin embargo estas reuniones no se llevaron a cabo por no coincidir en los horarios del programa.

#### **4.3.2 Fase dos: desarrollo del plan piloto**

Las actividades realizadas durante el desarrollo del plan piloto se describen en el programa que se presenta a continuación.

#### **Contenidos programáticos para la implementación de plan piloto**

##### **I. Información general:**

Programa: Formación Complementaria

Encargado: Epesista Ectafide

Población: un mínimo de 15 y un máximo de 30 estudiantes

Temporalidad: 21 semanas

Horario: jueves de 10:30 a 12:00 hrs.

Lugar: Áreas Deportivas del CUM

## **II. Descripción:**

El plan piloto contempló las tres disciplinas deportivas que se consideraron podrían formar parte de la unidad de deporte del programa de formación complementaria –futsal, baloncesto y voleibol-.

Cada disciplina deportiva tuvo una duración de siete semanas en las cuales se resumen los contenidos de cada disciplina.

En la primera clase del plan piloto se aclaró a los participantes que no se trataba de un entrenamiento en sí, por lo que el componente físico no sería una prioridad.

Sin embargo se pidió a cada participante que evaluara las pulsaciones por minuto en reposo y después del calentamiento para determinar su aptitud física para realizar los ejercicios y formar parte del plan piloto.

Se inició con el futsal ya que las instalaciones no contaban en ese momento con postes para volei ni aros para basket.

El plan piloto funcionó los días jueves de 10:30 a 12:00 horas con la participación de entre 15 y 30 asistentes.

Es necesario aclarar que cuando la unidad de deporte esté institucionalizada cada uno de los ejes (futsal, voleibol y baloncesto) tendrán una duración de 25 clases, es decir 25 sesiones, para asegurar que los asistentes puedan cumplir con la totalidad de horas prácticas que se necesitan acumular para la obtención de un crédito extracurricular.

### **III. Metodología**

Los métodos de entrenamiento son procesos planificados de transmisión y configuración de contenidos, dentro de unas formas dirigidas a un objetivo.

Antes de explicar la metodología y los diferentes métodos empleados se debe mencionar que existen tres tipos de métodos que intervienen en el proceso de entrenamiento que son:

a) De realización de las cargas, b) De enseñanza y c) organizacionales.

#### **Métodos de realización de las cargas**

Continuo: éste consiste en realizar un ejercicio o tarea durante determinado periodo de tiempo a una velocidad y ritmo de trabajo determinado sin que la carga sea interrumpida.

Series y Repeticiones: Este método consistió en realizar cierto número de veces determinado ejercicio que podía variar en intensidad y número las características del atleta. Luego de cada serie se otorgaba un tiempo de recuperación para volver a realizar el ejercicio el mismo número de veces.

Interválico: Como su nombre lo indica se realiza en intervalos de trabajo y descanso que pueden ser cortos (cerrados) o largos (abiertos) y deben ser proporcionales a la relación empleada.

Circuito: Este método se trata de cumplir tareas a lo largo de estaciones que contienen un ejercicio diferente. Debe haber siempre una estación de recuperación

Del Juego: En este método se pueden emplear variantes de la disciplina que se entrena en este caso el fútbol.

Competitivo: se refiere a la competencia directa con los adversarios en realidad de juego.

### **Métodos de enseñanza**

Verbal: Este método procura influenciar al individuo a través del segundo sistema de señales (el lenguaje).

Visual: Se divide en Visual Directo, para lo cual se utilizan demostraciones y representaciones; y el Visual Indirecto, que utiliza medios auxiliares como carteles, videos, fotografías, etc.

Propioceptivo: En éste se utilizan las percepciones que el jugador tenga de sí mismo a la hora de realizar alguna tarea.

Global: Demostración y ejecución de los ejercicios tal y como son en forma real.

Fragmentario: Consiste en descomponer el ejercicio en varias fases o partes de forma progresiva para después unir cada una de ellas.

### **Métodos organizacionales**

Los métodos organizacionales a emplear están en dependencia del lugar de trabajo así como del clima y el tipo de trabajo a realizar. La participación de los alumnos en las actividades puede ser:

Simultánea, todos participan a la vez.

Secuencial, uno tras de otro.

Alternativa, uno realiza y el otro ayuda u observa

#### **IV. Objetivos:**

Generales:

Inculcar en los estudiantes hábitos y valores sociales necesarios para su desenvolvimiento en la estructura social

Lograr una mayor interacción, por medio del deporte, entre todos los estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas

Lograr una mejora en los fundamentos técnicos del fútbol, voleibol y baloncesto

Específicos:

Cognitivos:

Lograr que los estudiantes reconozcan los fundamentos técnicos y tácticos del fútbol, voleibol y baloncesto.

Aumentar el conocimiento de las estudiantes en cuanto al reglamento, técnicas y estrategias del fútbol, voleibol y baloncesto.

Psicomotrices:

Mejorar la flexibilidad de los asistentes.

Mejorar la fuerza muscular de los asistentes.

Mejorar la velocidad de los asistentes.  
Mejorar la resistencia de los asistentes.

Afectivos:

Estimular el desarrollo de las cualidades volitivas de los asistentes.

Fortalecer la cohesión grupal.

#### **IV. Contenidos**

##### **FUTSAL**

###### **Clase No. 1 Introducción al futsal**

Breve historia del origen y desarrollo

Reglamento: Superficies de contacto

Esquemas actuales

Juegos predeportivos adaptados al futsal.

Fundamentos técnicos

###### **Clase No. 2 El Pase**

Superficies para hacer el pase

Tipos de pase

Ejercicios para el aprendizaje

Juego condicionado.

###### **Clase No. 3 Recepción**

Elementos de la recepción

Superficie de recepción

Control

Control dirigido

Ejercicios de recepción

Juegos condicionados

###### **Clase No. 4 conducción**

Formas de conducción



Conducción y regate  
Conducción con cambio de dirección  
Ejercicios de conducción  
Juego condicionado

**Clase No.5 golpeo o remate**

Tipos de remate  
Ejercicios de remate  
Juego condicionado  
Fundamentos tácticos

**Clase No.6 Ataque**

Generar espacios y Utilización de espacios libre  
Finta  
Contraataque

**Clase No.7 defensa**

Retardar el juego contrario  
Relevo  
Cobertura  
Despejes

**VOLEIBOL**

**Clase No.8 Introducción al voleibol**

Breve historia del origen y desarrollo  
Reglamento: Superficies de contacto  
Esquemas actuales  
Juegos predeportivos adaptados al voleibol.

Fundamentos técnicos

**Clase No.9 El saque**

Superficies para hacer el saque  
Tipos de pase  
Ejercicios para el aprendizaje  
Juegos condicionados

**Clase No.10 Recepción**

Elementos de la recepción

Superficie de recepción

Control

Control dirigido

Ejercicios de recepción

Juegos condicionados

### **Clase No.11 pase de dedos**

Superficies para hacer el pase

Tipos de pase

Ejercicios para el aprendizaje

Juegos condicionados

### **Clase No.12 Remate**

Tipos de remate

Ejercicios de remate

Juego condicionado

### **Clase No.13 Bloqueo**

Tipos de bloqueo

Ejercicios de bloqueo

Juego condicionado

Fundamentos tácticos

### **Clase No.14 Sistemas de juego**

1-5, 2-4, 6-2

## **BALONCESTO**

### **Clase No.15 Clase introductoria**

Breve historia del origen y desarrollo

Reglamento: Superficies de contacto

Esquemas actuales

Juegos predeportivos adaptados al baloncesto.

Fundamentos técnicos

### **Clase No.16 El dribling**

Forma driblar

Tipos de dribling

Dribling y regate

Dribling con cambio de dirección

Ejercicios de dribling

Juego condicionado

**Clase No.17 El Pase**

Elementos del pase

Tipos de pase

Ejercicios para el aprendizaje

Juegos condicionados

**Clase No.18 Recepción**

Elementos de la recepción

Superficie de recepción

Tipos de recepción

Ejercicios de recepción

Juegos condicionados

**Clase No.19 Tiro**

Tipos de tiro

Ejercicios de tiro

Juego condicionado

Fundamentos tácticos

**Clase No.20 Defensa**

Retardar el juego contrario

Relevo

Cobertura

Rebote

Contraataque

**Clase No.21 Ataque**

Sobrecargar ciertas zonas

Generar espacios y Utilización de espacios libre

Bloqueos y pantallas

Rebote

Contraataque

Nota: Es importante aclarar que aunque el objetivo es el aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos el fundamento físico está incluido en los ejercicios a realizar en cada una de las sesiones con el fin de desarrollar las cualidades básicas condicionales y coordinativas necesarias.

## **VI. RECURSOS**

- 1 Balones de baloncesto
- 2 Balones de futsal
- 3 Balones de voleibol
- 24 Gabachas de entreno
- 12 Conos 10''
- 04 Conos de 40''
- 4 Vallas de 30 cm \* 1m
- 02 Aros para baloncesto
- 10 Bolillos de 1mt de largo
- 01 Red para voleibol

## **VII. Referencias**

Las referencias bibliográficas se encuentran incluidas en el apartado No. 9 –Referencias- de este documento.

Se rindió un informe mensual de las actividades programadas, desarrolladas, objetivos y si se alcanzaron total, parcial o no se tuvo ningún logro en cuanto a su ejecución de las actividades planificadas.

Al finalizar los contenidos programáticos de cada deporte, Los asistentes respondieron una encuesta para determinar sus conocimientos previos a las actividades realizadas, que conocimientos y habilidades adquirieron y que más les gustaría aprender; se les pidió que realicen un comentario personal sobre

su percepción del curso o actividades realizadas. (Anexo No. 4 y No.5)

En base a estos informes y el análisis realizado en conjunto entre las autoridades del programa y el encargado de la ejecución de los contenidos se determinaron el porcentaje de logros alcanzados en cuanto a los objetivos planificados.

Al finalizar las actividades del ciclo 2009 los asistentes respondieron un cuestionario para determinar su evolución en cuanto al conocimiento del deporte y al nivel de desarrollo de las habilidades perceptivo motrices necesarias para la práctica del deporte al que asistieron.

Al finalizar los asistentes calificaron el plan piloto mediante una escala de valoración (anexo No. 6)

#### Programa de servicio

En lo que se refiere al trabajo de campo en la parte de servicio del Ejercicio Profesional Supervisado, se inició con reuniones con la coordinadora del Programa de Formación Complementaria para determinar los días y horarios a impartir clases de deporte y/o sesiones de entrenamiento deportivo, discusión, diseño y presentación de los contenidos para cada día y hora, el Administrador del Centro Universitario Metropolitano (CUM)

El abordamiento del campo de servicio se realizó desde la perspectiva que todos los seres humanos, y en este caso los estudiantes, necesitan un periodo para realizar actividades desestresantes, ajenas a la carga académica que representan los cursos del pensum de estudios de la Escuela de Ciencias Psicológicas, pero adscritos a un sistema en el que ellos pudieran elegir el deporte en el que querían participar.

Esto permitió que los participantes en cada deporte asistieran por iniciativa propia, y contagiando a otros estudiantes de esa iniciativa para mantener un bienestar integral.

El servicio que se les proporcionó a los participantes por medio de la práctica deportiva sirvió también para que la cultura física pueda abrirse un espacio en las actividades cotidianas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Se implementó el plan piloto de los contenidos programáticos del fútbol, voleibol y baloncesto, con mayor énfasis en el desarrollo de los fundamentos técnico-tácticos. Estos contenidos programáticos tuvieron una duración de siete sesiones, es decir siete semanas. (Anexo No.7)

Así también se impartieron clases a los grupos interesados en los días que debían asistir a formación complementaria. Los métodos que se emplearon se describen a continuación:

De realización de las cargas:

Continuo: éste consistió en realizar un ejercicio o tarea durante determinado periodo de tiempo a una velocidad y ritmo de trabajo determinado sin que la carga fuera interrumpida.

Series y Repeticiones: Este consistió en realizar un número de veces (repeticiones) un determinado ejercicio (serie) que variaba en intensidad como en número según fueran las características del atleta. Luego de cada serie se debía dar un tiempo de recuperación y volver a realizar el ejercicio con el mismo número de repeticiones. Las veces que determine el entrenador.

Intervalico: Como su nombre lo indica se realizó en intervalos de trabajo y descanso que pueden ser cortos (cerrados) o largos (abiertos) y deben ser proporcionales a la relación empleada.

Circuito: Este método se trató de cumplir tareas a lo largo de estaciones que contenían un ejercicio diferente. Debía haber siempre una estación de recuperación

Del Juego: En este método se emplearon variantes de la disciplina que se entrena en este caso el fútbol, baloncesto y voleibol.

Competitivo: Consistió a la competencia directa con los adversarios en realidad de juego.

### Métodos Organizacionales

La participación de los alumnos en las actividades puede ser:

Simultánea, todos participan a la vez.

Secuencial, uno tras de otro.

Alternativa, uno realiza y el otro ayuda u observa.

### Programa de docencia

Como ya se ha mencionado las tendencias educativas actuales están encaminadas a una educación integral.

Como parte de esta educación integral el programa de formación complementaria ofreció en este ciclo 2009 actividades deportivas, cuyos contenidos programáticos fueron diseñados siguiendo los parámetros de la iniciación deportiva, poniendo

mayor énfasis al desarrollo de los fundamentos técnico-tácticos en los participantes.

Los contenidos programáticos por ende estuvieron encaminados al desarrollo de estos fundamentos mediante un proceso de enseñanza-aprendizaje gradual es decir de lo fácil a lo complejo, para que los participantes pudieran gradualmente mejorar la ejecución de estos fundamentos que son la base para la práctica del deporte.

Para este proceso de enseñanza-aprendizaje mediante la ejecución del plan piloto se diseñaron los contenidos programáticos de cada eje deportivo (futsal, voleibol y baloncesto).

Además de diseñar los contenidos programáticos para cada eje se elaboró una guía de actividades sugeridas para cada clase.

Se hace la aclaración que en el plan piloto se implementaron siete clases por cada eje (futsal, voleibol y baloncesto) el contenido de estas clases fue un resumen de los contenidos totales para cada eje.

En todo proceso pedagógico se emplean métodos para asegurar que los objetivos fueran alcanzados satisfactoriamente.

A continuación se presentan los métodos utilizados:

Verbal: Este método procuró influenciar al individuo a través del segundo sistema de señales (el lenguaje verbal)

Visual: Se divide en Visual Directo, para lo cual se utilizaron demostraciones y representaciones; y el visual Indirecto, que utilizó medios auxiliares como carteles, videos, fotografías, etc.



Propioceptivo: En éste se utilizaron las percepciones que el jugador tuviera de sí mismo a la hora de realizar alguna tarea.

Global: Demostración y ejecución de los ejercicios tal y como son en forma real.

Fragmentario: Consistió en descomponer el ejercicio en varias fases o partes de forma progresiva para después unir todas ellas.

### Programa de investigación

La investigación que se realizó en el Ejercicio Profesional Supervisado se enfocó en el estudio del número y porcentaje de estudiantes que el programa atendió en el ciclo 2008.

Se implementó un plan piloto para poner en práctica parte de los contenidos programáticos diseñados para cada deporte.

Este plan piloto tuvo una duración de 7 clases por deporte en donde se impartieron los contenidos resumidos para el desarrollo de los fundamentos técnico-tácticos de los deportes elegidos.

En total el plan piloto tuvo una duración de veintiún semanas (una clase por semana).

Después de determinar el número y porcentaje de los estudiantes asistentes al programa, se realizó el mismo procedimiento en el mes de septiembre cuando el programa finalizó las actividades en ciclo 2009.

Al obtener la información sobre número de participantes y porcentaje de población atendida, se compararon los resultados para determinar si existió o no un aumento en los mismos comparados con los de 2008.

Los métodos que se emplearon para llevar a cabo la investigación fueron:

De Investigación bibliográfica: consistió en consultar los registros de estudiantes asistentes a las actividades del programa durante el ciclo 2008

Estadístico: Se utilizó para recolección, procesamiento, análisis y presentación de la información.

## 5. Análisis e Interpretación de Resultados

### 5.1 Programa de servicio

Para llevar a cabo el Ejercicio Profesional Supervisado se necesitaron los siguientes recursos:

Cantidad	Recurso	Descripción	Resultado
		HUMANOS	
01	docente	epesistaefctafide	conseguido
15	asistente	estudiantes inscritos	conseguido
03	monitores	asistentes de clase	conseguido
		materiales	
01 par	redes	portería futsalplástico	adquirido
01 par	redes	para voleibol	adquirido
01 par	redes	para baloncesto	adquirido
12	conos	12 pulgadas	adquirido
04	conos	42 pulgadas	no adquiridos
12	balones	futsal	adquiridos
12	balones	de voleibol acolchonados	adquiridos
12	balones	baloncesto	adquiridos
12	gabachas	color fucsia para entreno	adquiridas
12	gabachas	color negro para entreno	adquiridas
02	tubos	para redes voleibol	no adquiridos
01	tabla	para apuntes	no adquirida
01	silbato	para uso en clases	no adquirido
02	marcador	para pizarra	adquiridos
03	folder	manila tamaño carta	adquiridos
03	ganchos	para folder	adquiridos
02	lapicero	un azul y un negro	adquiridos
100	hojas	en blanco tamaño carta	adquiridos
		infraestructura	
01	cancha	futsal en buen estado	aceptable
01	cancha	baloncesto, buen estado	aceptable
01	cancha	de voleibol, buen estado	incompleta
01	salón	para proyecciones	óptimo
01	bodega	para almacenar recursos	aceptable
	alumbrado	para las canchas	aceptable
		audiovisuales	
01	proyector	multimedia	óptimo

## 5.2 Programa de docencia

Tanto los contenidos programáticos como la guía de actividades, diseñados para la unidad de deporte del programa de formación complementaria los puede consultar en el apartado No.6 –PROPUESTA DEL PROGRAMA A INSTITUCIONALIZAR- de este documento.

## 5.3 Programa de investigación

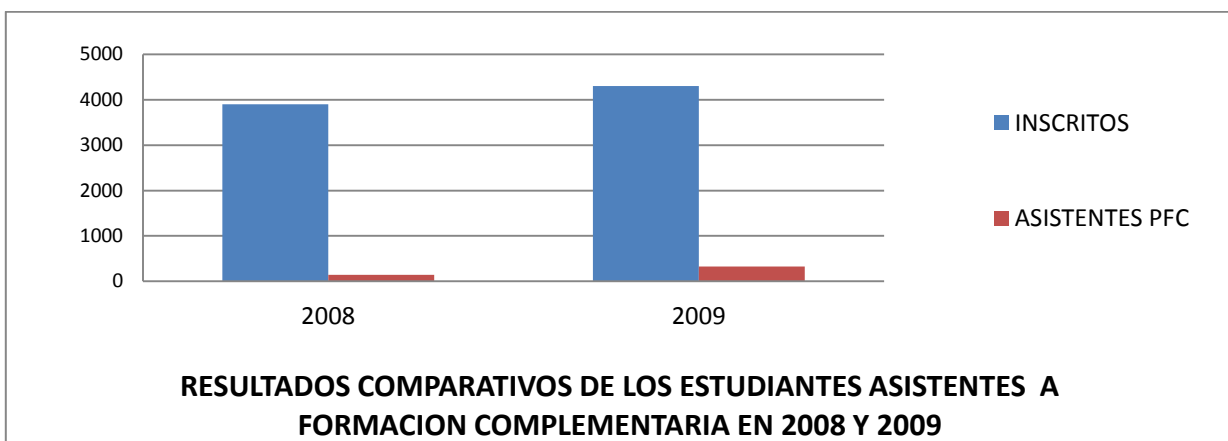
### 5.3.1 Comprobación de hipótesis

Los objetivos generales y específicos del Ejercicio Profesional Supervisado consistían en determinar el aumento o no en el número y porcentaje de los estudiantes asistentes al programa de formación complementaria.

Esto se logró comparando la cantidad de estudiantes inscritos y la cantidad asistentes al programa durante los ciclos del 2008 y 2009.

A continuación se presentan los resultados obtenidos:

Gráfica No. 1



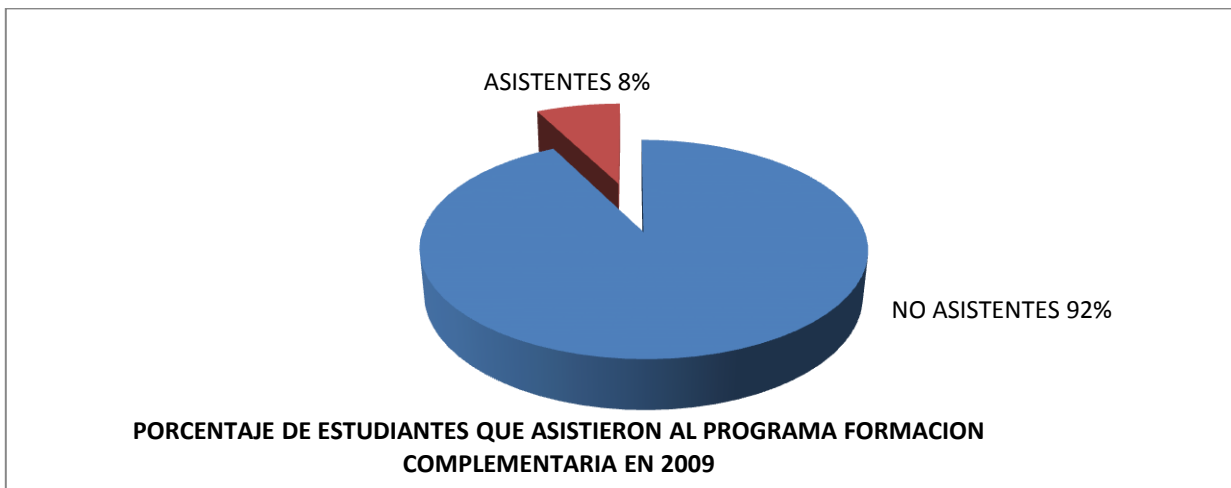
Como se puede observar en el grafico la cantidad de estudiantes se elevó durante el ciclo 2009, esto puede ser producto del aumento en la cantidad de estudiantes inscritos pero también en el aumento del número de cursos ofrecidos, y la facilidad para incorporarse a los mismos, por parte del programa.

Gráfica No. 2



Durante el ciclo 2008 de 3896 estudiantes inscritos, 145 que representan el 8% asistieron a las actividades realizadas por el programa de formación complementaria

Gráfica No. 3



Durante el ciclo 2009, 324 estudiantes que representan el 8%, de 4303 inscritos asistieron al programa.

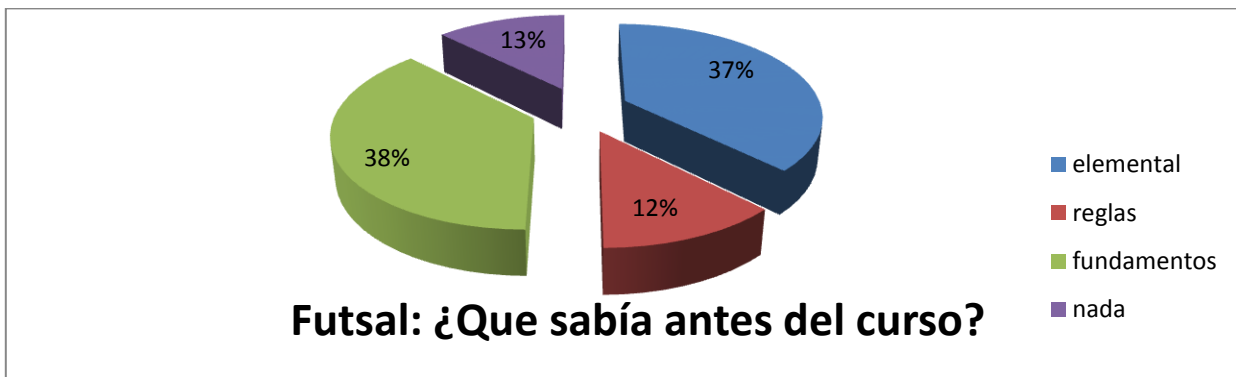
Al comparar el porcentaje de asistentes durante los dos ciclos observamos un aumento del 100% en cuanto al porcentaje de estudiantes que asistieron a las diferentes actividades del programa de Formación Complementaria en 2009

### 5.3.2 Resultados plan piloto

Para complementar la información obtenida, como ya se mencionó se evaluó el funcionamiento del plan piloto al finalizar cada eje –futsal, voleibol, baloncesto- del mismo. Las encuestas constaban de tres preguntas a las que el asistente debía responder, al finalizar se le pidió que escribiera un comentario personal sobre su percepción del curso.

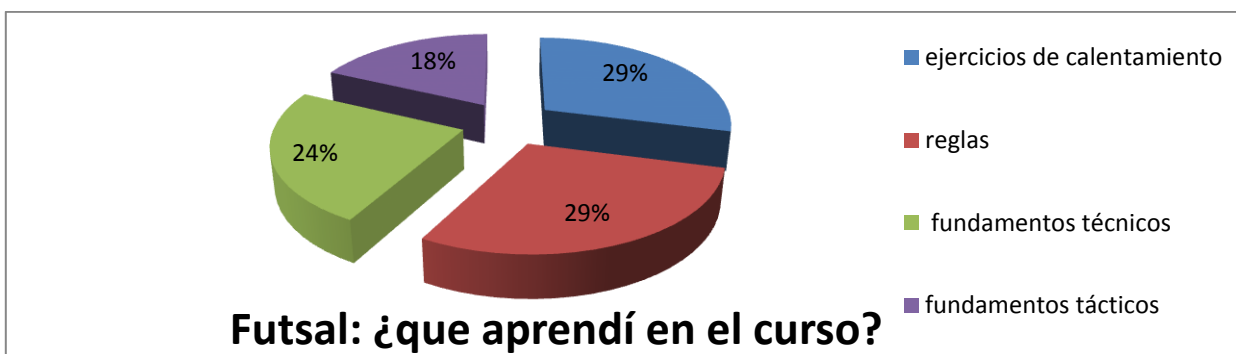
**FUTSAL:** En futsal se encuestaron a 17 estudiantes que representan el 100% de los asistentes al curso. Los resultados de las encuestas sobre el funcionamiento del curso se presentan a continuación.

Gráfica No. 4



Sobre la pregunta ¿Que sabía antes del curso? 6 estudiantes que representan un 35% de los asistentes respondieron que sabían lo elemental sobre el desarrollo del juego, 2 estudiantes que representan el 12% dicen saber algunas reglas del fútbol, otras 6 estudiantes otro 35% sabía sobre los fundamentos técnicos y 2 estudiantes respondieron que no sabían nada sobre el fútbol. En base a esta información se observa que por lo menos un 80% de los asistentes tenía conocimiento sobre cómo jugar al fútbol.

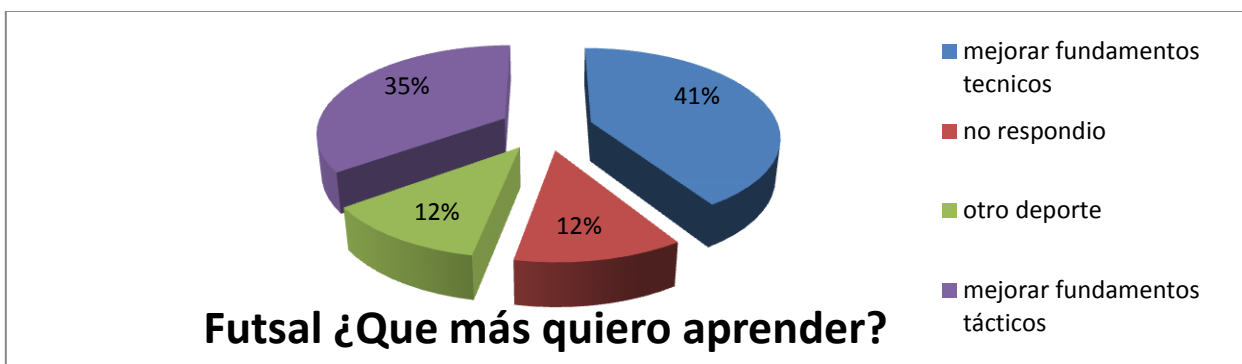
Gráfica No. 5



A la pregunta ¿Que aprendí durante el curso? 4 estudiantes que representan el 24% aprendieron ejercicios de calentamiento, 3 estudiantes un 18% aprendieron las reglas básicas del fútbol, 5 estudiantes es decir el 29% desarrollaron los fundamentos técnicos y la misma cantidad y porcentaje aprendió los fundamentos tácticos del fútbol.

La información anterior nos indica que se dio un mayor énfasis a la enseñanza de los fundamentos técnico-tácticos del fútbol. El otro aspecto a resaltar es el hecho que los participantes aprendieron sobre ejercicios de calentamiento, lo que nos indica que este aspecto tan importante en cada clase de educación física o deporte y/o sesión de entrenamiento se incluyó durante el desarrollo del curso, dándole su real valía.

GRÁFICA No 6



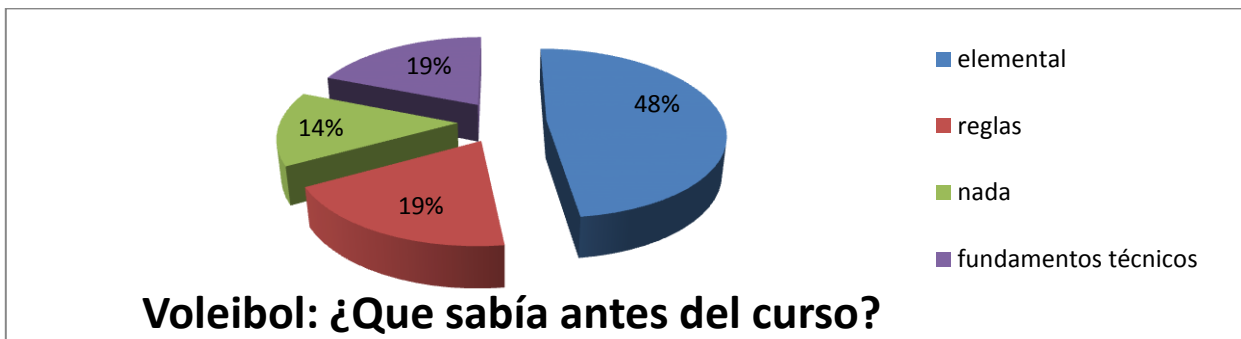
A la pregunta sobre ¿qué más quisiera aprender? 7 estudiantes que representan un 41% de los asistentes respondieron que quieren mejorar los fundamentos tácticos, 6 estudiantes que representan un 35% quieren mejorar los fundamentos técnicos, 2 estudiantes es decir el 12% quieren aprender otro deporte y la misma cantidad y porcentaje no respondió.

Estos resultados muestran una tendencia hacia la continuidad en el fútbol de la mayor parte de los asistentes al curso.

**VOLEIBOL:** En Voleibol se encuestaron a 21 estudiantes que representan el 100% de los asistentes al curso. Los resultados de las encuestas se presentan a continuación.



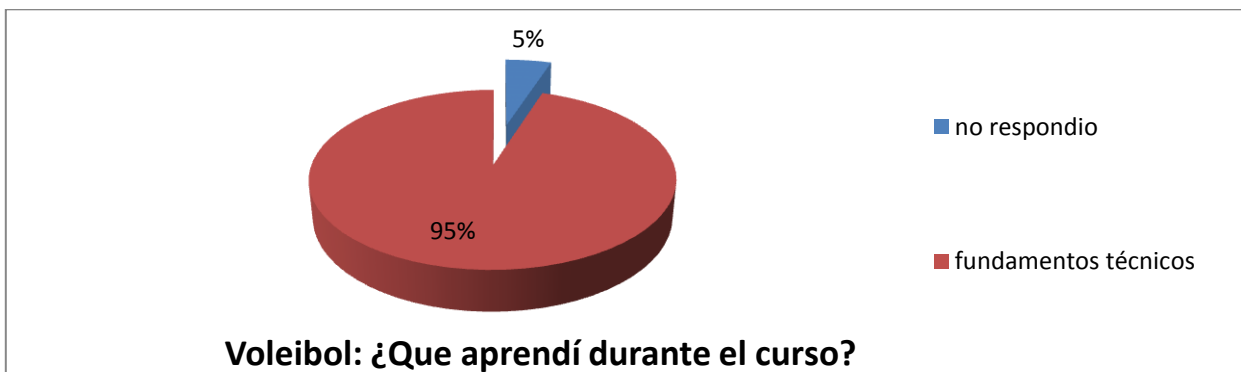
Gráfica No. 7



A la pregunta sobre ¿Que sabía antes del curso? 10 estudiantes que representan un 48% de los asistentes respondieron que sabían lo elemental, es decir sobre el desarrollo del juego, 4 estudiantes que representan un 19% sabían sobre algunas reglas, otras 4 estudiantes es decir un 19% conocían los fundamentos técnicos del voleibol y para finalizar 3 estudiantes que representan un 14% no sabían nada antes de empezar el curso.

De la anterior información podemos deducir que la gran mayoría de los asistentes al curso tenían la noción sobre cómo jugar al voleibol.

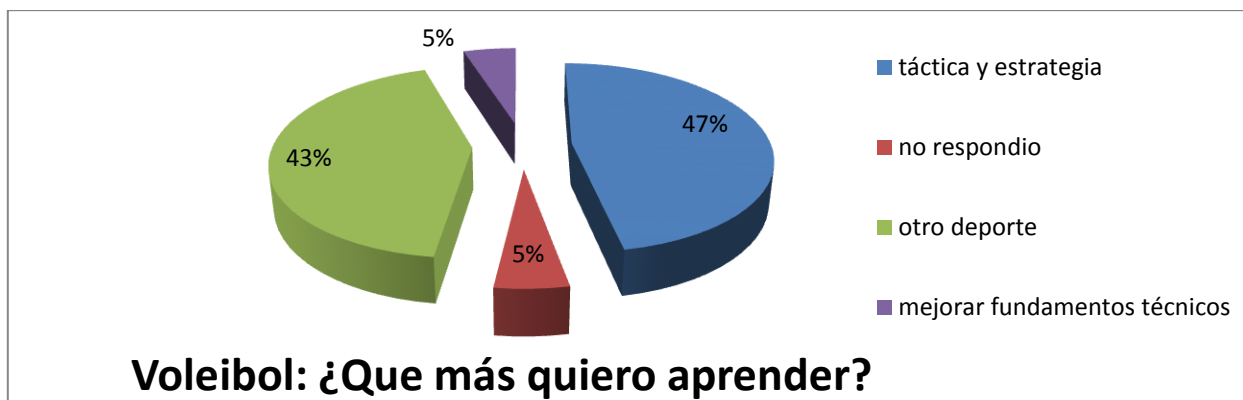
Gráfica No. 8



A la pregunta sobre ¿Que aprendí durante el curso? 20 estudiantes que representa un 95% de los participantes respondieron que aprendieron sobre los fundamentos técnicos del voleibol, en tanto que 1 persona que representa el 5% no respondió.

En base a esta información podemos asegurar que los contenidos estuvieron mayormente orientados al desarrollo de los fundamentos técnicos del voleibol.

Gráfica No. 9

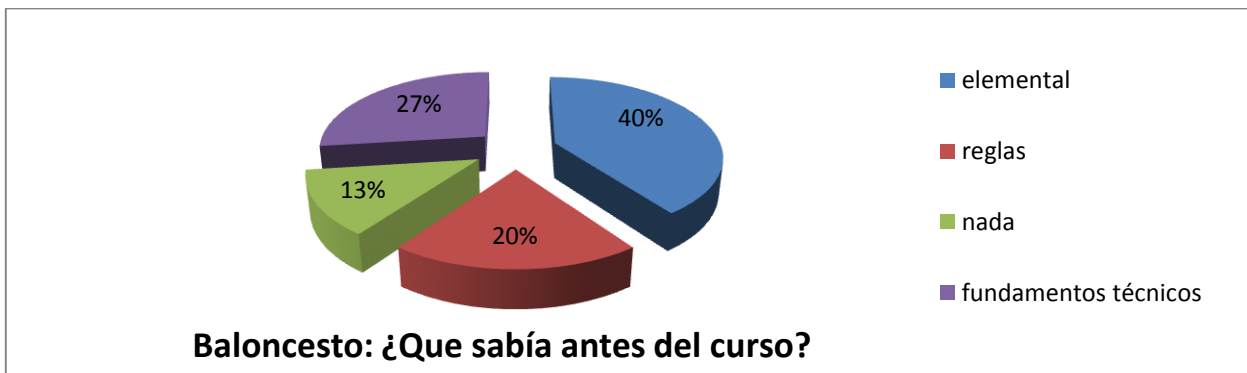


A la pregunta sobre ¿Que más quiero aprender? 10 estudiantes que representan el 47% respondieron que quisieran aprender sobre la táctica y la estrategia del voleibol, 9 estudiantes que representan el 43% quieren aprender otro deporte, 1 persona que representa un 5% quiere mejorar los fundamentos técnicos y 1 persona es decir un 5% no respondió.

Los resultados de esta pregunta son interesantes ya que casi la mitad de los asistentes respondieron que quisieran aprender sobre táctica y estrategia lo que significa que quisieran ahondar en el conocimiento y práctica del deporte; sin embargo un gran porcentaje de los asistentes respondieron que quisieran aprender otro deporte lo que indica que el voleibol no responde a su preferencia deportiva.

**BALONCESTO:** En baloncesto se encuestaron a 15 estudiantes que representan el 100% de los participantes. Los resultados se presentan a continuación.

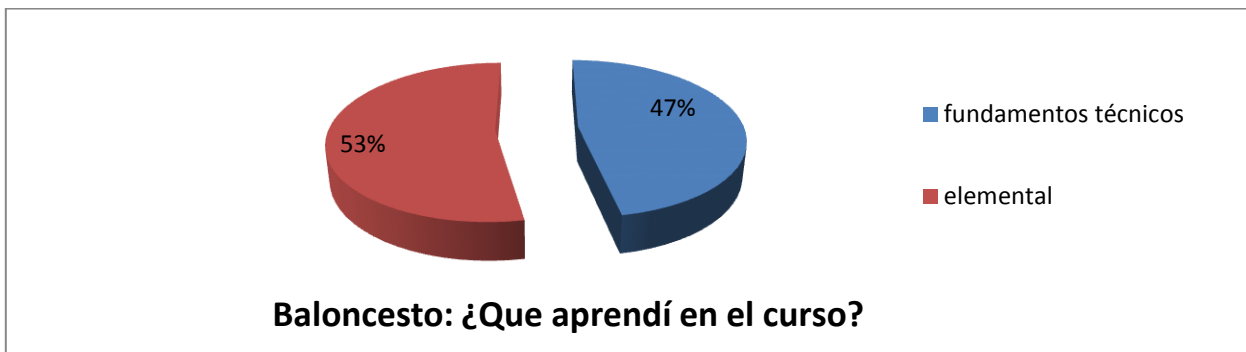
Gráfica No. 10



A la pregunta sobre ¿Que sabía antes del curso? 6 estudiantes que representan el 40%; 3 estudiantes sabían algunas reglas; 2 estudiantes conocían los fundamentos técnicos y 4 estudiantes entendían las reglas básicas.

Estos resultados muestran que el 100% de los participantes tenían una noción de cómo jugar este deporte.

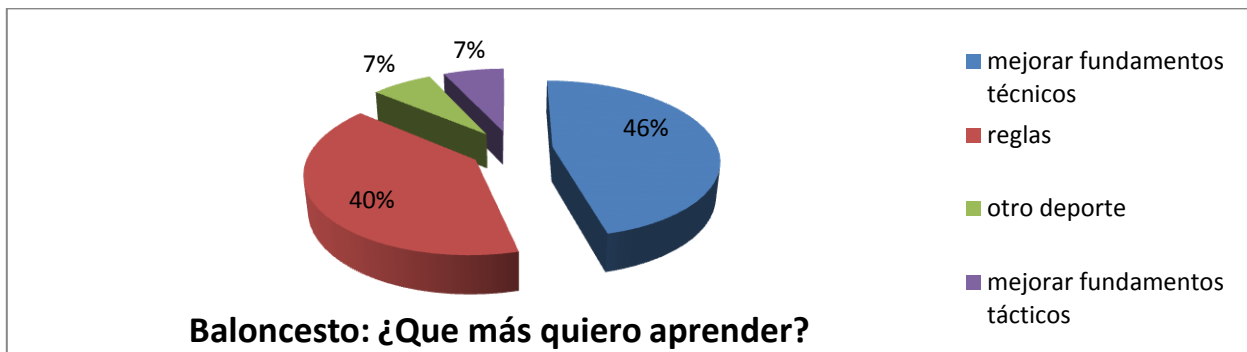
Gráfica No. 11



A la pregunta sobre ¿Que aprendí en el curso? 8 estudiantes, que representan el 53% del total, respondieron que aprendieron lo elemental para poder jugar el baloncesto.

Al ver el resultado nos queda claro que todos los participantes aprendieron por lo menos la forma básica del desarrollo del deporte

Gráfica No. 12

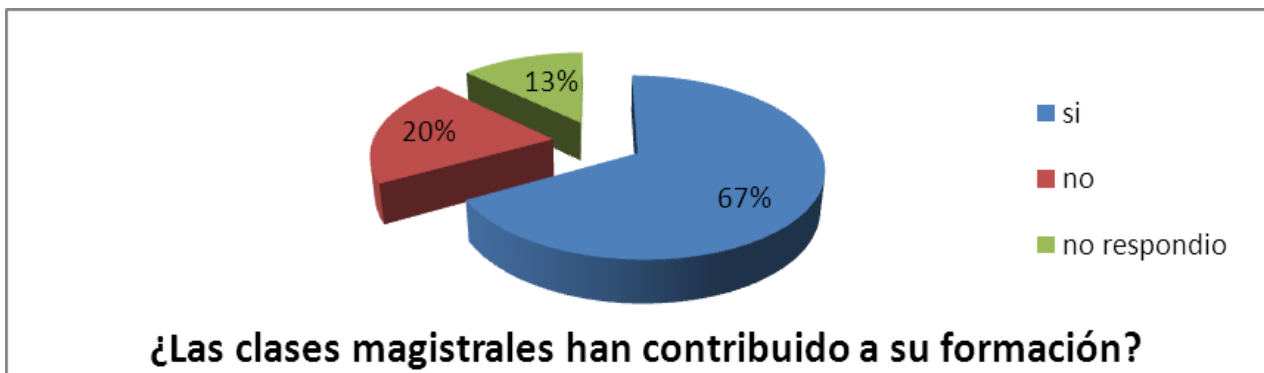


A la pregunta sobre ¿Que más quiero aprender? 1 persona que representa el 7% de los encuestados respondió que quiere mejorar en la ejecución de los fundamentos técnicos; 6 estudiantes es decir un 40% contestaron que quiere profundizar en el conocimiento de las reglas de este deporte; 1 persona un 1% quiere aprender otro deporte y 7 estudiantes el 46% restante quieren mejorar en la ejecución de los fundamentos táctico

Estos resultados nos ratifican que el baloncesto es uno de los deportes de conjunto preferidos entre los estudiantes y por lo tanto debe tomarse en cuenta a la hora de elaborar la planificación para el funcionamiento del programa de formación complementaria para el ciclo 2010.

Al finalizar el plan piloto se aplicó un cuestionario a los asistentes –que fueron 15- para determinar la percepción y aceptación de los cursos de deporte en el programa de formación complementaria. El cuestionario constaba de 9 preguntas directas y los resultados de las respuestas a cada una de las preguntas se presentan a continuación:

Gráfica No. 13



A la pregunta No. 1, los asistentes respondieron en un 67%, es decir 10 estudiantes, que sí; 3 estudiantes que representan un 20% respondieron que no y un 13% ,2 estudiantes, no respondió la pregunta.

Los resultados muestran que la gran mayoría de los asistentes considera que las clases magistrales si contribuyeron a su formación

Gráfica No. 14



A la pregunta No.2, 14 estudiantes que representan el 93% de los asistentes respondieron positivamente; 1 persona que representa el 7% restante respondió de forma negativa

De los resultados anteriores podemos deducir que las actividades prácticas facilitan la comprensión y asimilación de los contenidos, lo que demuestra que una buena práctica sustentada por bases teóricas es la mejor forma para estimular el aprendizaje sobre todo en actividades en este caso deportivas.

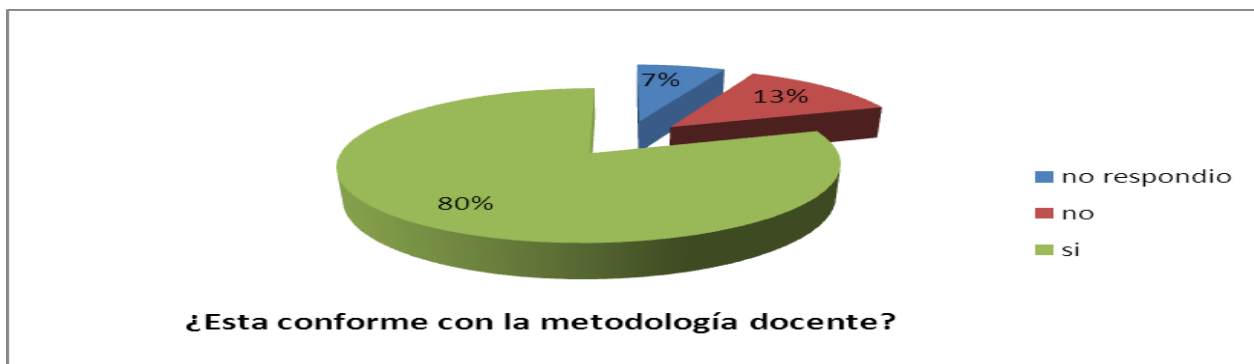
Gráfica No. 15



Las respuestas para la pregunta No.3, indican que 8 estudiantes respondieron que si, 5 que no y dos no respondieron.

Estos resultados pueden indicar dos cosas la primera que se hicieron evaluaciones pero que no fueron bien definidas y la segunda que los asistentes que respondieron que no, eran irregulares o se incorporaron tarde al plan piloto.

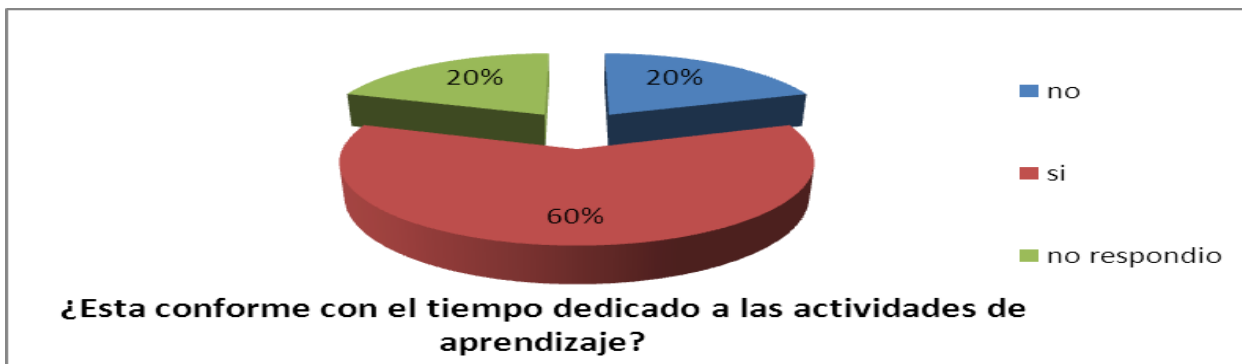
Gráfica No.16



12 estudiantes respondieron que sí; 2 estudiantes respondieron que no y 1 persona no respondió.

Si el 80% de los asistentes calificó en buena forma la metodología utilizada, da la pauta para determinar que la misma fue adecuada, sin embargo se debe seguir mejorando para buscar una metodología que permita el desarrollo de las potencialidades de los asistentes y un mayor interés para la práctica deportiva.

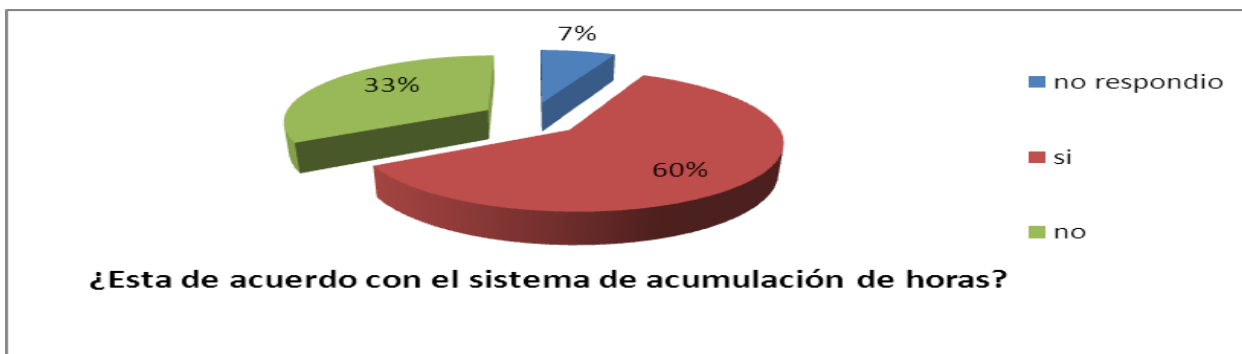
Gráfica No. 17



A la pregunta No.5, 9 estudiantes expresaron estar conformes con el tiempo de práctica por clase; 3 estudiantes no están conformes y 3 más no contestaron.

Lo anterior nos indica que un poco más de la mitad de los asistentes están de acuerdo en el tiempo que dura cada clase; sin embargo otro gran porcentaje no está de acuerdo con la duración de la clase.

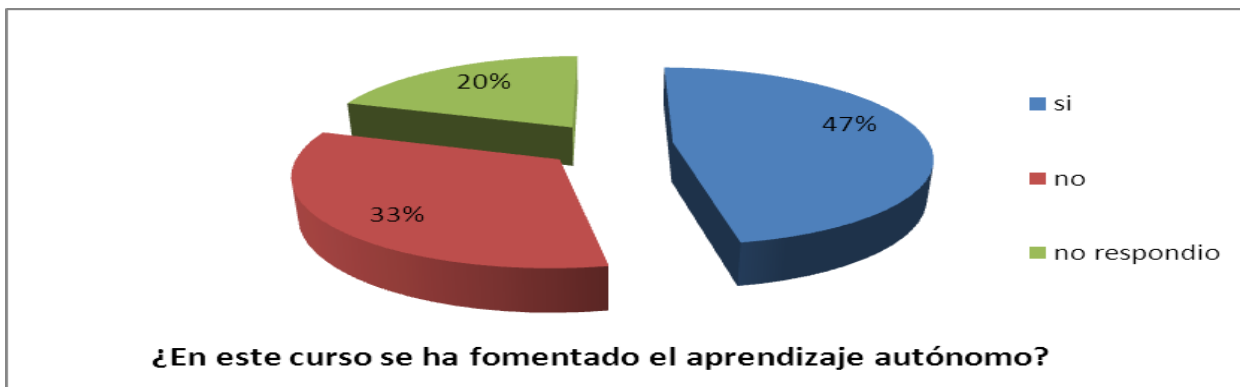
Gráfica No.18



9 estudiantes respondieron que no están de acuerdo con el sistema de acumulación de horas, 5 estudiantes respondieron que sí y 1 persona no respondió.

Esto indica que la gran mayoría de los participantes no está conforme. Por lo que se debe revisar este sistema para mejorarlo.

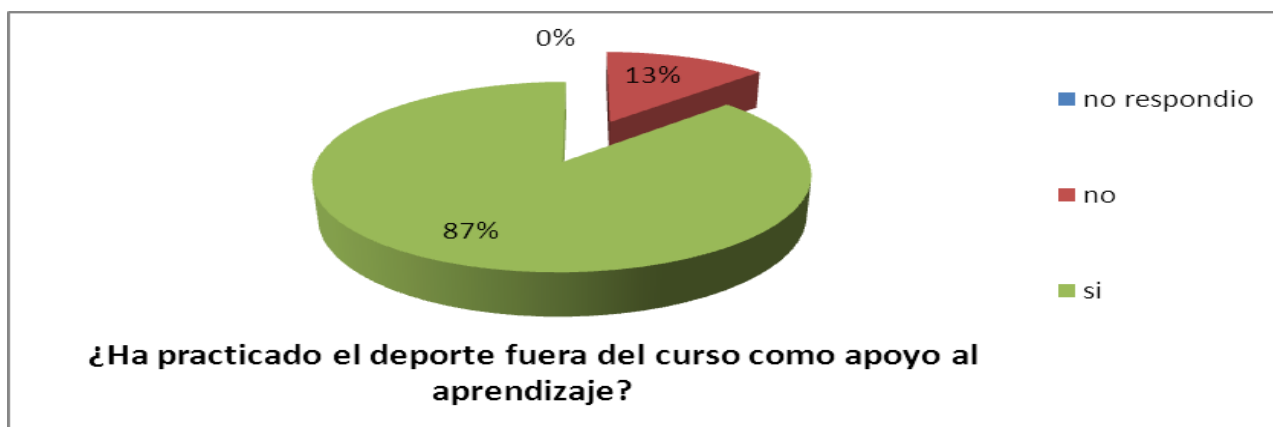
Gráfica No. 19



Los resultados de la pregunta No. 7 muestran que 7 estudiantes respondieron positivamente, 5 respondieron en forma negativa y 2 no respondieron.

Estos resultados pueden vincularse con la búsqueda de una metodología en la que se dé más libertad a la creatividad y participación de los asistentes en el desarrollo de la clase.

Gráfica No. 20

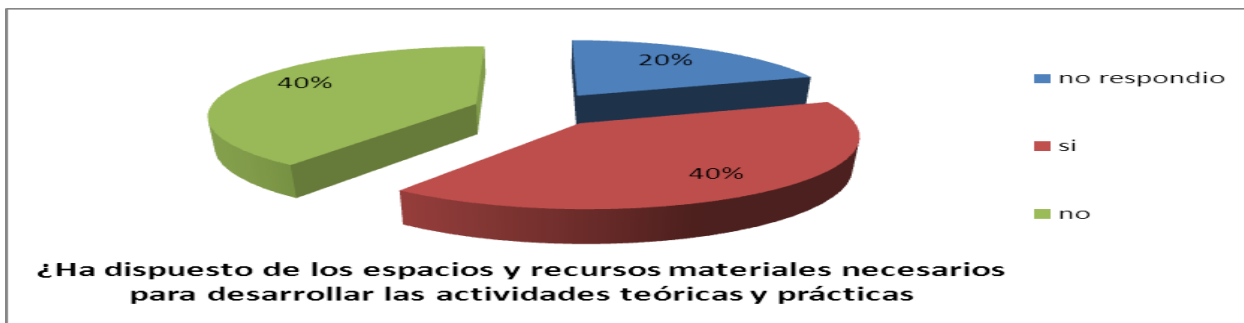


Los resultados de la pregunta No.8 revelan que 13 estudiantes practican deporte fuera del curso y solo 2 estudiantes no practican ningún tipo de deporte en su tiempo libre.

Lo anterior nos indica que la gran mayoría de asistentes utilizó los cursos como un medio para mejorar su rendimiento en el deporte que practica.



Gráfica No. 21

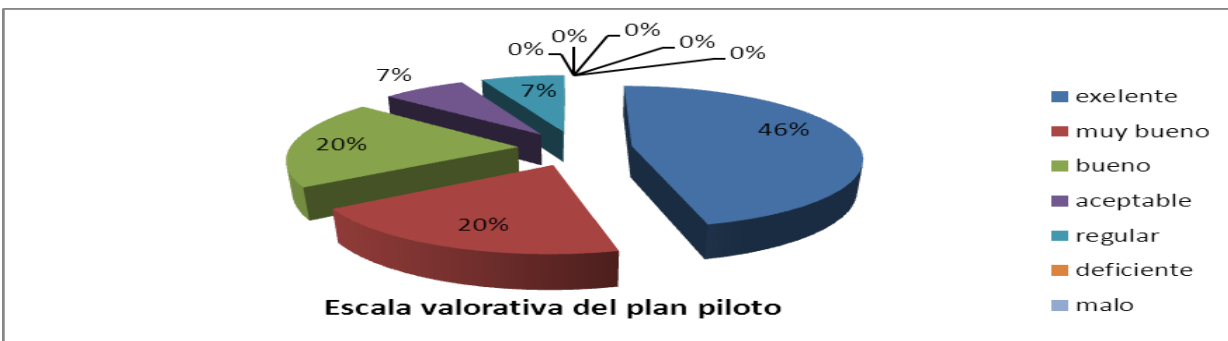


A la pregunta No.9, 6 asistentes respondieron que sí, otros 6 que no y 3 no respondieron.

Estos resultados pueden ser producto que al principio del plan piloto no se contaba con los recursos materiales necesarios para desarrollar en forma óptima una clase, las estudiantes que respondieron que posiblemente formaron parte del plan piloto desde el principio sin embargo los recursos mínimos necesarios fueron adquiridos por la escuela de psicología, posiblemente las estudiantes que respondieron que si se incorporaron cuando ya se contaba con los recursos materiales necesarios.

Por último se pidió a los asistentes que evaluaran el funcionamiento del plan piloto mediante una escala de 1 a 10, en donde cada número representa una categoría desde sin nota hasta el excelente.

Gráfica No. 22



Los resultados muestran que de 15 estudiantes que rellenaron la escala valorativa ninguna calificó al plan piloto sin nota, muy malo, malo, deficiente; 1 lo calificó como regular, 1 más como aceptable, 7 como muy bueno y 3 como excelente.

En base a estos resultados podemos decir que la gran mayoría de los asistentes calificaron al plan piloto como muy bueno, es decir con 9 puntos.



6.2 Guía didáctica para la enseñanza del fútbol

**GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL FÚTSAL**



dreamstime.com

**PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA  
PSICOLOGÍA USAC**

**ID Y ESEÑAD A TODOS**

# FUTSAL



[dreamstime.com](http://dreamstime.com)

## 6.2.1 Planificación Escrita

### Presentación

El futsal o fútbol de salón es una rama del fútbol que tiene sus orígenes en Suramérica, específicamente en Uruguay. En los últimos 10 años ha tenido un crecimiento importante en Guatemala –desde que se otorgó la sede para el mundial 2000-

Es un deporte muy exigente que goza de gran popularidad en todos los grupos etarios y estratos sociales, en los cursos de deporte, clases de educación física y sesiones recreacionales siempre se practica.

La población estudiantil en todo nivel necesita de un programa permanente bien estructurado para brindar un espacio de actividad física regulado debería ser de carácter obligatorio para asegurar el bienestar físico, fisiológico y mental de los estudiantes.

Para el Programa de formación complementaria de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, se ha diseñado un curso de iniciación de este deporte.

A continuación se presenta la propuesta de contenidos programáticos para cada clase de este curso junto con ilustraciones de los ejercicios para que su comprensión, asimilación y puesta en práctica no represente ningún inconveniente para el monitor encargado del curso.

El curso consta de veinticinco clases divididas en dos ejes principales, la enseñanza de los fundamentos técnicos y la enseñanza de los fundamentos tácticos.

Se aclara que esta planificación de clases no es rígida como todo proceso, las actividades pueden variar sin desviarnos de los objetivos y se invita al monitor encargado a aportar su conocimiento para enriquecer cada clase.

### **I. Información general:**

Programa: Formación Complementaria – futsal-  
Encargado:  
Población un mínimo de 15 y un máximo de 20 estudiantes  
Temporalidad: 25 semanas  
Horario:  
Lugar: Áreas Deportivas del CUM

### **II. Descripción:**

El curso de futsal será parte del programa de formación complementaria, y en el mismo los estudiantes podrán asistir y realizar actividades para el aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos del fútbol, sin que esto signifique un entrenamiento de dicha disciplina deportiva sino más bien un momento de entretención y distracción para los estudiantes, mediante las actividades a realizar, así como el desarrollo de habilidades cognitivas como el pensamiento estratégico, concentración de la atención, cualidades volitivas y otras que contribuyen a formación y consolidación de la personalidad en quienes participen.

### **III Metodología**

La metodología utilizada la puede consultar en el apartado 4.3.2 Resultados del Plan Piloto, numeral III, de este documento.

### **IV Objetivos:**

Generales:

Aperturar para los estudiantes un espacio en que puedan realizar actividad física de forma metodológica.

Lograr una mejora en las capacidades condicionales y coordinativas necesarias para la práctica del fútbol.

Específicos:

Cognitivos:

Lograr que los estudiantes reconozcan los fundamentos técnicos y tácticos del fútbol.

Aumentar el conocimiento de los estudiantes en cuanto al reglamento, técnicas y estrategias del fútbol,

Psicomotrices:

Mejorar la flexibilidad de los alumnos.

Mejorar la fuerza muscular de los alumnos.

Mejorar la velocidad de los alumnos.

Mejorar la resistencia de los alumnos.

Afectivos:

Estimular el desarrollo de las cualidades volitivas del alumno.

Fortalecer la cohesión grupal

### **V Contenidos**

#### **Sesión No.1            Introducción al fustal**

Breve historia del origen y desarrollo

Reglamento: Superficies de contacto

Esquemas actuales

Juegos predeportivos adaptados al fútbol.

## **Sesión No.2          Evaluación fundamentos técnicos del fustal**

Test de pase  
Test de recepción  
Juegos predeportivos adaptados al fútbol.

## **Sesión No.3          Evaluación fundamentos técnicos del fustal**

Test de conducción  
Test de remate  
Juegos predeportivos adaptados al futsal.

Fundamentos técnicos

## **Sesiones No.4 y No.5 El Pase**

Superficies para hacer el pase  
Tipos de pase  
Ejercicios para el aprendizaje  
Juegos condicionados

## **Sesiones No.6 y No.7 Recepción**

Elementos de la recepción  
Superficie de recepción  
Control  
Control dirigido  
Ejercicios de recepción  
Juegos condicionados

## **Sesión No.8          pase, recepción y control dirigido**

Ejercicios complementarios  
Juego condicionado  
Juego libre

## **Sesiones No.9 y No.10          conducción**

Formas de conducción  
Conducción y regate  
Conducción con cambio de dirección  
Ejercicios de conducción  
Juego libre

## **Sesiones No.11 y No.12          golpeo o remate**

Tipos de remate  
Ejercicios de remate



Juego condicionado

### **Sesión No.13 conducción y remate**

Ejercicios complementarios  
Juego condicionado  
Juego libre

### **Sesión No.14 Agrupamiento de los fundamentos técnicos**

Ejercicios combinados  
Juego condicionado  
Juego libre

Fundamentos tácticos

### **Sesiones No.15, No.16 y No.17 Ataque**

Generar espacios  
Utilización de espacios libre  
Anticipación  
Contraataque

### **Sesiones No.18, No.19 y No.20 defensa**

Retardar el juego contrario  
Relevo  
Cobertura  
Despejes  
Contraataque

### **Sesiones No.21, No.22 y No.23 jugadas Preparadas**

Movimientos por posición  
Esquema cuadrícula  
Esquema en rombo  
Esquema en arco  
Jugadas tácticas con balón en movimiento  
Jugadas tácticas con balón parado  
Movimientos sin balón

### **Sesión No.24**

### **Evaluación fundamentos técnicos y tácticos del fustal**

Test de pase  
Test de recepción  
Juegos predeportivos adaptados al fútbol.  
Examen teórico fundamentos tácticos en ataque

## **Sesión No.25 Evaluación fundamentos técnicos del voleibol**

Test de potencia en miembros inferiores

Test de flexión anterior del tronco

Juegos pre deportivos adaptados al voleibol.

Nota: Es importante aclarar que aunque el objetivo es el aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos el fundamento físico está incluido en los ejercicios a realizar en cada una de las sesiones con el fin de desarrollar las cualidades básicas condicionales y coordinativas necesarias.

### **VI Recursos**

12 balones de futsal  
12 gabachas de entreno  
12 conos 10''  
04 conos de 40''  
12 vallas de 30 cm \* 1mt  
02 aros  
10 bolillos de 1mt de largo

### **VII Referencias**

Las referencias bibliográficas se encuentra incluida en el apartado No. 9 – **Referencias**- de este documento.

6.2.2 Plan de clase  
Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala					
<b>Eje técnicos</b>	<b>fundamentos</b>	<b>Tema</b>	<b>Subtema</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes reconozcan los orígenes y desarrollo de juego</b>	
Ciclo	Grado:	Unidad: 01	Clase No.: 01	Duración: 60 min.	Tipo: acercamiento
					Prof:

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
F U T S A L  20 Min	Clase magistral	Historia del fútbol -terreno de juego Equipo necesario -desarrollo del juego	Lograr que los estudiantes tengan una noción generalizada de cómo jugar este deporte	Presentación en la que el facilitador lleva todo el control del contenido con poca participación de los estudiantes	Pizarra Marcador Escritorios 1 balón Proyector multimedia y salón
10 Min	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	Preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -trote con aumento de velocidad	Ninguno
25 Min	Parte principal	Tenta pelota  Partido de fútbol	Favorecer la integración grupal  Lograr que los alumnos pongan en práctica el conocimiento teórico	Un estudiante corre a los demás intentando tocarlos con un balón, el que sea tocado forma equipo con quien lo toco, hasta que todos sean tocados.  Dos equipos practican en realidad de juego.	6 balones 30 conos
5 Min	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala					
<b>Eje técnicos</b>	<b>Tema evaluación</b>	<b>Subtema pruebas de pase y recepción</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes reconozcan su porcentaje de eficiencia</b>		
Ciclo	Grado:	Unidad: 01	Clase No.: 02	Duración: 60 min.	Prof:
				Tipo: evaluativa	

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
5 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la realización de pruebas	Concienciar a los participantes sobre la importancia de realizar su mejor esfuerzo	Formación en media luna El docente explica y aclara dudas	
	10 Minutos	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -trote con aumento de velocidad	Ninguno
40 Minutos	Parte principal	Evaluación De fundamentos Técnicos	determinar el porcentaje de los participantes en la ejecución de los fundamentos técnicos	ver batería de test clase No.2 Test de precisión de pase Test de recepción	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 1 balón
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala			
<b>Eje técnicos</b>	<b>Tema evaluación</b>	<b>Subtema pruebas de conducción y remate</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes reconozcan su porcentaje de eficiencia</b>
Ciclo	Grado:	Unidad: 01	Duración: 60 min. Tipo: evaluativa Prof: jose ovando
		Clase No.: 03	

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
F U T S A L	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la realización de pruebas	Concienciar a los participantes sobre la importancia de realizar su mejor esfuerzo	Formación en media luna El docente explica y aclara dudas	
5 Minutos					
10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -trote con aumento de velocidad	Ninguno
40 Minutos	Parte principal	Evaluaciones Los fundamentos Técnicos	determinar el porcentaje de eficiencia de los participantes en la ejecución de los fundamentos técnicos	. Ver batería de test clase No.3 Test de conducción Test de precisión de tiro	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 1 balón Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala			
<b>Eje técnicos</b>	<b>Temas:</b>	<b>Subtema:</b>	<b>clasificación del pase</b>
Ciclo	Grado:	Unidad: 01	Clase No.: 04
		Duración: 60 min.	Tipo: aprendizaje
			Prof: jose ovando

	<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
F U T S A L	15 Minutos	Clase magistral	-fundamentos técnicos y su clasificación	Lograr que los estudiantes tengan una noción generalizada de cómo ejecutar los fundamentos técnicos	Presentación en la que el facilitador lleva todo el control del contenido con poca participación de los estudiantes al	Pizarra Marcador Escritorios 1 balón  Uso de proyector multimedia y salón
	5 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -trote con aumento de velocidad	Ninguno
	35 Minutos	Parte Principal	Pase Clasificación - según técnica Borde interno Empeine total, externo e interno - según distancia cortos, medios y largos	lograr que los asistentes adopten la forma tosca del pase	-pase corto (4- - 5 metros) con borde interno A balón parado -pase corto (4- - 5 metros) con borde interno Con balón en movimiento -pase medio (5 – 8 m) con empeine interno y externo balón parado -pase largo ( + de 8 m) empeine total, interno y externo -pase de fantasía talón, muslo, pecho, cabeza -juego reglado solo realizar pase con superficie indicada	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato
	5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala					
<b>Eje: fundamentos técnicos</b>	<b>Tema: pase</b>	<b>Subtema: clasificación del pase</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que el asistente este en capacidad de realizar la forma tosca de pase</b>		
Ciclo	Grado:	Unidad: 01	Clase No.: 05	Duración: 60 min.	Tipo: aprendizaje Prof:

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
F U T S A L  5 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución del pase y su clasificación	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento hacer un tipo de pase determinado	Formación en media luna El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -trote con aumento de velocidad	Ninguno
40 Minutos	Parte Principal	- según acción de juego: de apoyo, profundidad, cambio de orientación, a la zona. - según altura Ras de suelo, media altura, altos	lograr que los asistentes adopten la forma tosca del pase	-pase de apoyo con balón en movimiento -pase de profundidad a balón parado -pase cambio de orientación balón en movimiento -pase a la zona balón en movimiento -juego libre	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

## Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: técnicos</b>	<b>fundamentos</b>	<b>Tema: recepción</b>	<b>Subtema: clasificación de la recepción</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que el asistente este en capacidad de realizar la forma tosca de recepción</b>
Ciclo	Grado:	Unidad: 01	Clase No.: 06	Duración: 60 min. Tipo: aprendizaje Prof:

	Tiempo	Actividad	Contenidos	Objetivos	Descripción Planificados	Materiales Necesarios
F U T S A L	5 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución de la recepción y su clasificación	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, en qué momento hacer un tipo de recepción determinado	Formación en circulo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
	10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -trote con aumento de velocidad	Ninguno
	40 Minutos	Parte principal	recepción Clasificación Según técnica: parada, semiparada, Según superficie: Suela, borde interno, externo, empeine total;	lograr que los asistentes adopten la forma tosca de la recepción	-parada atrapar el balón entre la suela y el suelo el balón queda muerto –sin movimiento- -semiparada balón da un pequeño bote hacia delante y queda a unos 25 cm del pie - recepción con borde interno a ras de suelo - recepción con empeine total a ras de suelo - recepción con borde externo a ras de suelo	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato
	5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	Juego reglado solo se puede recepcionar con la superficie indicada En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno



## Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: técnicos</b>	<b>fundamentos</b>	<b>Tema: recepción</b>	<b>Subtema: clasificación de la recepción</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que el asistente este en capacidad de realizar la forma tosca de recepción</b>	
Ciclo	Grado:	Unidad: 01	Clase No.: 07	Duración: 60 min.	Prof:
				Tipo: aprendizaje	

	Tiempo	Actividad	Contenidos	Objetivos	Descripción Planificados	Materiales Necesarios
F U T S A L	5 10 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución de la recepción y su clasificación	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, en qué momento hacer un tipo de recepción determinado	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra Ninguno
	40 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -trote con aumento de velocidad	Pizarra Marcador 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato
	5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	lograr que los asistentes adopten la forma tosca de la recepción en	Recepción borde interno media altura Recepción muslo media altura Recepción pecho altura Recepción cabeza altura Juego reglado solo se puede recepcionar con la superficie indicada	Ninguno

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala			
<b>Eje: técnicos</b>	<b>fundamentos</b>	<b>Tema: combinación de pase y recepción</b>	<b>Subtema: control dirigido</b>
Ciclo	Grado:	Unidad: 01	Clase No.: 08
		Duración: 60 min.	Tipo: consolidación
			Prof:

	<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
F	5 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la combinación de fundamentos y como hacer control dirigido	Lograr que los asistentes identifiquen la mejor forma y el momento para combinar estos fundamentos	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
U						
T	10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- dominio de balón (técnicas) -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
S						
A	40 Minutos	Parte principal	Control orientado -pase corto a reas de suelo con control orientado - pase media altura con control orientado - pase a altura con control orientado	lograr que los asistentes combinen adecuadamente los fundamentos de pase y control orientado	Pase control borde interno hacia dentro Pase control borde externo hacia fuera Pase media altura control hacia fuera Pase control muslo hacia dentro Pase control de pecho hacia derecha Pase control de pecho a izquierda Pase control cabeza hacia derecha Pase control cabeza hacia izquierda	Pizarra Marcador 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato
L						
	5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	Practica juego libre Individual se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: técnicos</b>	<b>fundamentos</b>	<b>Tema: conducción</b>	<b>Subtema: conducción</b>	<b>clasificación de</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que el asistente este en capacidad de realizar la forma tosca de conducción</b>
Ciclo	Grado:	Unidad: 02	Clase No.: 09	Duración: 60 min.	Prof:
				Tipo: aprendizaje	

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
F U T S A L	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución de la conducción y su clasificación	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento hacer un tipo de conducción determinado -preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
5 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos		- conducción libre -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
40 Minutos	Parte principal	Conducción Clasificación Según técnica: Empeine interno, total, externo, suela Según trayectoria: línea recta, curva, ziczag	lograr que los asistentes adopten la forma tosca de la conducción	Conducción media chancha ida y vuelta empeine interno 6 repeticiones 2 por cada trayectoria Conducción media cancha ida y vuelta empeine total 6 repeticiones 2 por cada trayectoria Conducción media cancha ida y vuelta empeine externo 6 repeticiones 2 por cada trayectoria Conducción media cancha ida y vuelta suela del zapato 6 repeticiones 2 por cada trayectoria	Pizarra Marcador 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	Practica reglado Individual se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala										
<b>Eje: fundamentos técnicos</b>		<b>Tema: conducción</b>		<b>Subtema: conducción y regate</b>		<b>Conocimientos y habilidades: realizar la forma tosca de conducción y regate</b>				
Ciclo		Grado:		Unidad: 02		Clase No.: 10		Duración: 60 min.		Prof:
								Tipo: aprendizaje		
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>					
5 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución de la finta y el regate en conducción	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento hacer una finta o un regate al conducir el balón	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra					
10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- conducción y regate por espalda -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno					
40 Minutos	Parte principal	Conducción con finta simple Conducción con doble finta Conducción y regate para cambiar dirección	lograr que los asistentes adopten la forma tosca de conducción y regate	Conducción media chancha ida y vuelta finta simple 6 repeticiones Conducción media cancha ida y vuelta doble finta 6 repeticiones Conducción media cancha ida y vuelta regate 6 repeticiones Practica juego libre	Pizarra Marcador 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato					
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno					

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala									
<b>Eje: fundamentos técnicos</b>		<b>Tema: remate</b>		<b>Subtema: clasificación de remate</b>		<b>Conocimientos y habilidades: realizar la forma tosca del remate</b>			
Ciclo		Grado:		Unidad: 02		Clase No.: 11		Duración: 60 min.	
								Tipo: aprendizaje	
								Prof:	
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>				
5 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución del remate y su clasificación	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento hacer un determinado tipo de remate	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra				
10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- dominio de balón y conducción libre -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno				
40 Minutos	Parte principal	Remate Clasificación Según superficie Borde externo, empeine interno, total y externo, cabeza Según intención potente o colocado	lograr que los asistentes adopten la forma tosca del remate	Remate borde interno a balón parado 6 veces Remate borde externo a balón parado 6 veces Remate empeine interno balón parado 6 veces Remate empeine total balón parado 6 veces Remate empeine externo a balón parado 6 veces Remate cabeza seis veces En todos los remates de debe n hacer 3 potentes y tres colocados alternando pie de golpeo Juego condicionado solo se puede rematar con la superficie que el docente indique	Pizarra Marcador 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato 2 porterías				
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles fisiológicos normales del estudiante	Individual se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno				

## Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: fundamentos técnicos</b>		<b>Tema: remate</b>		<b>Subtema: clasificación de remate</b>		<b>Conocimientos y habilidades: realizar la forma tosca del remate</b>	
Ciclo	Grado:	Unidad: 02	Clase No.: 12	Duración: 60 min.	Tipo: aprendizaje		Prof:

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
F U T S A L  5 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución del remate y su clasificación	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, en cuando, donde, en qué momento hacer un determinado tipo de remate	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	- Preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- conducción libre y remate -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
40 Minutos	Parte principal	Según técnica de volea, bote pronto, tras regate, a balón parao	lograr que los asistentes adopten la forma tosca del remate	Remate balón en movimiento tras regate 6 veces Remate bote pronto 6 veces Remate de bolea En todos los remates de debe n hacer 3 potentes y tres colocados alternando pie de golpeo Juego condicionado solo se puede rematar con la técnica que el docente indique	Pizarra Marcador 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato 2 porterías
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala									
<b>Eje: fundamentos técnicos</b>		<b>Tema: remate</b>		<b>Subtema: combinación conducción y remate</b>		<b>Conocimientos y habilidades: combinar la conducción y el remate</b>			
Ciclo		Grado:		Unidad: 02		Clase No.: 13		Duración: 60 min.	
								Tipo: aprendizaje	
								Prof:	
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>				
F U T S A L  5 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución del remate y su clasificación	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento hacer un determinado tipo de remate	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra				
10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	- Preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- conducción libre y remate -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno				
40 Minutos	Parte principal	Según técnica de volea, bote pronto, tras regate, a balón parao	lograr que los asistentes adopten la forma tosca del remate	Remate balón en movimiento tras regate 6 veces Remate bote pronto 6 veces Remate de bolea En todos los remates se debe n hacer 3 potentes y tres colocados alternando pie de golpeo Juego libre	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 12 balones Silbato 2 porterías				
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno				

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala					
<b>Eje: técnicos</b>	<b>fundamentos</b>	<b>Tema: realidad de juego</b>	<b>Subtema: combinación de todos los fundamentos</b>	<b>Conocimientos y habilidades: combinación de fundamentos técnicos</b>	<b>selección adecuada de</b>
Ciclo	Grado:	Unidad: 02	Clase No: 14	Duración: 60 min.	Prof:

	<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
F	5	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución del remate y su clasificación	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento combinar los fundamentos técnicos	Formación en circulo El docente explica y aclara dudas	Tabla apuntes Marcadores para pizarra
U	10	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- dominio de balón y conducción en parejas -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
T	40	Parte principal	Ejercicio tres contra tres Ejercicio cinco contra cinco Toda la cancha	lograr que los asistentes utilicen todos los fundamentos En realidad de juego	Campos de 4 * 4 m hay que derribar los conos del equipo contrario.  Partido normal	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 * 1 m 12 balones Silbato
S	5	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno



Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala									
Ciclo	Eje: fundamentos tácticos	Tema: ataque balón	Subtema: movimientos sin balón		Conocimientos y habilidades: que los asistentes realicen los movimientos sin balón en ataque		Tipo: aprendizaje	Prof:	Materiales Necesarios
			Unidad: 03	Clase No.: 15	Duración: 60 min.				
Tiempo	Actividad	Contenidos	Objetivos	Descripción Planificados					
F U T S A L	Clase magistral	-fundamentos tácticos en ataque y su clasificación	Lograr que los estudiantes tengan una noción generalizada de cómo ejecutar los fundamentos tácticos	Presentación en la que el facilitador lleva todo el control del contenido con poca participación de los estudiantes al					Pizarra Marcador Escritorios 1 balón  Uso de proyector multimedia y salón  Ninguno
5 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- dominio de balón y conducción en parejas -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones					
35 Minutos	Parte principal	Anticipación Ejercicio por tríos por cuartetos y de generación y utilización de espacios	lograr que los asistentes utilicen todos los fundamentos tácticos En realidad de juego	Juego condicionado  Partido normal					Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato  Ninguno
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos					

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala					
<b>Eje: tácticos</b>	<b>fundamentos</b>	<b>Tema: ataque</b>	<b>Subtema: movimientos sin balón</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes realicen los movimientos sin balón en ataque</b>	
	Ciclo	Grado:	Unidad: 03	Clase No.: 16	Prof:
				Duración: 60 min.	Tipo: consolidación

	<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
F U T S A L	5 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución de movimientos sin balón	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, en qué momento se deben realizar los movimientos sin balón	Formación en semicírculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
	10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- dominio de balón y conducción en parejas -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
	40 Minutos	Parte principal	Demarcación Ejercicio por cuartetos Bloqueo y pantallas por ejercicio por cuartetos	lograr que los asistentes utilicen todos los fundamentos técnicos En realidad de juego	Partido normal	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato
	5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala					
<b>Eje: tácticos</b>	<b>fundamentos</b>	<b>Tema: ataque</b>	<b>Subtema: movimiento sin balón</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes combine los fundamentos tácticos</b>	
	Ciclo	Grado:	Unidad: 03	Clase No.: 17	Prof:
				Duración: 60 min.	Tipo: consolidación

	<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
F U T S A L	5 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución de movimientos sin balón	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, en qué momento se deben realizar los movimientos sin balón	Formación en semicírculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
	10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- dominio de balón y conducción en parejas -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
	40 Minutos	Parte principal	Partido normal	lograr que los asistentes utilicen todos los fundamentos tácticos En realidad de juego	Partido normal 5 contra cinco	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato
	5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles fisiológicos normales del estudiante	Partido normal En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala									
<b>Eje: fundamentos tácticos</b>		<b>Tema: defensa</b>		<b>Subtema: movimientos sin balón</b>		<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes ejecuten los fundamentos tácticos en defensa</b>			
Ciclo		Grado:		Unidad: 04		Clase No.: 18		Duración: 60 min. Tipo: consolidación	
								Prof:	
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>				
15 Minutos	Clase magistral	-fundamentos tácticos en defensa y su clasificación	Lograr que los estudiantes tengan una noción generalizada de cómo ejecutar los fundamentos tácticos	Presentación en la que el facilitador lleva todo el control del contenido con poca participación de los estudiantes al	Pizarra Marcador Escritorios 1 balón  Uso de proyector multimedia y salón				
5 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- dominio de balón y conducción en parejas -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno				
35 Minutos	Parte principal	Repliegue Ejercicio 4 contra cuatro Retardación Ejercicio cuatro contra cuatro	lograr que los asistentes ejecuten los fundamentos tácticos en defensa	Ver graficación clase 18	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato				
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno				

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala										
<b>Eje: fundamentos tácticos</b>		<b>Tema: defensa</b>		<b>Subtema: movimientos sin balón</b>		<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes ejecuten los fundamentos tácticos en defensa</b>				
Ciclo		Grado:		Unidad: 04		Clase No.: 19		Duración: 60 min.		Prof:
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>					
F U T S A L  15 Minutos	Clase magistral	-fundamentos tácticos en ataque y su clasificación	Lograr que los estudiantes tengan una noción generalizada de cómo ejecutar los fundamentos	Presentación en la que el facilitador lleva todo el control del contenido con poca participación de los estudiantes al	Pizarra Marcador Escritorios 1 balón  Uso de proyector multimedia y salón					
5 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- dominio de balón y conducción en parejas -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno					
35 Minutos	Parte principal	Marcaje Ejercicio 4 contra 4 Cobertura de pase Ejercicio cuatro contra cuatro	lograr que los asistentes ejecuten los fundamentos tácticos en defensa	Ver graficación clase 19	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato					
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno					

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala					
<b>Eje: tácticos</b>	<b>fundamentos</b>	<b>Tema: defensa</b>	<b>Subtema: movimientos sin balón</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes ejecuten los fundamentos tácticos en defensa</b>	
	Ciclo	Grado:	Unidad: 04	Clase No.: 20	Duración: 60 min. Prof:
				Tipo: consolidación	

	<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
F U T S A L	5 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución de movimientos sin balón	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento se deben realizar los movimientos sin balón	Formación en semicírculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
	10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	Preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- dominio de balón y conducción en parejas -estiramientos en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
	40 Minutos	Parte principal	Partido normal	lograr que los asistentes utilicen todos los fundamentos tácticos En realidad de juego	Partido normal 5 contra 5	Pizarra Marcador 24 conos 10" 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato
	5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala					
<b>Eje: jugadas preparadas</b>	<b>Tema: jugadas a balón parado</b>	<b>Subtema: esquina</b>	<b>saque</b>	<b>de</b>	
	Grado:	Unidad: o5	Clase No.: 21	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes ejecuten tres jugadas a balón parado</b>	
Ciclo			Duración: 60 min.	Tipo: consolidación	Prof:

	<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
F U T S A L	5 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución las jugadas a balón parado	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento se deben realizar las jugadas a balón parado	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
	10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	- Preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- dominio de balón y conducción en parejas -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
	40 Minutos	Parte principal	Jugadas en tiro de esquina	lograr que los asistentes ejecuten eficientemente las jugadas	Ver anexos	Pizarra Marcador 12 conos 10" 5vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato
	5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	Partido normal	Individual se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la universidad de san Carlos de Guatemala					
<b>Eje: jugadas a balón parado</b>		<b>Tema: jugadas a balón parado</b>	<b>Subtema: tiros libres</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes ejecuten tres jugadas a balón parado</b>	
Ciclo	Grado:	Unidad: o5	Clase No.: 22	Duración: 60 min.	Prof:
				Tipo: consolidación	

	<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
F	5	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución las jugadas a balón parado	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento se deben realizar las jugadas a balón parado	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
U	10	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- dominio de balón y conducción en parejas -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
T	40	Parte principal	Tiro libre	lograr que los asistentes ejecuten eficientemente las jugadas	Ver graficación clase 22  Partido normal	Pizarra Marcador 12 conos 10" 12 balones Silbato
S	5	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	Individual se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno
A						
L						



Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala			
<b>Eje: jugadas preparadas</b>	<b>Tema: jugadas balón en movimiento</b>	<b>Subtema: salidas desde el fondo</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes ejecuten tres jugadas a balón en movimiento</b>
Ciclo	Grado:	Unidad: o5	Duración: 60 min.
		Clase No.: 23	Tipo: consolidación
			Prof:

	<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
F	5	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución las jugadas a balón en movimiento	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento se deben realizar las jugadas a balón en movimiento	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
U	10	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	Preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- dominio de balón y conducción en parejas -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
T	40	Parte principal	Salidas desde el portero	lograr que los asistentes ejecuten eficientemente las jugadas	Ver anexos	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 12 balones Silbato
S					Partido normal	
A	5	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles fisiológicos normales del estudiante	Individual se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno
L						

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala					
<b>Eje técnicos</b>	<b>Tema evaluación</b>	<b>Subtema</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes reconozcan su porcentaje de eficiencia</b>		
Ciclo	Grado:	Unidad: 01	Clase No.: 24	Duración: 60 min.	Prof:
				Tipo: evaluativa	

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
F U T S A L	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la realización de pruebas	Concienciar a los participantes sobre la importancia de realizar su mejor esfuerzo	Formación en media luna El docente explica y aclara dudas	
5 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	Preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -trote con aumento de velocidad	Ninguno
10 Minutos	Parte principal	Evaluaciones Los fundamentos Técnicos	determinar el porcentaje de eficiencia de los participantes en la ejecución de los fundamentos técnicos	. Ver batería de test clase no24 Test de precisión de pase Test de recepción	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 1 balón
40 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno
5 Minutos					

## Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala					
<b>Eje técnicos</b>	<b>Tema evaluación</b>	<b>Subtema</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes reconozcan su porcentaje de eficiencia</b>		
Ciclo	Grado:	Unidad: 01	Clase No: 25	Duración: 60 min.	Prof:
				Tipo: evaluativa	

	<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
F U T S A L	5 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la realización de pruebas	Concienciar a los participantes sobre la importancia de realizar su mejor esfuerzo	Formación en media luna El docente explica y aclara dudas	
	10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	Preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -trote con aumento de velocidad	Ninguno
	40 Minutos	Parte principal	Evaluaciones Los fundamentos Técnicos	determinar el porcentaje de eficiencia de los participantes en la ejecución de los fundamentos técnicos	. Ver batería de test clase no25 Test de conducción Test de precisión de tiro	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 1 balón Silbato
	5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

### 6.2.3 Planificación gráfica

#### Simbología



jugador en posesión de balón



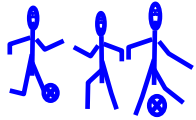
jugador sin balón



jugador en posesión siguiente después de desplazamiento



portero



jugador del equipo que posee el balón



recepción a ras de suelo



recepción con pie a media altura



recepción con muslo



recepción con el pecho



cono



recepción con cabeza



parada



semiparada



control dirigido



golpeo con la cabeza



golpeo con el pie

finta simple



pase recto



pase con efecto



conducción



doble finta



desplazamiento del jugador sin balón



desplazamiento en dos direcciones



remate sin efecto



remate con efecto



regate



bloqueo



balón



desplazamiento sin balón del jugador del equipo que posee el balón o del último jugador que tocó el balón



valla de 1 m\* 1m

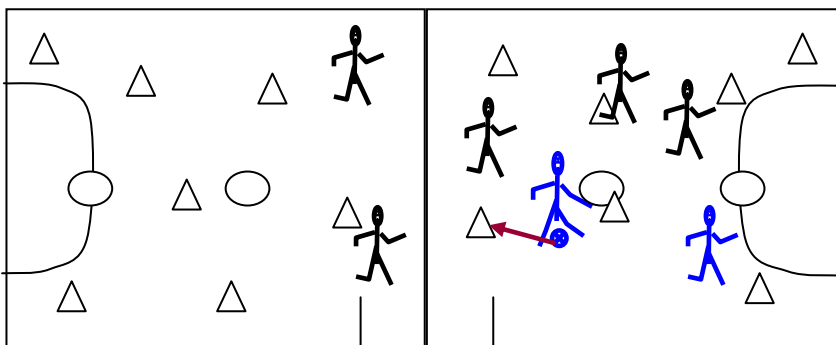


portería

## Clase 1 Introducción

Nombre: Acercamiento al fútbol

Material: 24 conos, 12 balones, cronómetro, silbato, tabla de apuntes, bolígrafo

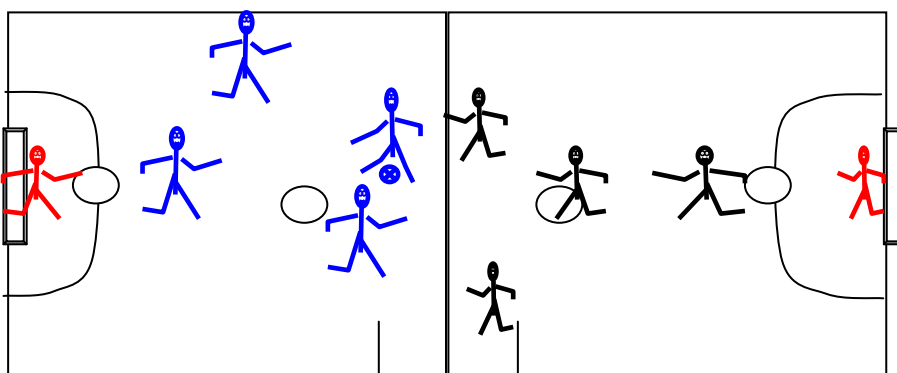


Descripción: botar conos

Material: uno, dos o tres balones –en dependencia del número de jugadores

Duración: puede ser por tiempo o hasta que quede un solo cono

Descripción: se colocan conos dispersos por toda la cancha –dos por participante- los jugadores se agrupan en parejas por afinidad el docente/entrenador tira un balón al aire para empezar el ejercicio. Los jugadores deben combinarse el balón para intentar botar la mayor cantidad de conos posible, al botar un cono quien lo boto debe recogerlo. Al finalizar la pareja que haya botado menos conos hará penitencia



Descripción: sacarrin

Material: un balón

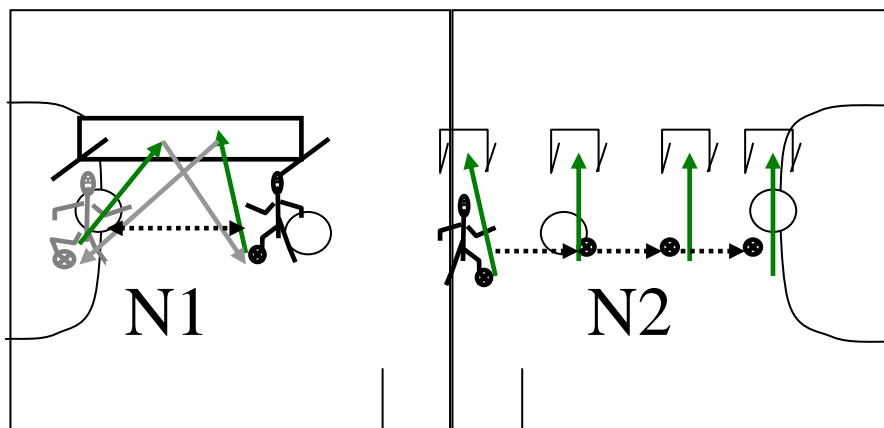
Duración: 35 minutos

Descripción: cinco contra cinco jugarán 5 minutos al finalizar los 5 minutos el equipo que va perdiendo sale y entra otro

## Clase 2 Test técnicos

Nombre: Test de pase y recepción

Material: 24 conos, 12 balones, cronometro, silbato, tabla de apuntes, bolígrafo



N1 descripción: test de recepción

Material: un balón, una pared de 5 m largo, cronometro, tabla para apuntar, marcador, bolígrafo, silbato

Duración: 1 minuto por jugador

Descripción: un jugador a 5 m frente a la pared al escuchar el silbato golpea el balón y debe salir a recibirlo, lo golpea nuevamente y vuelve a recibirlo, así hasta que escuche el silbato

Ponderación: se deben contar las veces que el jugador recibió el balón y esa será su calificación

Nota: si el balón no es controlado y se sale del perímetro de 5 m el jugador puede volver a repetir el test.

N2 descripción: test de precisión de pase

Material: cuatro vallas de 1\*1 m, cuatro balones, cronometro, silbato, tabla de apuntes, bolígrafo

Duración: 30 segundos por jugador

Descripción: se colocan las vallas en una misma línea separadas 5 m una de otra, se coloca un balón frente cada valla a 5 m de distancia, al escuchar el silbato el jugador arranca le pega al balón intentando que pase entre la valla.

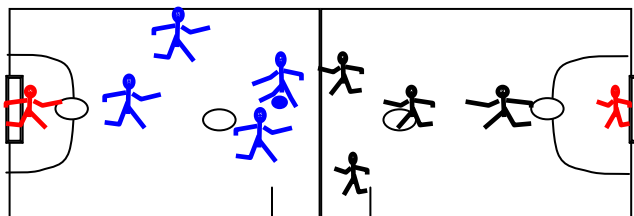
Ponderación: se otorgarán 3pts si el balón entra en limpio, 2pts si el balón golpea la valla y entra y 1 punto si golpea la valla y sale.

Descripción: cinco contra cinco

Jugarán 5 minutos al finalizar

Los 5 minutos el equipo que va

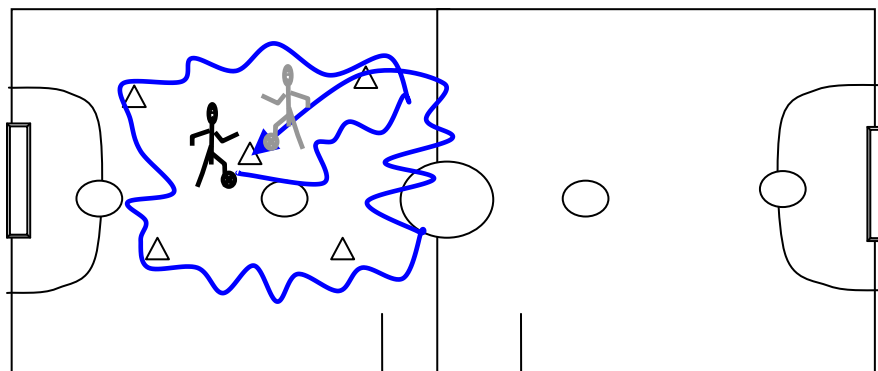
Perdiendo sale y entra otro



### Clase 3 Test técnicos

Nombre: Test de conducción y tiro

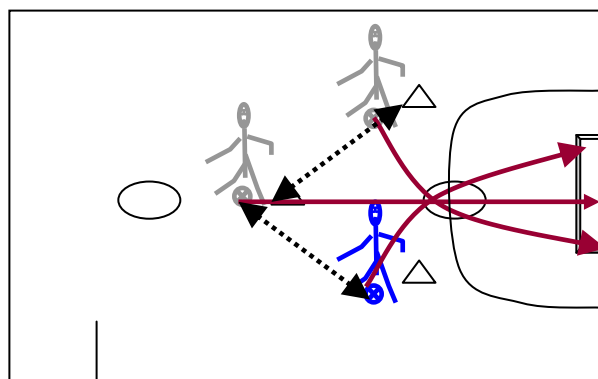
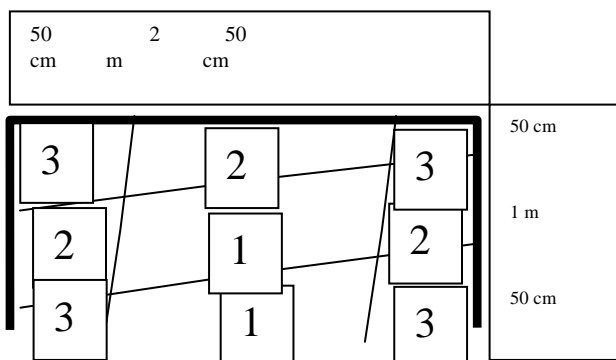
Material: 24 conos, 12 balones, cronometro, silbato, tabla de apuntes, bolígrafo



Nombre: test de conducción

Descripción: se colocan cuatro conos formando un cuadrado de 10 m, se coloca un cono en el centro que es de donde el jugador arrancará. Al escuchar el silbato el jugador sale conduciendo y recorre el cuadrado y debe terminar en donde empezó.

Ponderación: se tomará el tiempo que le lleve al jugador realizar todo el recorrido.

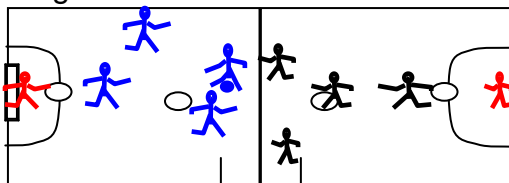


Descripción: test de precisión de tiro

Descripción: se colocan dos conos en cada cuadrante del área y uno más a siete metros de frente a la portería, en cada cono se coloca un balón, en la portería se colocan lazos o cintas para delimitar las áreas de puntuación como lo muestra la ilustración. Al escuchar el silbato el jugador deberá golpear el balón en dirección a portería.

Ponderación: se otorgaran los puntos según la grafica

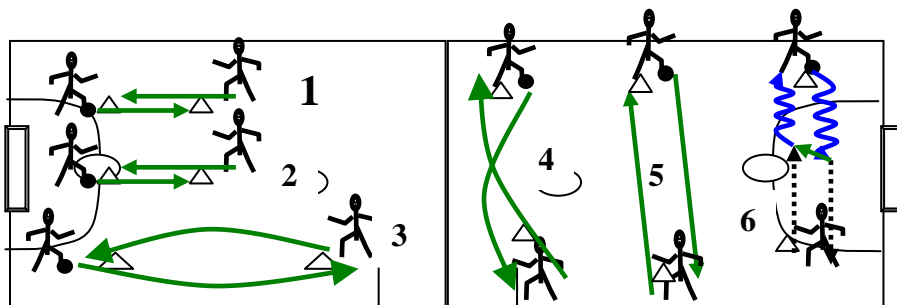
Descripción: cinco contra cinco  
Jugarán 5 minutos al finalizar  
Los 5 minutos el equipo que va Perdiendo sale y entra otro.



## Clase 4 Pases

Nombre: Clasificación de pase

Material: 24 conos, 12 balones, cronometro, silbato, tabla de apuntes, bolígrafo



Descripción: clasificación del pase

1 pase corto borde interno balón parado

Se colocan dos conos separados 5 m el balón se para antes de hacer pase

2 pase corto borde interno balón en movimiento

Se colocan dos conos separados 5 m. El balón se golpea como viene –sin pararlo-

3 pase medio empeine interno y externo

Se colocan dos conos separados ocho metros el balón se recepciona y luego se golpea alternando empeine interno y externo

4 pase largo empeine externo y externo

Se colocan dos conos separados 15 m. El balón se recepciona y se golpea alternando empeine interno y externo

5 pase largo empeine total

Se colocan dos conos separados 15 m. El balón se recepciona y se golpea con empeine total

6 pase fantasía talón

Se colocan dos conos separados 10 m. El jugador con el balón conduce al mismo tiempo que el otro jugador se desplaza hacia el frente, cuando los jugadores se encuentran en el medio del recorrido quien conduce realiza pase con el talón y continua el recorrido para bordear el cono y regresar, quien recibe el balón conduce bordea el cono y repiten la acción inicial

se puede realizar de dos formas una que todos hagan el mismo ejercicio a la vez –que para fines de aprendizaje es el recomendado- la otra que los jugadores después del tiempo de trabajo tengan que rotar hasta haber pasado por todas las estaciones.

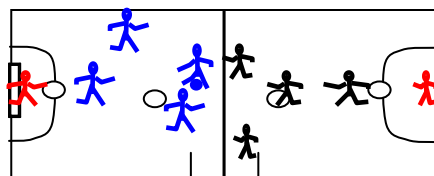
Jugarán 5 minutos al finalizar

Los 5 minutos el equipo que va

Perdiendo sale y entra otro solo

Se puede hacer pase con la

Superficie que el Docente/entrenador indique.



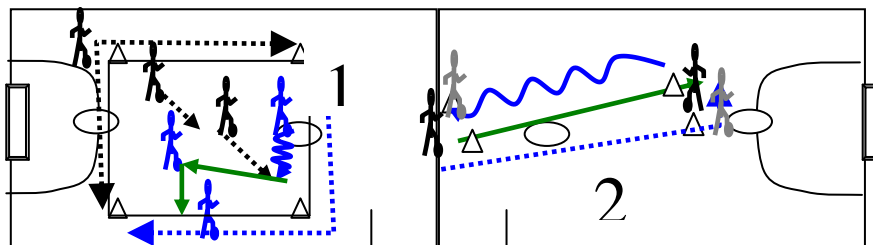


## Clase 5 Pases

Nombre: Clasificación de pase

Material: 24 conos, doce balones, silbato, cronometro

Duración: dos repeticiones de 5 minutos

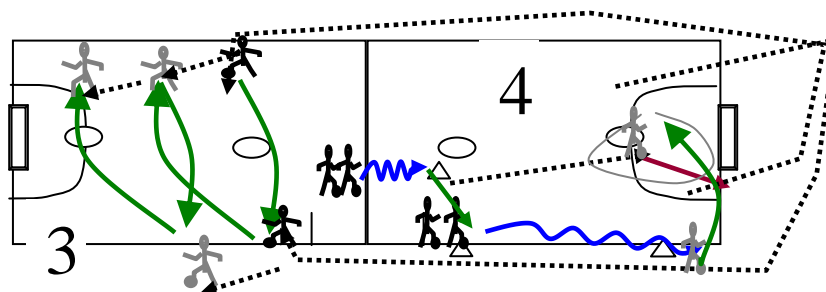


Descripción:

N1 se colocan cuatro conos formando un cuadrado de 10 m

Se forman equipos de tres jugadores y se disputarán la posesión del balón dos dentro del cuadrado y un apoyo que puede moverse a lo largo de una escuadra fuera del cuadrado.

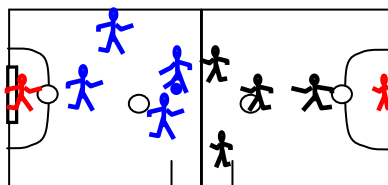
N2 se colocan dos pares de conos que están separados 15 m formando una calle de 1 m por la cual debe pasar el balón, el jugador con balón envía pase de profundidad a su compañero quien recibe y conduce a la posición de quien realizó el pase que se desplaza inmediatamente a la posición de quien recibió, y continúan con esa dinámica hasta que expire el tiempo.



N3 se trabaja por parejas a lo ancho de la cancha los jugadores hacen pase de cambio de frente y se desplazan hasta llegar a la portería.

N4 se trabaja por parejas el que tiene el balón sale de la media cancha conduce 3 m a la altura del cono hace pase a su compañero y se desplaza al punto penal; quien recibe conduce pegado a la línea de banda y al llegar a la altura del área manda un pase a la zona del penal. El que recibe remata al arco. Los jugadores al terminar el ejercicio pasan al final de la hilera contraria.

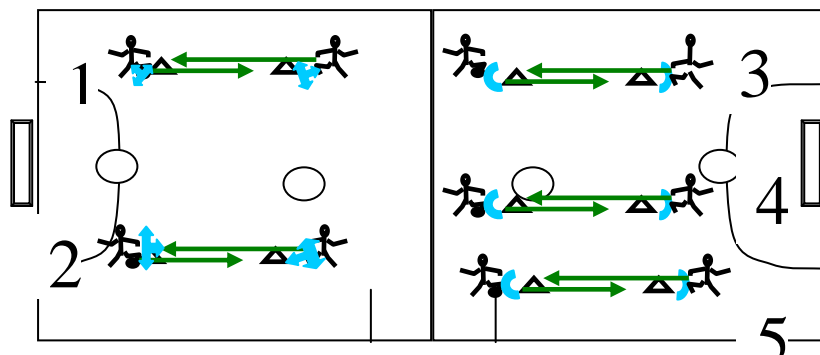
Jugarán 5 minutos al finalizar  
Los 5 minutos el equipo que va  
Perdiendo sale y entra otro solo  
Se puede hacer pase con la  
Superficie que se indique



## Clase 6 Recepción

Nombre: Clasificación de la recepción

Material: 24 conos, 12 balones, cronometro, silbato, tabla de apuntes, bolígrafo



Descripción:

1 parada

Se colocan dos conos separados 5 m de frente. Se debe aprisionar el balón entre la suela y el suelo –matar movimiento del balón

2 Semiparada

Se colocan dos conos separados 5 m se presenta la suela o la parte del pie con que se recibe el balón debe picar uno 25 cm adelante

3 Recepción borde interno

Se colocan conos como en la actividad anterior, se coloca el pie de tal forma que el balón haga contacto con la parte plana del mismo, se realiza un movimiento hacia atrás para amortiguar la velocidad del balón

4 Recepción empuje interno y externo

Conos como la descripción anterior, se abre el pie de recepción y a la hora de hacer contacto se realiza un movimiento para llevar el balón en la dirección que uno desea.

5 Recepción empuje total

Los conos como en las anteriores, se levanta el pie de tal forma que la punta quede viendo al suelo y se realiza un movimiento para amortiguar la velocidad del balón.

Descripción: cinco contra

Cinco jugarán 5 minutos

al finalizar los 5 minutos

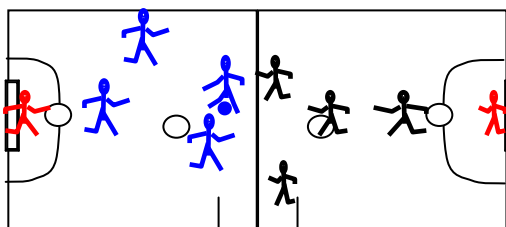
el equipo que va perdiendo

sale y entra otro solo se

puede recibir con la

Superficie que el

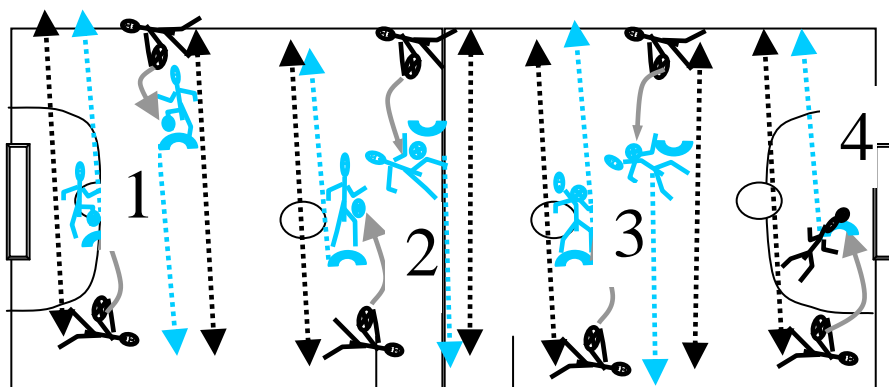
Docente/entrenador indique.



## Clase 7 Recepción

Nombre: Clasificación de la recepción

Materiales: 24 conos, 12 balones, cronometro, silbato, tabla de apuntes, bolígrafo



Descripción:

### 1 Recepción borde interno media altura

En parejas separados un par de metros uno lanza el balón con las manos para que el otro recepcione, quien recepciona deja el balón en el suelo y se desplaza de espaldas el compañero, quien se desplaza levanta el balón y lo vuelve a lanzar. Repiten la mecánica hasta llegar al otro costado de la cancha en donde los roles se invierten, es decir, quien recepcionaba ahora lanza y quien lanzaba recepciona

### 2 Recepción de muslo a media altura

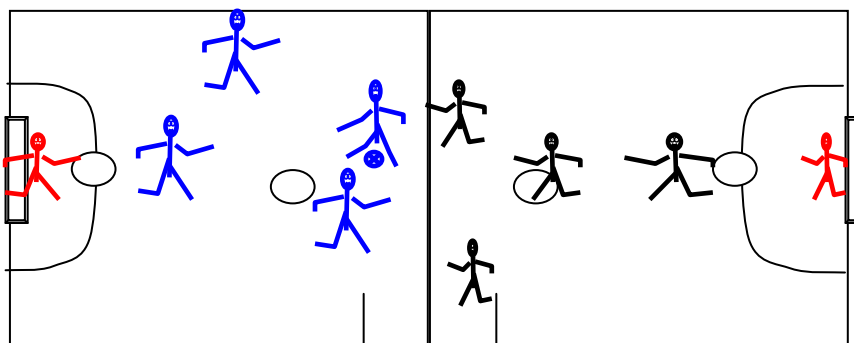
La dinámica para todos los ejercicios es la misma.

### 3 Recepción con el pecho

La dinámica para todos los ejercicios es la misma.

### 4 Recepción con la cabeza

La dinámica para todos los ejercicios es la misma.

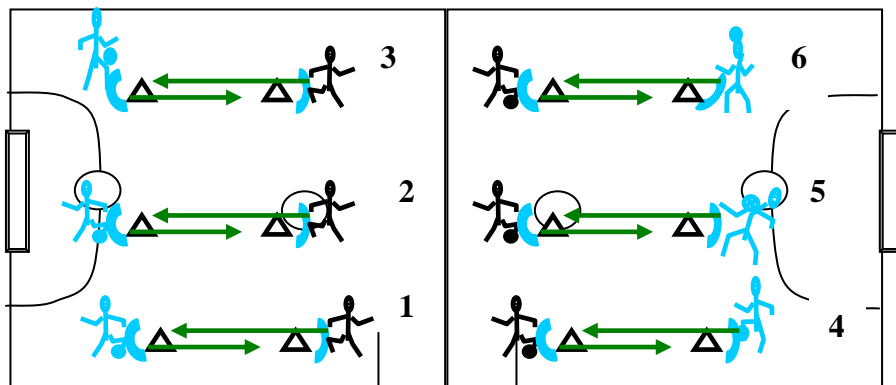


Descripción: cinco contra cinco jugarán 5 minutos al finalizar los 5 minutos el equipo que va perdiendo sale y entra otro solo se puede recepcionar con la superficie que el docente/entrenador indique.

## Clase 8 Combinación de fundamentos

Nombre: Combinación pase y control orientado

Material: 24 conos, 12 balones, cronometro, silbato



Descripción:

N1 pase y control orientado borde interno

N2 pase y control orientado borde externo

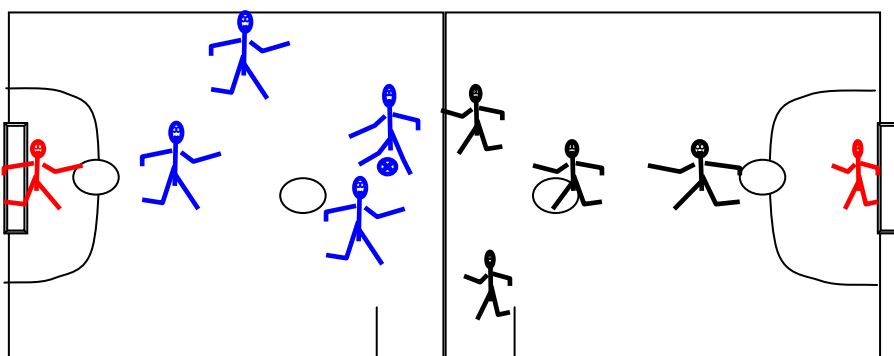
N3 pase y control orientado mulo

N4 pase y control orientado empeine interno media altura

N5 pase y control orientado pecho

N6 pase y control orientado concabeza

Descripción: se puede realizar de dos formas una que todos hagan el mismo ejercicio a la vez –que para fines de aprendizaje es el recomendado- la otra que los jugadores después del tiempo de trabajo tengan que rotar hasta haber pasado por todas las estaciones.

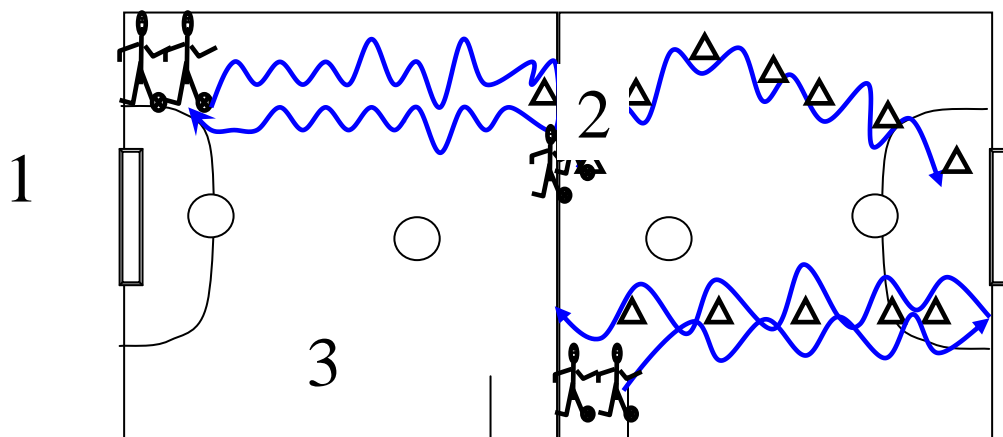


Descripción: cinco contra cinco jugarán 5 minutos al finalizar los 5 minutos el equipo que va perdiendo sale y entra otro.

## Clase 9 Conducción

Nombre: Clasificación de la conducción

Materiales: 24 conos, 12 balones, cronometro, silbato, tabla de apuntes, bolígrafo



Descripción:

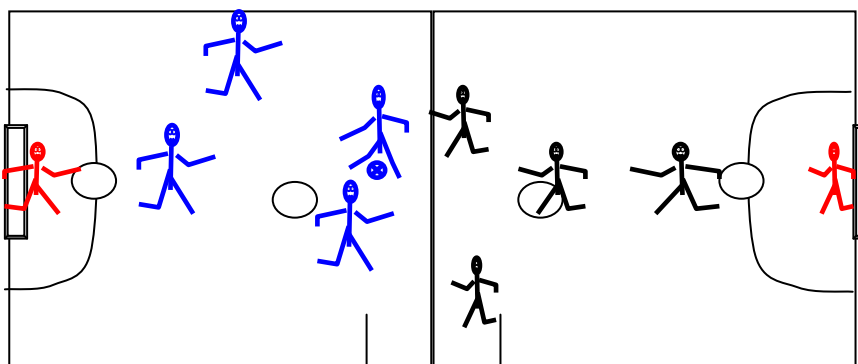
N1 conducción en línea recta utilizando todas las superficies

N2 conducción línea curva utilizando todas las superficies

N3 conducción en sic zag utilizando empeine interno y externo

Todos los ejercicios son ida y vuelta, los jugadores pueden formar filas o hileras para esperar su turno.

Se puede realizar de dos formas una que todos hagan el mismo ejercicio a la vez –que para fines de aprendizaje es el recomendado- la otra que los jugadores después del tiempo de trabajo tengan que rotar hasta haber pasado por todas las estaciones.

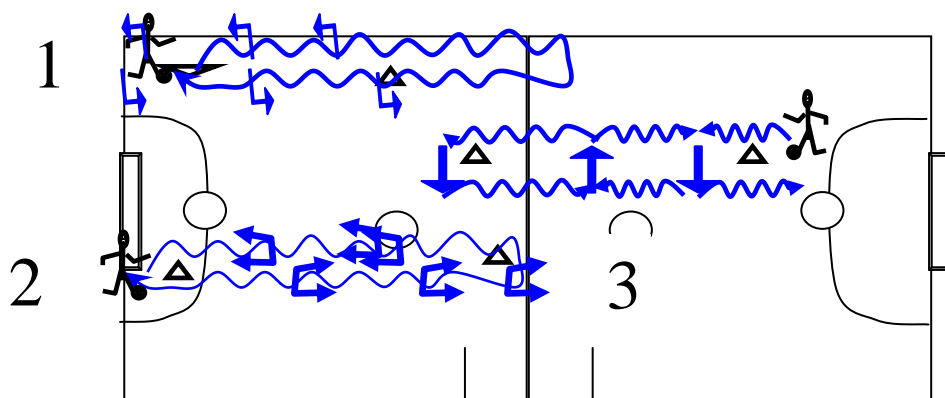


Descripción: cinco contra cinco jugarán 5 minutos al finalizar los 5 minutos el equipo que va perdiendo sale y entra otro. Solo se puede conducir con la superficie que el docente/entrenador indique

## Clase 10 Conducción

Nombre: Clasificación de la conducción

Materiales: 24 conos, 12 balones, cronometro, silbato, tabla de apuntes, bolígrafo



### Descripción

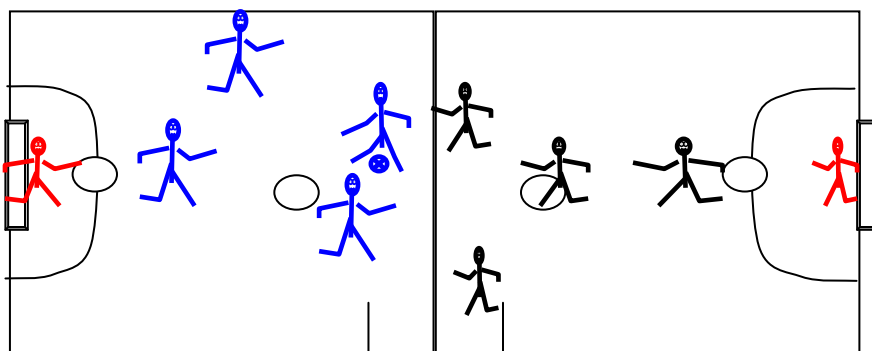
N1 el jugador realiza conducción libre debiendo hacer por lo menos tres fintas simples en el recorrido de ida y tres en el de vuelta.

N2 el jugador realiza conducción pero en este caso debe hacer doble finta

N3 el jugador realiza conducción con regate

Todos los ejercicios son ida y vuelta, los jugadores pueden formar filas o hileras para esperar su turno.

Se puede realizar de dos formas una que todos hagan el mismo ejercicio a la vez –que para fines de aprendizaje es el recomendado- la otra que los jugadores después del tiempo de trabajo tengan que rotar hasta haber pasado por todas las estaciones.

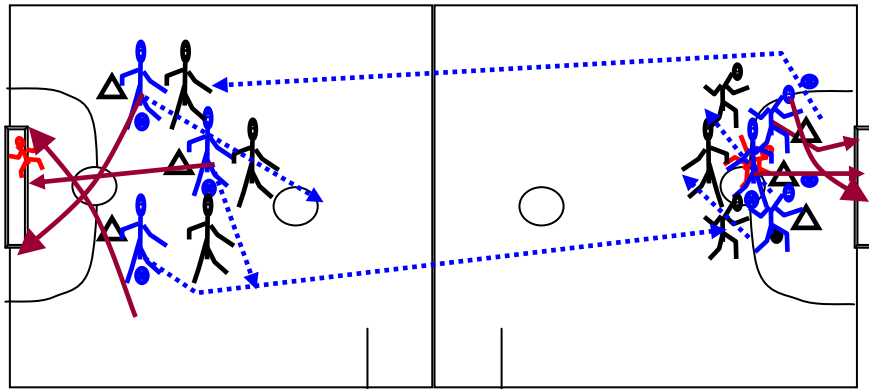


Descripción: cinco contra cinco jugarán 5 minutos al finalizar los 5 minutos el equipo que va perdiendo sale y entra otro. Juego normal

## Clase 11 Remate

Nombre: Clasificación del remate

Materiales: 24 conos, 12 balones, cronometro, silbato, tabla de apuntes, bolígrafo

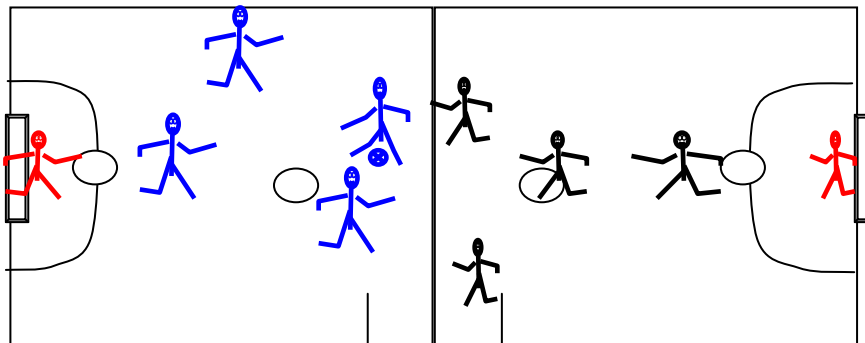


### Descripción

Circuito de remate se colocan 6 conos de la siguiente forma: 2 en cada cuadrante de un área para remate de empeine interno o externo, 1 a 7 m. frente a la portería para remate de empeine total; 2 conos 1 dentro del área por los cuadrantes para remate de cabeza uno picado en el otro área y 1 más dentro del área a 5 m. de frente a la portería para borde interno.

En cada cono debe haber balones suficientes para cada tanda de tiradores.

Cada jugador realiza el recorrido del circuito 10 veces

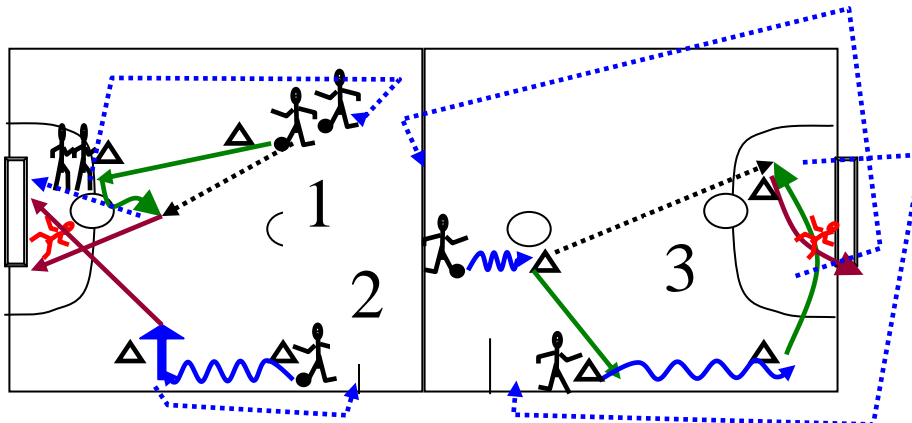


Descripción: cinco contra cinco jugarán 5 minutos al finalizar los 5 minutos el equipo que va perdiendo sale y entra otro. Juego reglado solo se puede rematar con la superficie que el docente/entrenador indique

## Clase 12 Remate

Nombre: Clasificación del remate

Materiales: 24 conos, 12 balones, cronometro, silbato, tabla de apuntes, bolígrafo



### Descripción

N1 se colocan dos conos separados unos 8 m

Los jugadores más próximos a la línea de media cancha tienen el balón y realizan pase a los jugadores más próximos al área quienes deben levantar el balón para que el jugador que hizo el pase que viene encarrilado le pegue de bote pronto

N2 se colocan dos conos separados unos 5 m el primer cono debe estar a unos 3 m del área

El jugador en turno sale del cono más próximo a la media cancha conduce y cuando llega al otro cono realiza un regate y le pega al balón

N3 este trabajo se hace por parejas

Se coloca un cono a la altura del golpe de castigo de 9 m, se coloca otro cono unos 2 m adelante del anterior pero pegado a la línea de banda se coloca otro cono siempre sobre la banda a la altura del área y se coloca un último cono sobre el cuadrante del área opuesto

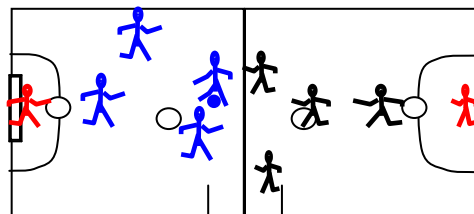
El jugador en turno conduce de media cancha llega al cono sobre el golpe de castigo, manda pase a su compañero en el cono de la banda quien conduce hasta el cono que se encuentra a la altura del área y manda un centro parabólico buscando la llegada de su compañero quien se desplazó sin balón al cono sobre el cuadrante y le intenta rematar de volea de volea

### Descripción: cinco contra

Cinco jugarán 5 minutos al

Finalizar los 5 minutos el

Equipo que va perdiendo sale y entra otro. Juego libre.

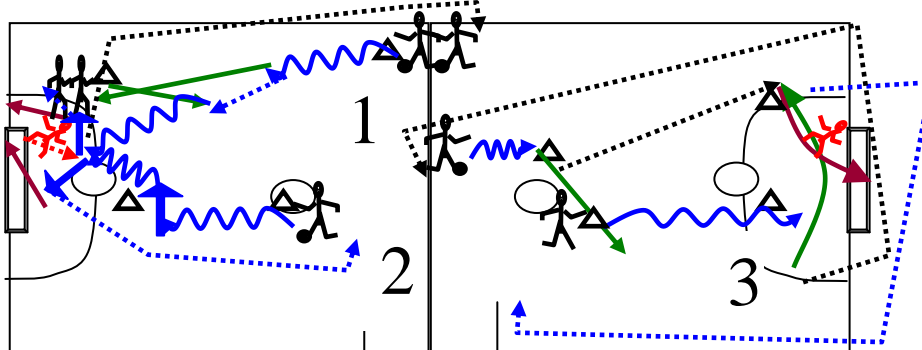




## Clase 13 Combinación de fundamentos

Nombre: Conducción y remate

Materiales: 24 conos, 12 balones, cronometro, silbato, tabla de apuntes, bolígrafo



### Descripción

N1 se colocan dos conos separados unos 8 m

Los jugadores más próximos a la línea de media cancha tiene el balón y realizan pase al jugador más próximo al área quien devuelve pase para que el jugador que viene buscando la pared, reciba, conduzca, encare al portero, lo drible y remate

N2 se colocan dos conos separados unos 5 m el primer cono debe estar a unos 3 m del área. El jugador en turno sale del cono más próximo a la media cancha conduce y cuando llega al otro cono realiza un regate, vuelve a conducir, encara al portero, lo dribla y remata

N3 este trabajo se hace por parejas

Se coloca un cono a la altura del golpe de castigo de 9 m, se coloca otro cono unos 2 m adelante del anterior pero pegado a la línea de banda se coloca otro cono siempre sobre la banda a la altura del área y se coloca un último cono sobre el cuadrante del área opuesto

El jugador en turno conduce de media cancha llega al cono sobre el golpe de castigo, manda pase a su compañero en el cono de la banda quien conduce hasta el cono que se encuentra a la altura del área y manda un centro parabólico buscando la llegada de su compañero quien se desplazó sin balón al cono sobre el cuadrante y le intenta rematar de volea de volea

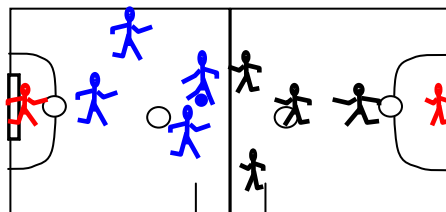
Descripción: cinco contra cinco

Jugarán 5 minutos al

Finalizar los 5 minutos el

Equipo que va perdiendo sale y

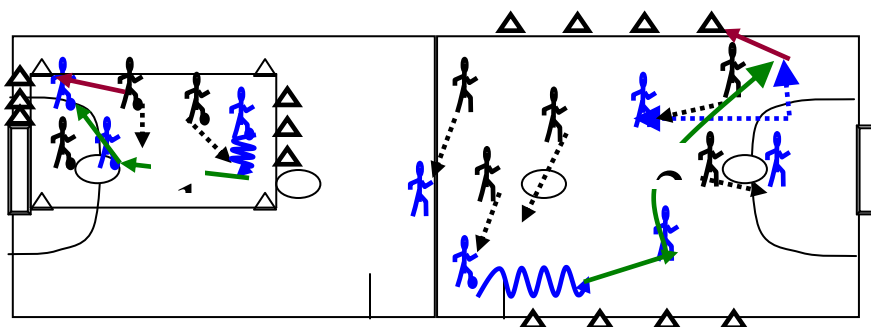
Entra otro. Juego libre.



## Clase 14 realidad de juego

Nombre: Agrupación de todos los fundamentos técnicos

Materiales: 24 conos, 12 balones, cronometro, silbato, tabla de apuntes, bolígrafo

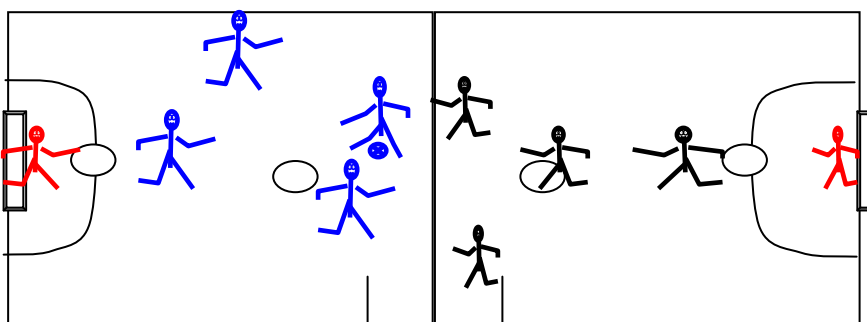


### Descripción:

N1 se colocan 4 conos formando cuadrados de 10 \* 10 m., sobre cualquiera de las líneas enfrentadas se colocan 3,4, o 5 conos según el gusto del profesor/entrenador; se forman equipos de tres jugadores; cada equipo defiende un juego de conos; el objetivo principal del juego es derribar los conos del equipo contrario; el juego puede ser por un tiempo determinado o hasta que se derriben todos los conos de un equipo.

N2 se colocan 4 conos delimitando la mitad de cancha, sobre cualquiera de las líneas enfrentadas se colocan 5,6 o 7 conos según el gusto del profesor/entrenador; se forman equipos de cinco jugadores; cada equipo defiende un juego de conos; el objetivo principal del juego es derribar los conos del equipo contrario; el juego puede ser por un tiempo determinado o hasta que se derriben todos los conos de un equipo.

En cualquiera de los dos casos se pueden realizar torneos –cuadrangular, hexagonal, octogonal, etc.- para aumentar el sentido de competencia y realidad de juego.

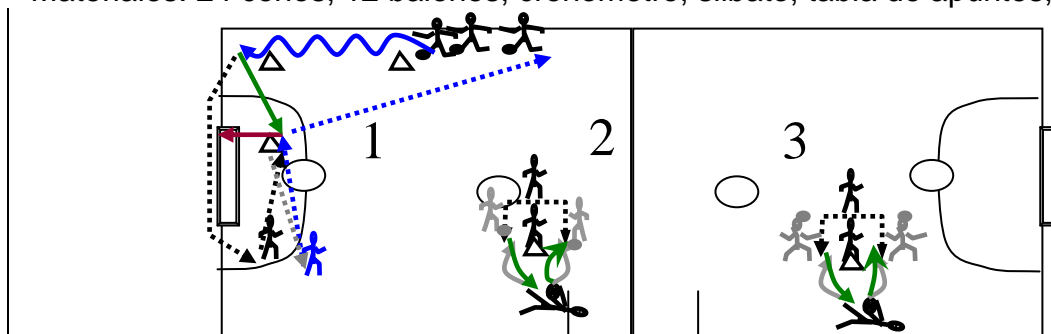


Descripción: cinco contra cinco jugarán 5 minutos al finalizar los 5 minutos el equipo que va perdiendo sale y entra otro. Juego libre.

## Clase 15 fundamentos tácticos en ataque

Nombre: Anticipación

Materiales: 24 conos, 12 balones, cronometro, silbato, tabla de apuntes, bolígrafo



### Descripción

N1 se colocan 2 conos a 1mt de la línea lateral separados 5 m. entre si el primer cono debe estar a 1mt del tiro de esquina, se coloca un cono dentro del área a la altura del primer palo unos 4 m. de frente; dos jugadores se colocan a la altura del cuadrante más lejano del área uno hace de defensa y otro de atacante; un jugador conduce en los conos pegados a la línea lateral y envía pase a ras de suelo, antes que el jugador que conduce envíe pase los jugadores en el cuadrante arrancan, el atacante intenta anticipar al rival y rematar al arco; quien remato pasa a centrar, quien defendió pasa a rematar y quien centro pasa a defender.

N2 trabajo en tríos se colocan dos conos separados unos 5 m dos jugadores detrás de un cono y el otro jugador atrás del otro cono, este lanza el balón con las manos a un costado a la altura de la cintura del jugador más próximo que solo hará sombra de recepción, en ese momento el jugador a las espaldas anticipa con la pierna y devuelve el balón a quien lo envió con la mano; se alterna una vez por derecha una vez por izquierda.

N2 igual que el anterior con la única diferencia que se anticipa con la cabeza

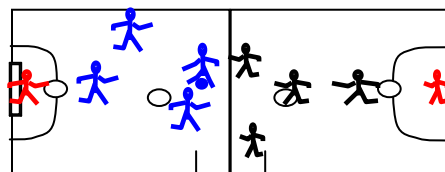
Para los ejercicios 2 y 3 se deben realizar 40 veces –20 por derecha y 20 por izquierda- y se rotan las posiciones, es decir que quien enviaba balón con la mano pasa a hacer sombra de recepción, quien estaba haciendo sombra de recepción pasa a anticipar y quien estaba anticipando pasa a lanzar el balón con la mano

### Descripción: cinco contra

Cinco jugarán 5 minutos al

Finalizar los 5 minutos el

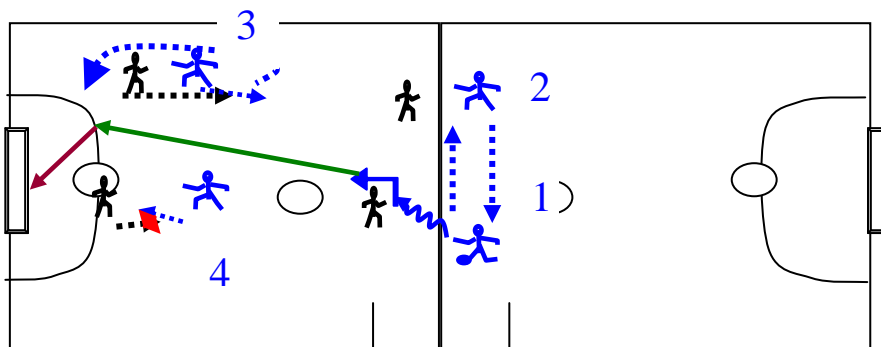
Equipo que va perdiendo sale y entra otro. Juego libre.



## Clase 16 Fundamentos tácticos en ataque

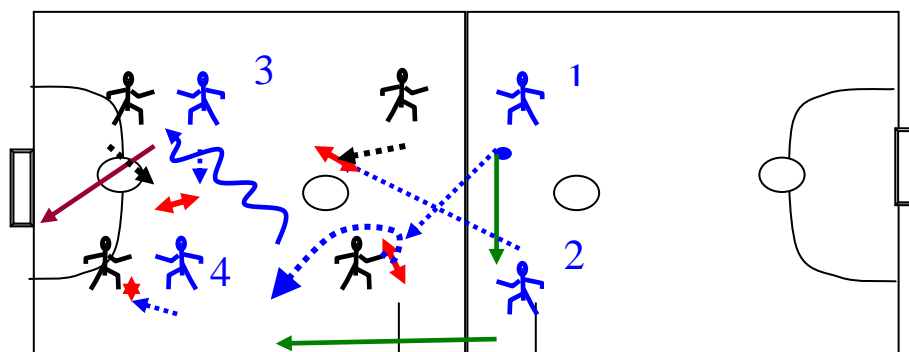
Nombre: Desmarcación

Materiales: 24 conos, 12 balones, cronometro, silbato, tabla de apuntes, bolígrafo



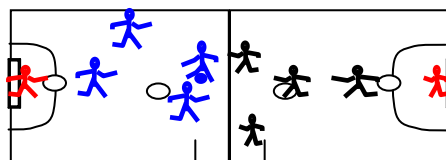
Descripción: ejercicio cuatro contra cuatro

El jugador 2 se desplaza a la posición del 1 quien hace pase de talón y se desplaza sin balón a posición 2 el jugador que se quedó en posición 1 conduce encara y hace regate ante su defensor y hace pase a jugador 3, en el momento que 1 inicia conducción 3 se desplaza hacia fuera de la zona y realiza un corte por afuera para desmarcarse a espaldas de su defensa, 4 se desplaza y bloquea la posible defensa al jugador 1



Descripción: ejercicio cuatro contra cuatro

El jugador 1 hace pase a 2 se desplaza sin balón pone un bloqueo a defensa de 2 y continua para recibir el balón por la banda, conduce y remata aprovechando el callejón originado por los bloqueos de sus compañeros; 2 recibe espera bloqueo y hace pase a la llegada de 1 por la banda y se desplaza a hacer bloqueo sobre quien defendía a 1; 3 se desplaza al penal atrayendo su marca y pone bloqueo a la misma; cuatro se desplaza y pone bloqueo a su marca



Descripción: cinco contra

Cinco jugarán 5 minutos

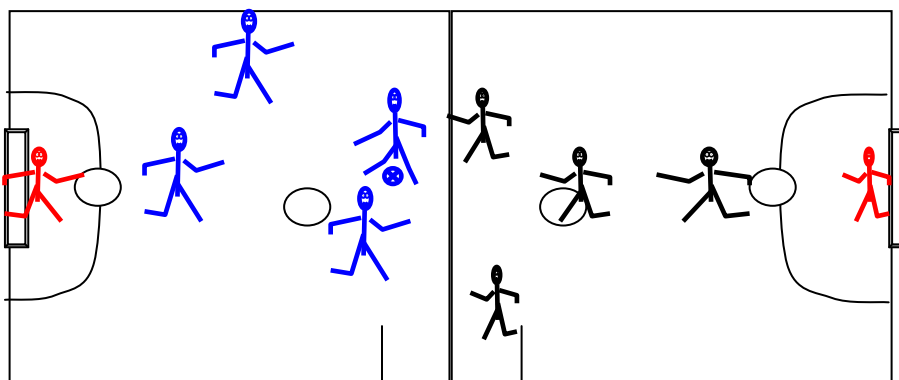
Al finalizar los 5 minutos

El equipo que va Perdiendo sale y entra Otro. Juego libre.

## Clase 17 Fundamentos tácticos en ataque

Nombre: Realidad de juego

Materiales: 24 conos, 12 balones, cronometro, silbato, tabla de apuntes, bolígrafo

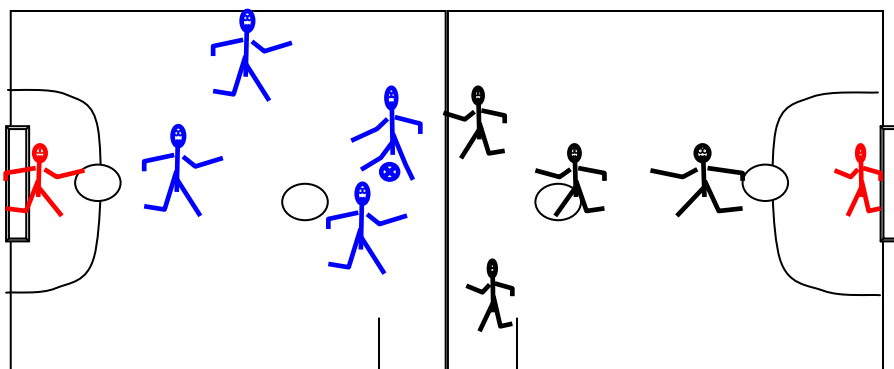


Nombre: sacarrin

Material: un balón

Duración: 35 minutos

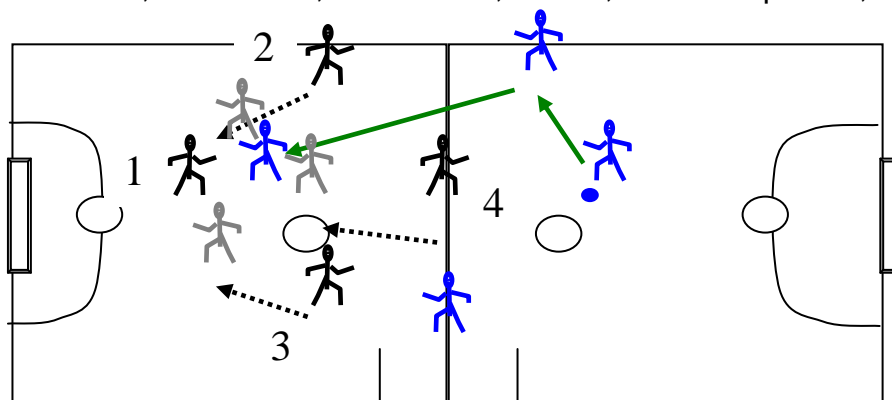
Descripción: cinco contra cinco jugarán 5 minutos al finalizar los 5 minutos el equipo que va perdiendo sale y entra otro. Juego libre



## Clase 18 Fundamentos tácticos defensa

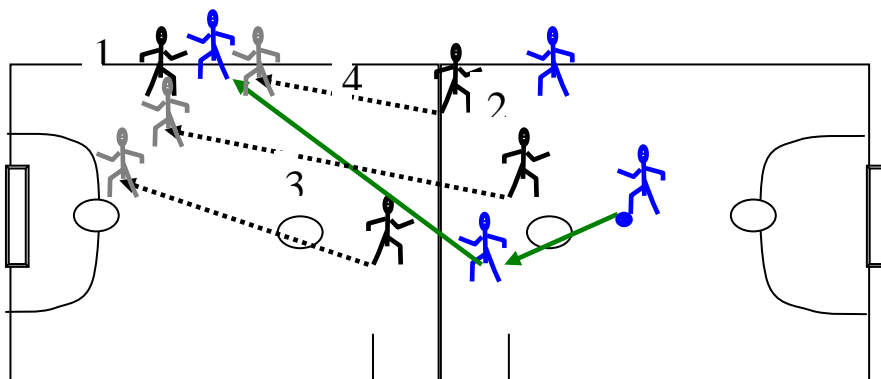
Nombre: Repliegue y retardación

Materiales: 24 conos, 12 balones, cronometro, silbato, tabla de apuntes, bolígrafo



Descripción: retardación y repliegue por el centro formación en rombo

El equipo atacante mueve el balón al lateral e intenta entrar por el centro; 1 encara al jugador que recibe y retarda su avance en espera del repliegue de sus compañeros; 2 y 3 regresan para cerrar los espacios y las líneas de pase por los costados del jugador con balón; 4 regresa para cubrir la línea de pase de apoyo.



Descripción: retardación y repliegue por el costado formación en cuadro; el equipo que ataca hace pase al lateral e intenta entrar por esa zona; 1 enfrenta al jugador con el balón para hacer retardación en espera del repliegue de sus compañeros; 2 y 3 regresan para cerrar los espacios y las líneas de pase; 4 regresa para cubrir la línea de pase de apoyo y quitar el balón.

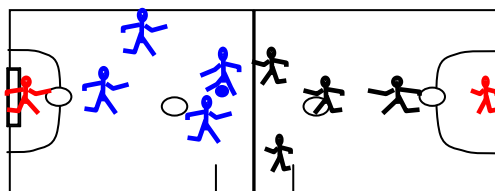
Descripción: cinco contra

Cinco jugarán 5 minutos al

Finalizar los 5 minutos el

Equipo que va perdiendo

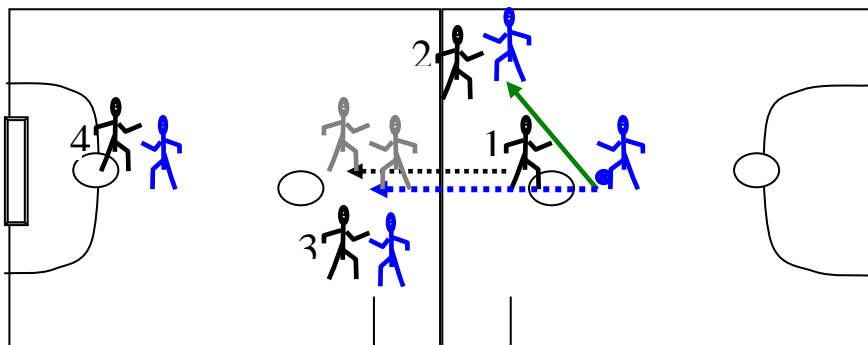
Sale y entra otro. Juego Libre.



## Clase 19 Fundamentos tácticos defensa

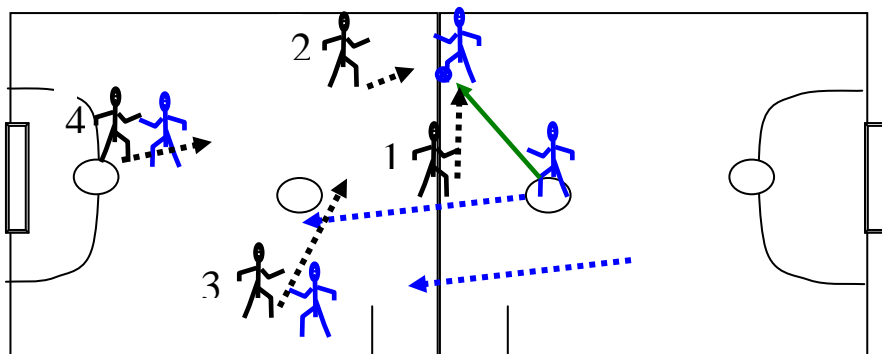
Nombre: Marcaje y cobertura de pase

Materiales: 24 conos, 12 balones, cronometro, silbato, tabla de apuntes, bolígrafo



Descripción:  $\frac{3}{4}$  de cancha, marcaje al hombre que se mueve, coberturas al balón y presión a la trayectoria del balón.

El equipo atacante mueve el balón al costado e intenta entrar por el centro; 1 se olvida del balón y persigue al hombre; dos hace presión sobre el jugador que recibe; 3 y 4 macan al hombre intentando cubrir línea de pase.



Descripción: media cancha defensa en zona presión al balón y cobertura de línea de pase; el equipo atacante mueve el balón al costado e intenta entrar por el centro; 1 se olvida del jugador y al que marcaba y presiona al hombre que recibe para provocar un dos contra uno y cubrir línea de pase de apoyo; dos presiona a su marca evitando que avance, esperando la ayuda de 1; 3 se olvida de su marca y se desplaza para cubrir la línea de pase; 4 se desplaza hacia delante y cerrar todos los espacios al jugador con balón.

Cuando 2, 3 y 4 están en posición 1 debe hacer una entrada para quitar el balón.

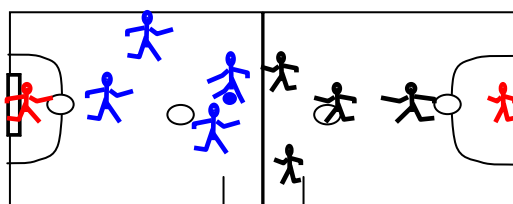
Descripción: cinco contra

Cinco jugarán 5 minutos al

Finalizar los 5 minutos el

Equipo que va perdiendo

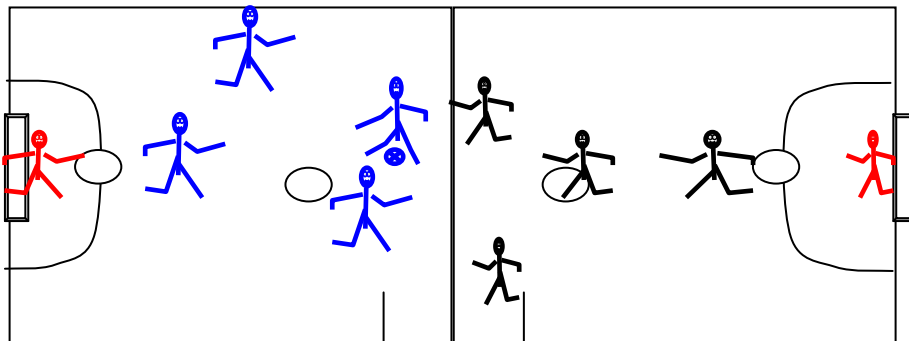
Sale y entra otro. Juego libre.



## Clase 20 Fundamentos tácticos en ataque

Nombre: Realidad de juego

Materiales: 24 conos, 12 balones, cronometro, silbato, tabla de apuntes, bolígrafo

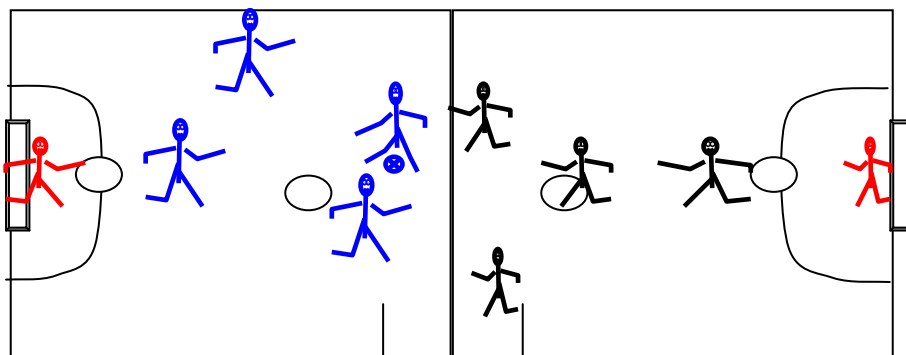


Nombre: sacarrin

Material: un balón

Duración: 35 minutos

Descripción: cinco contra cinco jugarán 5 minutos al finalizar los 5 minutos el equipo que va perdiendo sale y entra otro. Juego libre

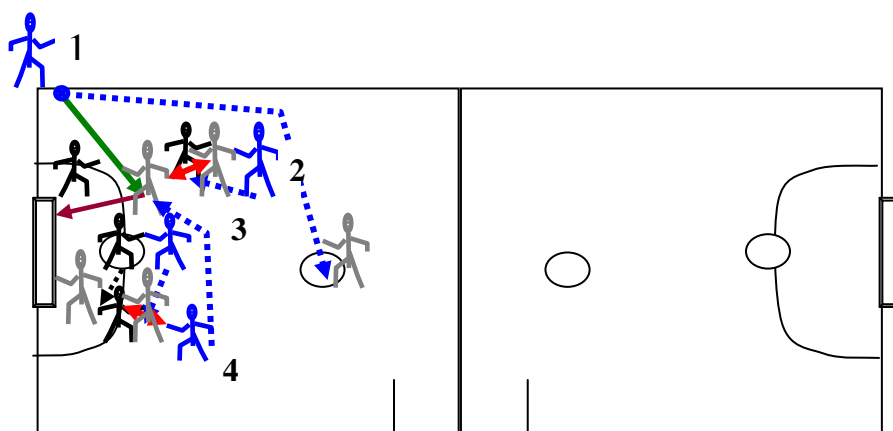




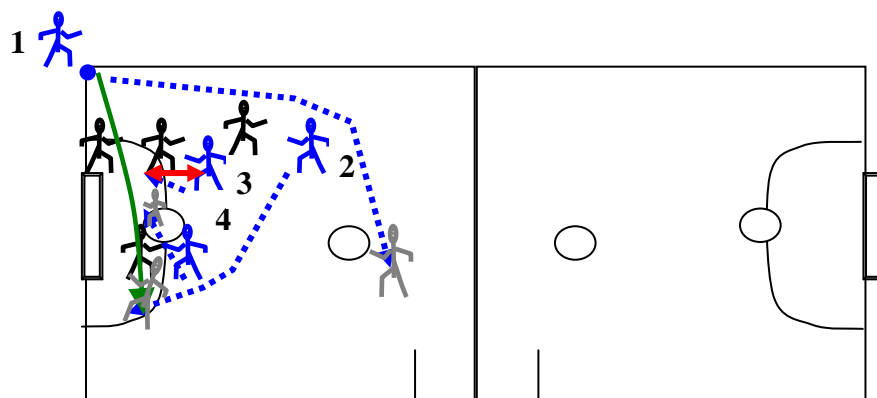
## Clase 21 Jugadas a balón parado

Nombre: Saque de esquina

Materiales: 24 conos, 12 balones, cronometro, silbato, tabla de apuntes, bolígrafo

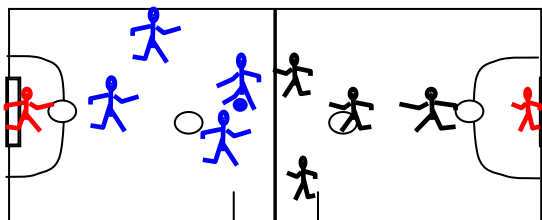


Descripción: 1 hace el saque de esquina y se desplaza para cubrir la posible salida del rival; 2 se desplaza y coloca bloqueo a su defensa; 3 se desplaza y atrae a su marca, en su desplazamiento coloca bloqueo a defensa de 4 para que entre libre; 4 se desplaza en busca del centro aprovechando bloqueo de 3 y remata al arco.



Descripción: 1 hace el tiro de esquina y se desplaza para cubrir la posible salida del rival; 2 se desplaza a segundo palo para rematar aprovechando el espacio generado por sus compañeros; 3 se desplaza hacia fuera y pone bloqueo a defensa de 2; 4 se desplaza hacia primer palo arrastra a su marca y pone bloqueo a defensa de 3.

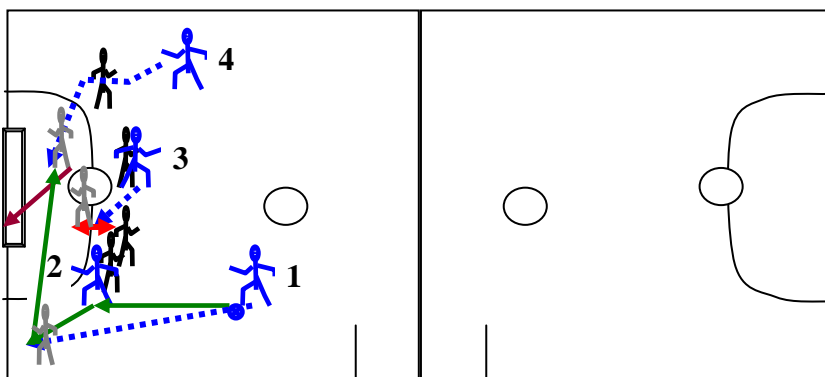
Descripción: cinco contra cinco jugarán 5 minutos  
Al finalizar los 5 minutos el equipo que va perdiendo sale y entra Otro. Juego libre.



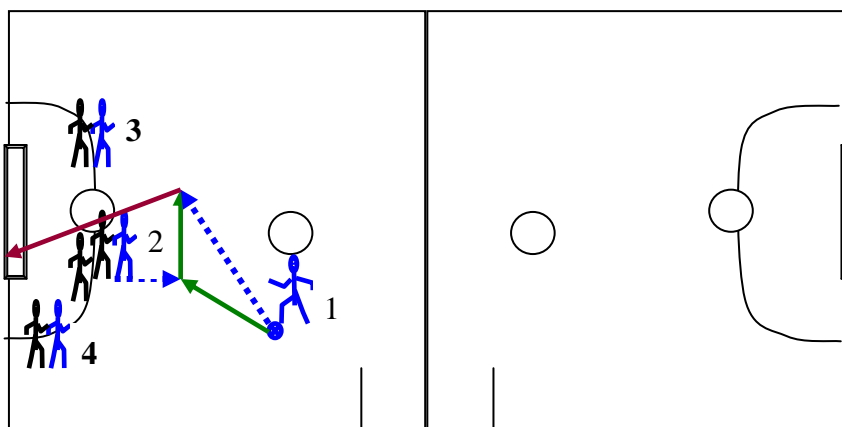
## Clase 22 Jugadas a balón parado

Nombre: Tiro libre

Materiales: 24 conos, 12 balones, cronometro, silbato, tabla de apuntes, bolígrafo

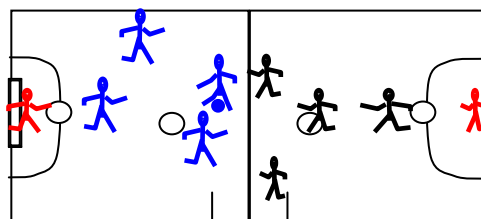


1 realiza tiro libre con pase a 2 y se desplace al lateral para recibir el balón y mandar pase a la zona; 2 recibe el balón y habilita a 1; 3 pica a primer palo y arrastra su marca y le pone bloqueos; 4 entra por la espalda de su marca a segundo palo y define.



1 hace el tiro libre con pase a 2 y se desplace para rematar aprovechando el espacio generado por sus compañeros; 2 se coloca frente a la barrera y se desplace hacia delante unos dos o tres pasos y devuelve pared para la entrada de 1; 3 y 4 se colocan sobre los costados con el propósito de limpiar la línea de tiro y colocan bloqueos a sus respectivos defensas.

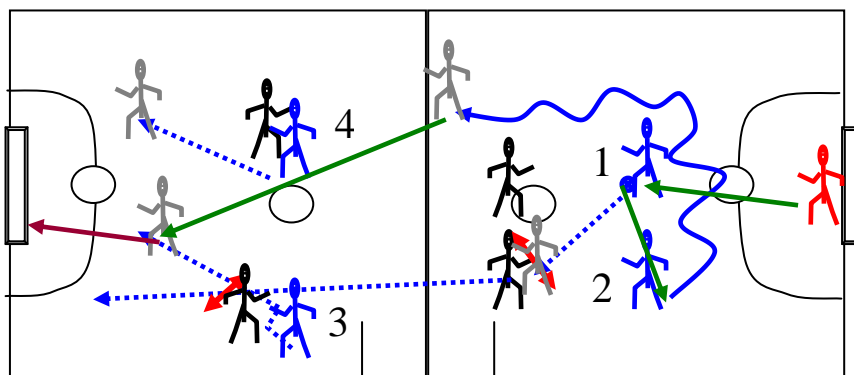
Descripción: cinco contra  
Cinco jugarán 5 minutos al  
Finalizar los 5 minutos  
El equipo que va  
Perdiendo sale y entra  
Otro. Juego libre



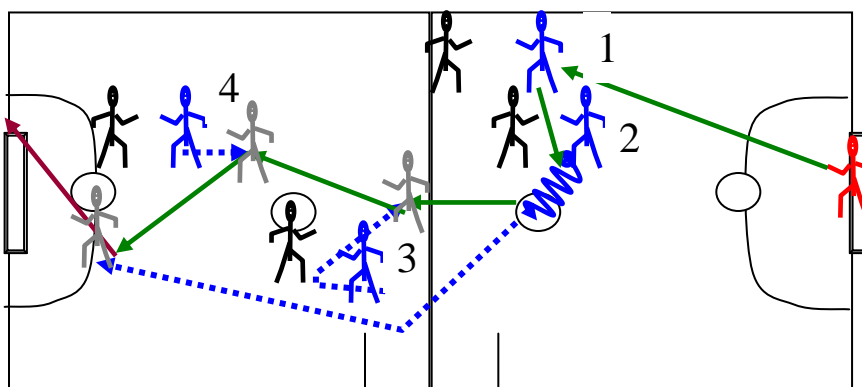
### Clase 23 Salidas desde el fondo

Nombre: Salidas desde el portero

Materiales: 24 conos, 12 balones, cronometro, silbato, tabla de apuntes, bolígrafo

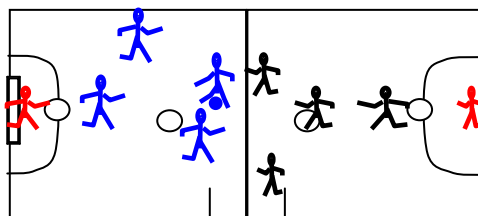


El portero da salida por el centro; 1 atrae su marca y cede pase a 2 se desplaza y pone bloqueo sobre la marca de 2 luego continua y pone bloqueo sobre marca de 3; 2 conduce por la espalda de 1 y avanza a media cancha para hacer pase a la entrada de 3; 3 espera bloqueo de 1 y se corta al centro para recibir y rematar al arco aprovechando el espacio generado por sus compañeros; 4 arrastra a su marca y/o le pone bloqueo para limpiar la línea de pase a 3.



El portero da salida por el costado; 1 recibe y hace pase a 2; 2 recibe conduce y atrae a su marca da pase a llegada de 3; se desplaza y da pase a 4; 4 da pase a la entrada de 2; 2 remata al arco

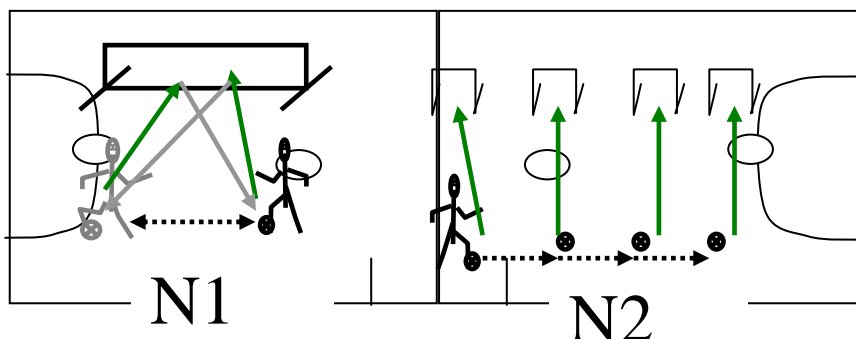
Descripción: cinco contra cinco jugarán 5 minutos al finalizar los 5 minutos el equipo que va perdiendo sale y entra otro. Juego libre.



## Clase 24 Test técnicos

Nombre: Test de pase y recepción

Material: 24 conos, 12 balones, cronometro, silbato, tabla de apuntes, bolígrafo



N1 descripción: test de recepción

Material: un balón, una pared de 5 m largo, cronometro, tabla para apuntar, marcador, bolígrafo, silbato

Duración: 1 minuto por jugador

Descripción: un jugador a 5 m frente a la pared al escuchar el silbato golpea el balón y debe salir a recibirlo, lo golpea nuevamente y vuelve a recibirlo, así hasta que escuche el silbato

Ponderación: se deben contar las veces que el jugador recepcione el balón y esa será su calificación; los resultados se comparan con los de la clase 2 para determinar el retroceso, estancamiento o desarrollo del jugador.

Nota: si el balón no es controlado y se sale del perímetro de 5 m el jugador puede volver a repetir el test.

N2 descripción: test de precisión de pase

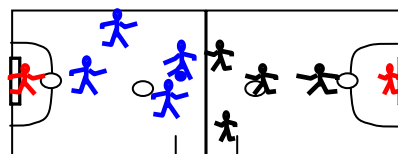
Material: cuatro vallas de 1\*1 m, cuatro balones, cronometro, silbato, tabla de apuntes, bolígrafo

Duración: 30 segundos por jugador

Descripción: se colocan las vallas en una misma línea separadas 5 m una de otra, se coloca un balón frente cada valla a 5 m de distancia, al escuchar el silbato el jugador arranca le pega al balón intentando que pase entre la valla.

Ponderación: se otorgarán 3pts si el balón entra en limpio, 2pts si el balón golpea la valla y entra y 1 punto si golpea la valla y sale; Los resultados se comparan con los de la clase 2 para determinar el retroceso, estancamiento o desarrollo del jugador.

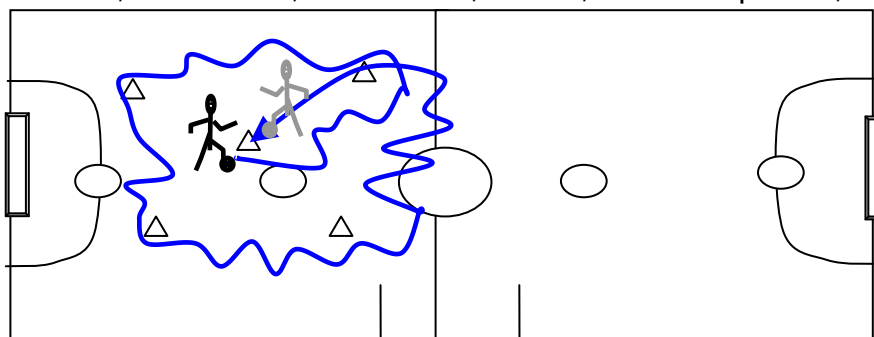
Descripción: cinco contra cinco,  
Jugarán 5 minutos al finalizar Los minutos el equipo que va Perdiendo sale y entra otro.



Clase 25 Test técnicos

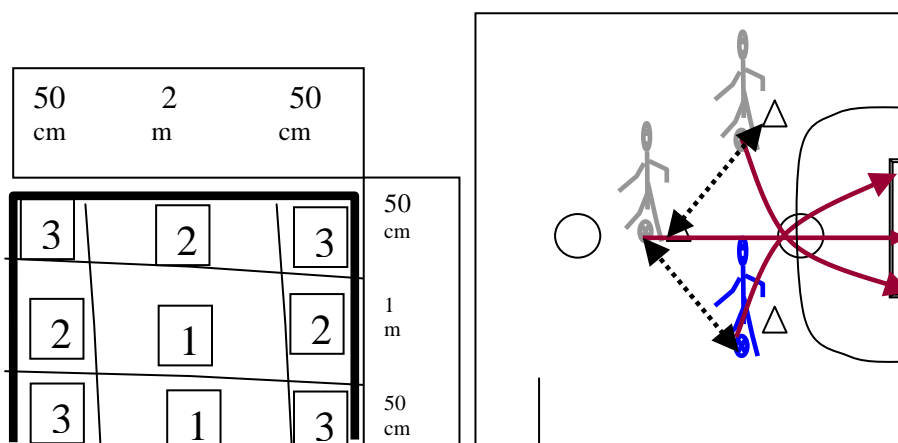
Nombre: Test de conducción y tiro

Material: 24 conos, 12 balones, cronometro, silbato, tabla de apuntes, bolígrafo



Descripción: test de conducción; se colocan cuatro conos formando un cuadrado de 10 m, se coloca un cono en el centro que es de donde el jugador arrancará. Al escuchar el silbato el jugador sale conduciendo y recorre el cuadrado y debe terminar en donde empezó.

Ponderación: se tomará el tiempo que le lleve al jugador realizar todo el recorrido.



Descripción: test de precisión de tiro

Descripción: se colocan dos conos en cada cuadrante del área y uno más a siete metros de frente a la portería, en cada cono se coloca un balón, en la portería se colocan lazos o cintas para delimitar las áreas de puntuación como lo muestra la ilustración. Al escuchar el silbato el jugador deberá golpear el balón en dirección a portería.

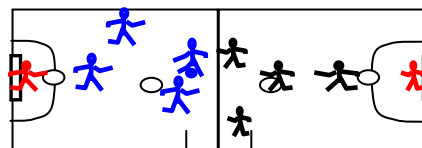
Ponderación: se otorgaran los puntos según la grafica

Descripción: cinco contra cinco

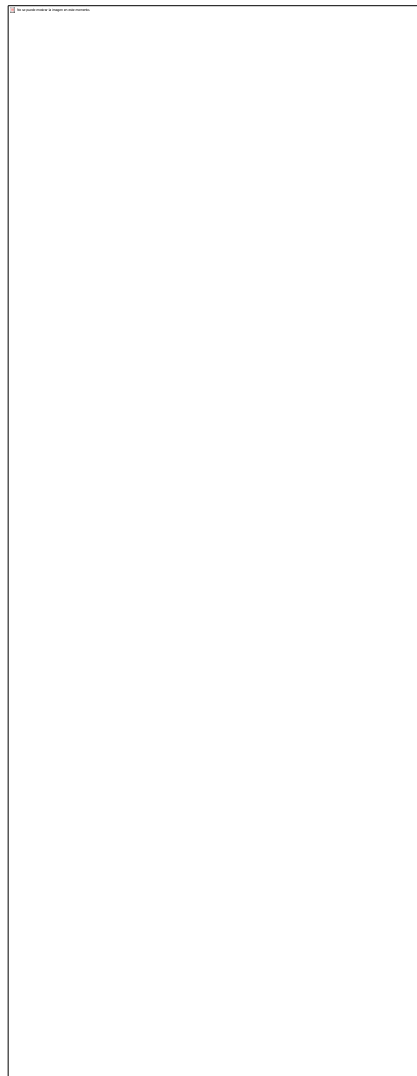
Jugarán 5 minutos al finalizar

Los 5 minutos el equipo que va

Perdiendo sale y entra otro



# GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL VOLEIBOL



PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA  
PSICOLOGÍA USAC

# VID Y ENSEÑANZA A TODOS

# VOLLEIBOL



### 6.3.1 Planificación Escrita

#### Presentación

El voleibol es uno de los deportes de conjunto más practicado a nivel mundial por su dinámica de juego y simplicidad en el desarrollo del mismo.

Es un deporte que requiere de mucha concentración, movilidad, agilidad y elasticidad, ayuda a desarrollar el pensamiento estratégico y la cooperación grupal.

Goza de gran popularidad sobre todo en los grupos de jóvenes; en los cursos de deporte, clases de educación física y sesiones recreacionales siempre se practica.

La población estudiantil en todo nivel necesita de un programa permanente bien estructurado para brindar un espacio de actividad física regulado de debería ser de carácter obligatorio para asegurar el bienestar físico, fisiológico y mental de los estudiantes.

Para el Programa de formación complementaria de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, se ha diseñado un curso de iniciación de este deporte.

A continuación se presenta la propuesta de contenidos programáticos para cada clase de este curso junto con ilustraciones de los ejercicios para que su comprensión, asimilación y puesta en práctica no represente ningún inconveniente para el monitor encargado del curso.

El curso consta de veinticinco clases divididas en dos ejes principales, la enseñanza de los fundamentos técnicos y la enseñanza de los fundamentos tácticos.

Se aclara que esta planificación de clases no es rígida como todo proceso las actividades pueden variar sin desviarnos de los objetivos y se invita al monitor encargado a aportar su conocimiento para enriquecer cada clase.



## **I. Información general:**

Programa: Formación Complementaria – Voleibol-  
Encargado:  
Temporalidad: 25 semanas  
Población: un mínimo de 6 y un máximo de 24  
Horario: Por decidir  
Lugar: Áreas Deportivas del CUM

## **III. Descripción:**

El curso de voleibol será parte del programa de formación complementaria, y en el mismo los estudiantes podrán asistir y realizar actividades para el aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos del voleibol, sin que esto signifique un entrenamiento de dicha disciplina deportiva sino más bien un momento de entretenimiento y distracción para los estudiantes, mediante las actividades a realizar, así como el desarrollo de habilidades cognitivas como el pensamiento estratégico, concentración de la atención, cualidades volitivas y otras que contribuyen a formación y consolidación de la personalidad en quienes participen.

## **IV. Metodología**

La metodología utilizada la puede consultar en el apartado 4.3.2 Resultados del Plan Piloto, numeral III, de este documento.

## **V. Objetivos:**

Generales:

Apertura para los estudiantes un espacio en que puedan realizar actividad física de forma dirigida

Lograr una mejora en las capacidades condicionales y coordinativas necesarias para la práctica del voleibol.

Específicos:

Cognitivos:

Lograr que los estudiantes reconozcan los fundamentos técnicos y tácticos del voleibol.

Aumentar el conocimiento de los de los estudiantes en cuanto al reglamento, técnicas y estrategias del voleibol.

Psicomotrices:

Mejorar la flexibilidad de los alumnos.

Mejorar la potencia –fuerza rápida- de los estudiantes.

Mejorar la coordinación oculomanual de los estudiantes

Afectivos:

Estimular el desarrollo de las cualidades volitivas del estudiante.  
Fortalecer la cohesión grupal

## **V Contenidos**

### **Sesión No.1 Introducción al voleibol**

Breve historia del origen y desarrollo  
Reglamento: Superficies de contacto  
Esquemas actuales  
Juegos predeportivos adaptados al voleibol.

### **Sesión No.2 Evaluación fundamentos técnicos del voleibol**

Test de recepción  
Test de precisión de pase  
Juegos predeportivos adaptados al fútbol.

### **Sesión No.3 Evaluación fundamentos técnicos del voleibol**

Test de precisión de saque  
Test de precisión de remate  
Juegos predeportivos adaptados al voleibol.

Fundamentos técnicos

### **Sesiones No.4 y No.5 El saque**

Tipos de saque  
Mecánica para hacer el saque  
Ejercicios para el aprendizaje  
Juegos condicionados

### **Sesiones No.6 y No.7 Recepción**

Elementos de la recepción  
Superficie de recepción  
Ejercicios de recepción  
Juegos condicionados

### **Sesión No.8 saque y recepción**

Ejercicios combinados  
Juego condicionado

Juego libre

### **Sesiones No.9 y No.10 pase de dedos**

Superficies para hacer el pase  
Tipos de pase  
Ejercicios para el aprendizaje  
Juegos condicionados

### **Sesión No.11 combinación recepción y pase**

Encadenamiento de Acciones  
Recepción baja y pase de frente  
Recepción alta y pase de espaldas  
Recepción y pase en salto

### **Sesiones No.12 y No.13 remate**

Tipos de remate  
Ejercicios de remate  
Juego condicionado

### **Sesión No.14 pase y remate**

Ejercicios combinados  
Juego condicionado  
Juego libre

### **Sesión No.15 Bloqueo**

Superficies para hacer el bloqueo  
Tipos de bloqueo  
Ejercicios para el aprendizaje  
Juegos condicionados

### **Sesión No.16 Bloqueo**

Superficies para hacer el bloqueo  
Tipos de bloqueo  
Ejercicios para el aprendizaje  
Juegos condicionados

### **Sesión No.17 Agrupamiento de los fundamentos técnicos**

Ejercicios combinados  
Juego libre

Fundamentos tácticos

### **Sesiones No.18, No.19 y No.20 Ataque**

Generar espacios  
Utilización de espacios libre  
Formación en \*W\*  
Formación en \*U\*  
Formación en \*V\*

### **Sesiones No.21, No.22 y No.23 Defensa**

Movimientos del equipo que saca  
Relevo  
Cobertura  
Movimientos por posición

### **Sesión No.24 Evaluación fundamentos técnicos del voleibol**

Test de recepción  
Test de precisión de pase  
Juegos predeportivos adaptados al voleibol.

### **Sesión No.25 Evaluación fundamentos técnicos del voleibol**

Test de precisión de saque  
Test de precisión de remate  
Juegos predeportivos adaptados al voleibol.

Nota: Es importante aclarar que aunque el objetivo es el aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos el fundamento físico está incluido en los ejercicios a realizar en cada una de las sesiones con el fin de desarrollar las cualidades básicas condicionales y coordinativas necesarias.

### **VI Recursos**

12 balones de voleibol  
06 gabachas de entreno  
12 conos 10''  
04 conos de 40''  
12 vallas de 30 cm \* 1m  
02 aros  
10 Bolillos de 1m de largo

### **VII Referencias**

Las referencias bibliográficas se encuentran incluidas en el apartado No. 9 – **Referencias**- de este documento.

### 6.3.2 Plan de clase Plan de clase

Institución: escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala			
<b>Eje técnicos</b>	<b>fundamentos</b>	<b>Tema introducción</b>	<b>Subtema introducción</b>
Ciclo	Grado:	Unidad: 01	Clase No.: 01
		Duración: 60 min.	Prof:
		<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes reconozcan los orígenes y desarrollo de juego</b>	
		Tipo: acercamiento	

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
V O L E I B O L	Clase magistral	-historia del voleibol Terreno de juego Equipo necesario Desarrollo del juego	Lograr que los estudiantes tengan una noción generalizada de cómo jugar este deporte	Presentación en la que el facilitador lleva todo el control del contenido con poca participación de los estudiantes al	Pizarra Marcador Escritorios 1 balón proyector multimedia y salón
10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	Preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -trote con aumento de velocidad	Ninguno
25 Minutos	Parte principal	Tenta pelota  Partido de voleibol	Favorecer la integración grupal  Lograr que los alumnos pongan en práctica el conocimiento teórico	Un estudiante corre a los demás intentando tocarlos con un balón, el que sea tocado forma equipo con quien lo toco, hasta que todos sean tocados.  Equipos de tres jugadores practican en realidad de juego.	6 balones 30 conos
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

## Plan de clase

Institución: escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje fundamentos técnicos</b>		<b>Tema evaluación</b>		<b>Subtema pruebas de pase y recepción</b>		<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes reconozcan su porcentaje de eficiencia</b>	
Ciclo	Grado:	Unidad: 01	Clase No.: 02	Duración: 60 min.	Tipo: evaluativa	Prof:	

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
V O L E I B O L	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la realización de pruebas	Concienciar a los participantes sobre la importancia de realizar su mejor esfuerzo	Formación en media luna El docente explica y aclara dudas	
5 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	Preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -trote con aumento de velocidad	Ninguno
10 Minutos	Parte principal	Evaluaciones Los fundamentos Técnicos	determinar el porcentaje de eficiencia de los participantes en la ejecución de los fundamentos técnicos	. Ver batería de test clase No.2 Test de precisión de pase Test de recepción	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 1 balón
40 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno
5 Minutos					

## Plan de clase

Institución: escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala			
<b>Eje técnicos</b>	<b>fundamentos</b>	<b>Tema evaluación</b>	<b>Subtema pruebas de saque y remate</b>
Ciclo	Grado: 01	Unidad: 01	Clase No: 03
		Duración: 60 min.	Tipo: evaluativa
			Prof:

	Tiempo	Actividad	Contenidos	Objetivos	Descripción Planificados	Materiales Necesarios
V O L E	5 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la realización de pruebas	Concienciar a los participantes sobre la importancia de realizar su mejor esfuerzo	Formación en media luna El docente explica y aclara dudas	
I B O L	10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	Preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -trote con aumento de velocidad	Ninguno
	40 Minutos	Parte principal	Evaluaciones Los fundamentos Técnicos	determinar el porcentaje de eficiencia de los participantes en la ejecución de los fundamentos técnicos	. Ver batería de test clase No.3 Test de precisión de saque Test de precisión de remate	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 * 1 m 1 balón Silbato
	5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

## Plan de clase

Institución: escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: fundamentos técnicos</b>	<b>Tema: saque</b>	<b>Subtema: clasificación del saque</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que el asistente este en capacidad de realizar la forma tosca del saque</b>
Ciclo	Grado:	Unidad: 02	Duración: 60 min.
		Clase No.: 04	Tipo: aprendizaje
			Prof:

Tiempo	Actividad	Contenidos	Objetivos	Descripción Planificados	Materiales Necesarios
V O L E I B O L	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución del saque y su clasificación	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento hacer un tipo de conducción determinado	Formación en circulo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
5 Minutos 10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	Preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
40 Minutos	Parte principal	clasificación del saque Bajos y altos Con carrera o sin carrera	lograr que los asistentes adopten la forma tosca del saque bajo	En parejas de frente separadas unos 5 metros Se trabaja saque sin carrera 20 veces cada jugador Juego condicionado solo se pueden realizar saques bajos Practica juego libre	Pizarra Marcador 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	Individual se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno



## Plan de clase

Institución: escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: fundamentos técnicos</b>		<b>Tema: saque</b>	<b>Subtema: saques altos</b>	<b>Conocimientos y habilidades: realizar la forma tosca del saque alto</b>	
Ciclo	Grado:	Unidad: 02	Clase No.: 5	Duración: 60 min.	Prof:

Tiempo	Actividad	Contenidos	Objetivos	Descripción Planificados	Materiales Necesarios
V O L E I B O L	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución del saque alto	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento hacer un determinado tipo de saque alto	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-voleo en parejas -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
40 Minutos	Parte principal	clasificación del saque altos Con carrera o sin carrera Con salto o sin salto	lograr que los asistentes adopten la forma tosca del saque alto	En parejas de frente separadas unos 5 metros Se trabaja saque sin carrera 20 veces cada jugador Juego condicionado solo se pueden realizar saques altos Practica juego libre	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	Individual se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

## Plan de clase

Institución: escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje técnicos</b>	<b>fundamentos</b>	<b>Tema: recepción</b>	<b>Subtema: clasificación de la recepción</b>	<b>de la</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que el asistente este en capacidad de realizar la forma tosca de recepción</b>
Ciclo	Grado: 01	Unidad: 01	Clase No: 06	Duración: 60 min.	Tipo: aprendizaje
					Prof:

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
V O L E I B O L	Clase magistral	-fundamentos técnicos y su clasificación	Lograr que los estudiantes tengan una noción generalizada de cómo ejecutar los fundamentos técnicos	Presentación en la que el facilitador lleva todo el control del contenido con poca participación de los estudiantes.	Pizarra Marcador Escritorios 1 balón Uso de proyector multimedia y salón
5 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -trote con aumento de velocidad	Ninguno
35 Minutos	Parte principal	Recepción Clasificación altas y bajas Juego condicionado	lograr que los asistentes adopten la forma tosca de la recepción	-en parejas se golpea el balón en dirección al compañero – el balón puede dar un rebote en el suelo antes de golpearlo - en tríos sin dejar que el balón caiga al suelo - juego tres contra tres solo golpe recepción	Pizarra Marcador 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

## Plan de clase

Institución: escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: fundamentos técnicos</b>	<b>Tema: recepción</b>	<b>Subtema: clasificación de recepción</b>	<b>de</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que el asistente este en capacidad de realizar la forma tosca de recepción</b>
Ciclo	Grado:	Unidad: 01	Clase No.: 07	Duración: 60 min. Tipo: aprendizaje Prof:

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
V O L E I B O L	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución de la recepción y su clasificación	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento hacer un tipo de recepción	Formación en media luna El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra Ninguno
5 10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -trote con aumento de velocidad	
40 Minutos	Parte principal	Recepción Clasificación altas y bajas  Juego condicionado	lograr que los asistentes adopten la forma tosca de la recepción	-en parejas se golpea el balón en dirección al compañero – el balón puede dar un rebote en el suelo antes de golpearlo  - en tríos sin dejar que el balón caiga al suelo  - juego tres contra tres solo golpe recepción	Pizarra Marcador 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

## Plan de clase

Ciclo		Grado:	Unidad: 01	Clase No.: 08	Duración: 60 min.	Tipo: aprendizaje	Prof:
Eje: fundamentos técnicos		Tema: combinación saque y recepción		Subtema:	Conocimientos y habilidades: que el asistente este en capacidad de realizar la forma tosca de recepción		
V O L E I B O L	5 Minutos 10 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la combinación de estos fundamentos	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento combinar cierta recepción para el saque	Formación en media luna El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra	Ninguno
	40 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -trote con aumento de velocidad		
	5 Minutos	Vuelta a la calma	Saque a la zona 1 y recepción alta Saque a la zona 6 y recepción baja Juego condicionado Estiramientos Relajación	lograr que los asistentes adopten la forma tosca de la recepción	- en parejas se golpea el balón en dirección al compañero – el balón puede dar un rebote en el suelo antes de golpearlo - en tríos sin dejar que el balón caiga al suelo - juego tres contra tres solo golpe recepción	Pizarra Marcador 12 balones Silbato	Ninguno

## Plan de clase

Institución: escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: fundamentos técnicos</b>	<b>Tema: pase de dedos</b>	<b>Subtema: clasificación del pase</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que el asistente este en capacidad de realizar la forma tosca del pase</b>		
Ciclo	Grado:	Unidad: 01	Clase No: 09	Duración: 60 min.	Prof:
				Tipo: aprendizaje	

Tiempo	Actividad	Contenidos	Objetivos	Descripción Planificados	Materiales Necesarios
V O L E I B O L	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución del pase de dedos y su clasificación	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, en qué momento hacer un tipo de pase	Formación en circulo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
5 Minutos 10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -trote con aumento de velocidad	Ninguno
40 Minutos	Parte principal	Pase Clasificación Según técnica de frente lateral De espaldas En salto En caída Juego condicionado	lograr que los asistentes adopten la forma tosca del pase de dedos	En parejas pase de frente 20 veces cada uno En pareja pase en salto 20 veces cada uno En pareja pase en caída 20 veces cada uno En trios pase lateral 20 veces cada uno En hileras de 6 pase de espaldas En trios los tres deben hacer pase de dedos para pasar al otro lado el balón se pone en juego con un pase de dedos	Pizarra Marcador 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

## Plan de clase

Institución: escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: fundamentos técnicos</b>	<b>Tema: pase de dedos</b>	<b>Subtema: clasificación del pase de dedos</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que el asistente este en capacidad de realizar la forma tosca del pase</b>
Ciclo	Grado:	Unidad: 01	Clase No: 10
		Duración: 60 min.	Tipo: aprendizaje
			Prof:

Tiempo	Actividad	Contenidos	Objetivos	Descripción Planificados	Materiales Necesarios
V O L E I B O L	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución del pase y su clasificación	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, en qué momento hacer un tipo de recepción determinado	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
5 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -trote con aumento de velocidad	Ninguno
40 Minutos	Parte principal	pase Clasificación Según distancia Cortas Medias Largas Juego condicionado	lograr que los asistentes adopten la forma tosca del pase de dedos	En parejas pases cortos de frente 20 veces c/u En tríos alternando frente, lateral y espaldas pases cortos 20 veces cada uno En parejas pases medios En parejas pases largos se debe hacer un pase de cada tipo para pasarla al otro lado	Pizarra Marcador 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles fisiológicos normales del estudiante	Individual se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

Plan de clase

Institución: escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala					
<b>Eje: fundamentos técnicos</b>	<b>Tema: combinación de fundamentos técnicos</b>	<b>Subtema: pase de dedos y recepción</b>	<b>Conocimientos y habilidades: capacidad de combinar recepción y pase para orientar el movimiento de salida</b>		
Ciclo	Grado:	Clase No.: 11	Duración: 60 min.	Prof:	
	Unidad: 01		Tipo: consolidación		

	<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
V O L E I B O L	5 10 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la combinación de fundamentos	Lograr que los asistentes identifiquen la mejor forma y el momento para combinar estos fundamentos	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
	40 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- la ruleta de nombre -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
	40 Minutos	Parte principal	Pase de frente y recepción alta Pase de costado y recepciones bajas Pase de espalda y recepción según circunstancia	lograr que los asistentes combinen adecuadamente los fundamentos de recepción y pase	En tríos uno volea y otro recepciona y el ultimo hace pase para el que recpciono. 10 veces cada uno Partido normal 6 contra 6	Pizarra Marcador 12 balones Silbato
	5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	Individual se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

## Plan de clase

Institución: escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: fundamentos técnicos</b>	<b>Tema: remate</b>	<b>Subtema: clasificación de remate</b>	<b>Conocimientos y habilidades: realizar la forma tosca del remate</b>	
Ciclo	Grado:	Unidad: 02	Clase No: 12	Duración: 60 min.
				Tipo: aprendizaje
				Prof:

	Tiempo	Actividad	Contenidos	Objetivos	Descripción Planificados	Materiales Necesarios
V O L E I B O L	5 10 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución del remate y su clasificación	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento hacer un determinado tipo de remate	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
	40 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- en círculo voleo de balón -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
	40 Minutos	Parte principal	remate Clasificación Según distancia: Cortos, medios y largos Intención: Potente, flotado y cruzado	lograr que los asistentes adopten la forma tosca del remate	En parejas enfrentadas uno remata y el otro recepción 30 veces cada jugador  Juego 3 contra tres solo remate flotado Juego seis contra seis libre	Pizarra Marcador 12 balones Silbato
	5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles fisiológicos normales del estudiante	En pareja se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno



## Plan de clase

Institución: escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: fundamentos técnicos</b>		<b>Tema: remate</b>		<b>Subtema: clasificación de remate</b>		<b>Conocimientos y habilidades: realizar la forma tosca del remate</b>	
Ciclo	Grado:	Unidad: 02	Clase No.: 13	Duración: 60 min.	Tipo: aprendizaje		Prof:

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
V O L E I B O L	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución del remate y su clasificación	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento hacer un determinado tipo de remate	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
5 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- conducción libre y remate -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
40 Minutos	Parte principal	Remate potente	lograr que los asistentes adopten la forma tosca del remate	En parejas enfrentadas uno remata y el otro recepción 30 veces cada jugador  Juego 3 contra tres solo remate potente  Juego seis contra seis libre	Pizarra Marcador 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

## Plan de clase

Institución: escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: fundamentos técnicos</b>		<b>Tema: combinación pase y remate</b>		<b>Subtema:</b>		<b>Conocimientos y habilidades: realizar la forma tosca del remate</b>	
Ciclo	Grado:	Unidad: 02	Clase No.: 14	Duración: 60 min.	Tipo: aprendizaje	Prof:	

Tiempo	Actividad	Contenidos	Objetivos	Descripción Planificados	Materiales Necesarios
5 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la combinación del pase y el remate	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento hacer un determinado tipo de remate	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- conducción libre y remate -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
40 Minutos	Parte principal	Pase corto por el centro Pase largo desde posición contraria	lograr que los asistentes adopten la forma tosca del remate	En parejas uno pasa y el otro remata 20 veces cada uno. En tríos dos pasan y el último remata por el centro	Pizarra Marcador 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

## Plan de clase

Institución: escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: voleibol</b>	<b>Tema: bloqueo</b>	<b>Subtema: clasificación bloqueo</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que el asistente adquiera la forma tosca del bloqueo</b>	
Ciclo	Grado:	Unidad: 02	Clase No.: 15	Duración: 60 min.
				Tipo: aprendizaje
				Prof:

Tiempo	Actividad	Contenidos	Objetivos	Descripción Planificados	Materiales Necesarios
V O L E I B O L  5 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución del bloqueo y su clasificación	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento hacer un determinado tipo de bloqueo	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
40 Minutos	Parte principal	Bloqueo individual	lograr que los asistentes adopten la forma tosca del bloqueo	Sombra de bloqueo en parejas un jugador de cada lado de la red En tríos uno coloca , otro remata y otro bloquea se rotan las posiciones 10 veces cada uno  Juego libre	Pizarra Marcador 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

## Plan de clase

Institución: escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: fundamentos tácticos</b>		<b>Tema: ataque</b>	<b>Subtema: combinación movimientos sin balón</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes combine los fundamentos tácticos</b>	
Ciclo	Grado:	Unidad: 03	Clase No: 16	Duración: 60 min.	Prof:

	<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
V O L E I B O L	15 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución del bloqueo y su clasificación	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, en donde, en qué momento hacer un determinado tipo de remate	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Pizarra Marcador Escritorios 1 balón  Proyector multimedia y salón
	5 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- la ruleta del nombre -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
	35 Minutos	Parte principal	Bloqueo colectivo (2 – 3)	lograr que los asistentes adopten la forma tosca del bloqueo	Sombra de bloqueo en parejas un jugador de cada lado de la red En tríos uno coloca , otro remata y otro bloquea se rotan las posiciones 10 veces cada uno En cuartetos uno coloca otro remata y dos bloquean se rotan posiciones 10 veces cada uno En quintetos uno coloca otro remata y tres bloquean. Se rotan las posiciones 10 veces cada uno Juego libre	Pizarra Marcador 12 balones Silbato
	5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

## Plan de clase

Institución: escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: fundamentos técnicos</b>	<b>Tema: combinación fundamentos técnicos</b>	<b>Subtema: combinación de fundamentos técnicos</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes combine los fundamentos técnicos</b>	
Ciclo	Grado:	Unidad: 03	Clase No.: 17	Duración: 60 min. Tipo: consolidación Prof:

Tiempo	Actividad	Contenidos	Objetivos	Descripción Planificados	Materiales Necesarios
V O L E I B O L	Clase magistral	-fundamentos tácticos en ataque y su clasificación	Lograr que los estudiantes tengan una noción generalizada de cómo ejecutar los fundamentos técnicos	Presentación en la que el facilitador lleva todo el control del contenido con poca participación de los estudiantes al	Pizarra Marcador Escritorios 1 balón  Proyector multimedia y salón Ninguno
5 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- voleo en parejas -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	
35 Minutos	Parte principal	Combinación de fundamentos en realidad de juego	lograr que los asistentes reconozcan los fundamentos tácticos	Partido normal	Pizarra Marcador 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

## Plan de clase

Institución: escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala					
<b>Eje: fundamentos tácticos</b>	<b>Tema: esquemas y jugadas</b>	<b>Subtema: posiciones del equipo que recibe</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes ejecuten los movimientos en recepción de saque en realidad de juego</b>		
Ciclo	Grado: 04	Unidad: 04	Clase No: 18	Duración: 60 min.	Prof:
				Tipo: consolidación	

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
V O L E 5 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Explicación sobre la ejecución de los fundamentos tácticos en ataque	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, utilizar los fundamentos tácticos	Formación en media luna El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
I B O L 5 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- voleo parejas -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
35 Minutos	Parte principal	Fundamentos tácticos Sistema de recepción en w 1- 5 Realidad de juego	lograr que los asistentes ejecuten los fundamentos tácticos	Jugadas en recepción y ataque  Partido normal	Pizarra Marcador 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

## Plan de clase

Institución: escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: fundamentos tácticos</b>	<b>Tema: jugadas</b>	<b>esquemas y</b>	<b>Subtema: posiciones del equipo que recibe</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes ejecuten los movimientos en recepción de saque</b>	
Ciclo	Grado:	Unidad: 04	Clase No: 19	Duración: 60 min.	Prof:

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
V O L E I B O L	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Explicación sobre la ejecución de los fundamentos tácticos en recepción de saque	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, utilizar los fundamentos tácticos	Formación en media luna El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
5 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- voleo en parejas -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
35 Minutos	Parte principal	Fundamentos tácticos Sistema recepción en *U* 1-1-4 Realidad de juego	lograr que los asistentes ejecuten los fundamentos tácticos	Jugadas en recepción y ataque Partido normal	Pizarra Marcador 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

## Plan de clase

Institución: escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala					
<b>Eje: fundamentos tácticos</b>	<b>Tema: esquemas y jugadas</b>	<b>Subtema: posiciones del equipo que recibe</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes ejecuten tres jugadas a balón en movimiento</b>		
Ciclo	Grado:	Unidad: o5	Clase No: 20	Duración: 60 min.	Prof:
				Tipo: consolidación	

Tiempo	Actividad	Contenidos	Objetivos	Descripción Planificados	Materiales Necesarios
5 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre los esquemas tácticos y las jugadas tácticas	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento se deben realizar las jugadas a balón parado	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- voleo en parejas -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
40 Minutos	Parte principal	Fundamentos tácticos Sistema recepción en *v* 1-2-3 Realidad de juego	lograr que los asistentes ejecuten eficientemente las jugadas	Jugadas en recepción y ataque Partido normal	Pizarra Marcador 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	Individual se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno



## Plan de clase

Institución: escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: fundamentos tácticos</b>	<b>Tema: esquemas y jugadas</b>	<b>Subtema: jugadas con balón en movimiento</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes ejecuten tres jugadas a balón en movimiento</b>		
Ciclo	Grado:	Unidad: o5	Clase No: 21	Duración: 60 min.	Prof:

	<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
V O L E	5 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre los esquemas tácticas y las jugadas tácticas	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento se deben realizar los movimientos y ajustes	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
I B O L	10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- voleo en parejas -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
	40 Minutos	Parte principal	Fundamentos tácticos Posiciones del equipo que saca Realidad de juego	lograr que los asistentes ejecuten eficientemente las jugadas	Jugadas preparadas Movimientos tácticos Partido normal	Pizarra Marcador 12 balones Silbato
	5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	Individual se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

## Plan de clase

Institución: escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: fundamentos tácticos</b>	<b>Tema: esquemas y jugadas</b>	<b>Subtema: jugadas con balón en movimiento</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes ejecuten tres jugadas a balón en movimiento</b>	
Ciclo	Grado:	Unidad: o5	Clase No: 22	Duración: 60 min. Prof:

Tiempo	Actividad	Contenidos	Objetivos	Descripción Planificados	Materiales Necesarios
5 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre los esquemas tácticas y las jugadas tácticas	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento se deben realizar los movimientos y ajustes	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- voleo en parejas -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
40 Minutos	Parte principal	Fundamentos tácticos Posiciones del equipo que saca Realidad de juego	lograr que los asistentes ejecuten eficientemente las jugadas	Jugadas preparadas Movimientos tácticos Partido normal	Pizarra Marcador 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles fisiológicos normales del estudiante	Individual se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

## Plan de clase

Institución: escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: tácticos</b>	<b>Tema: esquemas y jugadas</b>	<b>Subtema: jugadas con balón en movimiento</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes ejecuten tres jugadas a balón en movimiento</b>		
Ciclo	Grado:	Unidad: o5	Clase No: 23	Duración: 60 min.	Prof:

Tiempo	Actividad	Contenidos	Objetivos	Descripción Planificados	Materiales Necesarios
V O L E I B O L	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre los esquemas tácticas y las jugadas tácticas	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento se deben realizar los movimientos y ajustes	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra Ninguno
5 10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- voleo en parejas -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	
40 Minutos	Parte principal	Fundamentos tácticos Posiciones del equipo que saca Realidad de juego	lograr que los asistentes ejecuten eficientemente las jugadas	Jugadas preparadas Movimientos tácticos Partido normal	Pizarra Marcador 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	Individual se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

Plan de clase

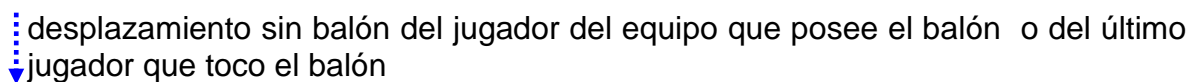
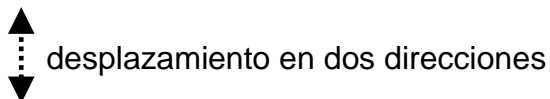
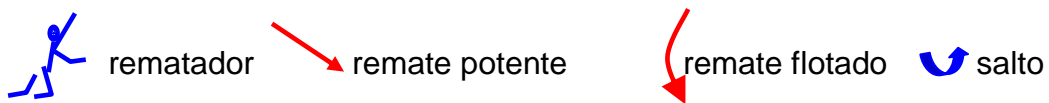
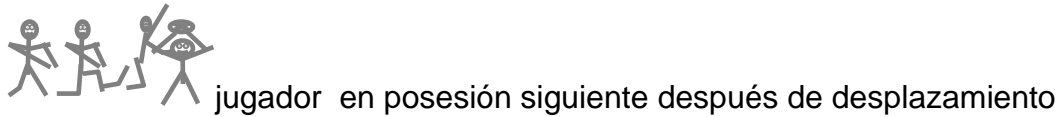
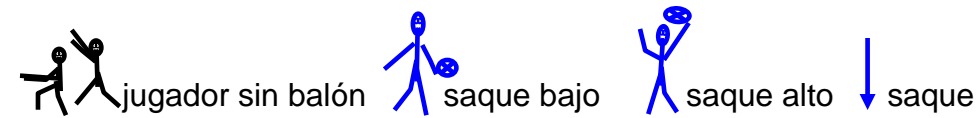
Institución: escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala									
<b>Eje técnicos</b>		<b>Temas de evaluación</b>		<b>Subtema pruebas de pase y recepción</b>		<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes reconozcan su porcentaje de eficiencia</b>			
Ciclo		Grado: 06		Unidad: 06		Clase No: 24		Duración: 60 min. Tipo: evaluativa Prof:	
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>				
V O L E I B O L	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la realización de pruebas	Concienciar a los participantes sobre la importancia de realizar su mejor esfuerzo	Formación en media luna El docente explica y aclara dudas					
5 Minutos 10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -trote con aumento de velocidad	Ninguno				
40 Minutos	Parte principal	Evaluaciones Los fundamentos Técnicos	determinar el porcentaje de eficiencia de los participantes en la ejecución de los fundamentos técnicos	. Ver batería de test Test de precisión de pase Test de recepción	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 1 balón				
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno				

Plan de clase

Institución: escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala						
<b>Eje técnicos</b>		<b>Tema evaluación</b>		<b>Subtema pruebas de saque y remate</b>		<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes reconozcan su porcentaje de eficiencia</b>
Ciclo		Grado:	Unidad: 01	Clase No: 25	Duración: 60 min.	Prof:
					Tipo: evaluativa	
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>	
V O L E I B O L	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la realización de pruebas	Concienciar a los participantes sobre la importancia de realizar su mejor esfuerzo	Formación en media luna El docente explica y aclara dudas		
5 Minutos 10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -trote con aumento de velocidad	Ninguno	
40 Minutos	Parte principal	Evaluaciones Los fundamentos Técnicos	determinar el porcentaje de eficiencia de los participantes en la ejecución de los fundamentos técnicos	. Ver batería de test Test de precisión de saque Test de precisión de remate	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 1 balón Silbato	
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramiento Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno	

### 6.3.3 Planificación gráfica

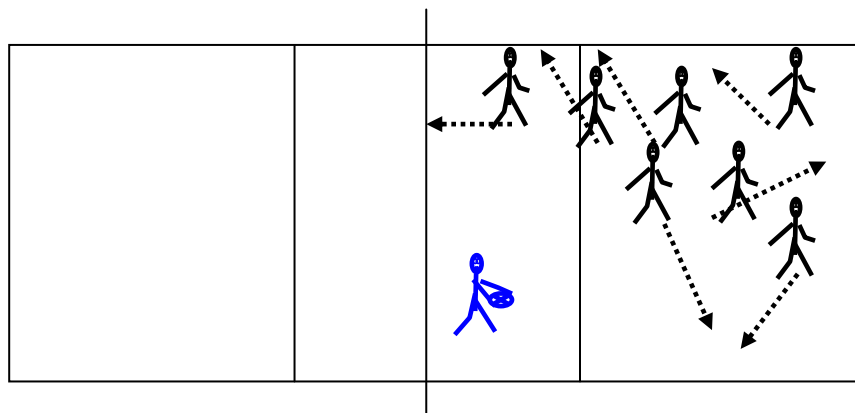
#### Simbología



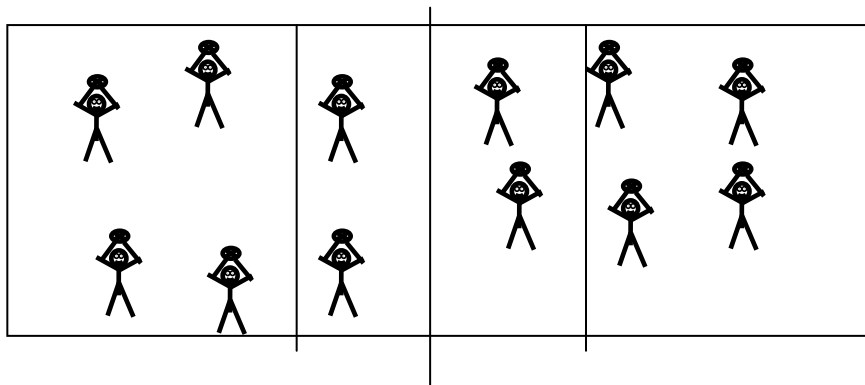
## Clase 1 Acercamiento al voleibol

Nombre: Juegos

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador



Descripción: un jugador con un balón debe perseguir a los demás dentro de la cancha intentado \*tocarlos\* con el balón, a quien haya tocado pasa a ser parte de su equipo y se combinan el balón para seguir tocando jugadores, el juego continúa hasta que todos hayan sido tocados.



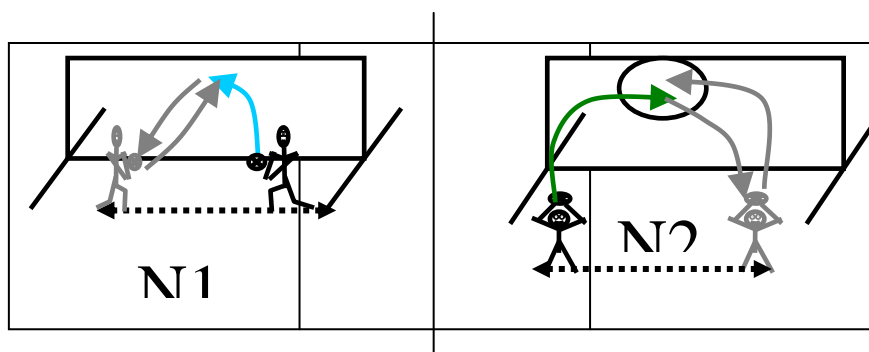
Descripción: tres contra tres

Se arman equipos de tres jugadores y se juega un mini torneo, se debe poner énfasis en seguir las reglas del juego, aunque siendo un poco flexibles.

## Clase 2 Test de fundamentos técnicos

Nombre: Test de recepción y precisión de pase

Materiales: una pares de 3 m de alto por 3 de largo, 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador



Descripción:

N1 test de recepción; se colocan conos o se traza una línea delimitando un cuadrado de 3 m. El jugador detrás de ese cuadrado debe realizar golpe de recepción cuantas veces le sea posible en un minuto.

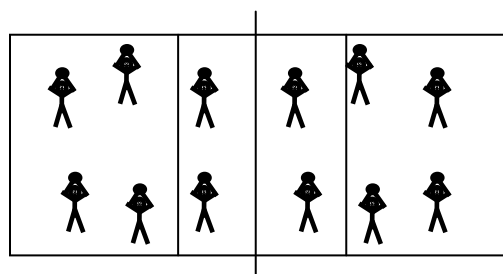
Ponderación: se contarán los golpes que el jugador realizo durante el minuto; el jugador podrá realizar dos intentos tomando en cuenta el mejor resultado.

N2 test de precisión de pase; se traza un circulo de 45 cm de diámetro; se colocan conos o se traza un cuadrado de 3 \* 3 m. Frente a la pared; el jugador debe realizar pase de dedos intentando pegar dentro del círculo la mayor cantidad de veces posibles en trabajo continuo durante un minuto.

Ponderación: se contarán los golpes que el jugador acertó durante el minuto; el jugador podrá realizar dos intentos tomando en cuenta el mejor resultado.

Descripción: tres contra tres

Se arman equipos de tres Jugadores y se juega un Mini torneo, se debe poner Énfasis en seguir las Reglas del juego, aunque Siendo un poco flexibles.

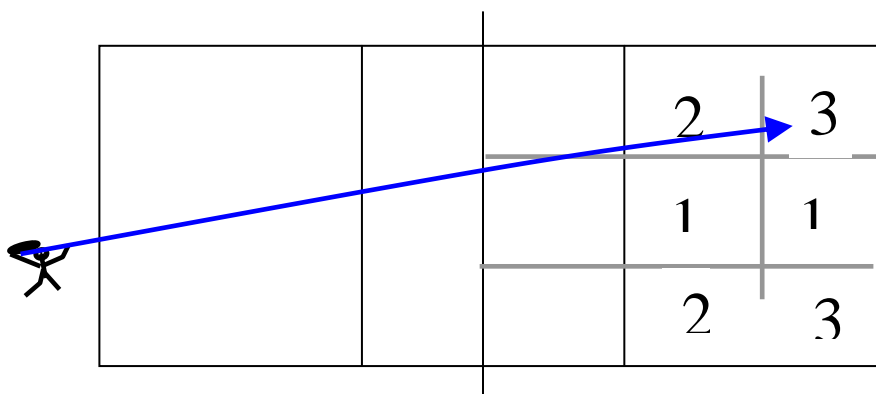




### Clase 3 Test de fundamentos técnicos

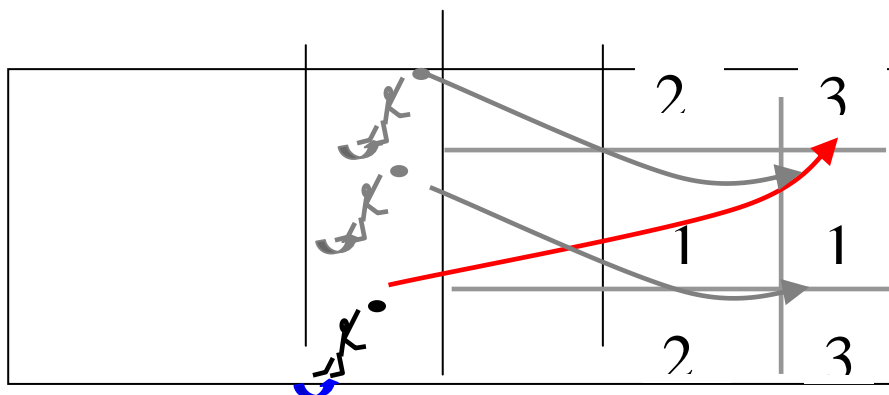
Nombre: Test de precisión de saque y precisión de remate

Materiales: una pared de 3 m de alto por 3 de largo, 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador



Descripción: precisión de saque; en una mitad de cancha se divide en cuadrados de 1.5 m por las bandas y 3 por el centro; a cada cuadro se le da una puntuación; el jugador del otro lado debe realizar tres saques intentando hacer que el balón caiga en los cuadrados con mayor puntuación.

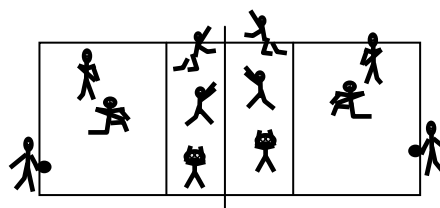
Ponderación: se otorga 1 punto por cada balón que caiga en los cuadrados del centro, 2 puntos por cada balón que caiga en los cuadrados de las bandas más próximos a la media cancha y 3 puntos por cada balón que caiga en los cuadrados laterales pegados a la línea de fondo, se otorga un punto extra si el jugador logra hacer que los tres balones caigan en los cuadrados de mayor puntuación.



Descripción igual al test de saque con la diferencia que los tres remates se deben hacer en movimiento continuo.

Ponderación: igual al test de saque

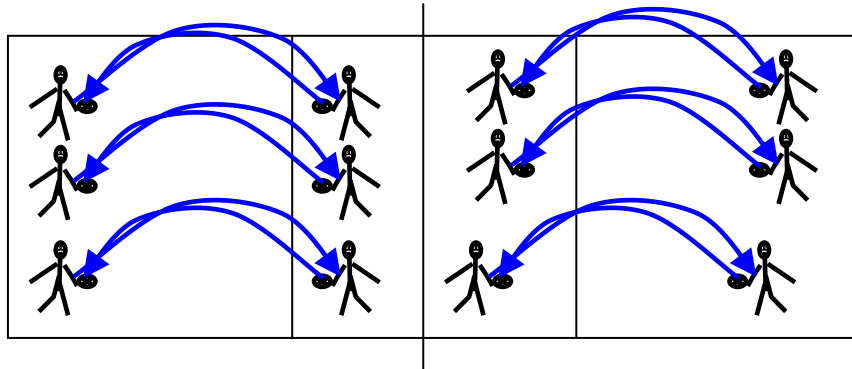
Descripción: 3 o 4 equipos;  
Partido seis contra seis; se  
Juega a 15 pts. Un solo set;  
El equipo que pierda  
Sale y entra otro.



#### Clase 4 Saque

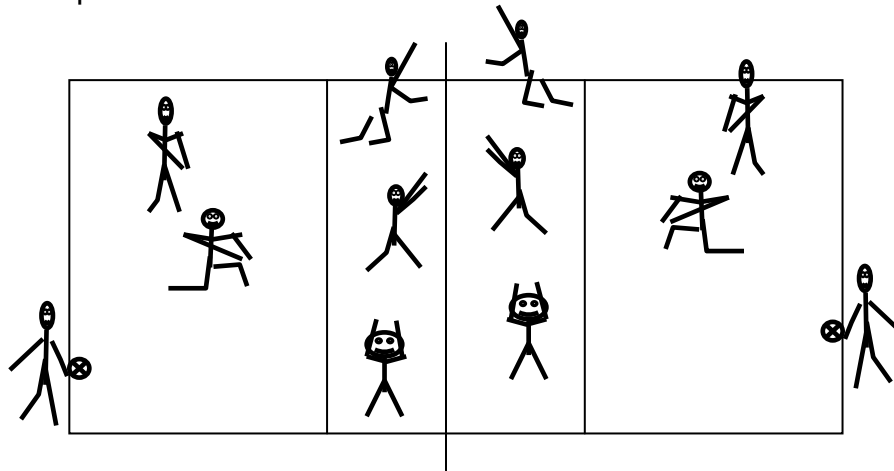
Nombre: Clasificación del saque

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador



Descripción: se colocan conos separados 5 m; los jugadores en parejas deben realizar saques bajos.

El ejercicio se puede realizar de dos formas: un por tiempo, el tiempo que el docente/entrenador determina; la otra por repeticiones, las repeticiones que el docente /entrenador indique.

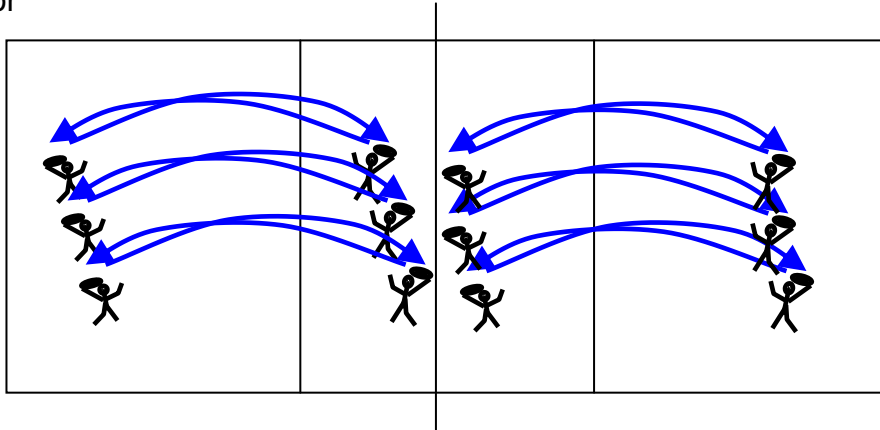


Descripción: 3 o 4 equipos; partido seis contra seis; se juega a 15 pts. Un solo set; el equipo que pierda sale y entra otro.

## Clase 5 Saque

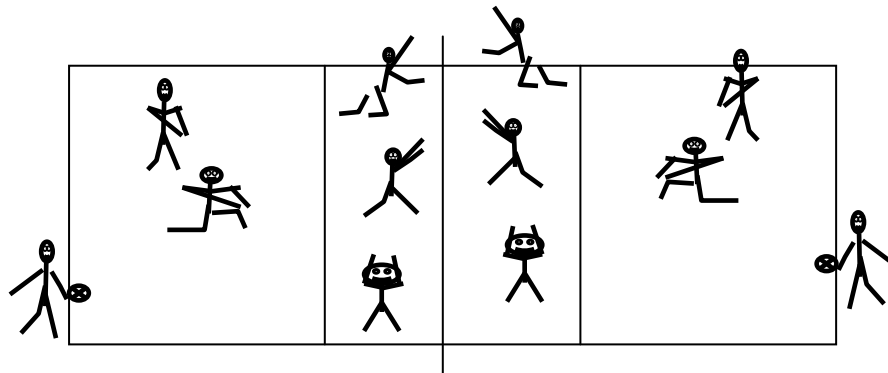
Nombre: Clasificación del saque

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador



Descripción: se forman parejas separadas 8 m. Y se practican saques altos

El ejercicio se puede realizar de dos formas: un por tiempo, el tiempo que el docente/entrenador determina; la otra por repeticiones, las repeticiones que el docente /entrenador indique.

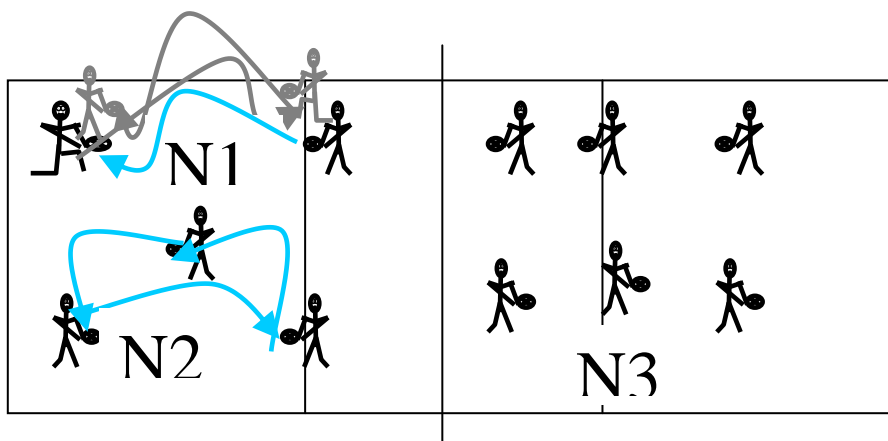


Descripción: 3 o 4 equipos; partido seis contra seis; se juega a 15 pts. Un solo set; el equipo que pierda sale y entra otro

## Clase 6 Recepción

Nombre: Clasificación de la recepción

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador

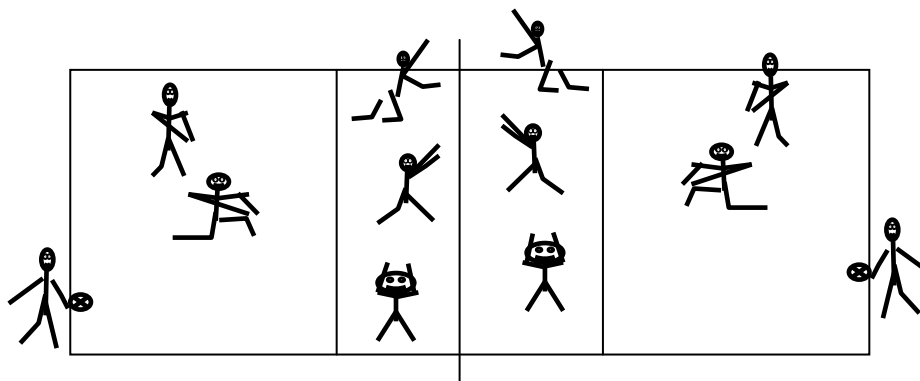


Descripción:

N1 se colocan conos separados 3 m; en parejas deben alternar toque de recepción alto y bajo; el balón puede rebotar una vez contra el suelo antes de devolverlo

N2 se colocan en tríos sin dejar caer el balón se dan toques de recepción.

N3 mini torneo tres contra tres solo toque de recepción.

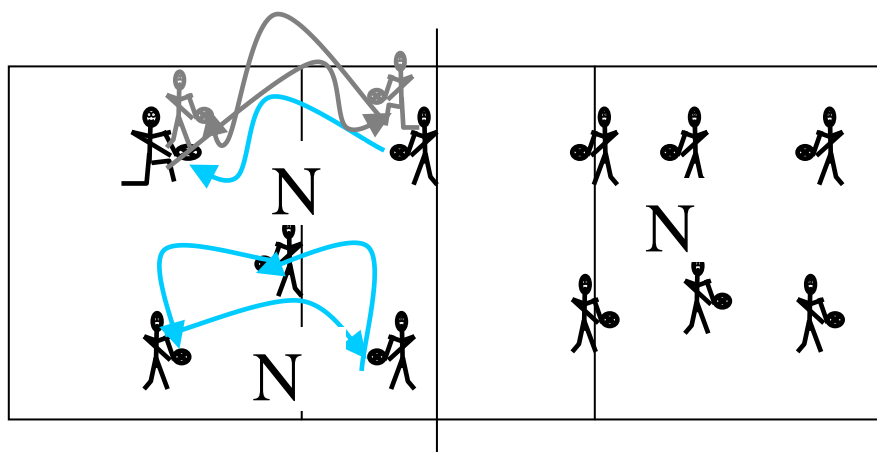


Descripción: 3 o 4 equipos; partido seis contra seis; se juega a 15 pts. Un solo set; el equipo que pierda sale y entra otro.

## Clase 7 Recepción

Nombre: Clasificación de la recepción

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador

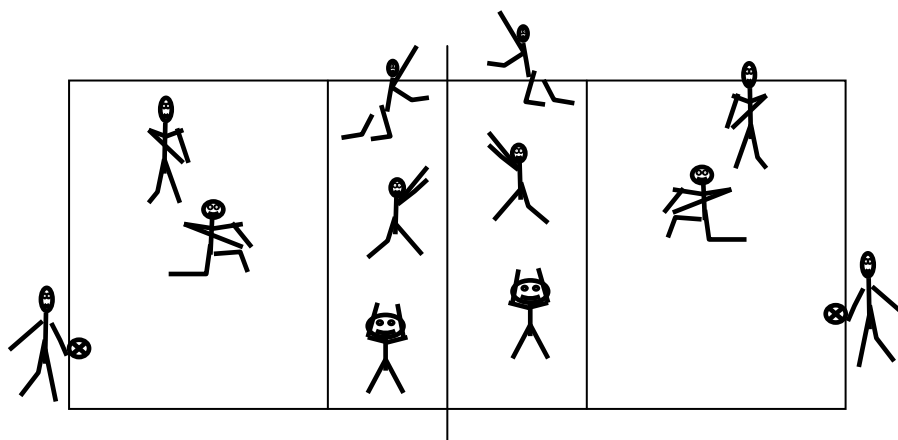


Descripción:

N1 se colocan conos separados 3 m; en parejas deben alternar toque de recepción alto y bajo; el balón puede rebotar una vez contra el suelo antes de devolverlo

N2 se colocan en tríos sin dejar caer el balón se dan toques de recepción.

N3 mini torneo tres contra tres solo toque de recepción.

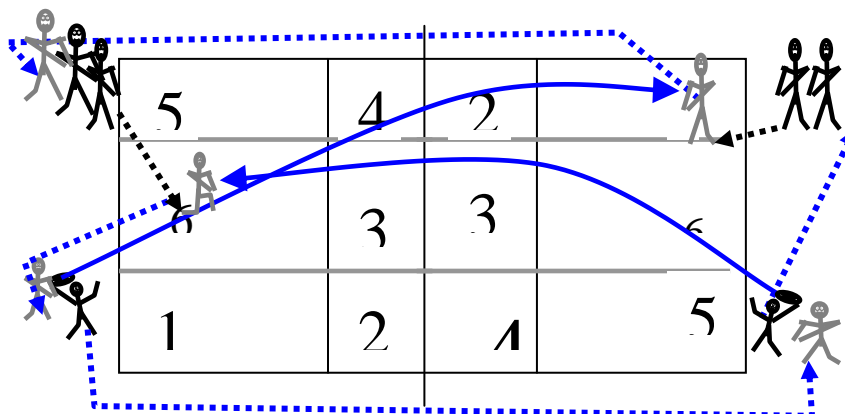


Descripción: 3 o 4 equipos; partido seis contra seis; se juega a 15 pts. Un solo set; el equipo que pierda sale y entra otro.

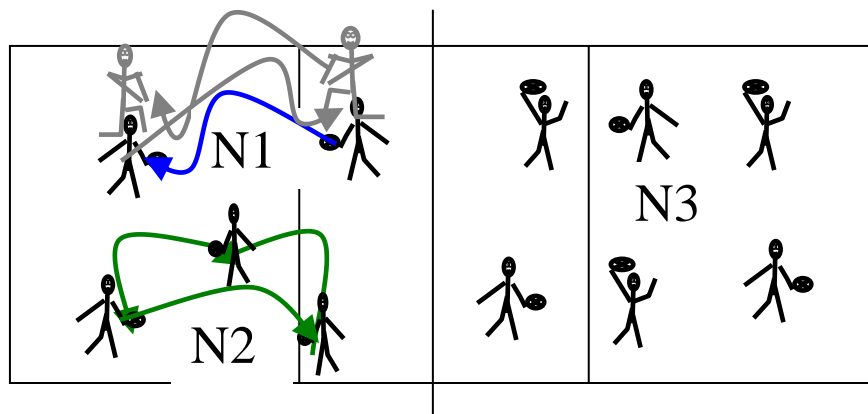
## Clase 8 Combinación de fundamentos técnicos

Nombre: Saque y recepción

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador



Se forman filas o hileras en cada una de las esquinas de la cancha; se hacen saques cruzados desde las zonas 1 y 5; la recepción en zona 1 debe ser alta y la de la zona 5 debe ser baja; el jugador que golpea el balón va rotando a la siguiente fila o hilera.



Descripción:

N1 se colocan conos separados 3 m; en parejas deben alternar toque de recepción alto y bajo; el balón puede rebotar una vez contra el suelo antes de devolverlo

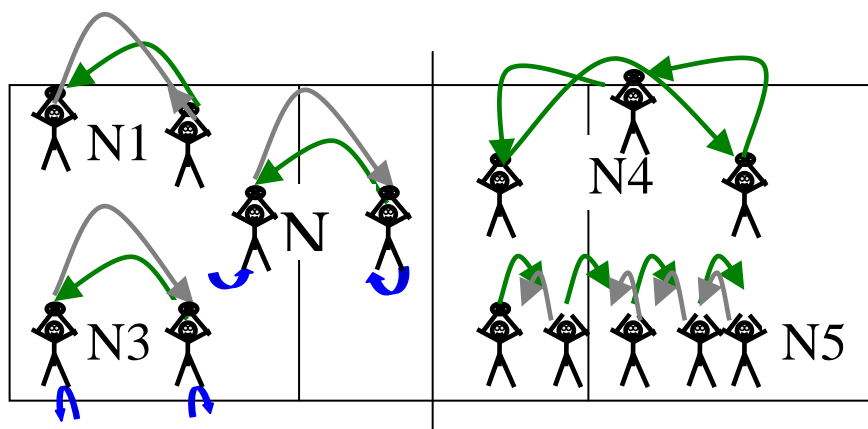
N2 se colocan en tríos sin dejar caer el balón se dan toques alternos de recepción y saque.

N3 mini torneo tres contra tres; cada vez que se consigue un punto, saca un jugador diferente; se alternan tres saques bajos y tres saques altos.

## Clase 9 Pase de dedos

Nombre: Clasificación del pase de dedos

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador



Descripción:

N1 en parejas separados dos metros pase de frente estático

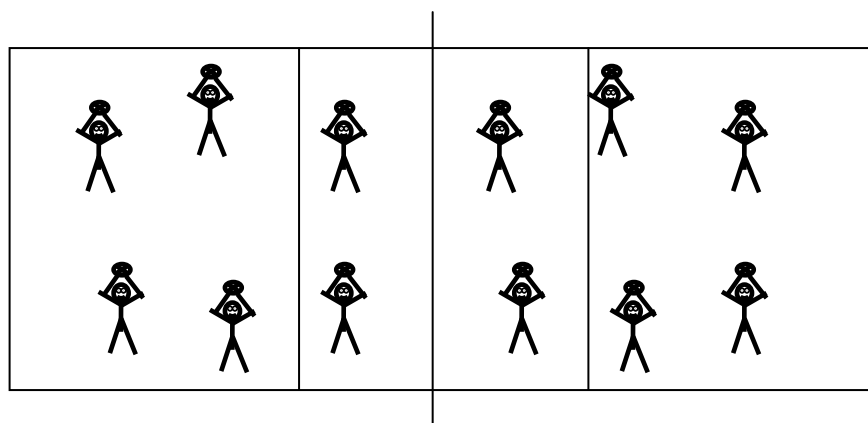
N2 en parejas separados dos metros pase de frente en salto

N3 en parejas separados dos metros pase de frente en caída

N4 en tríos separados dos metros pase lateral

N5 en hilera pase de espaldas ida y vuelta

se puede realizar de dos formas una que todos hagan el mismo ejercicio a la vez –que para fines de aprendizaje es el recomendado- la otra que los jugadores después del tiempo de trabajo tengan que rotar hasta haber pasado por todas las estaciones.



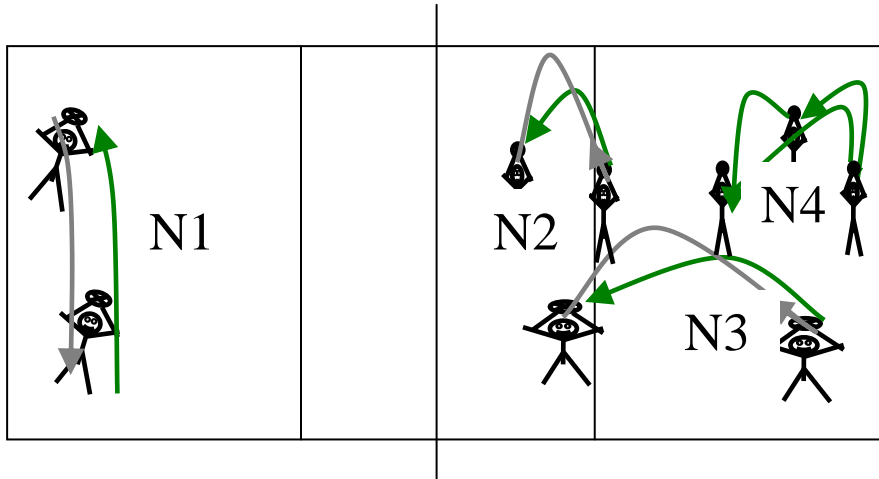
Descripción: tres contra tres

Se arman equipos de tres jugadores y se juega un mini torneo; solo se puede hacer pase de dedos, aunque siendo un poco flexibles.

## Clase 10 Pase de dedos

Nombre: Clasificación del pase de dedos

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador



Descripción:

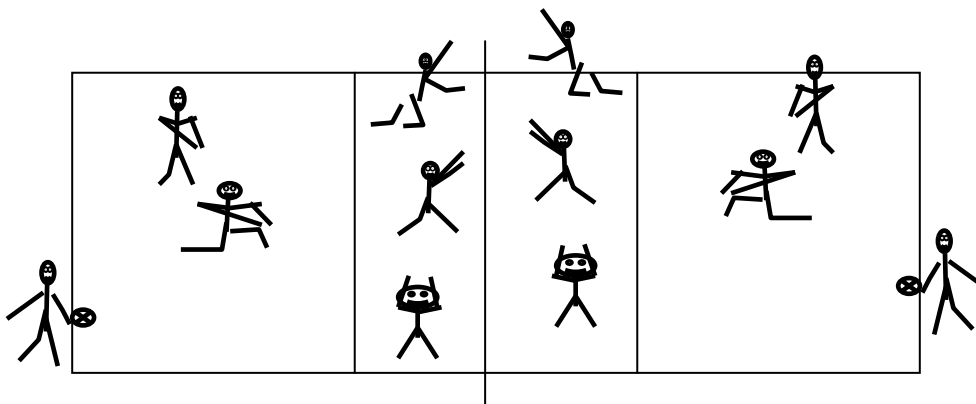
N1 en parejas sobre la línea lateral se hacen pases largos

N2 se colocan conos separados 1 metro y se hacen pases cortos

N3 en parejas separados 5 m se hacen pases medios

N4 en tríos separados 2 metros se deben alternar pases de frente, laterales y de espaldas.

se puede realizar de dos formas una que todos hagan el mismo ejercicio a la vez –que para fines de aprendizaje es el recomendado- la otra que los jugadores después del tiempo de trabajo tengan que rotar hasta haber pasado por todas las estaciones.



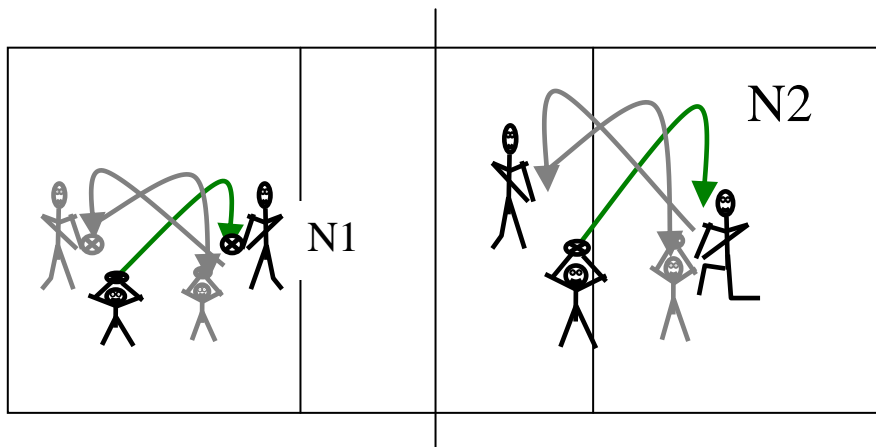
Descripción: 3 o 4 equipos; partido seis contra seis; se juega a 15 pts. un solo set; el equipo que pierda sale y entra otro.



## Clase 11 Combinación de fundamentos técnicos

Nombre: Combinación de pase y recepción

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador

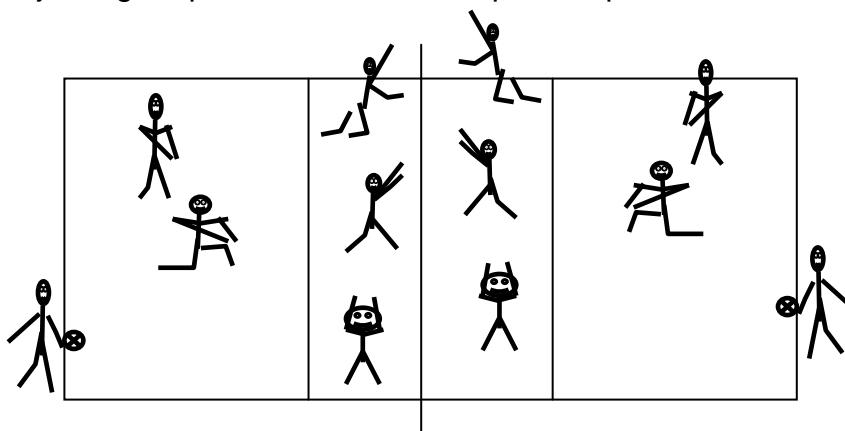


Descripción: pase y recepción

N1 en parejas se alternan pases y recepciones intentando que el balón no caiga al suelo.

N2 en tríos uno hace pase de dedos, otro recepciona y el ultimo hace pase de dedos para que el primero que hizo pase ahora recepcione.

se puede realizar de dos formas una que todos hagan el mismo ejercicio a la vez –que para fines de aprendizaje es el recomendado- la otra que los jugadores después del tiempo de trabajo tengan que rotar hasta haber pasado por todas las estaciones.

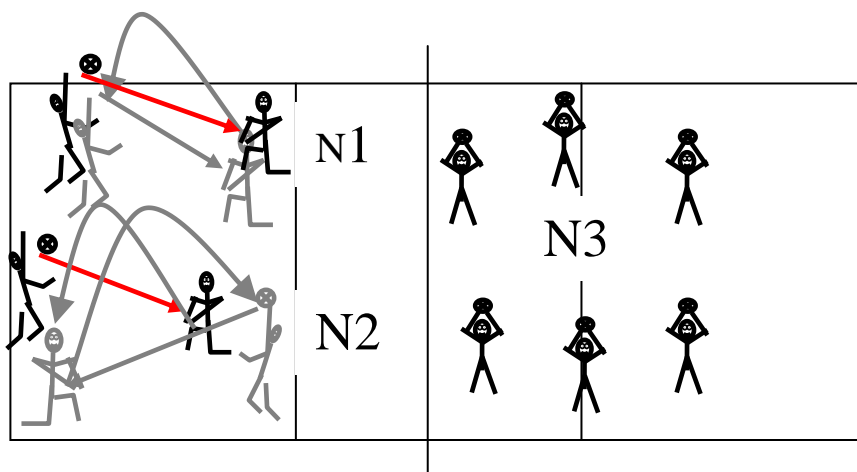


Descripción: 3 o 4 equipos; partido seis contra seis; se juega a 15 pts. un solo set; el equipo que pierda sale y entra otro.

## Clase 12 Remate

Nombre: Clasificación del remate

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador



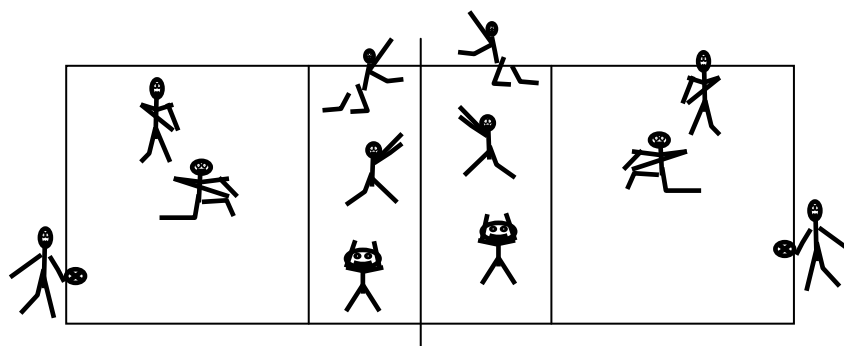
Descripción:

N1 en parejas separados 5 m; uno remata y el otro recibe; intentar mantener la dinámica sin que el balón caiga al suelo.

N2 en parejas separados 5 m; se alternan remate flotado y potente y recepciones bajas y altas, intentando que el balón no caiga al suelo.

N3 mini torneo tres contra tres solo pase de dedos

se puede realizar de dos formas una que todos hagan el mismo ejercicio a la vez –que para fines de aprendizaje es el recomendado- la otra que los jugadores después del tiempo de trabajo tengan que rotar hasta haber pasado por todas las estaciones.

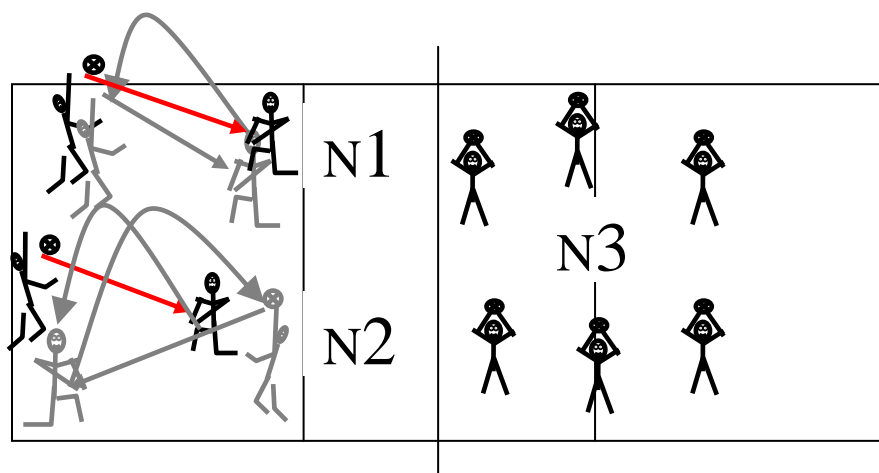


Descripción: 3 o 4 equipos; partido seis contra seis; se juega a 15 pts. Un solo set; el equipo que pierda sale y entra otro

### Clase 13 Remate

Nombre: Clasificación del remate

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador



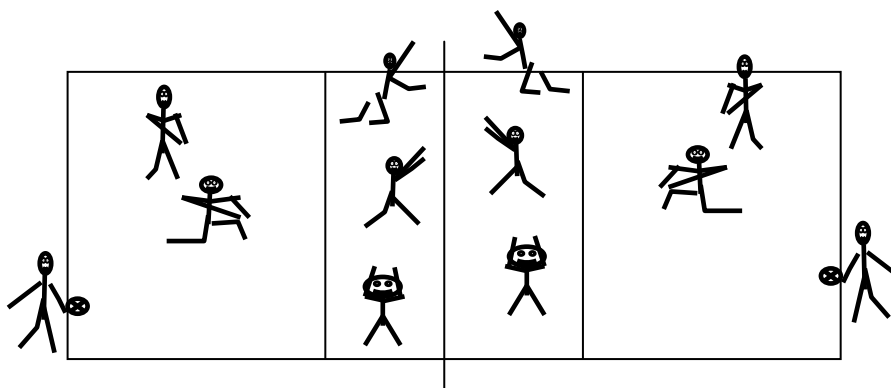
#### Descripción:

N1 en parejas separados 5 m; uno remata y el otro recibe; intentar mantener la dinámica sin que el balón caiga al suelo.

N2 en parejas separados 5 m; se alternan remate potente y recepciones bajas y altas, intentando que el balón no caiga al suelo.

N3 mini torneo tres contra tres solo pase de dedos

se puede realizar de dos formas una que todos hagan el mismo ejercicio a la vez –que para fines de aprendizaje es el recomendado- la otra que los jugadores después del tiempo de trabajo tengan que rotar hasta haber pasado por todas las estaciones.

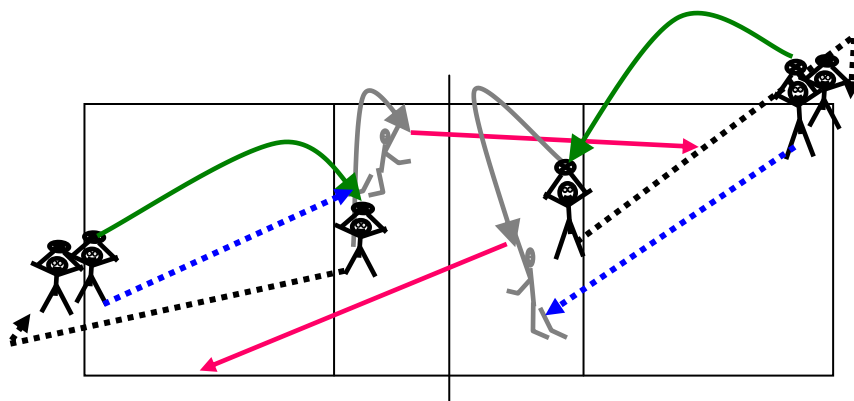


Descripción: 3 o 4 equipos; partido seis contra seis; se juega a 15 pts. Un solo set; el equipo que pierda sale y entra otro

## Clase 14 Combinación de fundamentos técnicos

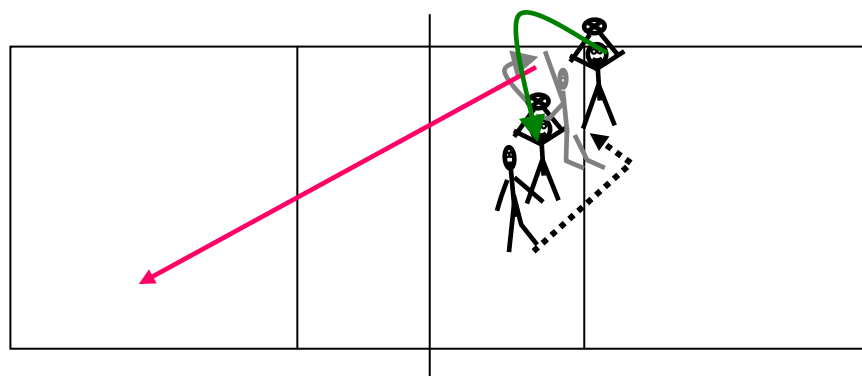
Nombre: Ejercicios combinados

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador



Descripción: remate potente

Se hace una fila o hilera en zona 1; se coloca un jugador en zona 3; el jugador en zona 1 hace pase de dedos al jugador en zona 3 y se desplaza para rematar; el jugador en zona 3 hace pase a la llegada de su compañero que se desplazó inmediatamente después de mandar el pase y remata potente a zona 1; el jugador que remató se queda en zona 3 y el que levantó pase se desplaza al final de la fila o hilera.



Descripción: remate potente

Un jugador en zona 2 hace pase a jugador en zona 3 quien levanta para la llegada del rematador; el jugador en zona 4 hace un movimiento corto hacia dentro y se dirige a rematar sobre el jugador en zona 3

Descripción: 3 o 4 equipos;

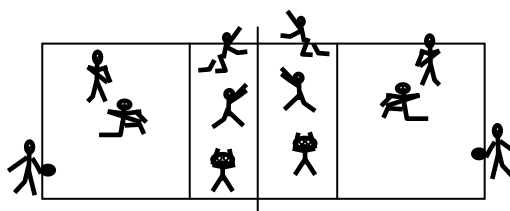
Partido seis contra seis;

Se juega a 15 pts.

Un solo set;

El equipo que pierda

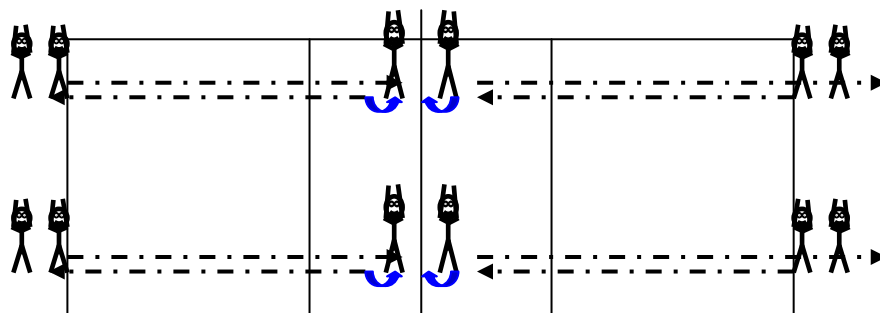
Sale y entra otro.



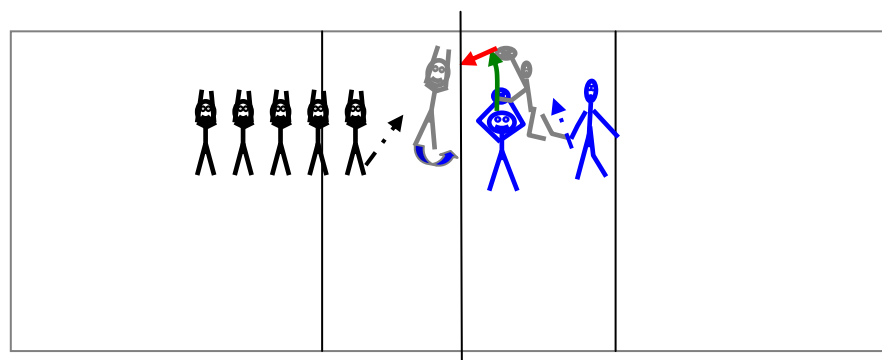
## Clase 15 Bloqueo

Nombre: Clasificación del bloqueo

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador



Se hacen filas o hileras sobre las líneas de fondo; a la señal los primeros de cada hilera trotan al centro saltan e intentan tocar las palmas de las manos sobre la red y regresan de espaldas al final de la hilera.



Se hace una fila o hilera e en zona 3; dos jugadores al otro lado de la red parados sobre zona 3; el jugador con balón hace pase a la zona que él decida; su compañero debe desplazarse para rematar; el primer jugador de la fila o hilera debe desplazarse para intentar bloquear el remate; cuando todos en la fila o hilera han pasado los jugadores al otro lado de la red pasan la fila o hilera a bloquear y otros dos jugadores ocupan su lugar.

*Descripción:* 3 o 4 equipos;

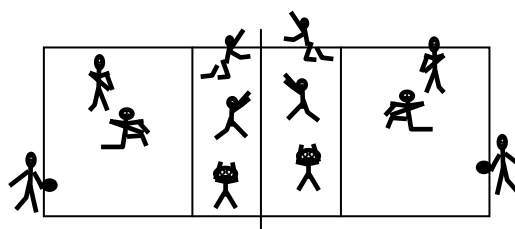
Partido seis contra seis;

Se juega a 15 pts.

Un solo set;

El equipo que pierda

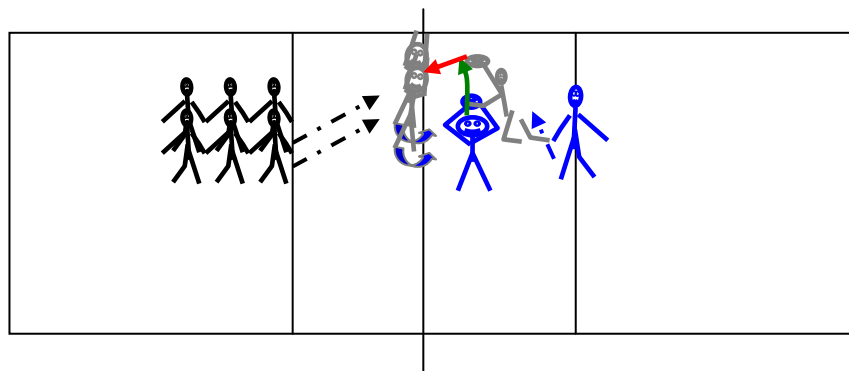
Sale y entra otro.



## Clase 16 Bloqueo

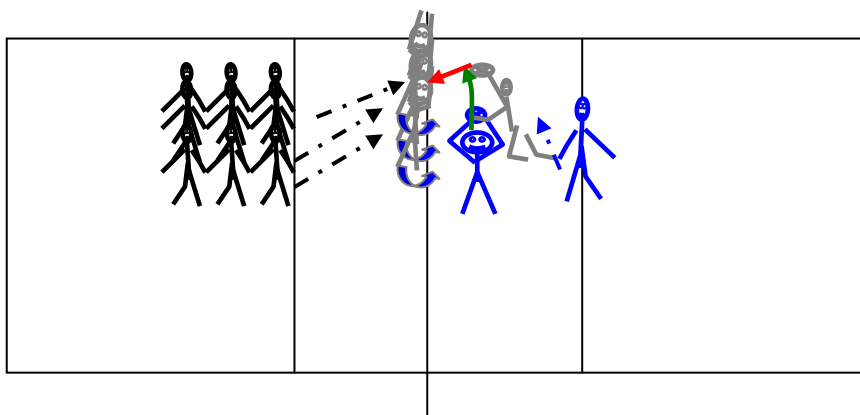
Nombre: Clasificación del bloqueo

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador



Descripción: bloqueo doble

Se hacen dos filas o hileras e en zona 3; dos jugadores al otro lado de la red parados sobre zona 3; el jugador con balón hace pase a la zona que él decida; su compañero debe desplazarse para rematar; el primer jugador de cada fila o hilera debe desplazarse para hacer un doble bloqueo al remate; cuando todos en la fila o hilera han pasado los jugadores al otro lado de la red pasan la fila o hilera a bloquear y otros dos jugadores ocupan su lugar.



Descripción: triple bloqueo

Igual al anterior con la diferencia que ahora serán tres filas para un triple bloqueo

Descripción: 3 o 4 equipos;

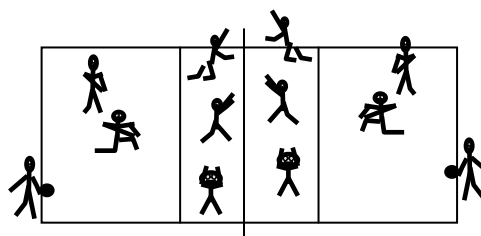
Partido seis contra seis;

Se juega a 15 pts.

Un solo set;

El equipo que pierda

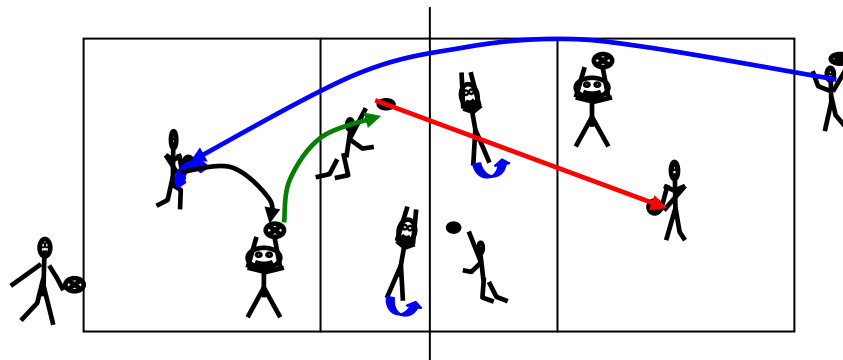
Sale y entra otro.



## Clase 17 Combinación de fundamentos técnicos

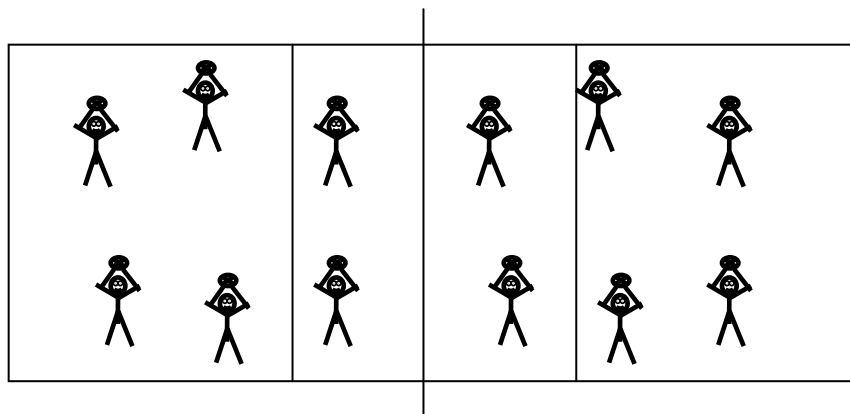
Nombre: Realidad de juego

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador



Descripción: tres contra tres

Se arman equipos de tres jugadores y se juega un mini torneo.

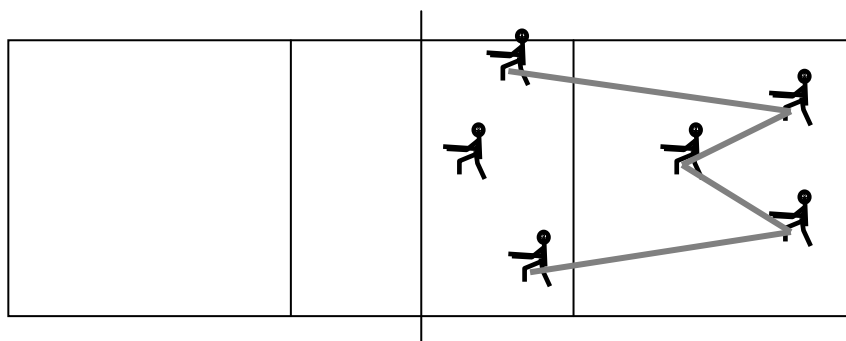


Descripción: 3 o 4 equipos; partido seis contra seis; se juega a 15 pts. un solo set; el equipo que pierda sale y entra otro.

Clase 18 Esquemas y jugadas

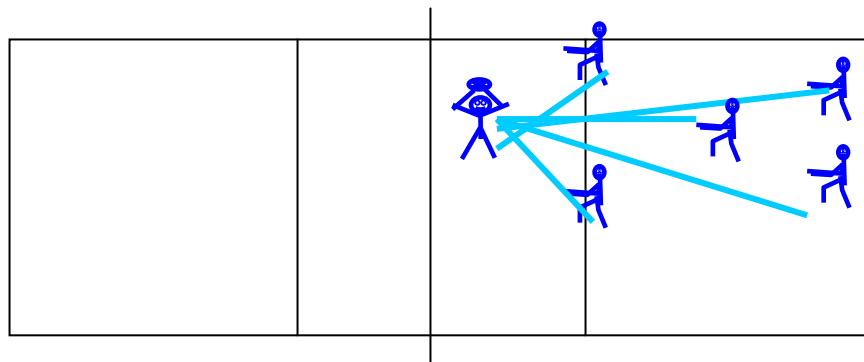
Nombre: Sistema recepción 1-5 en \*w\*

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador



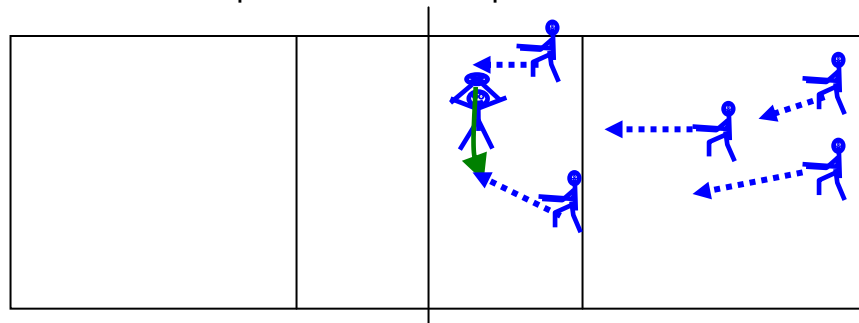
Descripción: 5 receptores y 1 armador

El jugador 3 es el armador o colocador; los jugadores 1 y 5 cuidan el fondo cargados hacia el centro; el jugador 6 cuida el centro; los jugadores 2 y 4 se cargan hacia las orillas.



Descripción: movimientos al recibir

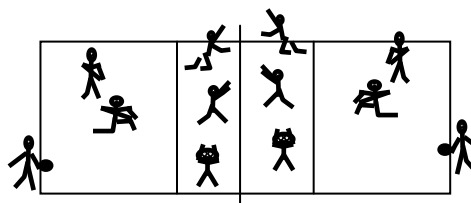
Todos al recibir buscan al 3 para iniciar el ataque



Descripción: movimientos después de recibir

2,4 y 6 se mueven esperando pase de armador; 1 cubre zona 6; 5 se desplaza hacia delante y cubrir espaldas de 4.

Descripción: 3 o 4 equipos;  
Partido seis contra seis; se  
Juega a 15 pts. Un solo set;  
El equipo que pierda  
Sale y entra otro.

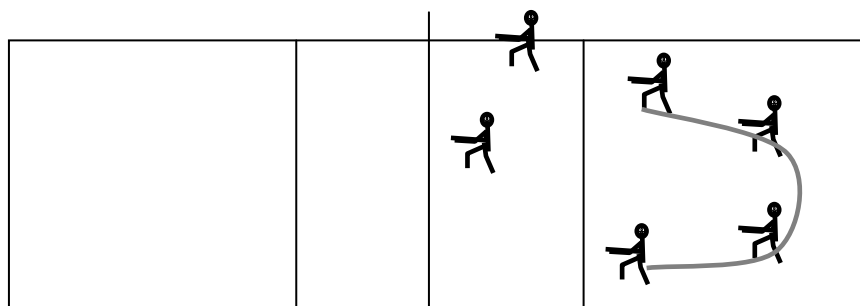




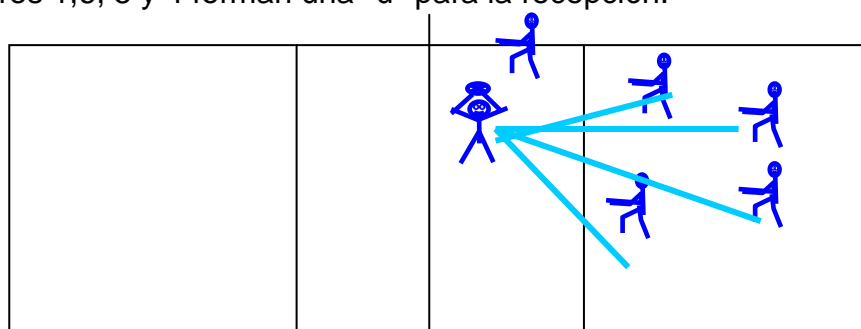
Clase 19 Esquemas y jugadas

Nombre: Sistema recepción 2-4 en \*u\*

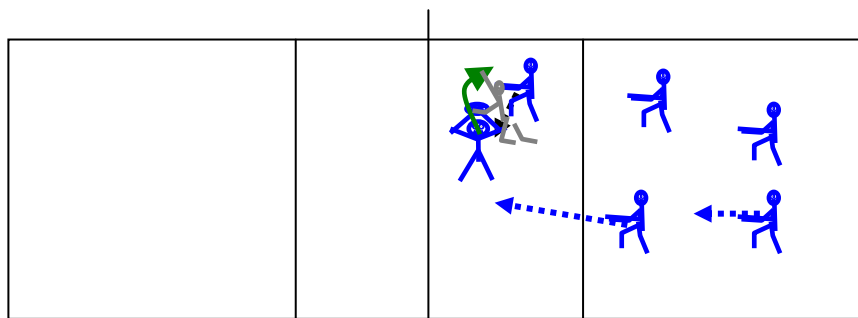
Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador



Descripción: 4 receptores; se libera al armador y al rematador  
Los jugadores 1,6, 5 y 4 forman una \*u\* para la recepción.



Descripción: movimientos al recibir  
Todos los receptores buscan al colocador; 2 se prepara para el remate



Descripción: movimientos después de recibir  
4 se desplaza para atraer la atención del equipo contrario; 2 se desplaza buscando pase; 5 cubre espaldas de 4; 6 y 1 mantienen posiciones.

Descripción: 3 o 4 equipos;

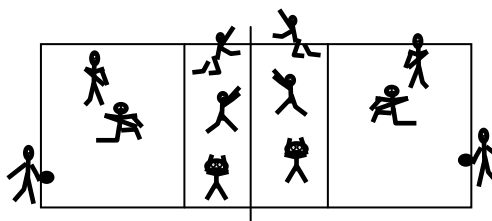
Partido seis contra seis;

Se juega a 15 pts.

Un solo set;

el equipo que pierda

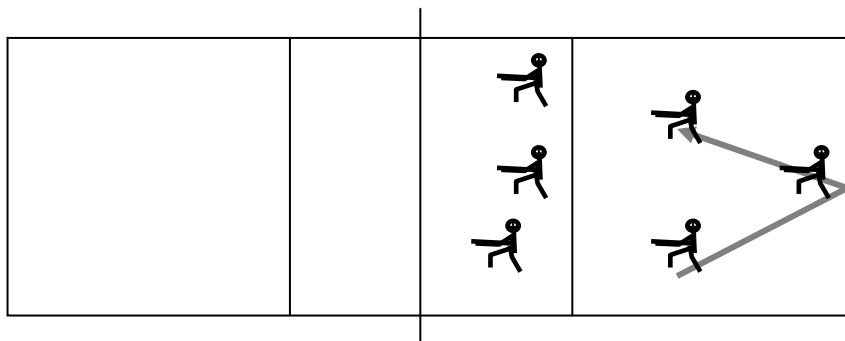
Sale y entra otro.



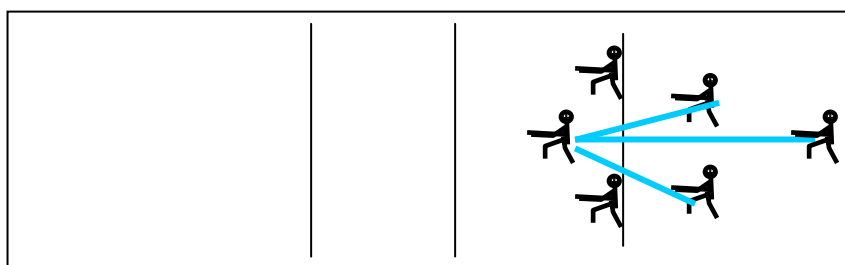
Clase 20 Esquemas y jugadas

Nombre: Sistema recepción 3-2-1 en \*v\*

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador

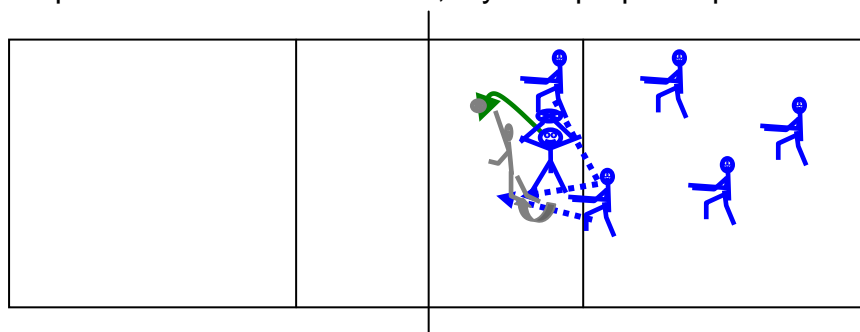


Descripción: tres receptores; se libera al colocador y rematadores.



Descripción: movimientos al recibir

Todos los receptores buscan al colocador; 2 y 4 se preparan para el remate



Descripción: 3 receptores; 1 colocador y 2 rematadores

1,6, y 5 mantienen sus posiciones; 3 recibe y pasa según jugada ensayada; 4 se desplaza para rematar y atraer atención de contrarios; 2 hace un movimiento corto hacia dentro y se desplaza a rematar sobre 3.

Descripción: 3 o 4 equipos;

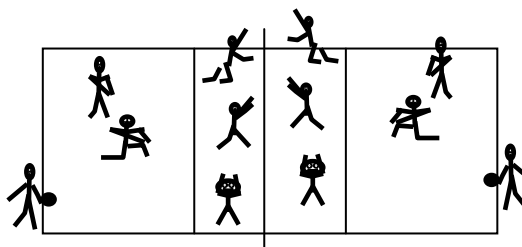
Partido seis contra seis;

Se juega a 15 pts.

Un solo set;

El equipo que pierda

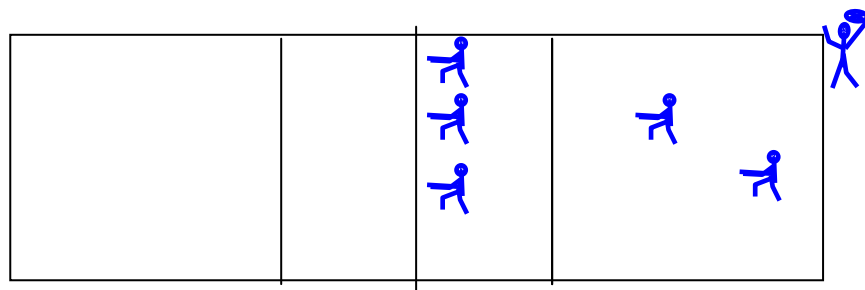
Sale y entra otro.



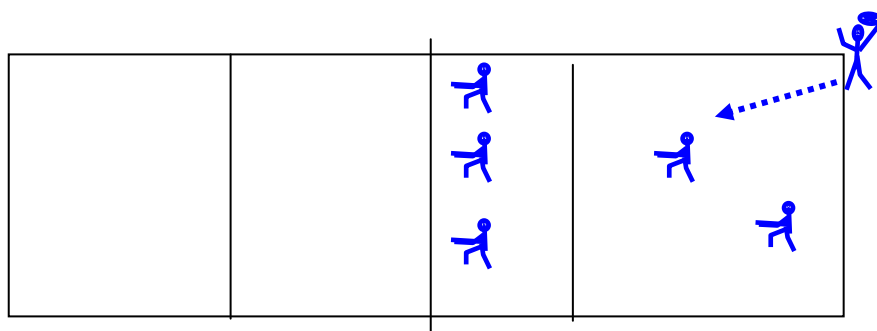
Clase 21 Esquemas y jugadas

Nombre: Movimientos del equipo que saca

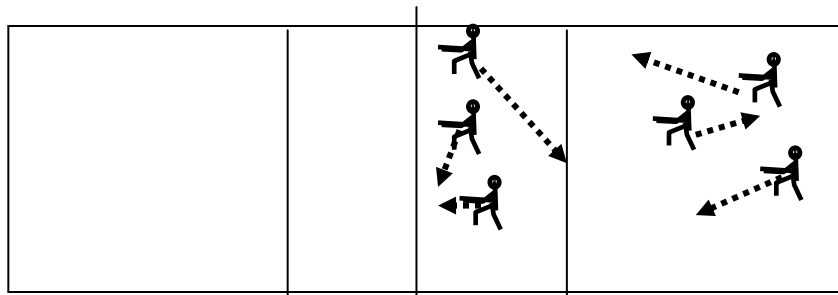
Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador



Descripción: 1 hace saque; los tres atacantes se colocan cerca de la red; 5 y 6 conservan su posición antes del saque



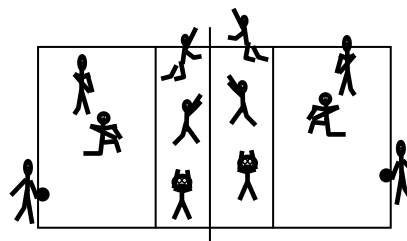
Descripción: 1 se desplaza a su zona y los demás esperan la respuesta del equipo contrario para realizar movimientos



Descripción: remate por zona 4

3 y 4 se desplazan para hacer bloqueo; 2 se desplaza para cubrir el centro; 1 se mueve hacia delante y al costado para proteger zona descubierta; 6 se abre hacia delante y al costado; 6 debe cubrir en fondo un poco cargado a la zona 1.

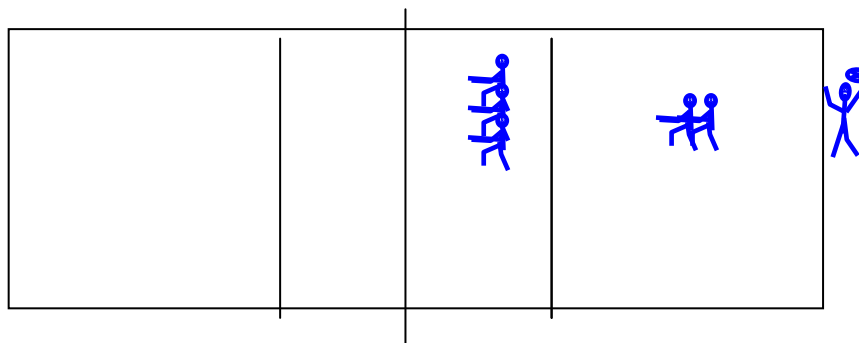
Descripción: 3 o 4 equipos;  
Partido seis contra seis; se juega  
A 15 pts. Un solo set; el equipo  
Que pierda sale y entra otro.



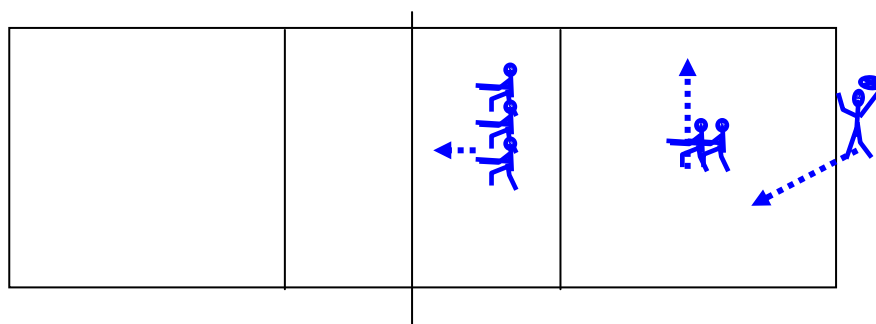
Clase 22 Esquemas y jugadas

Nombre: Movimientos del equipo que saca

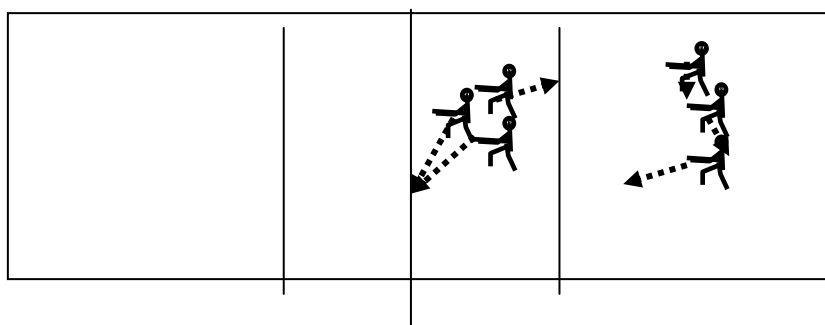
Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador



Descripción: 1 saca cargado a la zona 5; 6 y 5 más o menos a la misma altura en zona 6; 2,3 y 4 juntos en zona 3.

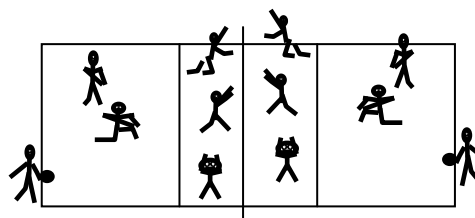


Descripción: 1 saca cargado a la zona 5 e inmediatamente después del saque cubre zona 5; 5 se desplaza para cubrir zona 1; 6 mantiene posición; 3 hace movimiento hacia delante.



Descripción: en este caso el ataque viene por zona 4; 3 y 4 se desplazan para bloquear; 1 se adelanta para cubrir las espaldas del bloqueo; 6 y 5 se cargan a zona 5 para cubrir el espacio libre; 2 se desplaza hacia la línea de defensa

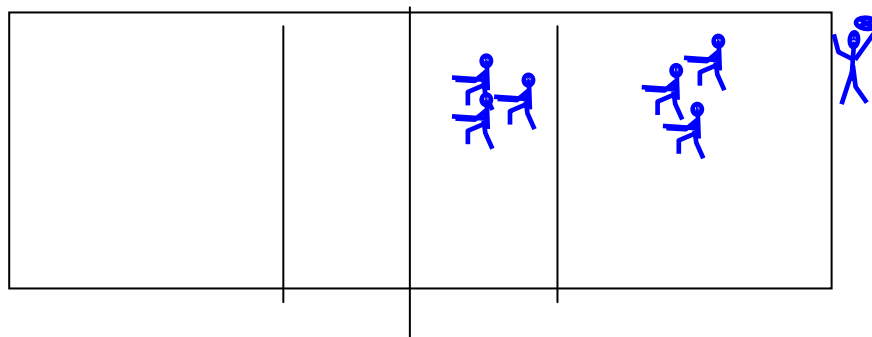
Descripción: 3 o 4 equipos;  
Partido seis contra seis;  
Se juega a 15 pts.  
Un solo set; el equipo  
Que pierda sale y entra otro



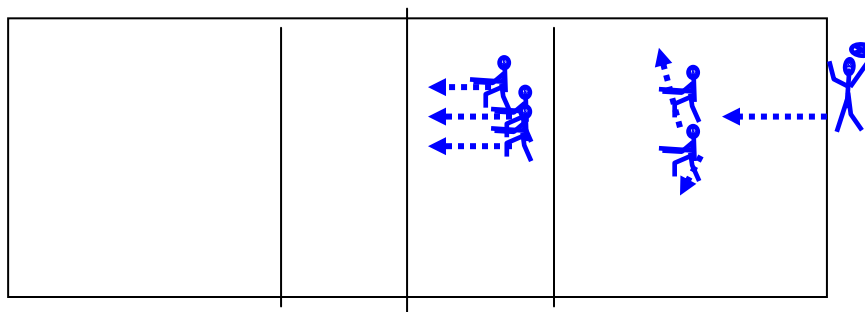
Clase 23 Esquemas y jugadas

Nombre: Movimientos del equipo que saca

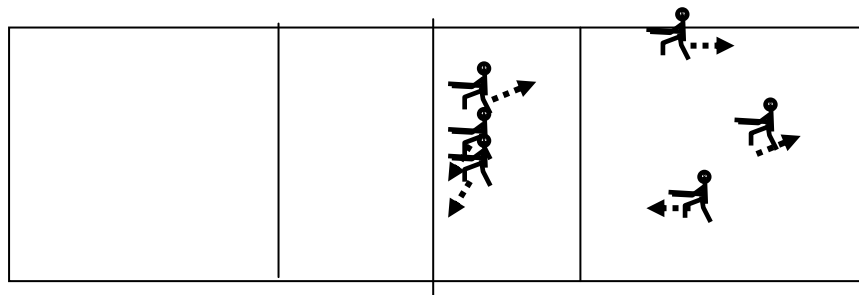
Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador



Descripción: 1 cargado al centro en zona 6; 5 y 6 adelantados cargados a zona 6; 2,3, y 4 juntos cargados a zona 3.



Descripción: 1 saca e inmediatamente se mueve a cubrir el fondo en zona 6; 5 y 6 se abren para cubrir los costados; 2,3, y 4 se adelantan a la red.



Descripción: en este caso el ataque viene por zona 4; 3 y 4 se desplazan para bloquear; 5 se adelanta para cubrir las espaldas del bloqueo; 1 se carga un poco a zona 5 -sin descuidar su zona-para cubrir el espacio libre; 2 se desplaza hacia la línea de defensa; 6 se desplaza un poco hacia atrás

Descripción: 3 o 4 equipos;

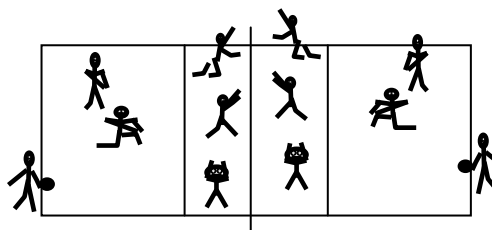
Partido seis contra seis;

Se juega a 15 pts.

Un solo set;

El equipo que pierda

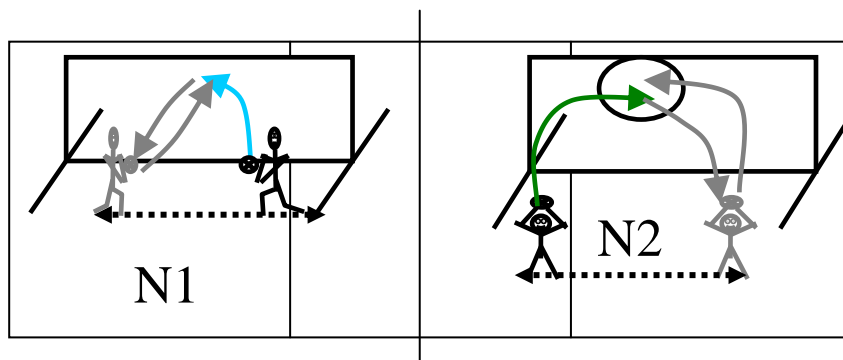
Sale y entra otro.



## Clase 24 Test técnicos

Nombre: Test de recepción y precisión de pase

Materiales: una pares de 3 m de alto por 3 de largo, 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador.



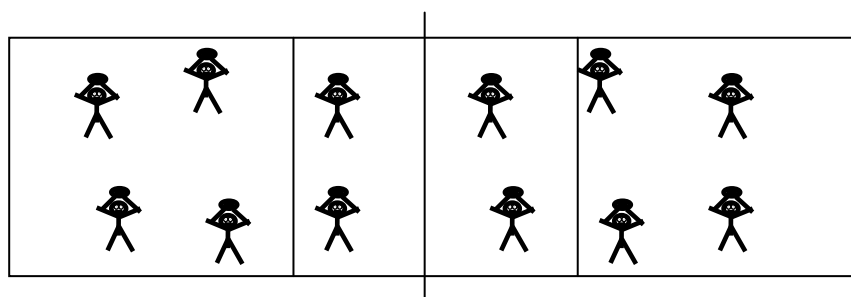
Descripción:

N1 test de recepción; se colocan conos o se traza una línea delimitando un cuadrado de 3 m. El jugador detrás de ese cuadrado debe realizar golpe de recepción cuantas veces le sea posible en un minuto.

Ponderación: se contarán los golpes que el jugador realizo durante el minuto; el jugador podrá realizar dos intentos tomando en cuenta el mejor resultado.

N2 test de precisión de pase; se traza un círculo de 45 cm de diámetro; se colocan conos o se traza un cuadrado de 3 \* 3 m. Frente a la pared; el jugador debe realizar pase de dedos intentando pegar dentro del círculo la mayor cantidad de veces posibles en trabajo continuo durante un minuto.

Ponderación: se contarán los golpes que el jugador acertó durante el minuto; el jugador podrá realizar dos intentos tomando en cuenta el mejor resultado. Los resultados se comparan con los de sesión 2 para determinar retroceso, estancamiento o avance del jugador



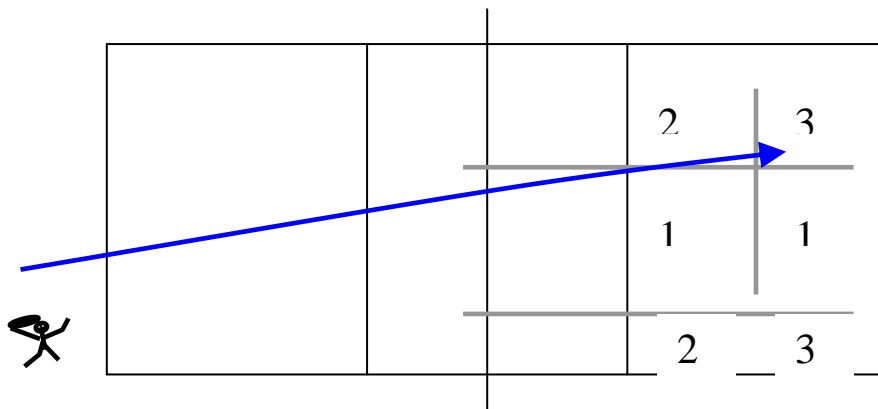
Descripción: tres contra tres

Se arman equipos de tres jugadores y se juega un mini torneo, se debe poner énfasis en seguir las reglas del juego, aunque siendo un poco flexibles.

## Clase 25 Test técnicos

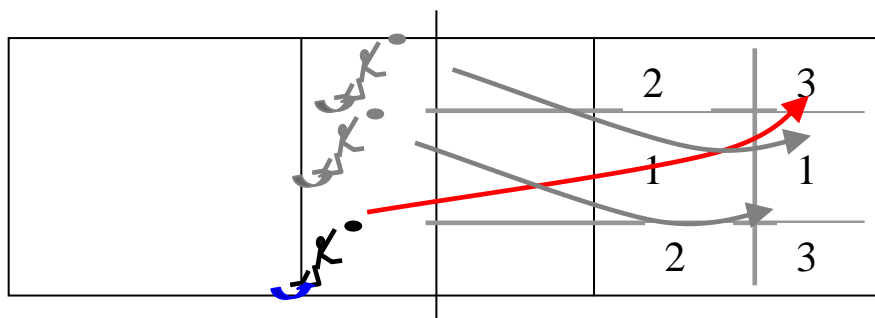
Nombre: Test de precisión de saque y precisión de remate

Materiales: una pares de 3 m de alto por 3 de largo, 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador



Descripción: precisión de saque; en una mitad de cancha se divide en cuadrados de 1.5 m por las bandas y 3 por el centro; a cada cuadrado se le da una puntuación; el jugador del otro lado debe realizar tres saques intentando hacer que el balón caiga en los cuadrados con mayor puntuación.

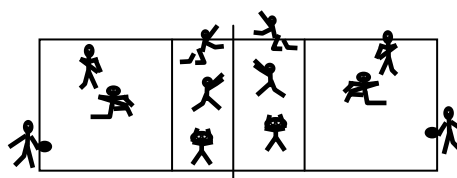
Ponderación: se otorga 1 punto por cada balón que caiga en los cuadrados del centro, 2 puntos por cada balón que caiga en los cuadrados de las bandas más próximos a la media cancha y 3 puntos por cada balón que caiga en los cuadrados laterales pegados a la línea de fondo, se otorga un punto extra si el jugador logra hacer que los tres balones caigan en los cuadrados de mayor puntuación. Los resultados se comparan con los de la clase 3 para determinar retroceso, estancamiento o desarrollo del jugador



Descripción igual al test de saque con la diferencia que los tres remates se deben hacer en movimiento continuo.

Ponderación: igual al test de saque. Los resultados se comparan con los de sesión 3 para determinar retroceso, estancamiento o desarrollo del jugador

Descripción: 3 o 4 equipos;  
Partido seis contra seis; se  
Juega a 15 pts. Un solo set; el  
Equipo que pierda sale y entra otro



# GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL FUTSAL



PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA  
PSICOLOGÍA USAC  
**ID Y ESEÑAD A TODOS**



# BALONCESTO



## 6.4.1 Planificación escrita

### Presentación

El baloncesto tiene sus orígenes en Estados Unidos de Norteamérica, Su inventor James Nashmit buscaba una actividad física en la que la técnica prevaleciera sobre la fuerza.

En gran parte de la región latinoamericana su expansión y desarrollo se vio estancado por la mala información y poco interés de los profesores de educación física por informarse sobre la forma de juego. A un principio se tomó como un deporte que no lo practicaban los hombres por la falta de rudeza en el mismo y por el exigente reglamento; eran las niñas y mujeres quienes lo practicaban con mayor frecuencia.

En la actualidad se ha quitado este paradigma de la mente de los jóvenes. Quienes lo practican se pueden dar cuenta que es un deporte muy exigente por lo que goza de gran popularidad en todos los grupos etarios y estratos sociales, en los cursos de deporte, clases de educación física y sesiones recreacionales siempre se practica.

La población estudiantil en todo nivel necesita de un programa permanente bien estructurado para brindar un espacio de actividad física regulado de debería ser de carácter obligatorio para asegurar el bienestar físico, fisiológico y mental de los estudiantes.

Para el Programa de formación complementaria de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, se ha diseñado un curso de iniciación de este deporte.

A continuación se presenta la propuesta de contenidos programáticos para cada clase de este curso junto con ilustraciones de los ejercicios para que su comprensión, asimilación y puesta en práctica no represente ningún inconveniente para el monitor encargado del curso.

El curso consta de veinticinco clases divididas en dos ejes principales, la enseñanza de los fundamentos técnicos y la enseñanza de los fundamentos tácticos.

Se aclara que esta planificación de clases no es rígida como todo proceso las actividades pueden variar sin desviarnos de los objetivos y se invita al monitor encargado a aportar su conocimiento para enriquecer cada clase.

## **I. Información general:**

Programa: Formación Complementaria – baloncesto-  
Encargado:  
Población: un mínimo de 10 y un máximo de 20 estudiantes.  
Temporalidad: 25 semanas  
Horario: Los que la coordinación determine.  
Lugar: Áreas Deportivas del CUM.

## **II. Descripción:**

El club de baloncesto será parte del programa de formación complementaria, y en el mismo los estudiantes podrán asistir y realizar actividades para el aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto, sin que esto signifique un entrenamiento de dicha disciplina deportiva sino más bien un momento de entretenimiento y distracción para los estudiantes, mediante las actividades a realizar, así como el desarrollo de habilidades cognitivas como el pensamiento estratégico, concentración de la atención, cualidades volitivas y otras que contribuyen a formación y consolidación de la personalidad en quienes participen.

## **III. Metodología**

La metodología utilizada la puede consultar en el apartado 4.3.2 Resultados del Plan Piloto, numeral III, de este documento.

## **IV. Objetivos:**

Generales:

Inculcar en los estudiantes hábitos y valores sociales necesarios para su desenvolvimiento en la estructura social

Lograr una mayor interacción, por medio del deporte, entre todos los estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas

Lograr una mejora en los fundamentos técnicos del baloncesto

Específicos:

Cognitivos:

Lograr que los estudiantes reconozcan los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto.

Aumentar el conocimiento de los de los estudiantes en cuanto al reglamento, técnicos y estrategias del baloncesto.

Psicomotrices:

Mejorar la flexibilidad de los alumnos.  
Mejorar la fuerza muscular de los alumnos.  
Mejorar la velocidad de los alumnos.  
Mejorar la resistencia de los alumnos.

Afectivos:

Estimular el desarrollo de las cualidades volitivas del alumno.  
Fortalecer la cohesión grupo

## **V Contenidos**

### **Sesión No.1            Introducción al baloncesto**

Breve historia del origen y desarrollo  
Reglamento: Superficies de contacto  
Esquemas actuales  
Juegos predeportivos adaptados al baloncesto.

### **Sesión No.2            Evaluación fundamentos técnicos del baloncesto**

Test de dribling  
Test de pase  
Juegos predeportivos adaptados al baloncesto.

### **Sesión No.3            Evaluación fundamentos técnicos del baloncesto**

Test de tiro  
Juegos predeportivos adaptados al baloncesto.

Fundamentos técnicos

### **Sesiones No.4 y No.5 El dribling**

Forma driblar  
Tipos de dribling  
Dribling y regate  
Dribling con cambio de dirección  
Juego condicionado

### **Sesión No.6            Dribling y paradas**

Elementos de parada  
Tipos de parada  
Pie pivote  
Juego condicionado

Juego libre

### **Sesiones No.7 y No.8 El Pase**

Elementos del pase  
Clasificación del pase  
Ejercicios para el aprendizaje  
Juegos condicionados

### **Sesiones No.9 y No.10 Recepción**

Elementos de la recepción  
Superficie de recepción  
Tipos de recepción  
Ejercicios de recepción  
Juegos condicionados

### **Sesión No.11 pase y recepción**

Ejercicios complementarios  
Juego condicionado  
Juego libre

### **Sesiones No.12 y No.13 tiro**

Tipos de tiro  
Ejercicios de tiro  
Juego condicionado

### **Sesión No.14 Agrupamiento de los fundamentos técnicos**

Ejercicios combinados  
Juego condicionado  
Juego libre

Fundamentos tácticos

### **Sesiones No.15, No.16 y No.17 Ataque**

Desmarque  
Anchura y amplitud  
Bloqueos y pantallas  
Rebote  
Contraataque

## **Sesiones No.18, No.19 y No.20 Defensa**

Defensa en zona  
Defensa al hombre  
Ayuda  
Rebote  
Contraataque

## **Sesiones No.21, No.22 y No.23 Esquemas y jugadas**

Esquema 1-2-2  
Esquema 2-3  
Esquema 3-2  
Jugadas tácticas con balón en movimiento  
Jugadas tácticas con balón parado  
Movimientos sin balón

### **Sesión No.24 Evaluación fundamentos técnicos del baloncesto**

Test de dribling  
Test de pase  
Juegos predeportivos adaptados al baloncesto.

### **Sesión No.25 Evaluación fundamentos técnicos del baloncesto**

Test de tiro  
Juegos predeportivos adaptados al baloncesto.

Nota: Es importante aclarar que aunque el objetivo es el aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos el fundamento físico está incluido en los ejercicios a realizar en cada una de las sesiones con el fin de desarrollar las cualidades básicas condicionales y coordinativas necesarias.

## **VI Recursos**

10 BALONES DE BALONCESTO  
10 GABACHAS DE ENTRENO  
12 CONOS 10”  
04 CONOS DE 40”  
12 VALLAS DE 30 CM \* 1M  
02 AROS  
10 BOLILLOS DE 1M DE LARGO

## **VII. Referencias**

Las referencias bibliográficas se encuentran incluidas en el apartado No. 9 – **Referencias**- de este documento.

6.4.2 Plan de clase  
Plan de clase

Plan de clase institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala			
<b>Eje fundamentales técnicos</b>	<b>Tema: introducción</b>	<b>Subtema: introducción al baloncesto</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes reconozcan los orígenes y desarrollo de juego</b>
Ciclo	Grado: 01	Clase No: 01	Tipo: acercamiento
	Unidad: 01	Duración: 60 min.	Prof:

	<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
B A L O N C E S T O	20 Minutos	Clase magistral	Historia y desarrollo del baloncesto Terreno de juego y utensilios necesarios Que se puede y que no se puede durante el partido	Lograr que los estudiantes tengan una noción generalizada de cómo jugar este deporte	Presentación en la que el facilitador lleva todo el control del contenido con poca participación de los estudiantes al	Pizarra Marcador Escritorios 1 balón proyector multimedia y salón
	10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -trote con aumento de velocidad	Ninguno
	25 Minutos	Parte principal	Tenta pelota  Partido de baloncesto	Favorecer la integración grupal  Lograr que los alumnos pongan en práctica el conocimiento teórico	Un estudiante corre a los demás intentando tocarlos con un balón, el que sea tocado forma equipo con quien lo toco, hasta que todos sean tocados.  Equipos de cinco jugadores practican en realidad de juego.	6 balones 30 conos
	5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

## Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje fundamentos técnicos</b>	<b>Tema evaluación</b>	<b>Subtema pruebas de pase y dribling</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes reconozcan su porcentaje de eficiencia</b>
Ciclo	Grado: 01	Unidad: 01	Duración: 60 min. Prof:
		Clase No: 02	Tipo: evaluativa

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
B A L O N C E S T O	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la realización de pruebas	Concienciar a los participantes sobre la importancia de realizar su mejor esfuerzo	Formación en media luna El docente explica y aclara dudas	
5 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	Preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -trote con aumento de velocidad	Ninguno
10 Minutos	Parte principal	Evaluaciones Los fundamentos Técnicos	determinar el porcentaje de eficiencia de los participantes en la ejecución de los fundamentos técnicos	ver batería de test clase no2 Test de dribling Test de precisión de pase	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 1 balón
40 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno
5 Minutos					



Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala					
<b>Eje fundamentos técnicos</b>		<b>Tema: evaluación</b>		<b>Subtema pruebas de tiro</b>	
				<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes reconozcan su porcentaje de eficiencia</b>	
Ciclo	Grado:	Unidad: 01	Clase No: 03	Duración: 60 min.	Prof:
				Tipo: evaluativa	

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
5 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la realización de pruebas	Concienciar a los participantes sobre la importancia de realizar su mejor esfuerzo	Formación en media luna El docente explica y aclara dudas	
10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -trote con aumento de velocidad	Ninguno
40 Minutos	Parte principal	Evaluaciones Los fundamentos Técnicos	determinar el porcentaje de eficiencia de los participantes en la ejecución de los fundamentos técnicos	. Ver batería de test clase no3 Test de precisión de tiro	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 1 balón Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala					
<b>Eje técnicos</b>	<b>fundamentos</b>	<b>Tema: dribling</b>	<b>Subtema: clasificación del dribling</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que el asistente este en capacidad de realizar la forma tosca de dribling</b>	
Ciclo	Grado:	Unidad: 01	Clase No: 04	Duración: 60 min.	Prof:
				Tipo: aprendizaje	

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
B A L O N C E S T O	Clase magistral	-fundamentos técnicos y su clasificación	Lograr que los estudiantes tengan una noción generalizada de cómo ejecutar los fundamentos técnicos	Presentación en la que el facilitador lleva todo el control del contenido con poca participación de los estudiantes.	Pizarra Marcador 1 balón
5 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -trote con aumento de velocidad	Proyector multimedia y salón Ninguno
35 Minutos	Parte principal	Dribling Clasificación De protección De avance Juego condicionado	lograr que los asistentes adopten la forma tosca del dribling	-en parejas participación alterna dribling de avance media cancha ida y vuelta 10 veces cada uno - en parejas participación alterna dribling de protección uno hace dribling el otro hace sombra defensiva media cancha 10 veces cada uno. -la cruz del dribling Partido 5 contra 5 aplicando reglas explicadas hasta ese momento.	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 * 1 m 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos.	Ninguno

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala			
<b>Eje: fundamentos técnicos</b>	<b>Tema: dribling</b>	<b>Subtema: clasificación del dribling</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que el asistente este en capacidad de realizar las diferentes formas de dribling</b>
Ciclo	Grado:	Unidad: 01	Clase No: 05
		Duración: 60 min.	Tipo: aprendizaje
			Prof:

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
B A L O N C E S T O	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución del dribling y su clasificación.	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento hacer un tipo de dribling.	Formación en media luna El docente explica y aclara dudas	tabla de apuntes Marcadores para pizarra
5 Minutos					
10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos.	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -frote con aumento de velocidad	Ninguno
40 Minutos	Parte principal	Dribling con cambio de dirección Dribling y regate Juego condicionado	Lograr que los asistentes adopten la forma tosca del dribling	En parejas participación alterna dribling de avance con cambio de dirección medias canchas ida y vuelta 10 veces cada uno - en parejas participación alterna dribling de avance con finta y regate uno hace dribling el otro hace sombra defensiva media cancha 10 veces cada uno. -la cruz del dribling ver graficación sesión 05 Partido 5 contra 5 solo se pueden hacer tres pases en cada ofensiva.	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: fundamentos técnicos</b>		<b>Tema: dribling y paradas</b>		<b>Subtema: paradas</b>		<b>Conocimientos y habilidades: que el asistente este en capacidad de combinar dribling y paradas</b>	
Ciclo	Grado:	Unidad: 01	Clase No: 06	Duración: 60 min.	Tipo: aprendizaje	Prof:	

Tiempo	Actividad	Contenidos	Objetivos	Descripción Planificados	Materiales Necesarios
B A L O N C E S T O	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución del dribling y paradas y su clasificación	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, en qué momento hacer combinación entre dribling y cualquier tipo de parada.	Formación en circulo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra Ninguno
5 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -trote con aumento de velocidad	Ninguno
40 Minutos	Parte principal	Driblin y paradas Elementos de parada Parada de un tiempo Parada de dos tiempos	lograr que los asistentes adopten la combinación correcta entre dribling y parada.	Explicación de la técnica para hacer cualquier tipo de parada. en parejas dribling y parada de un tiempo 20 veces cada uno. En pareja dribling y parada de dos tiempos 20 veces cada uno.	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala					
<b>Eje: fundamentos técnicos</b>		<b>Tema: dribling y pie pivote</b>		<b>Subtema: pie pivote</b>	
Ciclo		Grado:		Duración: 60 min.	
		Unidad: 01		Clase No: 07	
				Tipo: aprendizaje	
				Prof:	

**Conocimientos y habilidades: que el asistente este en capacidad de combinar paradas y pie pivote**

	<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
B A L O N C E S T O	5 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución del dribling y el pie pivote y su clasificación	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, en qué momento combinar paradas y pie pivote.	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
	10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -trote con aumento de velocidad	Ninguno
	40 Minutos	Parte principal	pie pivote Juego condicionado Juego libre	lograr que los asistentes combinen los elementos del dribling, paradas y pivote.	En parejas parada de un tiempo y pie pivote 20 veces c/u En parejas parada de dos tiempos y pie pivote 20 veces cada uno se debe hacer parada de cualquier tipo y utilizar pie pivote antes de dar un pase 5 contra 5	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles fisiológicos normales del estudiante	Individual se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos		Ninguno

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala					
<b>Eje: técnicos</b>	<b>fundamentos</b>	<b>Tema: pase</b>	<b>Subtema: clasificación del pase</b>	<b>Conocimientos y habilidades: capacidad de realizar los diferentes tipos de pase</b>	
Ciclo	Grado:	Unidad: 01	Clase No: 08	Duración: 60 min.	Prof:

	<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
B	5 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución y clasificación del pase	Lograr que los asistentes identifiquen la mejor forma y el momento para realizar determinado tipo de pase	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
A	10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- dominio de balón (técnicas) -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
L	40 Minutos	Parte principal	Clasificación del pase Según técnica Pase picado Pase de cadera Pase de pecho Según distancia Cortos 0 a 4 m Medios 5 a 8 m	lograr que los asistentes adquieran la forma de los diferentes tipos de pase	En parejas pase picado desplazamiento lateral todo ancho de cancha 20 veces cada uno separados unos tres metros.  En parejas separados unos 6 m. Pase de cadera uno se desplaza de frente y el otro de espaldas todo ancho de cancha 20 veces ida y vuelta.  En parejas separados unos ocho m. Pase de pecho uno se desplaza de frente y el otro de espaldas todo ancho de cancha 20 veces ida y vuelta.	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato
O	5 Minutos	Vuelta a la calma	Juego libre Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	5 contra 5 toda la cancha Individual se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos.	Ninguno

## Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala					
<b>Eje: fundamentos técnicos</b>		<b>Tema: pase</b>		<b>Subtema: clasificación del pase</b>	
Ciclo	Grado:	Unidad: 02	Clase No: 09	Duración: 60 min.	Tipo: aprendizaje Prof:
			<b>Conocimientos y habilidades: capacidad de realizar los diferentes tipos de pase</b>		

Tiempo	Actividad	Contenidos	Objetivos	Descripción Planificados	Materiales Necesarios
B A L O N C E S T O	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la combinación de los pases según la técnica y la distancia	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento hacer un tipo de pase determinado -preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
5 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos		- conducción libre -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
40 Minutos	Parte principal	Clasificación del pase Según técnica Pase de beisbol Pase sobre la cabeza  Según distancia Largos + 8 m. Torneo de 21 Juego libre	lograr que los asistentes adopten la forma correcta para combinar la técnica y la distancia en cada tipo de pase	En parejas pase de beisbol cada uno parado en línea lateral enfrentados el jugador *a* hace el pase y trota a la posición *b* quien recibe y dribla a la posición *a* y realiza pase. 20 veces cada uno.  Pase de cabeza dinámica igual al anterior  4 contra 4 5 contra 5 toda la cancha	Pizarra Marcador 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles fisiológicos normales del estudiante	Individual se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: fundamentos técnicos</b>		<b>Tema: recepción</b>		<b>Subtema: clasificación de la recepción</b>		<b>Conocimientos y habilidades: realizar la forma tosca de la recepción</b>	
Ciclo	Grado:	Unidad: 02	Clase No: 10	Duración: 60 min.	Tipo: aprendizaje	Prof:	

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
B A L O N C E S T O	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución de la recepción	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento realizar el tipo de recepción determinado	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
5 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- dribling y regate -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
40 Minutos	Parte principal	Clasificación de la recepción Según trayectoria del balón Según acción de juego Según técnica	lograr que los asistentes adopten la forma tosca de la recepción	En parejas estáticos de frente separadas unos 5 metros se trabaja n recepciones altas a dos manos 20 veces cada uno. En parejas estáticos de frente separadas unos 5 metros se trabaja n recepciones bajas a dos manos 20 veces cada uno. Practica juego libre	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles fisiológicos normales del estudiante	Individual se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos.	Ninguno



Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala			
<b>Eje: fundamentos técnicos</b>	<b>Tema: recepción</b>	<b>Subtema: clasificación de recepción</b>	<b>Conocimientos y habilidades: realizar la forma tosca de la recepción</b>
Ciclo	Grado:	Unidad: 02	Clase No: 11
		Duración: 60 min.	Tipo: aprendizaje
			Prof:

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
B A L O N C E S T O	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución de la recepción y su clasificación	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento realizar determinado tipo de recepción -preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes para pizarra Ninguno
5 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	lograr que los asistentes adopten la forma tosca de la recepción	- en círculo pase y recepción de balón -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	
40 Minutos	Parte principal	Clasificación de la recepción Según trayectoria del balón Según acción de juego Según técnica		En parejas en movimiento de frente separadas unos 5 metros se trabaja n recepciones altas a una mano 20 veces cada uno En parejas en movimiento de frente separadas unos 5 metros se trabaja n recepciones bajas a una mano 20 veces cada uno Practica juego libre	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	Individual se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

## Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: fundamentos técnicos</b>	<b>Tema :combinación de fundamentos técnicos</b>	<b>Subtema: pase y recepción</b>	<b>Conocimientos y habilidades: combinar adecuadamente los pases y las recepciones</b>
Ciclo	Grado:	Unidad: 02	Clase No: 12
			Duración: 60 min.
			Tipo: aprendizaje
			Prof:

Tiempo	Actividad	Contenidos	Objetivos	Descripción Planificados	Materiales Necesarios
B A L O N C E S T O	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la combinación de los pases y las recepciones	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento hacer un determinada recepción	Formación en circulo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra Ninguno
5 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- conducción libre y remate -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
40 Minutos	Parte principal	-pase estático y recepción en movimiento -pase en movimiento y recepción en movimiento -juego libre	Lograr que los participantes combinen los diferentes tipos de pase y las recepciones	Pase picado y recepción dinámica a dos manos Pase de cadera y recepción estática a una mano Pase de pecho y recepción dinámica a una mano Pase de beis y recepción dinámica a una mano Pase sobre la cabeza y recepción dinámica a una mano Todos los ejercicios en pareja 20 veces da uno 5 contra cinco toda la cancha	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

Plan de clase

<b>Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala</b>					
<b>Eje: voleibol</b>		<b>Tema: tiro</b>		<b>Subtema: clasificación tiro</b>	
<b>Ciclo</b>		<b>Grado:</b>	<b>Unidad: 02</b>	<b>Clase No: 13</b>	<b>Duración: 60 min.</b>
				<b>Tipo: aprendizaje</b>	<b>Prof:</b>
<b>Conocimientos y habilidades: que el asistente adquiera la forma tosca del tiro</b>					

	<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
B A L O N C E S T O	5 10 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución del tiro y su clasificación	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento hacer un determinado tipo de tiro	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
	10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- conducción libre y remate -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
	40 Minutos	Parte principal	Clasificación del tiro Según técnica De frente De gancho Según acción de juego Estático y dinámico Según distancia Corto, medio y largo	lograr que los asistentes adopten la forma tosca del tiro  Juego libre	De frente estático 10 cortos, 10 medios y 10 largos De frente en suspensión 10 cortos, 10 medios y 10 largos De gancho estático 10 cortos y 10 medios Juego libre 5 contra 5	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato
	5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

## Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: baloncesto</b>		<b>Tema: tiro</b>		<b>Subtema: clasificación del tiro</b>		<b>Conocimientos y habilidades: realizar adecuadamente los diferentes tipos de tiro</b>	
Ciclo		Grado:		Clase No: 14		Tipo: consolidación	
		Unidad: 02		Duración: 60 min.		Prof:	
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>		
B A L O N C E S T O	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Explicación sobre la ejecución del tiro y su clasificación	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento hacer un determinado tipo de tiro	Formación en circulo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra		
5 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- dominio de balón y conducción en parejas -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno		
10 Minutos							
40 Minutos	Parte principal	Clasificación del tiro Según técnica De gancho Dejada Sostenido Según acción de juego Dinámico Según distancia Corto, medio	lograr que los asistentes adopten la forma tosca del tiro  Juego libre	De gancho en suspensión 10 cortos, 10 medios  Dejadas 10 cortos  Sostenido  Juego libre 5 contra 5	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato		
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno		

## Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: baloncesto</b>	<b>Tema: fundamentos técnicos</b>	<b>Subtema: agrupación</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes combinen adecuadamente los fundamentos técnicos</b>		
Ciclo	Grado:	Unidad: 03	Clase No: 15	Duración: 60 min.	Prof:
				Tipo: aprendizaje	

	Tiempo	Actividad	Contenidos	Objetivos	Descripción Planificados	Materiales Necesarios
B A L O N C E S T O	5 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Explicación sobre los momentos adecuados para combinar los fundamentos técnicos	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento combinar todos los fundamentos técnicos	Formación en media luna El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
	10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
	40 Minutos	Parte principal	El círculo de los pases Competencias de puntería Juego libre	lograr que los asistentes utilicen todos los fundamentos técnicos En realidad de juego	Dos círculos uno dentro del otro los participantes se miran de frente y se realizan pases con varios balones que deben viajar por todo ambos círculos. El que vote el balón tiene penitencia. Tres o cuatro equipos en hilera desde la media Cancha el primero sale driblando encesta en la canasta de enfrente y debe ir a encestar a la otra, le da el balón al compañero que sigue y se sale de la cancha. El equipo que termine de último tiene penitencia.	Pizarra Marcador 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato
	5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: fundamentos tácticos</b>		<b>Tema: ataque</b>	<b>Subtema: movimientos sin balón</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes ejecuten los fundamentos tácticos en ataque</b>	
Ciclo	Grado:	Unidad: 04	Clase No: 16	Duración: 60 min.	Prof:

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
B A L O N C E S T O	Clase magistral	-fundamentos tácticos en ataque y su clasificación	Lograr que los estudiantes tengan una noción generalizada de cómo ejecutar los fundamentos tácticos	Presentación en la que el facilitador lleva todo el control del contenido con poca participación de los estudiantes al	Pizarra Marcador Escritorios 1 balón
5 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- dominio de balón y dribling en parejas -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Proyector multimedia y salón Ninguno
35 Minutos	Parte principal	Movilidad Bloqueos y pantallas Anchura y amplitud Sobrecargar zonas	lograr que los asistentes reconozcan los fundamentos tácticos	Ejercicios de desmarque en dos contra dos Ejercicios de movilidad del balón –ancho de cancha- Ejercicios para sobrecargar zonas contra defensa	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	Partido normal En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

## Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: fundamentos tácticos</b>		<b>Tema: ataque</b>	<b>Subtema: movimientos sin balón</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes ejecuten los fundamentos tácticos en ataque</b>	
Ciclo	Grado:	Unidad: 04	Clase No: 17	Duración: 60 min.	Prof:

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
B A L O N C E S T O	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Explicación sobre la ejecución de los fundamentos tácticos en ataque	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, utilizar los fundamentos tácticos	Formación en media luna El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
5 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- dominio de balón y dribling en parejas -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
35 Minutos	Parte principal	Rebote Contraataque	lograr que los asistentes ejecuten los fundamentos tácticos en ataque	Ejercicio en tres contra tres bloques y pantallas Ejercicio tiro libre y rebote tres contra tres Ejercicio contraataque cinco contra cinco	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

## Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: fundamentos tácticos</b>	<b>Tema: ataque</b>	<b>Subtema: movimiento sin balón</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes ejecuten los fundamentos tácticos en ataque</b>	
Ciclo	Grado:	Unidad: 04	Clase No: 18	Prof:
			Duración: 60 min.	Tipo: consolidación

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
B A L O N C E S T O	Clase magistral	-fundamentos tácticos en ataque y su clasificación	Lograr que los estudiantes tengan una noción generalizada de cómo ejecutar los fundamentos técnicos -preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	Presentación en la que el facilitador lleva todo el control del contenido con poca participación de los estudiantes al  - dominio de balón y dribling En parejas -estiramientos en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Pizarra Marcador Escritorios 1 balón Uso de proyector multimedia y salón  Ninguno
35 Minutos	Parte principal	Todos los fundamentos tácticos en ataque En realidad de juego	lograr que los asistentes ejecuten los fundamentos tácticos en ataque en realidad de juego	Partido normal con interrupciones del docente para hacer ajustes y correcciones Ver anexos	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato  Ninguno
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno



## Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: fundamentos tácticos</b>		<b>Tema: defensa</b>	<b>Subtema: marcajes y ayudas</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes ejecuten los fundamentos tácticos en defensa</b>	
Ciclo	Grado:	Unidad: 04	Clase No: 19	Duración: 60 min.	Prof:
			Tipo: consolidación		

Tiempo	Actividad	Contenidos	Objetivos	Descripción Planificados	Materiales Necesarios
B A L O N C E S T O	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la ejecución las jugadas a balón parado	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento se deben realizar las jugadas a balón parado	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores pizarra
10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- pase y dribling en parejas -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
40 Minutos	Parte principal	Marcaje Zona 3-2 -individual -en zona -mixta Ayudas	lograr que los asistentes reconozcan los distintos tipos de marcación y apoyos o ayudas	Ejercicios cinco contra cinco Marcaje en zona 3-2	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

## Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala						
<b>Eje: fundamentos tácticos</b>		<b>Tema: esquemas y jugadas</b>		<b>Subtema: marcaje</b>		<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes ejecuten los movimientos para marcar según esquema defensivo</b>
Ciclo		Grado:		Clase No: 20		Prof:
		Unidad: o5		Duración: 60 min.		Tipo: consolidación
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>	
B A L O N C E S T O	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase  Calentamiento	Indicaciones sobre el marcaje  Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento se deben realizar determinado tipo de marcaje  -preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas  - pase y dribling en parejas -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Tabla de apuntes para pizarra  Ninguno	
40 Minutos	Parte principal	Marcaje Zona presionante 2-2-1 -individual -en zona -mixta -rebote -contraataque	lograr que los asistentes reconozcan los distintos tipos de marcación y apoyos o ayudas	Ejercicios cinco contra cinco  Zona presionante 2-2-1	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato	
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles fisiológicos normales del estudiante	Individual se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno	

## Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala					
<b>Eje: fundamentos tácticos</b>	<b>Tema: esquemas y jugadas</b>	<b>Subtema: marcaje</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes ejecuten los movimientos para marcar según esquema defensivo</b>		
Ciclo	Grado:	Unidad: o5	Clase No: 21	Duración: 60 min.	Prof:

	<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
B A L O N C E S T O	5 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre los esquemas tácticos y las jugadas tácticas	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento se deben realizar las jugadas a balón parado	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
	10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- dribling y paradas en parejas -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
	40 Minutos	Parte principal	Esquema 2-3 Jugadas balón en movimiento	lograr que los asistentes ejecuten eficientemente las jugadas	5 contra 5  Partido normal	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato
5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles fisiológicos normales del estudiante	Individual se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos		Ninguno

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala					
<b>Eje: tácticos</b>	<b>fundamentos</b>	<b>Tema: esquemas y jugadas</b>	<b>Subtema: jugadas con balón en movimiento</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes ejecuten tres jugadas a balón en movimiento</b>	
Ciclo	Grado:	Unidad: o5	Clase No: 22	Duración: 60 min.	Prof:

	Tiempo	Actividad	Contenidos	Objetivos	Descripción Planificados	Materiales Necesarios
B A L O N C E S T O	5 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre los esquemas tácticos y las jugadas tácticas	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento se deben realizar las jugadas a balón parado	Formación en círculo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
	10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	- dribling y paradas en pareja -estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
	40 Minutos	Parte principal	Esquema 1-3-1 Jugadas balón en movimiento	lograr que los asistentes ejecuten eficientemente las jugadas	5 contra 5  Partido normal	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato
	5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	Individual se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje: fundamentos tácticos</b>		<b>Tema: esquemas y jugadas</b>		<b>Subtema: realidad de juego</b>		<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes ejecuten tres jugadas a balón en movimiento</b>	
Ciclo	Grado:	Unidad: o5	Clase No: 23	Duración: 60 min.	Tipo: consolidación	Prof:	

	<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
B A L O N C E S T O	5 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre los esquemas tácticos y las jugadas tácticas	Lograr que los asistentes tengan una idea de cómo, cuando, donde, en qué momento se deben realizar las jugadas a balón parado	Formación en circulo El docente explica y aclara dudas	Tabla de apuntes Marcadores para pizarra
	10 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones	Ninguno
	40 Minutos	Parte principal	Todos los fundamentos tácticos en ataque y defensa En realidad de juego	lograr que los asistentes ejecuten los fundamentos tácticos en ataque y defensa en realidad de juego	Partido normal con interrupciones del docente para hacer ajustes y correcciones	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 12 balones Silbato
	5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	Individual se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

Eje fundamentos técnicos		Tema evaluación	Subtema pruebas de pase y dribling	Conocimientos y habilidades: que los asistentes reconozcan su porcentaje de eficiencia	
Ciclo	Grado:	Unidad: 06	Clase No: 24	Duración: 60 min.	Prof:
				Tipo: evaluativa	

Tiempo	Actividad	Contenidos	Objetivos	Descripción Planificados	Materiales Necesarios
B A L O N C E S T O	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la realización de pruebas	Concienciar a los participantes sobre la importancia de realizar su mejor esfuerzo	Formación en media luna El docente explica y aclara dudas	
5 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -trote con aumento de velocidad	Ninguno
10 Minutos	Parte principal	Evaluaciones Los fundamentos Técnicos	determinar el porcentaje de eficiencia de los participantes en la ejecución de los fundamentos técnicos	ver batería de test clase no2 Test de dribling Test de precisión de pase	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 1 balón
40 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno
5 Minutos					

Plan de clase

Institución: Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

<b>Eje técnicos</b>	<b>Tema: evaluación</b>	<b>Subtema pruebas de tiro</b>	<b>Conocimientos y habilidades: que los asistentes reconozcan su porcentaje de eficiencia</b>
Ciclo	Grado: 01	Clase No: 25	Duración: 60 min. Prof: evaluativa

	<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descripción Planificados</b>	<b>Materiales Necesarios</b>
B A L O N C E S T O	5 10 Minutos	Saludo inicial Explicación de objetivos de clase	Indicaciones sobre la realización de pruebas	Concienciar a los participantes sobre la importancia de realizar su mejor esfuerzo	Formación en media luna El docente explica y aclara dudas	
	40 Minutos	Calentamiento	Estiramiento Lubricación Ejercicios gimnásticos	-preparar al organismo para el esfuerzo a realizar -reducir el riesgo de lesiones	-estiramiento en una dirección de los diferentes segmentos corporales -movimientos de rotación y muelle en las articulaciones -frote con aumento de velocidad	Ninguno
	5 Minutos	Parte principal	Evaluaciones Los fundamentos Técnicos	determinar el porcentaje de eficiencia de los participantes en la ejecución de los fundamentos técnicos	. Ver batería de test clase no3 Test de precisión de tiro	Pizarra Marcador 1 pared de 5 m 5 vallas de 1 *1 m 1 balón Silbato
	5 Minutos	Vuelta a la calma	Estiramientos Relajación	Regresar a los niveles Fisiológicos normales del estudiante	En parejas se utilizarán estiramientos asistidos para relajar los músculos y favorecer los procesos de eliminación de desechos	Ninguno

### 6.4.3 Planificación gráfica

#### Simbología



jugador en posesión de balón



jugador sin balón



jugador en posesión siguiente después de desplazamiento



jugador del equipo que posee el balón



pase picado



pase de cadera



pase de pecho



pase de beis



pase sobre la cabeza



tiro de frente



tiro de gancho



recepción a una mano



recepción baja a dos manos



recepción



parada de un tiempo



parada de dos tiempos



pivote



entrada en doble ritmo



cono



dribling



dribling avance



dribling protección



cambio de dirección



pase recto



pase con efecto



tiro



tiro



bloqueo

balón



desplazamiento del jugador sin balón



desplazamiento en dos direcciones



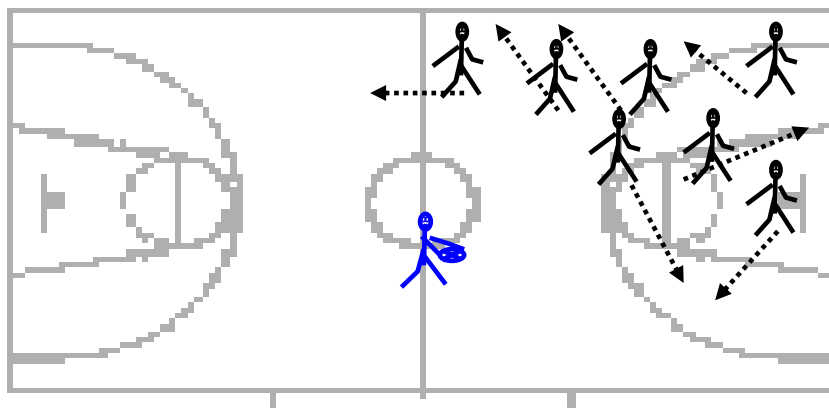
desplazamiento sin balón del jugador del equipo que posee el balón o del último jugador que tocó el balón



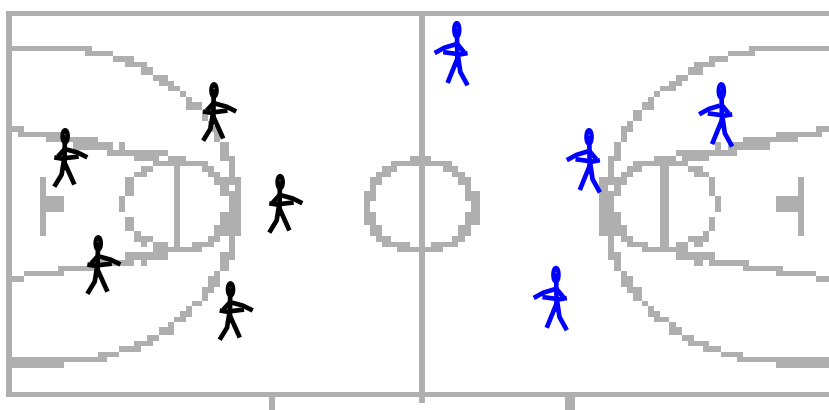
## Clase 1 Acercamiento al baloncesto

Nombre: Juegos

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador.



Descripción: un jugador con un balón debe perseguir a los demás dentro de la cancha intentado \*tocarlos\* con el balón, a quien haya tocado pasa a ser parte de su equipo y se combinan el balón para seguir tocando jugadores, el juego continúa hasta que todos hayan sido tocados.



Descripción: partidos 5 contra 5 juegan por tiempo de 10 minutos o hasta que uno saque ventaja de 9 pts. El equipo que esté perdiendo sale y entra el que sigue.

## Clase 2 Test de fundamentos técnicos

Nombre: Test de precisión de pase y test de conducción

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcado

### Test de precisión de

Pase descripción: se

Colocan conos de 12''

-pulgadas-, frente a

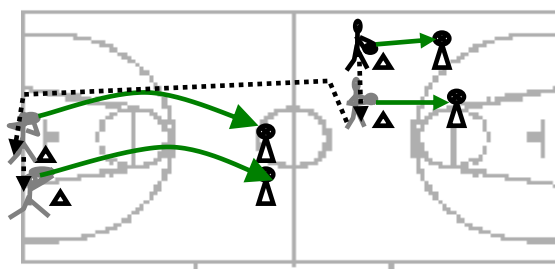
Estos se colocan

Conos de 40'' , uno a 5

M, otro a 8 m, y

Los restantes a 15

M de distancia; a la par de cada cono de 12'' se coloca un balón y se coloca un balón sobre cada cono de 40''; el jugador empieza por los conos con separación de 5 m en donde debe hacer pase de cadera intentando pegarle al balón sobre el cono de 40''; se desplaza a los conos separados 8 m y realiza pase de pecho intentando pegarle al balón sobre el cono de 40''; se desplaza a los conos separados 15 m y realiza en uno pase de beis y en otro pase de cabeza siempre intentando pegarle a los balones sobre los conos de 40''



Ponderación: se otorga 1 pt por el pase de cadera; 2 por el pase de pecho y tres por el pase de beis y sobre la cabeza; se otorga un punto extra si el jugador le pega a todos los balones.

### Test de conducción

Descripción: se coloca

Un cono sobre la línea

De tiro libre de cada

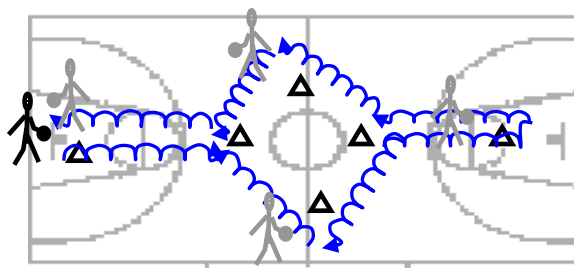
Área se colocan conos

Sobre el círculo

Central el jugador

Debe desplazarse

Driblando como lo muestra el diagrama, intentando completar el recorrido en el menor tiempo posible.



Ponderación: se otorgan tres intentos y se toma el menor tiempo.

Descripción: partidos 5

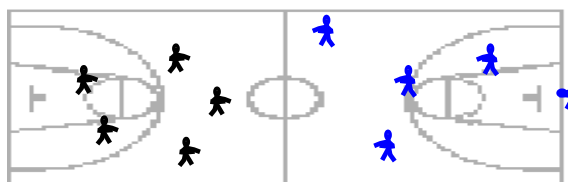
Contra 5 juegan por

Tiempo de 10 minutos o

Hasta que uno saque

Ventaja de 9 pts. El

Equipo que esté perdiendo sale y entra el que sigue.



### Clase 3 Test de fundamentos técnicos

Nombre: Test de tiro

Materiales: 24 conos, 12 balones; una pared o muro de 1.8 m \* 5 m, silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador



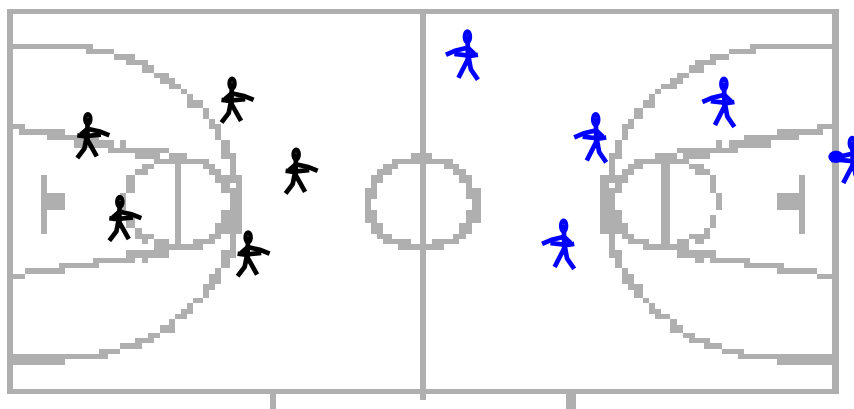
Duración 1 minuto por jugador

Descripción:

#### N1 test de precisión de tiro

Se colocan dos conos fuera del área de tres pegados a la línea en la parte más cercana a la banda y a 3 m de la línea de fondo; se colocan dos conos sobre la segunda línea que delimita el cajón para los jugadores durante el tiro libre y se coloca uno sobre la línea del tiro libre; se debe colocar un balón a la par de cada cono; a la señal el jugador inicia el recorrido tirando desde los tres puntos y se desplaza según el diagrama hasta realizar los cinco tiros en el menor tiempo posible.

Ponderación: se otorga 3 pts. Por cada acierto desde los conos más lejanos; 2 pts. Por acierto desde el tiro libre y 1 pt por acierto desde los conos más cercanos; se debe cronometrar el tiempo que el jugador se tardó en completar el recorrido.



Descripción:

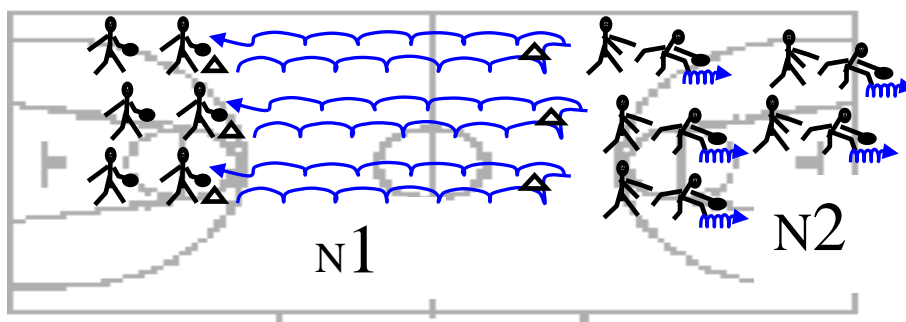
Partidos de 5 minutos al Completar el tiempo sale

El equipo que va perdiendo.

## Clase 4 Dribling

Nombre: Clasificación del dribling

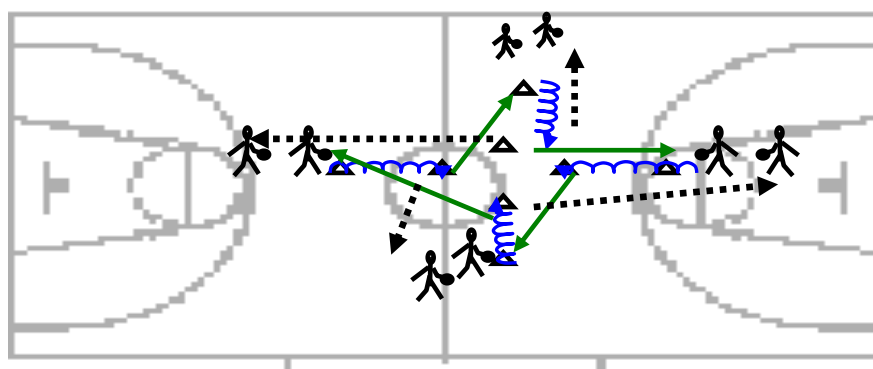
Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador.



### Descripción

N1 se forman filas o hileras y cada jugador debe realizar dribling de avance ida y vuelta a la mitad de la cancha.

n2 se forman parejas quien tiene el balón hace dribling de protección por el tiempo que el docente/entrenador indique y el otro hace sombra de defensa; al finalizar el tiempo se invierten los papeles.

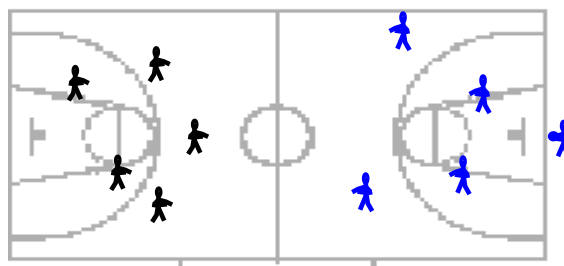


### Descripción

Se colocan 4 conos sobre el círculo central, 2 sobre la línea central y dos en dirección a los aros; frente a cada cono se coloca otro a 4 m de distancia; los primeros jugadores de cada hilera salen al mismo tiempo hacen dribling de avance y al llegar al cono pasan el balón a la hilera de su izquierda y se desplaza al final de la hilera a su derecha; quien recibe el balón hace la misma dinámica y así hasta que el docente/entrenador lo considere necesario.

### Descripción:

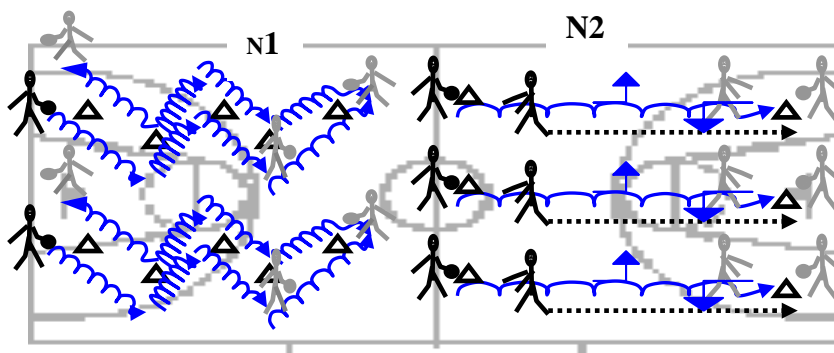
Partidos de 5 minutos, al completar el Tiempo sale el equipo que va perdiendo.



## Clase 5 Dribling

Nombre: Clasificación del dribling

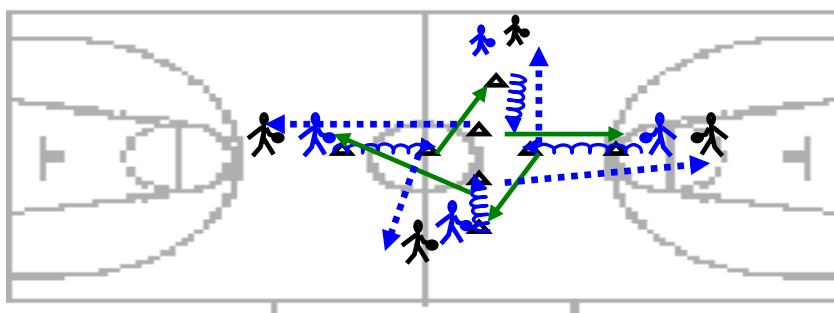
Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador.



Descripción:

N1 se forman filas o hileras y cada jugador debe realizar dribling con cambio de dirección ida y vuelta media cancha

N2 se forman filas o hileras y cada jugador debe hacer driblin y regate ida y vuelta media cancha.



Descripción

Se colocan 4 conos sobre el círculo central, 2 sobre la línea central y dos en dirección a los aros; frente a cada cono se coloca otro a 4 m de distancia; los primeros jugadores de cada hilera salen al mismo tiempo hacen dribling de avance y al llegar al cono pasan el balón a la hilera de su izquierda y se desplaza al final de la hilera a su derecha; quien recibe el balón hace la misma dinámica y así hasta que el docente/entrenador lo considere necesario.

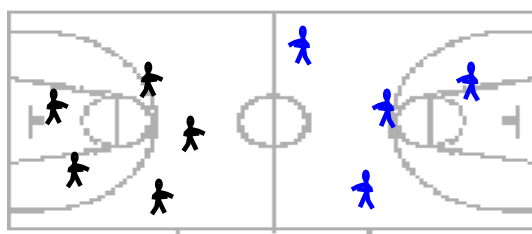
Descripción:

Partidos de 5 minutos

Al completar el

Tiempo sale el equipo

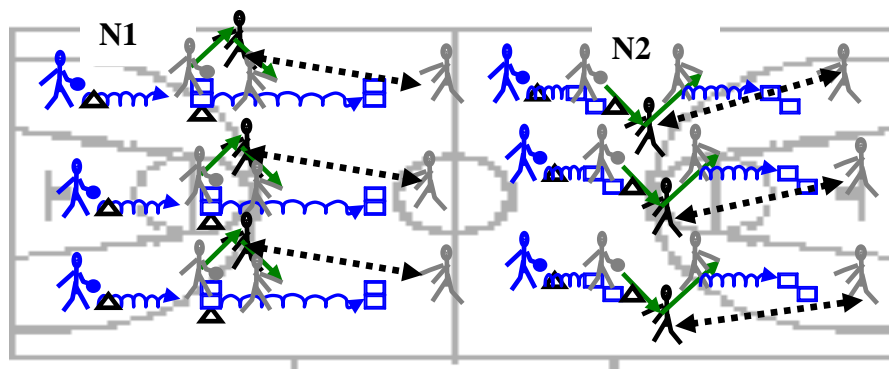
Que va perdiendo.



## Clase 6 Dribling

Nombre: Clasificación del dribling

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador.

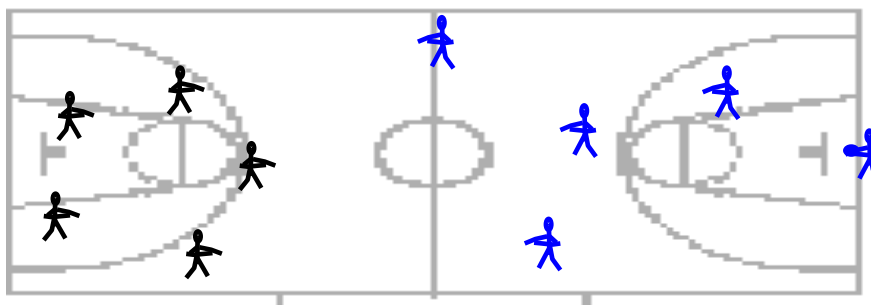


### Descripción

N1 se colocan 3 filas de conos separadas entre sí 5 m; se trabaja en parejas; un jugador hace dribling llega al segundo cono en donde hace parada de un tiempo y pasa a su compañero que se encuentra a un costado de ese cono, este recibe y pasa inmediatamente a su compañero para que drible al tercer cono, haga parada de un tiempo y pase al mismo compañero que debió desplazarse sin balón al tercer cono para recibir y pasar.

N2 la misma dinámica que n1 con la única diferencia que la parada que se debe realizar es de dos tiempos

Los ejercicios pueden hacerse por repeticiones, 20 veces cada uno y cambian; o por tiempo, el tiempo que el docente/entrenador lo considere necesario.

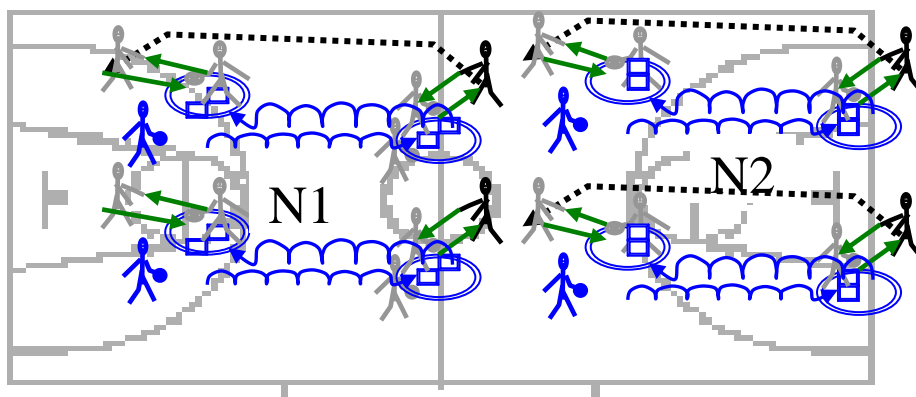


Descripción: partidos 5 contra 5 juegan por tiempo de 10 minutos o hasta que uno saque ventaja de 6 pts. El equipo que esté perdiendo sale y entra el que sigue.

## Clase 7 Dribling y pie pivote

Nombre: Dribling y pie pivote

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador.

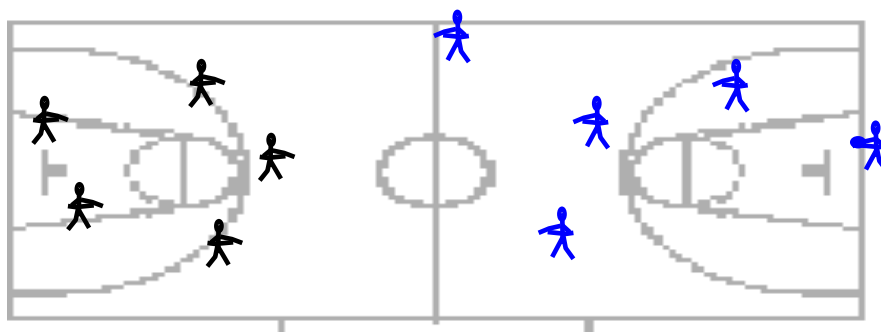


### Descripción:

N1 se colocan dos conos separados 10 m; se trabaja por parejas uno arranca en dribling del cono más cercano a la línea de fondo llega al siguiente cono, hace parada de dos tiempos, en ese momento su compañero hace sombra de defensa obligando a utilizar pie pivote, luego se separa unos dos metros para recibir pase y devolverlo y se desplaza sin balón al otro cono y espera a su compañero que viene en dribling para repetir la misma dinámica.

N2 igual a n1 con la única diferencia que se hace parada de un tiempo.

Los ejercicios pueden hacerse por repeticiones, 20 veces cada uno y cambian; o por tiempo, el tiempo que el docente/entrenador lo considere necesario.

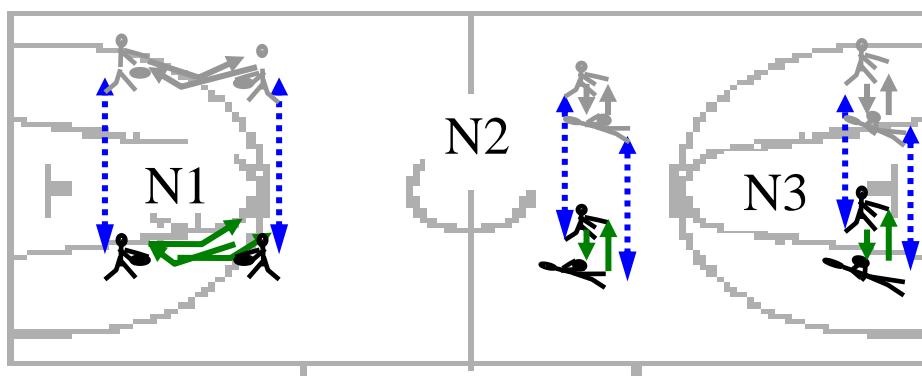


Descripción: partidos 5 contra 5 juegan por tiempo de 10 minutos o hasta que uno saque ventaja de 6 pts. El equipo que esté perdiendo sale y entra el que sigue.

## Clase 8 Pase

Nombre: Clasificación del pase

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador.



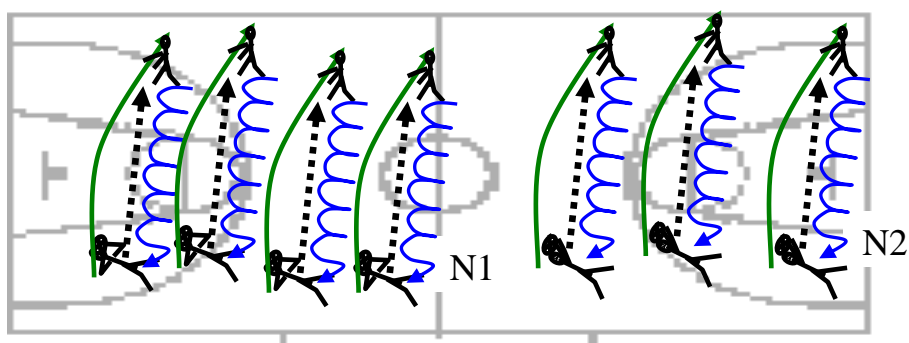
### Descripción:

N1 pase picado, en parejas separados unos 3 m. Todo el ancho de la cancha, se realizan pases picados y se desplaza lateralmente ida y vuelta

N2 pase de cadera, en parejas separados unos 3 m uno avanza de frente y el otro de espaldas, se realizan pases de cadera ida y vuelta todo el ancho de la cancha.

N3 pase de pecho, en parejas separados unos 4 m uno avanza de frente y el otro de espaldas, se realizan pases de pecho ida y vuelta todo el ancho de la cancha.

Los ejercicios se pueden realizar toso a la vez – que para fines de aprendizaje es la forma ideal- o se puede hacer por estaciones.



### Descripción

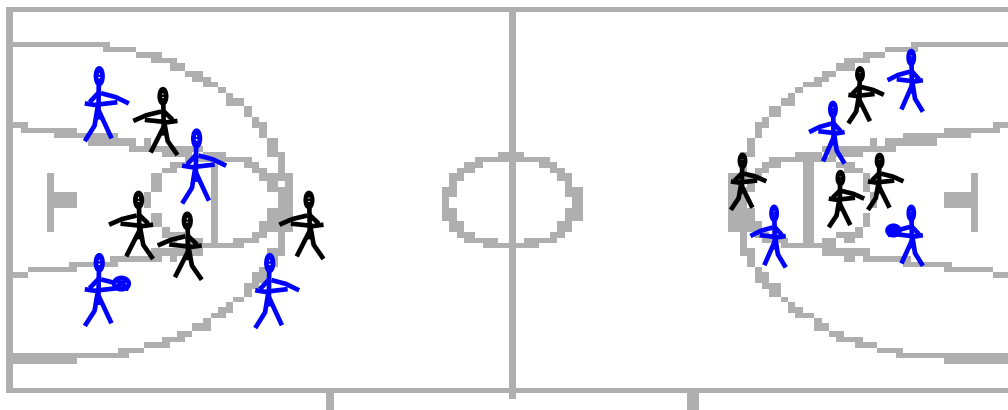
N1 pase de beisbol, se forman parejas enfrentadas uno sobre cada línea lateral quien tiene el balón realiza pase de beis y se desplaza sin balón a la posición de su compañero, quien recibe se desplaza en dribbling a la posición de su compañero y repite la dinámica.



### Clase 9 Pase

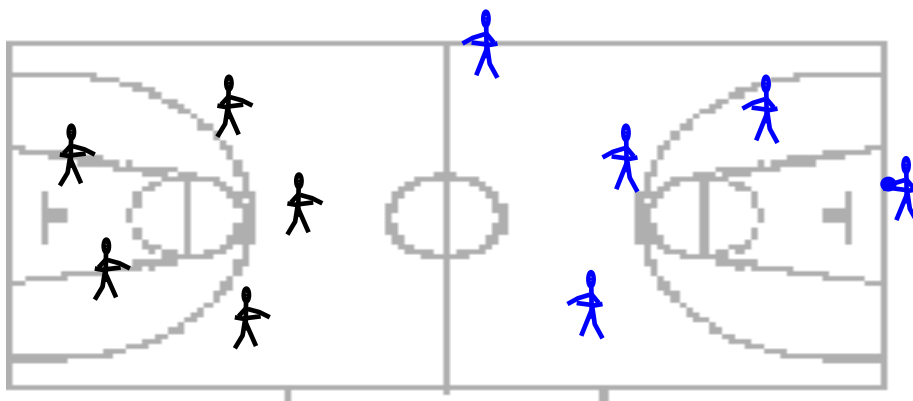
Nombre: Clasificación del pase

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador.



Descripción: torneo de 21

4,6 u 8 equipos de 4 jugadores se juega a 21 puntos balón vivo el equipo que llegue a 20 y no pueda hacer el 1 se le bajan los puntos a 11; los ganadores juegan contra los ganadores y los perdedores con los perdedores.

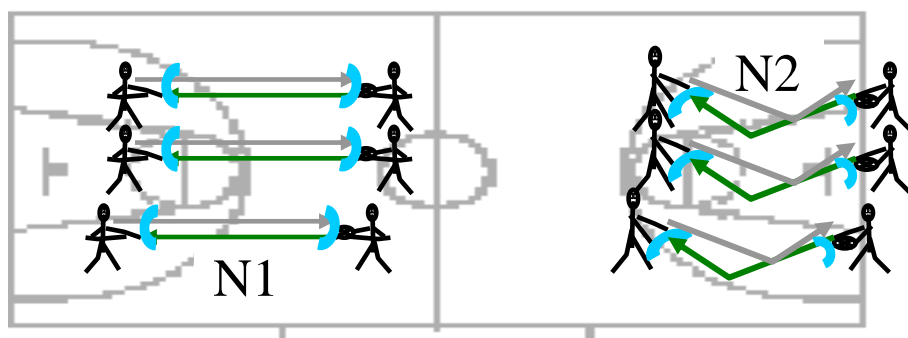


Descripción: partidos 5 contra 5 juegan por tiempo de 10 minutos o hasta que uno saque ventaja de 6 pts. El equipo que esté perdiendo sale y entra el que sigue.

## Clase 10 Como recibir el balón

Nombre: Clasificación de la recepción

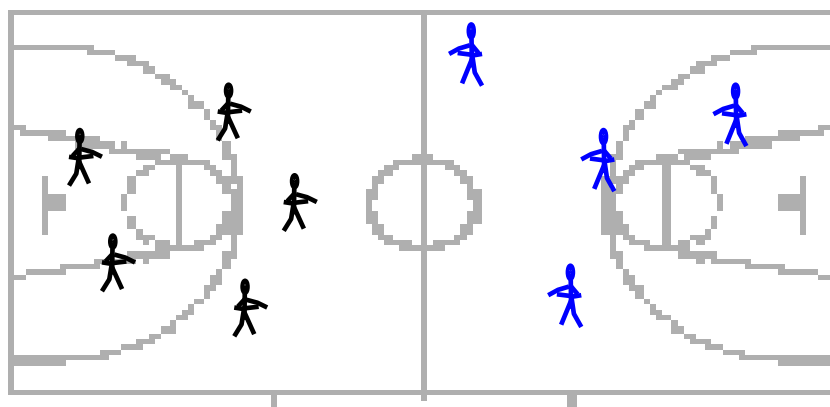
Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador.



### Descripción

N1 se colocan conos separados 5 m; se trabaja en parejas recepciones estáticas a la altura del pecho con dos manos

N2 se colocan dos conos separados 5 m. Y se trabaja pase picado con recepción estática a dos manos.

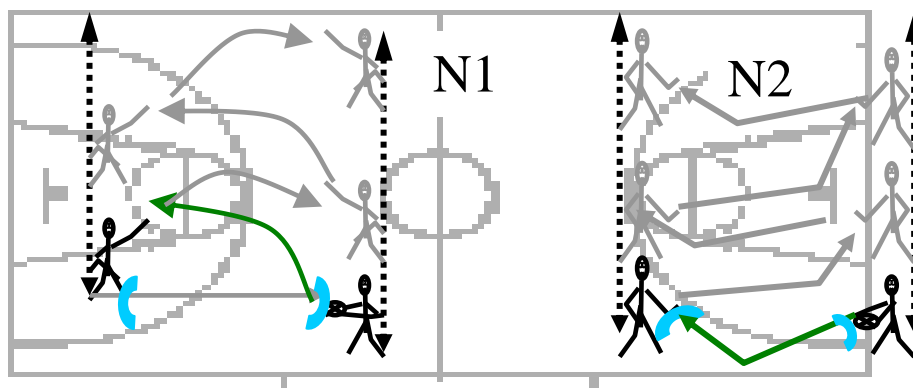


Descripción: partidos 5 contra 5 juegan por tiempo de 10 minutos o hasta que uno saque ventaja de 6 pts. El equipo que esté perdiendo sale y entra el que sigue.

## Clase 11 Como recibir el balón

Nombre: Clasificación de la recepción

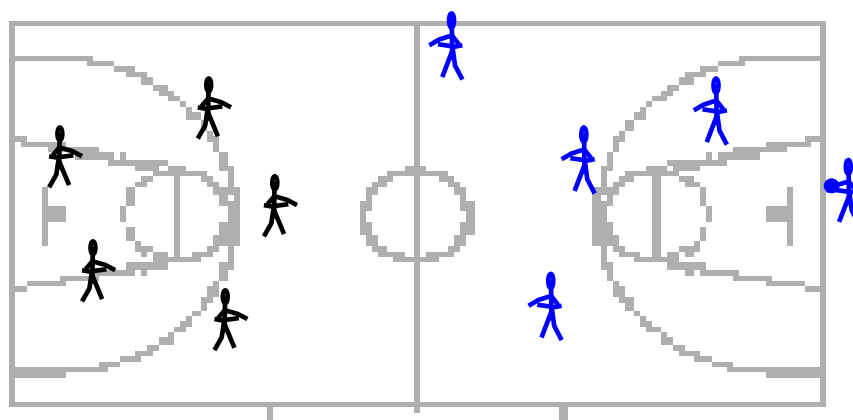
Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador.



Descripción: recepciones altas y bajas a una mano en movimiento

N1 se hacen filas o hileras enfrentadas y se desplazan haciendo pase alto y recepción a una mano en movimiento en todo el ancho de la cancha ida y vuelta.

N2 igual que n1 con la diferencia que los pases deben ser picados para que las recepciones sean bajas a una mano.

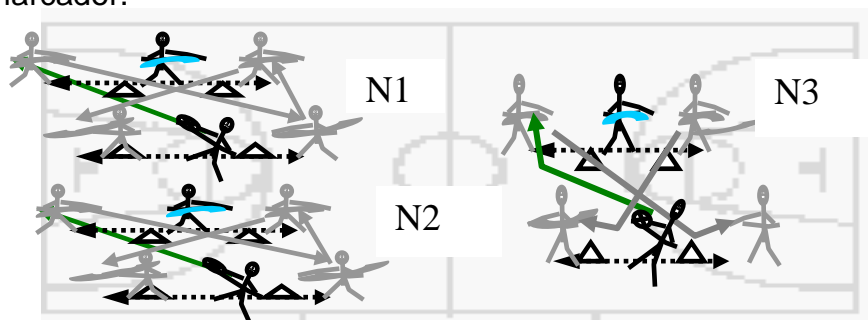


Descripción: partidos 5 contra 5 juegan por tiempo de 10 minutos o hasta que uno saque ventaja de 6 pts. El equipo que esté perdiendo sale y entra el que sigue.

## Clase 12 Combinación de fundamentos técnicos

Nombre: Diferentes tipos de pase y recepción

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador.

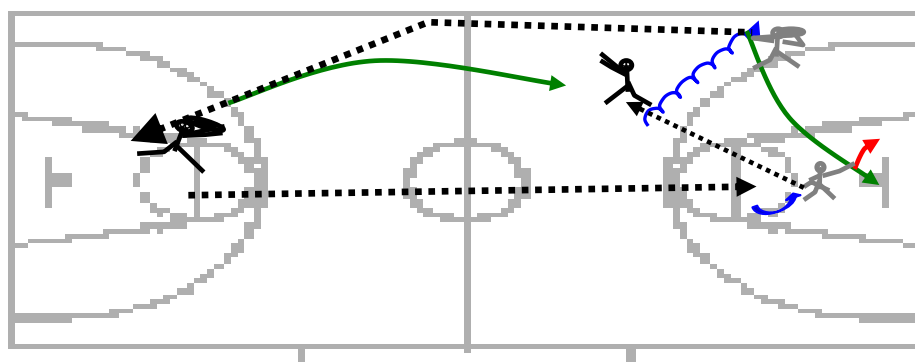


Descripción pase estático y recepción en movimiento

N1 pase de cadera; se colocan dos pares de conos cada cono separado 2 m y cada par separado 6 m; los jugadores se colocan en medio de los conos quien tiene el balón hace pase de cadera al cono que queda a su mano izquierda; su compañero se desplaza recibe a dos manos y hace pase al cono que queda a su izquierda a donde su compañero ya se ha desplazado, este recibe se desplaza al otro cono y vuelve a mandar pase, su compañero hará lo mismo y así continúa la dinámica.

N2 pase de pecho dinámica igual a n1

N3 pase picado dinámica igual a n1 con la diferencia que la distancia entre los pares de conos es de 4 m.

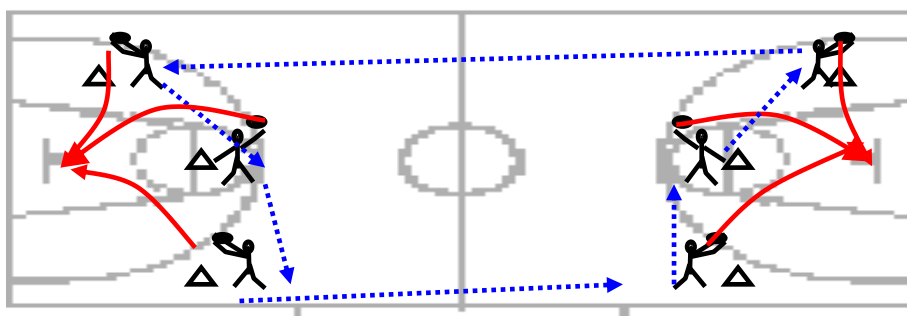


Descripción: pase de beis y sobre la cabeza; recepción dinámica a una mano; se coloca un cono sobre la línea de tiro libre y otro 3 m delante de la media cancha y 3m de la línea lateral. Se hacen filas o hileras es cada cono; el jugador sobre la línea de tiro libre tiene el balón y hace pase sobre la cabeza a su compañero que se encuentra en el otro cono; quien da el pase se desplaza para entrar en suspensión al aro; quien recibe conduce a la entrada del área de 6.75 m sobre el costado dando tiempo a la llegada de su compañero y hace pase de beis para tiro en dejada o sostenido.

### Clase 13 Tiro

Nombre: Clasificación del tiro

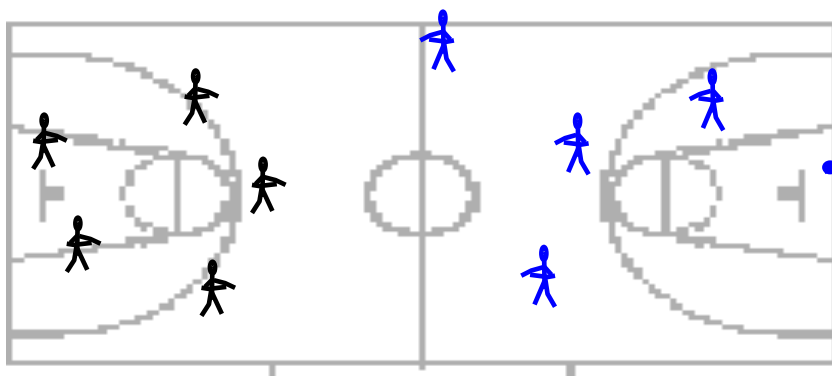
Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador.



Descripción: circuito de tiro

En las dos áreas se coloca un cono al filo de la línea de 6.75 m, otro sobre la línea de tiro libre y uno más a la altura de la primera línea que delimita el cajón de jugador sobre el área restringida; los jugadores van pasando por cada cono y tiran al aro; cada jugador debe ir a buscar su balón para pasar al siguiente cono.

El ejercicio se puede hacer por repeticiones o por tiempo según el criterio del docente/entrenador.

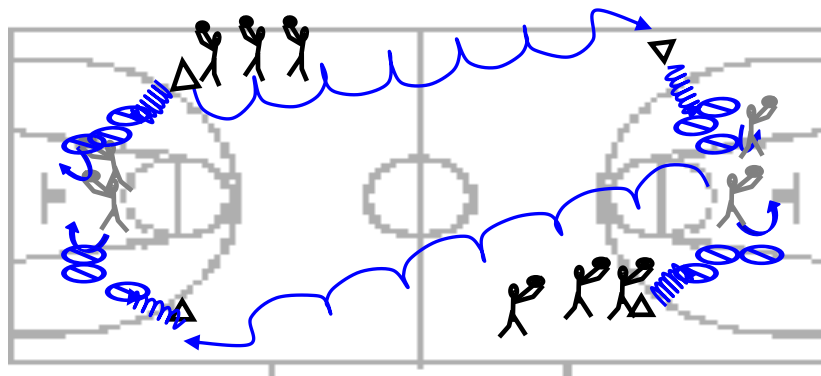


Descripción: partidos 5 contra 5 juegan por tiempo de 10 minutos o hasta que uno saque ventaja de 6 pts. El equipo que esté perdiendo sale y entra el que sigue.

## Sesión 14 Tiro

Nombre: Clasificación del tiro

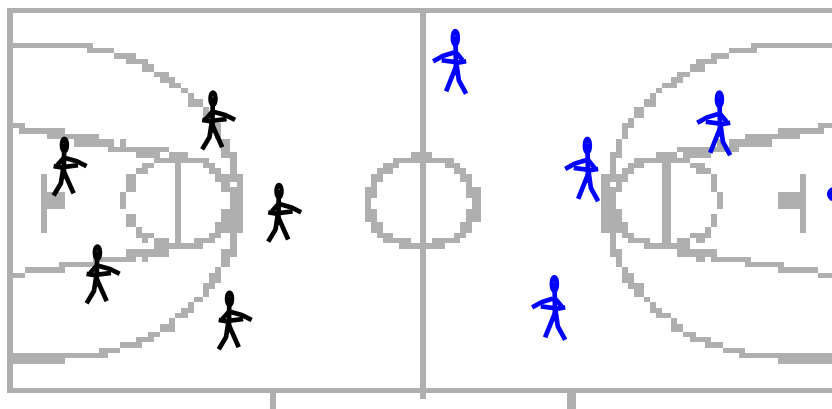
Materiales: 24 conos, 12 balones; 12 aros, silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador.



Descripción: dejadas y clavadas

Se colocan conos en la entrada del área 6.75; se colocan aros para señalar la entrada en doble ritmo; se forman filas a cada lado de la cancha; el jugador hace dribling y debe entrar en doble ritmo para realizar una dejada hace dribling al otro aro entra en doble ritmo y hace una clavada –si no se puede hacer clavada se realiza una dejada-.

El ejercicio se puede hacer por repeticiones o por tiempo según el criterio del docente/entrenador.

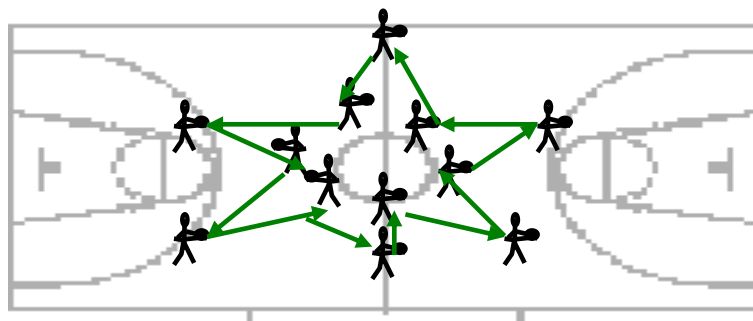


Descripción: partidos 5 contra 5 juegan por tiempo de 10 minutos o hasta que uno saque ventaja de 6 pts. El equipo que esté perdiendo sale y entra el que sigue.

## Clase 15 Combinación de fundamentos técnicos

Nombre: Agrupación de dribling pase y tiro

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador.

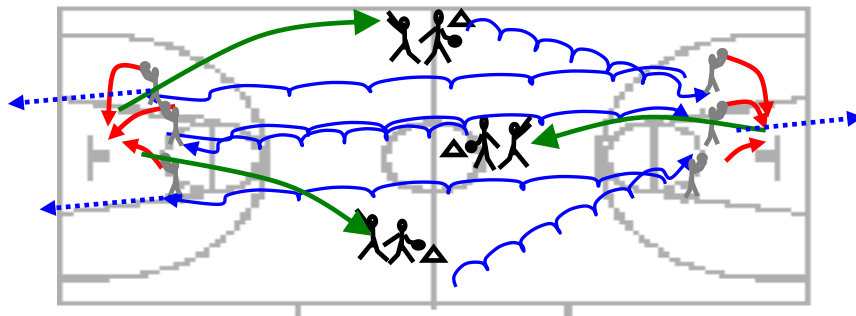


Descripción: el círculo de los pases

Se forman dos círculos enfrentados; los jugadores en el círculo interno deben estar parados sobre la línea del círculo central; los jugadores del círculo externo deben estar a 2 m. De sus compañeros; el docente entrega un balón con el cual se debe hacer pase al compañero de su derecha en el círculo opuesto para que el balón vaya desplazándose en ese sentido.

Variantes: cuando los jugadores dominen el juego se pueden implementar más balones para desarrollar la atención de los jugadores.

Otra variante puede ser que cuando se da el pase inmediatamente después de debe dar un giro y esperar el siguiente balón.



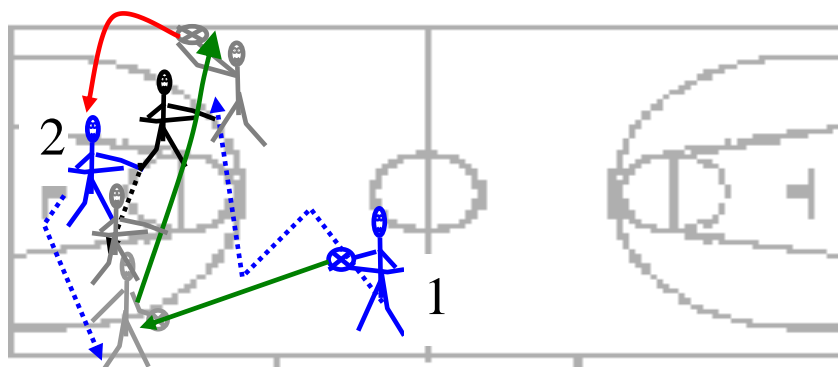
Descripción: competencia de puntería

Se colocan 2, 3, o 4 conos sobre la media cancha; se forman equipos con la misma cantidad de integrantes; detrás de cada cono se coloca un equipo alternando el sentido de ataque a la primera canasta; los jugadores deben avanzar driblando, encestar, regresar driblando y encestar en el otro aro; cuando hayan encestaro en los dos aros hacen pase al compañero que sigue y se salen de la cancha; la dinámica se repite hasta que todos hayan pasado, el equipo que termine de último tiene penitencia.

## Clase 16 Fundamentos tácticos ataque

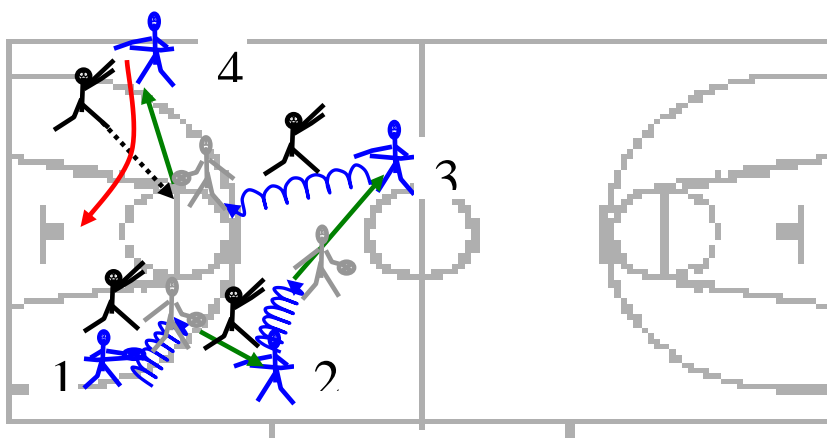
Nombre: Movilidad

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador.



Descripción: ejercicio dos contra uno

1 hace pase a 2 y se corta al centro para recibir la devolución y tirar al aro; 2 se desplaza hacia fuera atrayendo a su defensa, para recibir pase y hacer devolución; se cambian las posiciones después de cada tiro para que los tres pasen a hacer el tiro.



Descripción: cuatro contra cuatro, movilidad del balón

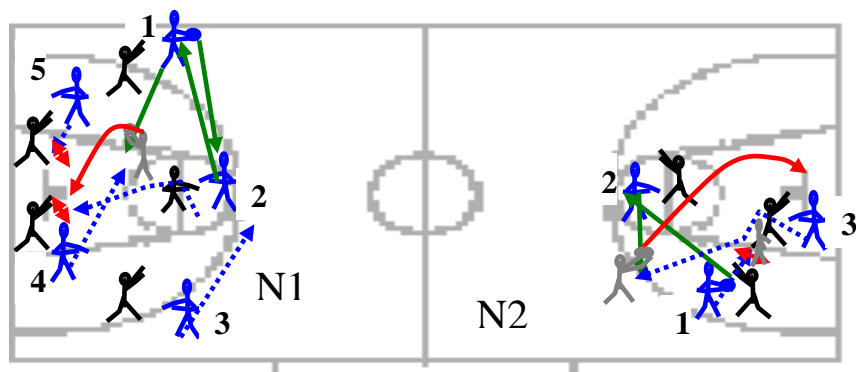
1 conduce y hace pase a 2; 2 conduce y hace pase a 3; 3 dribla amagando entrar por el centro para atraer la marca de 4 y hace pase a 4; 4 recibe y tira al aro.



## Clase 17 Fundamentos tácticos ataque

Nombre: Movilidad

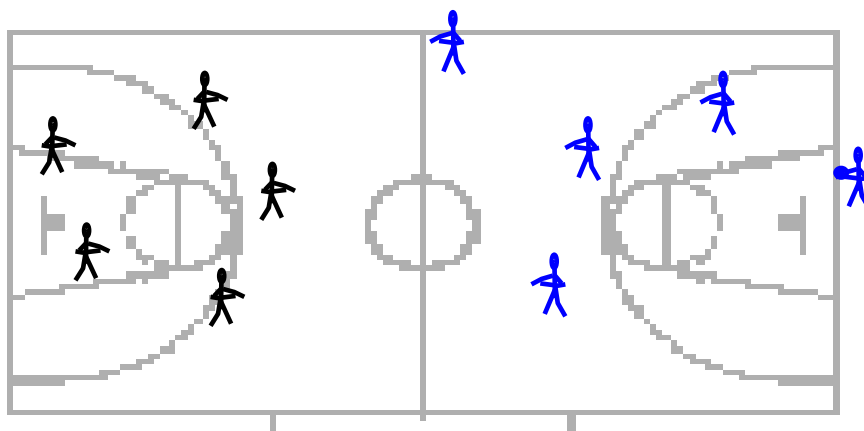
Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador.



Descripción: sobre cargar zona

N1 cinco contra cinco; 1 pasa a 2, recibe la devolución y pasa a la llegada de 4; 2 recibe devuelve pase a 1 y se corta para hacer bloqueo a defensa de 4; 3 se desplaza a posición de 2; 4 aprovecha bloqueo de 2 y se desplaza para recibir pase de 1 y tirar al aro.

N2 tres contra tres; 1 hace pase a 2 se desplaza y pone bloqueo a defensa de 3; 2 recibe el balón, espera la llegada de 3 y hace pase; 3 se desplaza hacia fuera aprovechando bloqueo de 1, recibe y tira al aro.

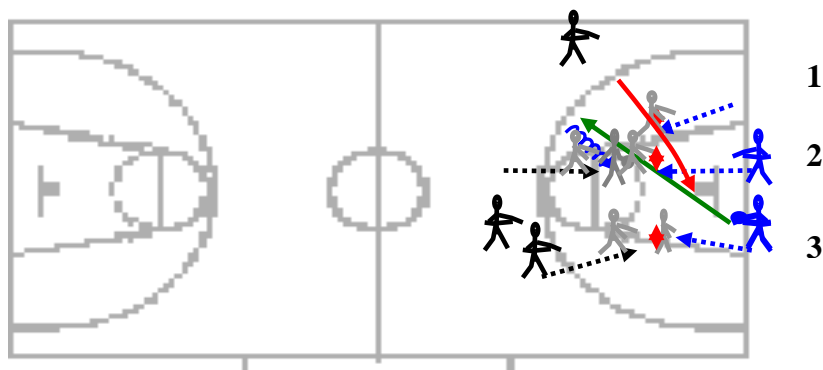


Descripción: partidos 5 contra 5 juegan por tiempo de 10 minutos o hasta que uno saque ventaja de 6 pts. El equipo que esté perdiendo sale y entra el que sigue.

## Clase 18 Fundamentos tácticos ataque

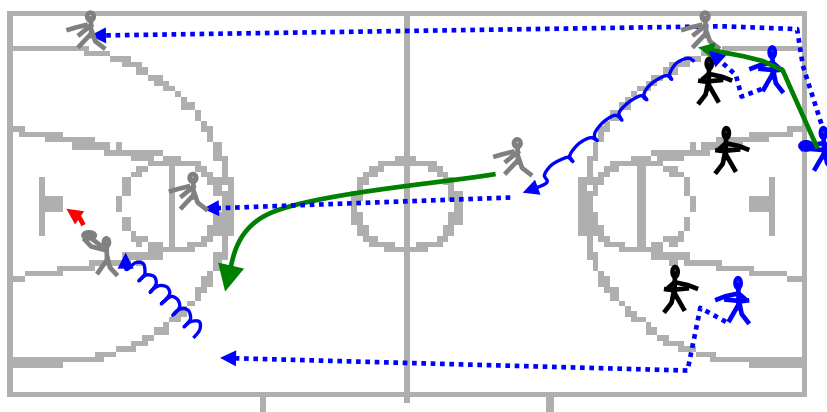
Nombre: Movimientos sin balón

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador.



Descripción: bloqueo 3 contra 3

1 pasa a cualquier jugador del otro equipo; este dribla y tira al aro; en el momento del tiro los otros jugadores buscan el rebote si lo gana el equipo en defensa sale en contragolpe; si lo gana el equipo en ataque se juega un 3 contra 3 en ese aro.



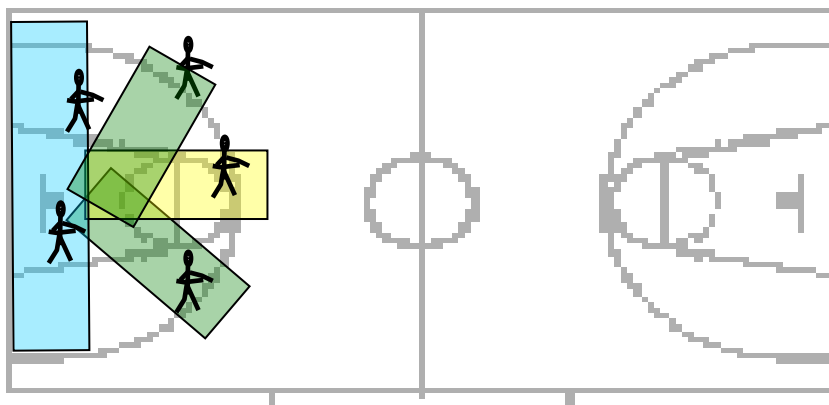
Descripción: contraataque 3 contra 3

1 tiene balón bajo el aro en espera del movimiento de 2; dos se corta hacia fuera y espera pase de 1; 1 hace pase y se desplaza por fuera sobre la línea lateral; 2 recibe y dribla al círculo central, pasa a la subida de 3 y se desplaza al área de tiro libre; 3 se desplaza sin balón por el lateral a la entrada del área 6.75, recibe y dribla para entrar al área restringida en donde tiene opción de tiro o pase a la llegada de sus compañeros.

## Clase 19 Fundamentos tácticos defensa

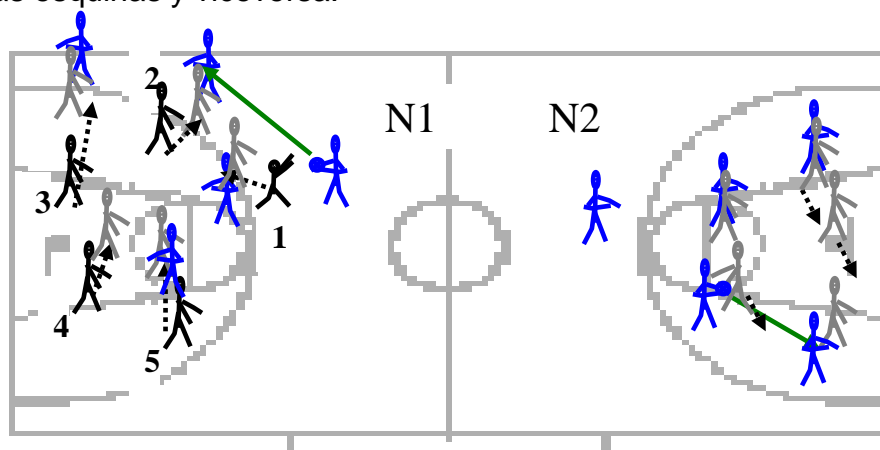
Nombre: Marcaje en zona

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador.



Descripción: marcaje en zona 3 - 2

El rectángulo amarillo (centro) representa a la zona que debe marcar 1 en regreso al aro; los rectángulos verdes (diagonales) representan las zonas que deben marcar 2 y 3 que regresan en diagonal al aro; el rectángulo celeste (fondo) representa la zona que deben cubrir 4 y 5 que se deben desplazar del aro a las esquinas y viceversa.



Descripción: movimientos de los defensas

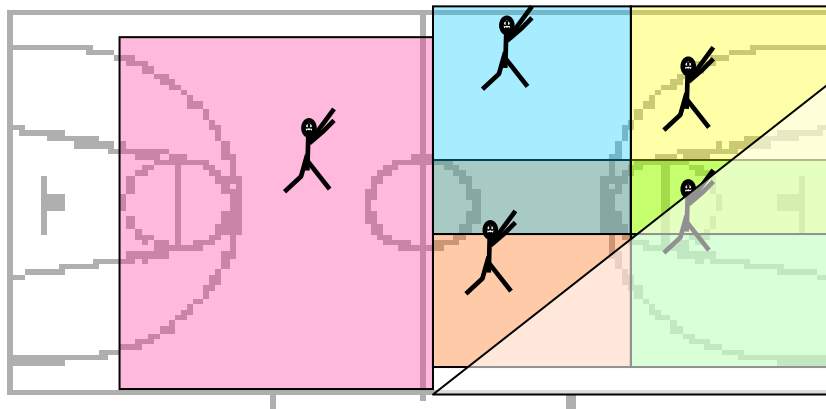
N1 el equipo atacante mueve el balón a un costado; 1 retrocede y cubre línea de pase al tiro libre; 2 sale y encara quien recibió; 3 se desplaza y ajusta la marca sobre el jugador en la esquina; 4 se desplaza hacia el tablero; 5 retrocede y marca línea de pase al jugador atacante.

N2 continuación de n1; el equipo atacante sigue moviendo el balón al jugador en la esquina; 3 lo encara; 2 se mueve y marca línea de pase; 1 se mueve y sigue marcando línea de pase en el tiro libre; 4 se desplaza y cubre la posición que dejó 3; 5 se desplaza y cubre posición de 4.

Clase 20 Fundamentos tácticos defensa

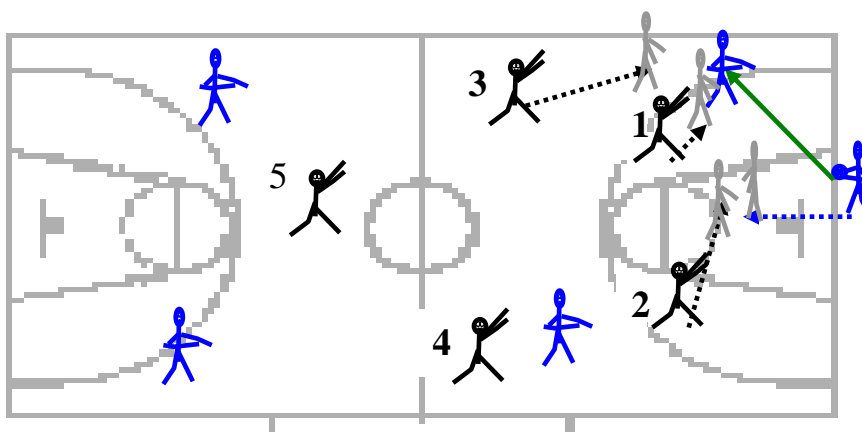
Nombre: Marcaje presionante

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador.



Descripción: zona presionante 2-2-1

Los cuadros determinan la zona que debe cubrir cada jugador.

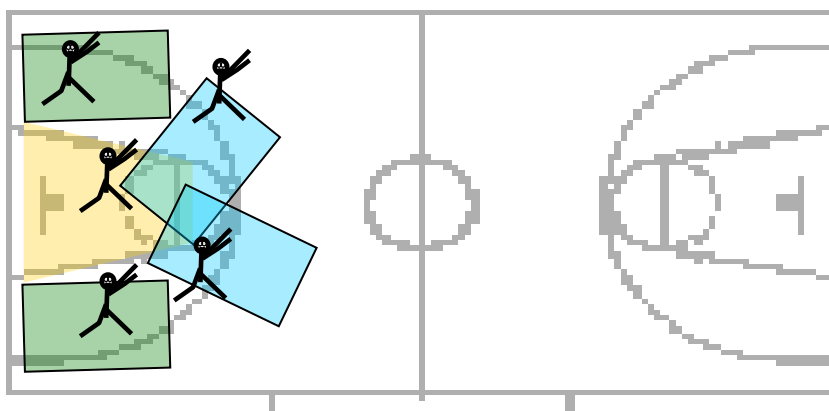


Descripción: presión al saque; el equipo con el balón saca a un costado; 1 se mueve y presiona al receptor; 2 se desplaza para marcar al jugador que sacó; 3 ayuda a 2 y hacen un dos contra uno; 4 y 5 vigilan sus marcas.

## Clase 21 Fundamentos tácticos defensa

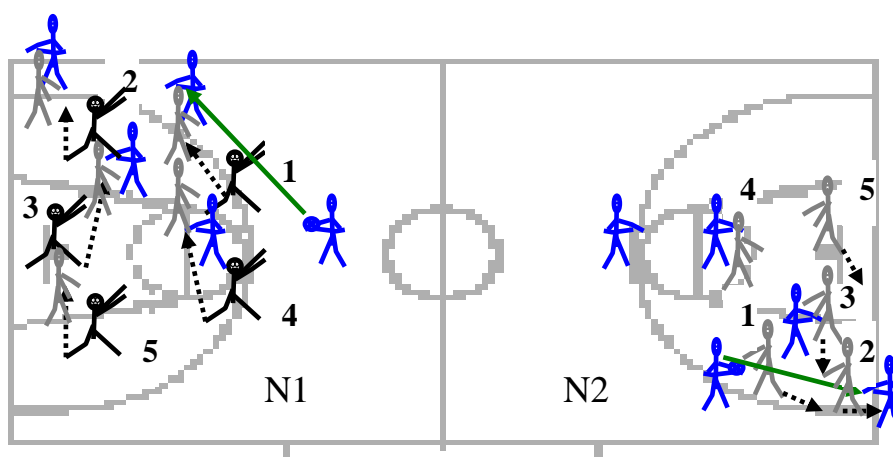
Nombre: Marcaje zona 2-3

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador.



Descripción: zona 2-3

Los rectángulos determinan la zona que debe cubrir cada jugador.



Descripción: movimientos de la zona

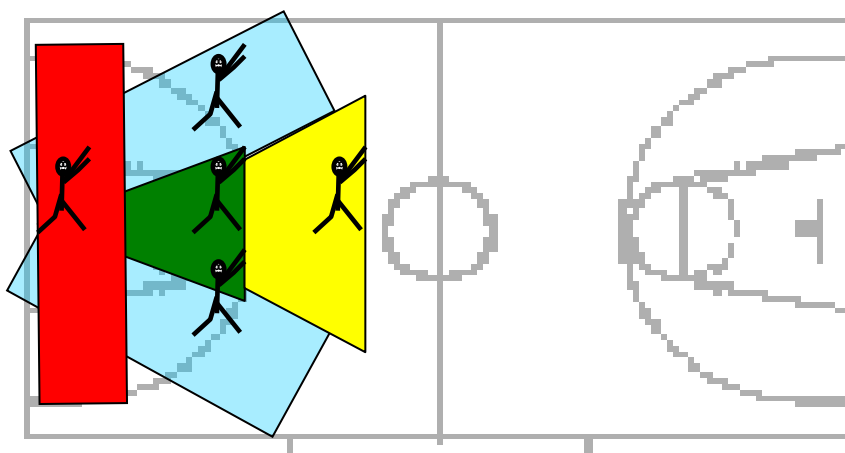
N1 el equipo atacante mueve el balón al costado; 1 se desplaza para cubrir al receptor; 2 se abre para cubrir al jugador de la esquina; 3 se desplaza para cubrir al jugador interior; 4 se desplaza para cubrir línea de pase al jugador en el tiro libre; 5 se desplaza abajo del aro.

N2 continuación de n1; el equipo atacante hace pase al jugador en la esquina; 1 se desplaza para cubrir la línea de pase; 2 ajusta la marca sobre el receptor; 3 se desplaza para cubrir la línea de pase a jugador que marca; 4 mantiene cobertura de la línea de pase sobre su marca; 5 se desplaza para proteger la zona del rebote.

## Clase 22 Fundamentos tácticos defensa

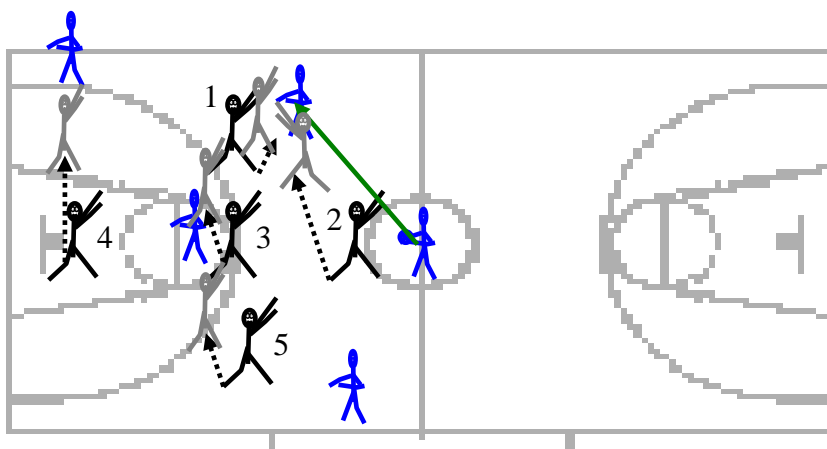
Nombre: Marcaje zona 1-3-1

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador.



Descripción: zona 1-3-1

El trapecio amarillo (centro al frente) determina la zona del base; el trapecio verde (centro atrás) determina la zona del poste bajo o centro; los rectángulos celestes (diagonales) determinan la zona de cada alero; el rectángulo rojo (fondo) determina la zona del poste alto.



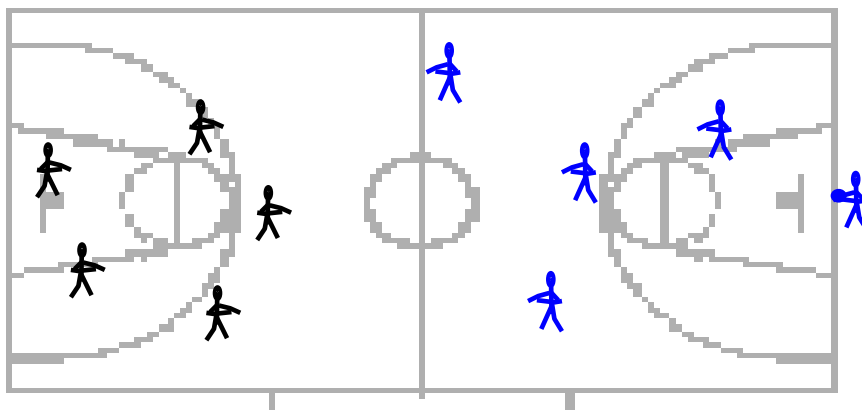
Descripción: movimiento de jugadores

El equipo en ataque mueve el balón al costado; 1 sale y presiona al receptor; 2 se desplaza y realiza doble marca sobre el jugador con balón; 3 se desplaza y cubre línea de pase a su marca; 4 se desplaza hacia fuera vigilando al jugador en la esquina, en espera de siguiente movimiento de balón; 5 retrocede para cubrir posible entrada del jugador que hizo el pase y vigila a su marca.

Clase 23 Esquemas y jugadas

Nombre: Realidad de juego

Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador.

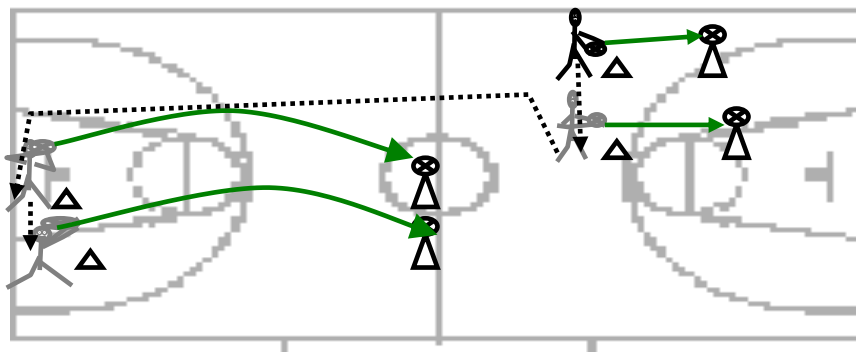


Descripción: partidos 5 contra 5 juegan por tiempo de 10 minutos o hasta que uno saque ventaja de 6 pts. El equipo que esté perdiendo sale y entra el que sigue.

## Clase 24 Test de fundamentos técnicos

Nombre: Test de precisión de pase y test de conducción

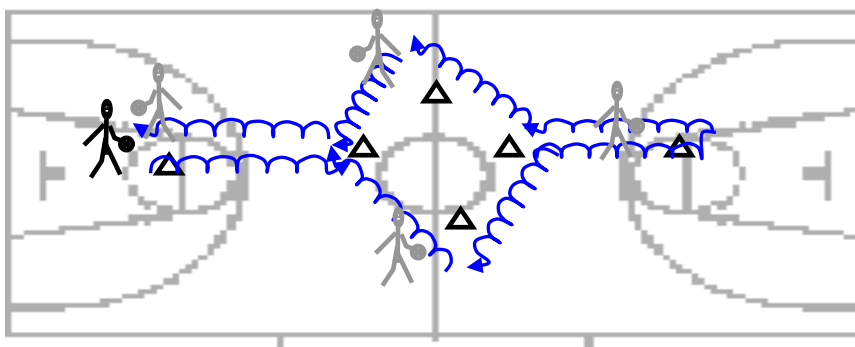
Materiales: 24 conos, 12 balones; silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcado.



### Test de precisión de pase

Descripción: la dinámica debe ser idéntica a la del test anterior en la clase 2

Ponderación: igual al anterior, la única diferencia es que los resultados de esta clase se comparan con los anteriores para determinar el retroceso, estancamiento o desarrollo en la evolución del jugador.

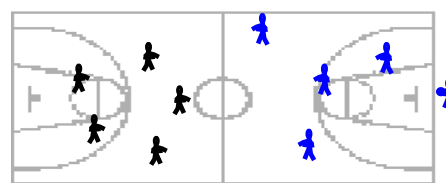


### Test de conducción

Descripción: la dinámica debe ser idéntica a la del test anterior en la clase 2

Ponderación: igual al anterior, la única diferencia es que los resultados de esta clase se comparan con los anteriores para determinar el retroceso, estancamiento o desarrollo en la evolución del jugador.

Descripción: partidos de 5 minutos al completar el tiempo Sale el equipo que va perdiendo.

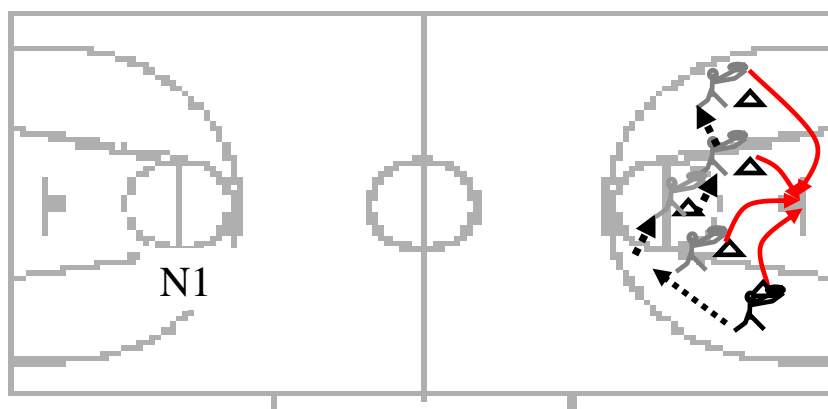




## Clase 25 Test de fundamentos técnicos

Nombre: Test de tiro

Materiales: 24 conos, 12 balones; una pared o muro de 1.8 m \* 5 m, silbato, cronometro, tabla de apuntes, bolígrafo, marcador.



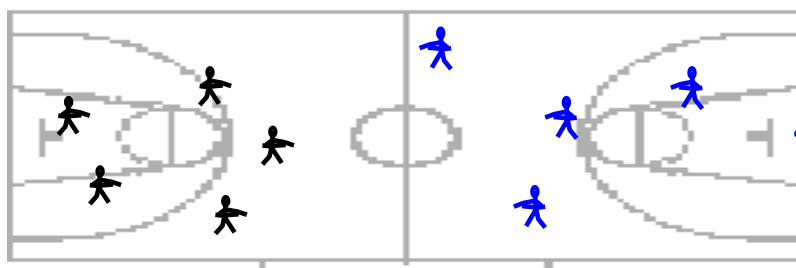
Duración 1 minuto por jugador

Descripción:

N1 test de precisión de tiro

Descripción: la dinámica debe ser idéntica a la del test anterior en la clase 3.

Ponderación: igual al anterior, la única diferencia es que los resultados de esta clase se comparan con los anteriores para determinar el retroceso, estancamiento o desarrollo en la evolución del jugador.



Descripción: partidos de 5 minutos al completar el tiempo sale el equipo que va perdiendo.

## **7 Conclusiones**

Los contenidos programáticos elaborados para cada curso servirán de guía a los monitores de los mismos, para facilitar el desarrollo de cada clase, asegurando una continuidad metodológica en la enseñanza de los fundamentos de cada deporte.

Las clases teóricas son importantes para que los estudiantes que por primera vez quieren practicar determinado deporte se hagan una idea de los recursos necesarios, la exigencia física y fisiológica, y el desarrollo del juego en sí.

En la Escuela de Ciencias Psicológicas De La Universidad De San Carlos De Guatemala hay estudiantes con el conocimiento mínimo necesario para que puedan fungir como monitores para impartir los cursos de fútbol, voleibol y baloncesto.

Durante el ciclo 2009 aumentó el número y porcentaje de los estudiantes que asistieron a las actividades del programa de formación complementaria.

Además del lógico aumento en el número de estudiantes inscritos para el ciclo lectivo, se pueden mencionar factores como el cambio de actividades puramente teóricas a actividades prácticas -entre ellas los deportes de conjunto-, el aumento en el número de cursos que ofrece el programa de formación complementaria; la continuidad de los cursos durante todo el año o por lo menos un trimestre.

El plan piloto tuvo una aceptación muy alta entre los estudiantes que asistieron al mismo.

El porcentaje de asistentes al programa sigue siendo bajo a pesar de los esfuerzos por mejorar la cantidad y calidad de los cursos y actividades que en él se ofrecen.

La información confusa acerca del funcionamiento del programa, la poca divulgación del programa, la falta de un mecanismo que obligue a los estudiantes a tomar los cursos o a su continuidad en los mismos durante todo el ciclo lectivo y la apatía de los estudiantes son algunos los factores que contribuyen a esto.

La participación de los estudiantes en el plan piloto oscilo entre 15 y 25 estudiantes.

El número de estudiantes que se atendió en los diferentes horarios que no formaban parte del plan piloto estuvo entre los 12 y los 30 estudiantes,

El programa de formación complementaria cuenta ahora con el material mínimo necesario para la creación de la unidad de deporte e impartir las clases prácticas de los deportes del futsal, voleibol y baloncesto.

Para cada deporte se adquirió material para atender a entre 12 y 36 estudiantes con participación alterna y sucesiva en los ejercicios de cada clase.

La infraestructura fue adecuada para el desarrollo de las clases y los recursos materiales fueron comprados gracias a la gestión de las autoridades que dirigen el programa de formación complementaria.

## **8. Recomendaciones**

Se debe aprovechar el conocimiento, habilidades y destrezas de los estudiantes aptos para impartir los cursos en la unidad de deporte del programa de formación complementaria, incentivándolos por medio de reconocimientos.

Se deben hacer reuniones periódicas con todos los monitores para tener una visión panorámica acerca del desarrollo de cada curso e identificar las fortalezas y debilidades y así lograr una mejora constante del programa de formación complementaria.

Se debe generar un mecanismo para que los estudiantes asistan a los cursos en los periodos que les corresponden.

Se debe mejorar la divulgación acerca del funcionamiento del programa, sobre del mecanismo de acumulación de horas y el beneficio o perjuicio que le significaría a los estudiantes la asistencia o no a los cursos que el programa ofrece.

Se debe tener mayor comunicación entre las autoridades del programa de formación complementaria y la administración del Centro Universitario Metropolitano CUM para lograr una mejor coordinación sobre todo para el uso de la infraestructura deportiva principalmente el alumbrado de la cancha polideportiva durante la jornada nocturna.

Se debe proporcionar a los estudiantes un ambiente agradable para que puedan practicar su deporte favorito sin condiciones que provoquen estrés, por ejemplo que los recursos didácticos –balones, conos, gabachas etc.- alcancen para todos según

sea el estilo de participación; que la infraestructura esté en condiciones aceptables para la práctica del deporte; que no se den conflictos con otros grupos que quieran utilizar las instalaciones en los mismos horarios asignados a formación complementaria; que el monitor sea responsable, puntual, atienda y aclare duda con los asistentes.

## 9. Referencias Bibliográficas

Alderte, J.L., y OSMA, J.J. (1998). *Baloncesto, Técnica de entrenamiento y formación de equipos de base*. Madrid: Gymnos Editorial.

Aragón, Pedro (1981). *El Voleibol a través del juego*. Madrid: Augusto Pila Teleña.

Bompa, T. (2000). *Periodización Del Entrenamiento Deportivo* (2ª ed.). Barcelona: Paidotribo.

Cultural (2002). *Gran Enciclopedia De Los Deportes*. Madrid: Autor.

DE Vincenzi, J.P. (1995). *Baloncesto. Ejercicios y juegos de ataque y defensa*. Barcelona: Hispano Europea.

Duque L. (1986). *Fútbol Básico*. Alhambra, España: Alhambra.

Enzo Valdez Opazo (2005). *EDUCACIÓN FÍSICA*. Barcelona: LEXUS EDITORES.

Forteza De La Rosa, A. *Bases Metodológicas Del Entrenamiento Deportivo*. La Habana: Científico Técnica.

García Ferrando, Manuel. (1990). *Aspectos sociales del Deporte*. Madrid: Alianza Editorial.

González, Byron Ronaldo. (1998). "Presentación de los requerimientos legales para la realización de Experiencia Docente con la Comunidad EDC, Monografías, Normas Básicas del Nivel Pregrado Técnico Deportivo, Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física". Escuela de Ciencias Psicológicas Universidad de San Carlos. Guatemala

Harre, D. (1991). *Teoría Del Entrenamiento Deportivo*. La Habana: Científico Técnica.

Instituto Superior de Cultura Física. *Universalización De La Cultura Física Versión Electrónica*. La Habana: Autor.

Matveev L. (1983). *Fundamentos Del Entrenamiento Deportivo*. Moscú: Raduga.

Océano (199). *Manual De Educación Física Y Deportes*. Barcelona: Autor.

Rodríguez, S. (1994). *La Introducción A La Teoría Del Entrenamiento Deportivo*. México: Didáctica Moderna.

Talaga, J. (1989). *El Entrenamiento Del Fútbol*, La Habana: Pueblo Y Educación.

Vargas, Ricardo (1980). *La Preparación Física en el Voleibol*. Madrid: Augusto Pila Teleña.

Verkhoshansky, Y. (1990). *Todo Sobre El Método Pliométrico*. Barcelona. Paidotribo.

Zamora, Jorge Luis (2000). *Evaluación de la educación física*. Guatemala: Artemis Edinter.

Egrafias:

[www.efemedede.com](http://www.efemedede.com)

[www.entrenadoresfutbol.com](http://www.entrenadoresfutbol.com)

[www.sudarlacamiseta.com](http://www.sudarlacamiseta.com)

[www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com)

[www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

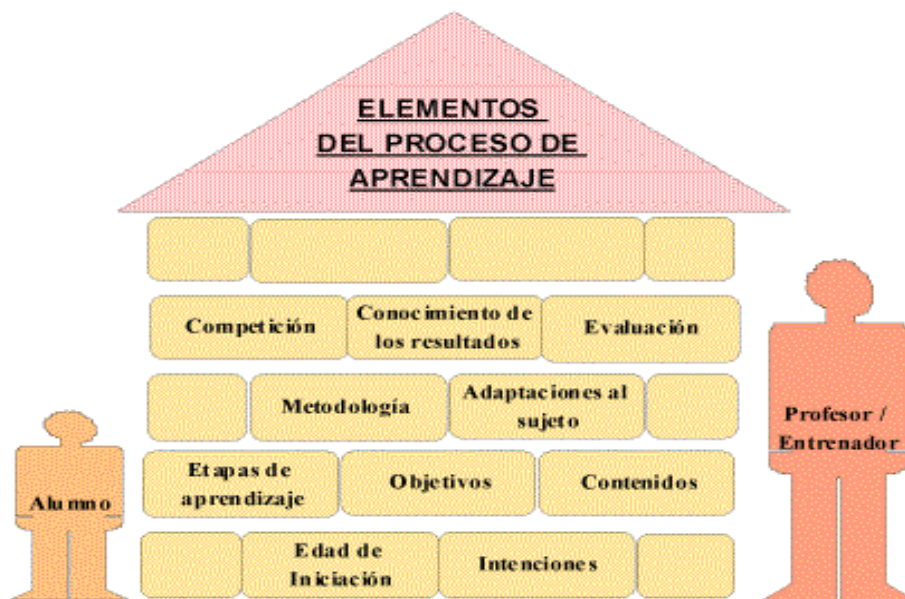
## 10. Anexos

1.



Factores que afectan a la motivación para iniciarse en un deporte

2.



Elementos del proceso de aprendizaje



3.



**Factores que afectan a la edad de iniciación del proceso de formación**

#### 4. CUESTIONARIO DE VALORACION DEL ESTUDIANTE

1. Las clases magistrales han contribuido a su formación
2. Las clases y actividades prácticas le han facilitado la comprensión y asimilación de los contenidos.
3. Se realizan evaluaciones continuas sobre el trabajo personal
4. Está conforme con la metodología docente
5. Está conforme con el tiempo dedicado a las actividades de aprendizaje.
6. Está de acuerdo con el sistema de acumulación de horas
7. En este curso se ha fomentado el aprendizaje autónomo
8. Ha practicado el deporte fuera del curso como apoyo del aprendizaje
9. ¿Ha dispuesto del espacio y los recursos materiales necesarios para desarrollar las actividades teóricas y prácticas?

### 3. ENCUESTA PARA LA EVALUACIÓN DEL PLAN PILOTO

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Grado\_\_\_\_\_

Centro Universitario Metropolitano

Sección\_\_\_\_\_

Escuela de Ciencias Psicológicas

Jornada\_\_\_\_\_

PROGRAMA DE FORMACION COMPLEMENTARIA

LAS 3 Q

Nombre del Curso: \_\_\_\_\_

Responsable del curso: \_\_\_\_\_

Desarrolle los Siguietes Aspectos según su experiencia durante la clase

QUE SABIA	QUE APRENDI	QUE MAS QUIERO SABER

Comentarios personales sobre la actividad

---

---

---

---

---

GRACIAS POR SU PARTICIPACION  
\*ID Y ENSEÑAD A TODOS\*

6.

Escala para la valoración del funcionamiento del plan piloto:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
sn	p	mm	m	d	r	A	b	mb	E

Sn= sin nota; p= pésimo; mm= muy malo; m= malo;  
d= deficiente; r= regular; a= aceptable; b= bueno;  
mb= muy bueno; e= excelente