

Encabezado: INCIDENCIA DE LA COORDINACIÓN EN EL DESARROLLO TÉCNICO

Incidencia de la coordinación en el desarrollo técnico en niñas futbolistas entre los 12 y 14 años de edad del club deportivo Generaciones Palmiranas.

María Alejandra Ramírez Matallana y Esteban Muriel Moreno

Universidad del Valle

Marzo de 2019

Notas de autor

María Alejandra Ramírez Matallana y Esteban Muriel Moreno, Instituto de Educación y Pedagogía. Universidad del Valle

La correspondencia relacionada con esta investigación debe ser dirigida a nombre de María Alejandra Ramírez Matallana y Esteban Muriel Moreno, Universidad del Valle, Carrera 31 Av. La Carbonera

Contacto: mariar_13@hotmail.com – esteban.muriel@hotmail.com

Incidencia de la coordinación en el desarrollo técnico en niñas futbolistas entre los 12 y 14 años de edad del club deportivo Generaciones Palmiranas.

Trabajo de grado presentado como requisito para obtener el título de
Licenciado en Educación Física y Deportes.
Universidad del Valle, Palmira

María Alejandra Ramírez Matallana & Esteban Muriel Moreno.
Marzo 2019

Tabla de contenido

Presentación	6
Introducción	7
Tema	9
Antecedentes	10
Planteamiento Del Problema.....	14
Justificación	16
Objetivos	18
Objetivo general	18
Objetivos específicos	18
Marco Conceptual.....	19
Marco Legal	24
Estrategia Metodológica	26
Metodología	27
Técnica de recolección de datos	27
-Test de control de balón.....	27
-Test de conducción de balón.....	28
-Test de precisión de pase.	29
-Test de recepción.	30
Proceso Metodológico	32
Proceso Didáctico	32
Fase inicial	33
Fase central	34
Fase Final	34
Plantilla de sesiones	35
Guía de actividades	35
Análisis de resultados	84
Conclusiones.....	105
Recomendaciones	108
Plan Operativo	110
Referencias.....	111

Índice de tablas

Tabla 1, test 1, diagnóstico control de balón.	85
Tabla 2, test 2, diagnóstico conducción de balón.	87
Tabla 3, test 3, diagnóstico precisión de pase.	89
Tabla 4, test 4, diagnóstico de recepción de balón.	91
Tabla 5, test 1, diagnóstico control de balón.	93
Tabla 6, test 2, diagnóstico conducción de balón.	95
Tabla 7, test 3, diagnóstico de precisión de pase.	97
Tabla 8, test 4, diagnóstico de recepción de balón.	99

Índice de gráficos

Gráfica 1, test 1, resultados control de balón.	86
Gráfica 2, test 2, resultados conducción de balón.	88
Gráfica 3, test 3, resultados precisión de pase.	90
Gráfica 4, test 4, resultados recepción de balón.	92
Gráfica 5, test 1, resultados control de balón.	94
Gráfica 6, test 2, resultados conducción de balón.	96
Gráfica 7, test 3, resultados precisión de pase.	98
Gráfica 8, test 4, resultados recepción de balón.	100
Gráfica 9, test inicial y final de dominio de balón.	101
Gráfica 10, test inicial y final de conducción de balón.	102
Gráfica 11, test inicial y final de precisión de pase.	103
Gráfica 12, test inicial y final de recepción de balón.	104

Presentación

Con la siguiente investigación, buscamos comprobar la incidencia que puede tener la coordinación sobre la condición técnica, en una población de niñas deportistas, que se encuentran entre los 12 y 14 años de edad, haciendo uso de diferentes sesiones integradas por diversidad de ejercicios coordinativos, que ayuden a conseguir el objetivo.

Con este proyecto buscamos demostrar, qué tan efectivas y cuánto influyen, las sesiones específicas, en la búsqueda de un progreso en la coordinación y la técnica.

Las sesiones de entrenamiento se tienen programadas, para ser aplicadas tres veces por semana, durante cuatro meses.

En este trabajo se aplicarán dos test (inicial y final) de cuatro pruebas diferentes. El primero de ellos se realizará antes de aplicar las sesiones de entrenamiento, para así conocer el estado inicial de la población. El test final se empleará al culminar la última semana, con la intención de conocer los cambios obtenidos después de los cuatro meses y de esta manera poder comprobar si se hallaron resultados positivos.

Introducción

El enfoque primordial de este trabajo, radica esencialmente en la coordinación que presentan las jugadoras de fútbol desde sus inicios con el deporte, que, en la mayoría de ocasiones, no destacan por la óptima presencia de la misma, basándonos en las diferentes prácticas que se han vivenciado a lo largo de la formación académica. Por lo tanto se propone la tarea de trabajarla mediante diferentes sesiones, que les permitan adaptarse al sinnúmero de movimientos generados en la actividad física o práctica deportiva y observar si con la implementación de estos trabajos, además de lograr un cambio en la coordinación, obtenemos una variación en su condición técnica. Los estudios en los cuales nos apoyamos nos ofrecen una cantidad variada de información que permite comprender las metodologías a utilizar, para adquirir una mejora en el desarrollo de las habilidades motrices infantiles. Con ellos, hemos comprendido una gran cantidad de problemas habituales producidos con el deporte a tempranas edades, y con el propósito del programa, nos plantearemos métodos esenciales para corregir y solucionar las dificultades presentadas.

A continuación se podrán encontrar una serie de conceptos tanto externos como propios, que propician la debida información para comprender la dificultad al máximo. Las sustentaciones con las que contamos, en su mayoría, provienen de estudios exteriores, dado que, es mucho más factible hallar investigaciones acerca de la coordinación infantil y específicamente, la coordinación en la rama femenina, en países donde el apoyo al deporte es mucho mayor, véase Zuluaga, L. (2012, 31 de Agosto). El deporte colombiano exige más apoyo. *Semana*. Recuperado de <http://www.semana.com/>

De esta manera nos acondicionamos para intervenir y adecuar un plan de trabajo que nos brinde los resultados pertinentes, para alcanzar nuestro objetivo con las futbolistas infantiles del club Generaciones Palmiranas.

El trabajo cuenta con un enfoque cuantitativo y una investigación de tipo descriptiva.

Nuestro proyecto de grado tiene un énfasis deportivo, debido a que se va a trabajar con futbolistas. Y el campo de aplicación es entrenamiento deportivo y preparación física, porque planeamos influir en una cualidad motriz, como lo es, la coordinación. Pertenece al grupo de investigación Actividad Física y Calidad de Vida (AFYCAVI), y la línea de investigación es pedagogía de la actividad física.

Tema

Coordinación y fútbol infantil femenino.

Antecedentes

- “Competencia motriz, problemas de coordinación y deporte” (2004), Luis Miguel Ruiz Pérez, España.

Según este antecedente, el autor ha logrado darse cuenta que en los primeros años de educación, los colegios o las escuelas no le están brindando la debida importancia a las actividades físicas o a los inicios deportivos de los niños. Debido a ello, los infantes son incapaces de desarrollar habilidades, que son sumamente importantes para el progreso normal de sus capacidades, y en consecuencia, se presenta un déficit motor en la realización de actividades básicas.

El aporte que logramos adquirir para nuestro proyecto, es el de obtener la información necesaria, para comprender las relaciones entre actividades básicas y complejas de coordinación, cuando en el individuo se ha realizado o no un trabajo de motricidad.

-“Developmental coordination disorder: Associated problems in attention, learning, and psychosocial adjustment”, (2002), Deborah Dewey, Bonnie J Kaplan, Susan G Crawford, Brenda N Wilson, Canadá.

De acuerdo a un estudio realizado a niños con un trastorno de desarrollo de coordinación, se identificó que este tema no solamente afecta sus habilidades motoras, sino también las cognitivas, como la atención y el aprendizaje (lectura, escritura y ortografía). Entonces estos resultados nos indican, que cualquier niño con problemas coordinativos, independientemente del grado, posee un alto riesgo de tener una reducción en su conocimiento.

Con este antecedente, queremos entender todos los fenómenos que puedan afectar la vida de un niño, con respecto a su motricidad o coordinación. No sólo estamos interesados en desarrollar sus habilidades básicas mediante un programa de trabajo coordinativo, sino también propiciarle un desarrollo cognitivo correcto, a las niñas de 8 a 10 años del club Generaciones Palmiranas.

-“Los Problemas Evolutivos De Coordinación Motriz Y Su Tratamiento En La Edad Escolar: Estado De La Cuestión”, (2007), L. M. Ruiz, Mata E, Moreno J. A, España.

En vista a la publicación de los problemas evolutivos de coordinación motriz, se han venido llevando a cabo una cantidad considerable de investigaciones, con respecto a las dificultades y los problemas de coordinación de los escolares. Al análisis de esta problemática, se han unido personas de distintas ramas de la educación como pedagogos, médicos y psicólogos, para crear distintas propuestas y métodos de intervención que ayuden al desarrollo normal de las capacidades básicas coordinativas y al fortalecimiento motor.

Con respecto al estudio anterior, nos damos cuenta que el apoyo que podemos encontrar para nuestra investigación es multilateral. No solamente se puede hallar un desarrollo coordinativo colocando en práctica temas o programas deportivos y/o de actividad física, también es necesario apoyarnos de diferentes ramas de la salud, ya sea mental o física, y de la pedagogía, para adecuar nuestro estudio y encontrar los resultados más apropiados. Cabe resaltar que no queremos incorporar directamente las diferentes disciplinas a nuestro trabajo de grado, puesto que los objetivos que implicaría vincular diferentes ramas, serían diferentes a los que ya planteamos. Por lo tanto, sería solo un apoyo que se pretende obtener de diferentes estudios, para abordar de la mejor manera la problemática.

-“Libro de ponencias, Asociación Asturiana de Pediatría de Atención Primaria”, (2006), Begoña Domínguez Aurrecoechea, España.

El desarrollo motor en los niños se podría decir que se encuentra estandarizado, es decir que hay un guion por el cual los niños deben llevar su desarrollo normal, y cualquier salto a este modelo ya establecido, se puede considerar como un problema o una limitación. También se debe tener en cuenta que existe una gran variabilidad entre un niño y otro, de acuerdo a diferentes factores que pueden influenciar en este desarrollo, como son la estimulación, la alimentación y el cuidado que tengan con ellos.

Este antecedente lo encontramos “clave” para nuestra investigación, debido a que hallamos una manera de realizar un seguimiento coordinativo en los niños y de acuerdo a nuestros resultados, compararlos con un estándar que debería cumplir cada individuo, el cual se encuentra definido por los autores del estudio, y de esta manera, llevar a cabo un seguimiento para identificar los factores que impiden o no están influenciando el desarrollo coordinativo.

-“Movimientos Fundamentales Su desarrollo y rehabilitación”, (1985), Mc Clenaghan, L. Gallahue, Argentina.

Según este artículo, existe una gran diversidad de factores que pueden afectar el desarrollo motor de un niño, la edad de la madre en el momento de engendrar un niño, la posición al nacer y las experiencias que el niño va adquiriendo en su crecimiento. Entonces siempre que vemos un niño con problemas coordinativos, pensamos sólo en el problema que tiene, pero no pensamos en la raíz de esta complicación, y quizás si las madres y médicos detectaran a tiempo estos fenómenos, se podría ayudar a corregir desde tempranas edades.

De acuerdo a este antecedente, podemos abordar y entender un poco más el tema que nos corresponde investigar. El estudio nos aporta, que el déficit coordinativo que hallamos en los infantiles, además de poder ser tratado para optimizar el desarrollo motor, también se puede prevenir con hábitos y costumbres, desde que el niño se encuentra en el vientre de la madre. Con respecto a lo anterior, cabe destacar que no se planea adentrarse tanto en el tema, para estudiar los cambios que el niño obtiene incluso desde su gestación. Sino que se espera entender el fenómeno, para intervenir correctamente.

En los antecedentes encontrados para el desarrollo de este trabajo de grado, realizamos un balance, en el cual, podemos pensar que el desarrollo normal de un niño puede ser influenciado para bien, y mucho más fácil, para mal. Debido a que infinidad de medios pueden intervenir negativamente, ya sea directa o indirectamente. Ejemplos muy claros, son los cuidados que tiene la madre durante el periodo de su embarazo, además, la educación deportiva recibida en los primeros años de escolaridad; sí no se trabajan aspectos importantes y propios de las edades, los niños pueden acarrear problemas motores en un futuro.

Es de gran importancia resaltar, que día a día surgen más dificultades en el desarrollo motor, los cuales pueden afectar la formación de los niños, por eso es sumamente viable mantener constantemente este tipo de investigaciones, para prevenir y trabajar en pro, de la evolución y el desarrollo normal de los niños.

Planteamiento Del Problema

Como futuros docentes de la educación física, estamos en la obligación de ayudar a nuestros niños en sus primeros años, (en preescolar o en la básica primaria), a obtener un buen desarrollo físico y cognitivo. “Como profesionales los educadores facilitaremos al niño/a la asimilación e integración de todas las vivencias que tendrá en estos primeros años” (Trelles, 2015, p.3). Por ello nos hemos interesado por el tema que aborda la coordinación óculo-manual y óculo-pedal de las niñas entre los 12 y 14 años. En estas edades es un poco más fácil, obtener resultados positivos debido a dos aspectos: los periodos sensibles en etapas tempranas, que son aquellas fases del desarrollo donde el organismo humano se adapta más fácil a un esfuerzo, dando como resultado, la consecución de efectos específicos, “tal como se cita en la ciencia del entrenamiento, (La ciencia del entrenamiento, 2015)”. Y el segundo, que cualquiera de las debilidades de tipo coordinativo, son modificables con terapias o con ejercicios específicos dirigidos hacia su condición.

Los terapeutas ocupacionales utilizan actividades de coordinación entre la mano y la vista para sintonizar y sincronizar los movimientos del brazo y de la mano durante las actividades funcionales. La falta de coordinación se puede atribuir a muchas cosas, tales como la enfermedad, los cambios de medicación, retraso del desarrollo, o lesiones en la cabeza.

Sabo, M. (2017). Ejercicios de terapia ocupacional. Muy Fitness. Recuperado de https://muyfitness.com/ejercicios-de-terapia-ocupacional-de-coordinacion-entre-la-mano-y-la-vista_13109826/

Hemos encontrado que la mayoría de las niñas futbolistas pertenecientes al club deportivo Generaciones Palmiranas, en su categoría infantil, poseen las dificultades anteriormente planteadas. Evidenciamos la dificultad que tienen para realizar diferentes movimientos, ya sean con desplazamientos o en posición estática; también logramos ver que la realización de un movimiento manual y uno pedal al tiempo son de gran dificultad para ellas. Así mismo, hay movimientos coordinativos que realizan, pero con un grado de complejidad, movimientos en los cuales, ellas podrían utilizar menos energía si gozaran de una mejor coordinación.

Es por estas circunstancias que nosotros pretendemos intervenir, de una manera paulatina, con diferentes sesiones previamente diseñadas, para evidenciar los cambios que podrían surgir, durante este proceso.

No obstante, la coordinación no es el único objetivo que buscamos fortalecer, sino que aspiramos a que haya una evolución sobresaliente en la condición técnica de las jugadoras.

Con base en lo anterior, nos planteamos la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo influye el entrenamiento específico de la capacidad coordinativa, en el desarrollo técnico general de las jugadoras?

Justificación

La educación física debe procurar ayudar a los niños o alumnos en el desarrollo normal de todas sus capacidades físicas y cognitivas. Se ha establecido como un área fundamental que posibilita el desarrollo de habilidades y capacidades cognitivas, especialmente en edades tempranas (Fernández, J 2009). Además de apoyarlos ante cualquier dificultad que se les pueda presentar en sus etapas de crecimiento, progreso físico normal, y en el desarrollo correcto del aprendizaje.

Consideramos que la dificultad que poseen la mayoría de jugadoras de un equipo de fútbol para realizar movimientos simples, para ellas se convierte en actividades complejas y difíciles de ejecutar. Es un problema grave, por eso es pertinente desarrollar una intervención en la cual, empleemos diferentes actividades, en las que, las deportistas puedan tener las herramientas necesarias, para obtener un cambio en su capacidad coordinativa, con el fin de ser un apoyo en su crecimiento deportivo.

A partir de los trabajos prácticos realizados a lo largo de la formación académica, se logra evidenciar que el tema no es tan abordado por los entrenadores, debido a que, se cree que ellos se preocupan mucho más por la parte física, técnica, táctica, es decir, de rendimiento deportivo. O porque para ellos, realmente no son importantes las dificultades motoras que puedan acarrear sus atletas, dejando de lado la manera en la cual, las niñas realizan sus actividades y la forma como aprenden a ejecutar movimientos.

Al haber detectado este problema, visualizando los entrenamientos de las jugadoras de la categoría infantil del club Generaciones Palmiranas, lo que buscamos es encontrar el sistema adecuado, con los ejercicios, tiempos y desarrollo apropiados, para obtener un cambio eficiente

en la coordinación de las niñas. Y con este apoyo, favorecer la ejecución de ciertos movimientos, para provocar un ahorro energético y un mejor desarrollo técnico.

Es sumamente importante para nosotros como futuros profesionales de la educación física, encontrar resultados positivos en este estudio, debido a que el fútbol femenino en los últimos tiempos, ha empezado a despuntar hacia lo alto en cuanto a nivel y atracción al público. Para nosotros y para la educación física, es necesario aportar una investigación tan crucial, que logre contribuir con este deporte y con el proceso de mejoramiento de su nivel y por ende, la persuasión a diferentes poblaciones.

Se tiene la idea de que esta investigación es de gran importancia, debido a la fuerza que ha tomado el fútbol femenino a nivel mundial. Y es una eventualidad de mayor magnitud, cuando Colombia obtiene la división profesional femenina en el año 2017. “La División Mayor del Fútbol Profesional Colombiano (Dimayor) presentó en Cartagena la Liga Femenina, que comenzará en febrero de 2017 con 18 equipos”. (Noticias en Red, 2016). Es necesario entonces acudir a este sector, que solicita profesionales en deporte y actividad física, para adecuar los factores que difieren la práctica en los distintos géneros.

Este proyecto sería de gran ayuda para contribuir en el nivel de la liga, también para entrenadores, deportistas y para las personas que quieran profundizar e investigar en el fútbol femenino. Porque al percatarse de las dificultades que se pueden presentar en sus categorías inferiores, se puede crear un plan, en el cual, se trabaje en pro del fortalecimiento de su capacidad coordinativa y su condición técnica; así mismo, poder conseguir a medida, el crecimiento de las deportistas con respecto a su máximo nivel competitivo.

Objetivos

Objetivo general

Fortalecer el desarrollo técnico en las jugadoras del club Generaciones Palmiranas en la categoría infantil.

Objetivos específicos

- Identificar el nivel técnico presente en las jugadoras, de la categoría infantil del club Generaciones Palmiranas.
- Diseñar y aplicar ejercicios coordinativos, para el despliegue técnico de las jugadoras pertenecientes a la categoría infantil del club Generaciones Palmiranas.
- Evaluar y analizar los resultados de los test aplicados a las deportistas de la categoría infantil del club Generaciones Palmiranas.

Marco Conceptual

Dentro de la inmensa cantidad de conceptos que abarca el deporte, la coordinación, el desarrollo motor del niño y la salud; a continuación se evidencian algunos de los más relevantes a la hora de tratar el tema y problema investigativo:

Capacidades Motrices: Son el grupo básico de destrezas con las que nace cada persona, estas le permiten a un individuo desempeñarse motrizmente, además de posibilitar la expresión corporal. Pueden ser modificadas mediante entrenamiento para mejorar el desarrollo o rendimiento motor. Se dividen en 2 bloques: las capacidades físicas básicas, que se subdividen en: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Y las capacidades motrices coordinativas, las cuales se componen por: equilibrio, adaptación, diferenciación, ritmo, reacción, orientación además de la misma coordinación. Lorenzo F. (2006), Torres J. (1996).

Las capacidades motrices comprenden en ellas las capacidades físicas básicas:

Capacidades físicas básicas: Estas capacidades son el grupo modificable de destrezas corporales entre las cuales, se encuentran la velocidad, la resistencia, la fuerza y la flexibilidad. Su mejora y potencial, provienen de la calidad del metabolismo energético, del entreno físico de las mismas y de la contracción muscular. Muñoz D (2009) Blázquez Sánchez, D. (2010).

Dentro de las capacidades físicas básicas, destacamos el concepto de velocidad, que sería uno de los factores empleados en el desarrollo de la práctica de las deportistas:

Velocidad: Es la capacidad física de un individuo que le permite realizar un desplazamiento de su masa corporal, en el menor tiempo posible. Álvarez del Villar, C. (1985) D. Harre. (1987).

Flexibilidad: Es la capacidad física que permite a una persona lograr la máxima amplitud articular y/o elongación muscular. Álvarez del Villar, C. (1985) Delgado López, D (2009).

Además de que las capacidades motrices comprenden las capacidades físicas básicas, también se habla de que existen las capacidades físicas coordinativas, que a su vez se desprenden en diferentes ramas, que poseen estrecha relación entre sí mismas.

Capacidades físicas coordinativas: Son las capacidades motrices encargadas de controlar toda acción que implique movimiento corporal. Estas capacidades obtienen una curva de avance progresivo desde que se nace y un declive en la vejez. Por lo tanto, desde el nacimiento se debe propiciar el adecuado desarrollo de las mismas para que así, ningún individuo posea falencias cognitivo-motrices. Steenhuysen J (2007) Julián Pérez Porto (2016).

Entre las capacidades físicas coordinativas encontramos:

Equilibrio: Estado de inmovilidad corporal cuando este se encuentra sometido a fuerzas ejercidas desde sentidos opuestos. “Es el estado de quietud de la postura corporal, logrando vencer las fuerzas o aceleraciones impuestas sobre el organismo”. Es un ejemplo de una cita de Rivera (como se cita en Rivera, 2002). El equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran, a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad. García y Fernández (2002).

Adaptación: “La capacidad de adaptación de un individuo a las nuevas situaciones de movimiento que se presentan durante la ejecución de una actividad física que presenta numerosas interferencias del entorno, los contrarios o los compañeros” García Manso, J.M; Navarro Valdivielso, M; Ruiz Caballero, J.A. (1996:454).

Diferenciación: Es aquella que permite lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales (según la modalidad deportiva) la cual se manifiesta en una gran exactitud y eficiencia del movimiento total. Hirtz, (1987); Zimmermann, (1983).

Ritmo: Es la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia. Es una corriente controlada, medida o parcializada de los movimientos corporales. El ritmo, en las actividades físicas, es quien dirige los movimientos del cuerpo. Lago C, López P (2001) Oxford University (1971).

Reacción: Esta rama de la coordinación, define la velocidad de respuesta a estímulos externos, captados visualmente, para tomar una acción acorde a la práctica que se realiza. Dentro de las capacidades coordinativas, es la que lleva a un individuo a proponer o ejecutar acciones motrices eficientes, en un determinado tiempo y en una rama de actividad física específica. Lago C, López P (2001).

Orientación: Es la capacidad encargada de distribuir diferentes movimientos en un espacio y con variaciones temporales en relación con el campo de acción. Esta, nos ayuda a percibir de mejor manera el tamaño de la dimensión de juego o práctica, para generar un movimiento acorde a la actividad que se está realizando. Lago C, López P (2001).

Coordinación: Es la cualidad que permite utilizar conjuntamente el sistema nervioso y muscular, sin que uno interfiera con el otro. Esta cualidad es modificable incluso desde que el niño es un recién nacido, debido a que el docente de educación física es el encargado mediante sus estudios, de propiciar las estrategias correctas para que el infante mejore su capacidad coordinativa. Sin dejar a un lado que existen variados factores como sociales, afectivos,

fisiológicos, genéticos que también influyen en ella. Vargas M (2007), Bustamante A. y otros (2008), Mc Clenaghan, L. Gallahue, (1985).

Coordinación segmentaria: Se refiere a los movimientos que realiza un segmento -brazo, pierna- y que pueden estar relacionados con un objeto: balón, pelota, implemento, etc. Es una capacidad física complementaria, que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico (Rosario, 2013)

Coordinación óculo-pédica: Serie de movimientos ordenados que involucran la unión de varios segmentos, en este caso miembros inferiores además de la vista. La coordinación visio-pédica es aquella actividad, que trabaja con algún tipo de elementos para fortalecer y afianzar el dominio de piernas, de manera coordinada y dinámica, dónde juega un papel importante la visión, ya que ésta nos garantiza si el gesto que estamos realizando es coordinado. (Glosario de Educación Física, 2018)

Coordinación dinámica general: Es el buen funcionamiento existente entre el sistema nervioso central y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular. Estos movimientos son dirigidos y están sincronizados afectando a todo el cuerpo, desde los pies hasta la visión, pasando por tronco y brazos o manos. (Castañer & Camerino, 2001)

Coordinación Espacial: Es la manifestación motriz, en la que, el niño recurre a las relaciones espaciales topológicas, para moverse en el espacio. Surge de la aprensión o captación inmediata que se tiene del entorno, producto de la vivencia motriz, desde el nacimiento hasta los 7 años aproximadamente. Los movimientos son ajustados para adaptarse al desplazamiento de un móvil

y/o al de los demás deportistas, cuyas trayectorias se producen en un entorno. (Glosario de Educación Física, 2018)

Fútbol infantil: Es la adecuación del deporte a categorías infantiles, las cuales pueden ser comprendidas desde los 5 años de edad. En estas edades se debe iniciar el deporte mediante la correcta fundamentación técnica, además de tener en cuenta los periodos sensibles de entrenamiento deportivo para adecuar, de manera precisa, habilidades específicas en determinados años de aprendizaje. Norberto Ruiz, D, Farías L A (s/f).

Periodos o etapas sensibles de entrenamiento: Periodos del proceso de desarrollo del ser humano en el que, cuando están sometidos a ciertos estímulos, reaccionan con una adaptación de mayor intensidad que en cualquier otro periodo. Vasconcelos (2005) R. Winter (1980).

En estas etapas, el organismo joven puede adaptarse a diferentes estímulos de entrenamiento, adquiriendo una adecuación corporal, en distintos momentos e intensidades. Cada capacidad entrenada, obtiene su propio periodo de sensibilidad a las cargas de trabajo, obteniendo así, una adaptación en la forma deportiva. (Citado en La ciencia del entrenamiento, 2015).

Marco Legal

De acuerdo a las normativas, leyes, artículos y demás factores de referencia legal que abarcan el deporte, la recreación y todas las ramas que se despliegan en la educación física; las de más renombre en Colombia, son las que se definen a continuación:

Ley Nacional del Deporte y la Recreación: Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud, en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Congreso de Colombia (18 Enero 1995) Ley General de la Educación Física y el Deporte [Ley 181 de 1995]. DO: 41.679.

Ley 934 del 2004: En todos los establecimientos educativos, privados y oficiales, conforme a la Ley 115 de 1994, se incluirá el programa para el desarrollo de la educación física. (Ley N° 934, Congreso de Colombia, Bogotá, Colombia, 30 de Diciembre, 2004).

Decreto 1228 de 1995: Los clubes deportivos, los clubes promotores, los clubes con deportistas profesionales, las asociaciones deportivas departamentales o del distrito capital y las ligas y federaciones deportivas a que se refiere este Decreto, son organismos deportivos sujetos a la inspección, vigilancia y control del Estado, e integrantes del Sistema Nacional del Deporte. (Decreto 1228, Secretaría Jurídica Distrital de la Alcaldía Mayor de Bogotá D.C, Colombia, 18 de Agosto 1995).

Declaración Americana De Los Derechos Y Deberes Del Hombre Artículo 15: Toda persona tiene derecho a descanso, a honesta recreación y a la oportunidad de emplear útilmente

el tiempo libre en beneficio de su mejoramiento espiritual, cultural y físico. (Declaración americana de los derechos y deberes del hombre, 1948, art 15).

Documento Número 15: Las Orientaciones para la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física, Recreación y Deporte ofrecen una fundamentación conceptual, pedagógica y didáctica de las competencias específicas que posibilitan los procesos formativos en esta área obligatoria y fundamental del currículo. A su vez, contribuyen al desarrollo de las competencias básicas.

Estrategia Metodológica

En el presente trabajo, el enfoque propuesto es de tipo cuantitativo, debido a que necesitamos las herramientas que nos presenten resultados cuantificables, es necesario para nosotros realizar test, periódicamente para conocer los resultados y valorar los avances de nuestra intervención. Se realiza un estudio de tipo descriptivo, que implica observar el comportamiento de una población, para estudiar mediante la observación una circunstancia, recolectar los datos, analizarlos y desarrollar un plan de trabajo con el cual, se busca obtener resultados positivos en la coordinación; y observar los cambios que lograrían surgir en el desarrollo técnico. El método cuantitativo de investigación “Emplea procedimientos de inferencia estadística para generalizar las conclusiones de una muestra a una población definida” (Gall y Borg, 2003, Fernández y Díaz, 2002).

Población: La población está constituida por 101 jugadoras inscritas en el club Generaciones Palmiranas, las cuales se distribuyen de la siguiente manera: 20 de la categoría mayores, 18 de la categoría juvenil, 22 de la categoría pre-juvenil, 16 de la categoría infantil y 25 de la categoría formativa.

Muestra: Esta se obtendrá mediante muestreo probabilístico, se pretende elegir 10 jugadoras de la categoría infantil. Las edades de estas jugadoras oscilan entre los 12 y 14 años.

Metodología

Técnica de recolección de datos

La técnica que se pretende usar, son los test. Con los cuales se busca identificar las dificultades o el progreso, de las jugadoras a lo largo del desarrollo del proyecto.

Los test son un método de organización de los sujetos a evaluar, clasificándolos en variables de edad, talla, peso, niveles de ejecución, y demás variantes cuantificables; que los posicionan en un índice, para contrastar resultados pre y post entrenamiento. “Esto es un ejemplo de una cita hecha por Potes y Ospina (Potes & Ospina, 2015)”.

A continuación se describen los test a utilizar en el proyecto:

-Test de control de balón

Según Sánchez Jorge (s.f), esta prueba consiste en mantener la pelota en el aire, con sucesivos toques del pie. Se deben contar cuántos toques se hicieron (parar la cuenta en 50). Se realizan dos intentos con pierna hábil y dos con pierna no hábil, contabilizando los mejores con cada pierna.

Lo que buscamos con este test, es visualizar la coordinación óculo-pedal presente en las jugadoras del club, que es un claro determinante de reacción y regulación temporal.

Planilla de recolección de datos:

Jugadora	Pierna Derecha 1	Pierna Izquierda 1	Pierna Derecha 2	Pierna Izquierda 1
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

-Test de conducción de balón

El test consiste en conducir el balón por tres diferentes estaciones (con la superficie de contacto, que la jugadora se sienta más cómoda), la primera es un zigzag de topes. La segunda un cuadrado con estacas, en las cuales, se debe calcular un lanzamiento corto de balón hacia la siguiente estaca y correr para hacer lo mismo en la posterior, así consecutivamente hasta llegar a la tercera estaca, en la que se lanza el balón a la cuarta estaca, correr, llegar a esta, allí se posesiona del elemento y corre en línea recta, hasta un cono que será la última estación. (Cada jugadora tendrá dos intentos y quedará su mejor tiempo).

Planilla de recolección de datos:

Jugadora	Tiempo Uno	Tiempo Dos
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

-Test de precisión de pase.

El desarrollo de este test, consiste en patear 5 balones ubicados a una distancia de aproximadamente 10 metros, e introducirlos en cada una de las pequeñas porterías, que están separadas entre sí, por 5 metros de ancho.

El objetivo del test, es realizarlo en menos de 15 segundos, logrando obtener 5 aciertos.

Lo que se busca con la aplicación de este test, es observar la coordinación óculo-pédica y espacial, además del desplazamiento que se debe ejercer entre un elemento y otro.

Planilla de recolección de datos:

Jugadora	Valla 1	Valla 2	Valla 3	Valla 4	Valla 5	Tiempo
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

-Test de recepción.

Este test consiste, en ubicar un cuadro de aproximadamente 5 metros de largo, por 5 metros de ancho, separado a 5 metros de la pared, donde se va a trabajar. Dentro del cuadrado, habrá 2 balones.

El objetivo de este test, es patear el balón contra la pared, y en el rebote, hacer una pequeña recepción, e ir en busca del otro balón, para repetir esta acción, la mayor cantidad de veces en un lapso de 30 segundos.

Planilla de recolección de datos:

Jugadora	Numero de rebotes	Tiempo
1		30Sg
2		30Sg
3		30Sg
4		30Sg
5		30Sg
6		30Sg
7		30Sg
8		30Sg
9		30Sg
10		30Sg

Proceso Metodológico

Esta iniciativa fue aplicada, en un periodo de cuatro meses, con la categoría infantil, que componen un rango de edad, entre los 12 y 14 años, del club deportivo Generaciones Palmiranas, en su rama femenina. La cantidad de deportistas con las que se trabajó, son diez, que están compuestas así: 2 de 12 años, 1 de 13 años y 7 de 14 años.

Esta categoría actualmente, se encuentra participando en la Liga Vallecaucana de fútbol.

Proceso Didáctico

En esta parte, lo que se busca, es dar una organización detallada, de las sesiones de entrenamiento. Mediante una guía compuesta por unidades didácticas, que le darán una orientación más específica, de cada una de las sesiones con sus diferentes fases.

Para planear las clases prácticas, que se realizaron con las jugadoras, de la categoría infantil, del club Generaciones Palmiranas. Se tomó como herramienta las “unidades didácticas”. En ellas, podemos expresar diferentes aditamentos. Como por ejemplo: fecha de la sesión (Fecha en la cual, se desarrolla la sesión), tema de clase (Tema en el cual, va a estar enfocada la sesión), sub tema de clase (Tema complementario), objetivos (Finalidad de la sesión) y el contenido de una clase, como tal.

El contenido de una clase, en una unidad didáctica, se encuentra dividido en 3 fases, que a su vez, conllevan en sí mismas, una serie de ejercicios, elementos o materiales necesarios y tiempos de ejecución de actividades, como también, ilustraciones de las prácticas a realizar.

A continuación, podemos evidenciar algunos componentes y conceptos, con los que se constituye una sesión:

Fase inicial

En la fase inicial, de una sesión de clase, podemos encontrar el calentamiento físico que llevará la práctica, para adecuar el organismo hacia la actividad que va a realizar posteriormente. En ella, se inicia desde una “movilidad articular”, la cual, nos permite regar el líquido sinovial de las articulaciones, para que estas, se encuentren más adaptadas al movimiento, y así, se disminuyan los riesgos de lesiones. Posterior a este paso, el calentamiento, busca acondicionar fisiológicamente el cuerpo en su totalidad y funcionalidad. Para ello, también es necesario elevar las pulsaciones cardíacas, a un nivel apto para la práctica deportiva, recreativa etc. Este paso, se puede realizar, ejerciendo actividades recreativas, físicas leves, específicas y demás. Desde los juegos tradicionales, hasta los ejercicios físicos, son utilizados en esta fase para elevar las pulsaciones cardíacas. Finalizando las fases iniciales, en la mayoría de casos, se enfatiza un estiramiento activo, el cual, no corresponde a una relajación total del músculo, ni tampoco, de un periodo extenso de segundos de elongación. Puesto que así, perderíamos una parte de la activación realizada anteriormente. Los estiramientos activos, se sugieren realizar entre 8 a 10 segundos y sumado a ello, el organismo no debería encontrarse estático, sino realizando alguna actividad o movimiento.

Fase central

En la fase central de una unidad didáctica, vamos a encontrar expuesto todo el contenido específico de la clase. Aquí, encontramos todas las actividades que el entrenador, ha decidido incluir, para alcanzar de la manera que él considera más adecuada, la adquisición de los conocimientos, la consecución de los objetivos y metas planteados, y la interpretación del tema y subtema de clase.

Esta se encuentra dividida en una cantidad variable de ejercicios. Cada uno de ellos, con su determinado tiempo, materiales e ilustración. En las fases centrales, según la intensidad de los ejercicios, es adecuado incluir periodos de hidratación, en los individuos practicantes. Así, evitamos adversidades de deshidratación, golpes de calor, etc.

Fase Final

En las fases finales de las unidades didácticas, el objetivo es disminuir las pulsaciones de los organismos y relajar los músculos. Para ello, se realiza la denominada “vuelta a la calma”, que es utilizada como un método de relajación, que permite bajar el pulso cardiaco con caminatas o juegos recreativos tenues. Al final, es apropiado elongar las fibras musculares, mediante un estiramiento pasivo. Se componen de 20 segundos de extensión muscular. Pueden ser asistidos, que significa, que necesitan un apoyo externo, como un compañero o una estructura. Ellos, son llamados “estiramientos pasivos asistidos”. Estos estiramientos brindan oxigenación al músculo, evitan lesiones y propician la conservación de la flexibilidad, que es una capacidad física básica involutiva, lo que quiere decir, que con el pasar del tiempo se va degenerando.

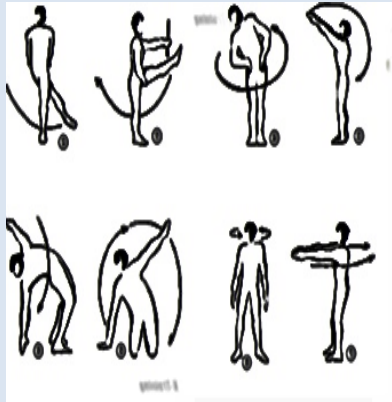
Así, se compone generalmente una unidad didáctica, la cual, nos va a brindar apoyo necesario, para dirigir una clase ordenadamente.

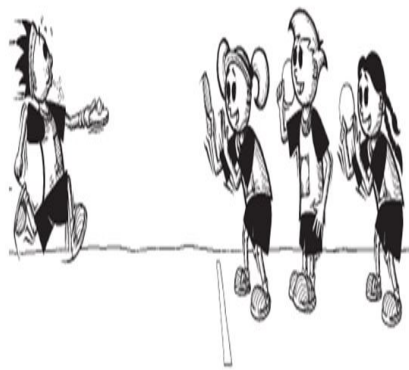
Plantilla de sesiones

SEMANA NÚMERO 1	
FECHA	
SESION	
TEMA	
SUB TEMA	
OBJETIVOS:	
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) DURACIÓN:	
Fase Central (Contenido central de clase) DURACIÓN:	
Fase Final (Estiramiento) DURACIÓN: OBSERVACIONES:	

Guía de actividades

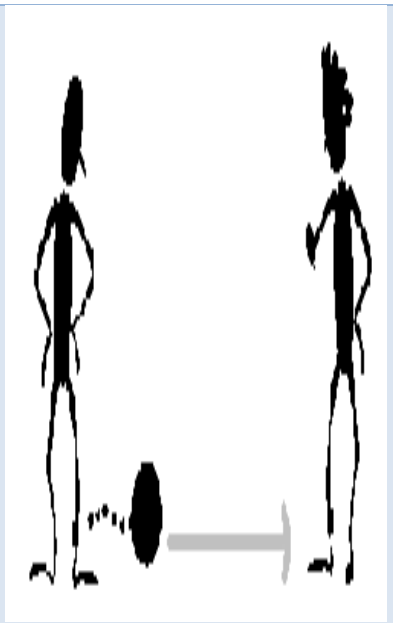
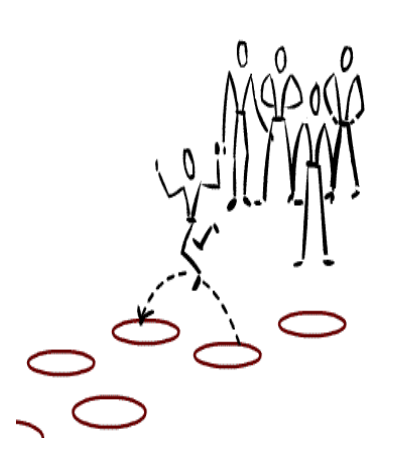
A continuación, encontraremos las sesiones de entrenamiento, que fueron diseñadas para observar, la incidencia de la coordinación, en el desarrollo técnico, en niñas futbolistas, entre los 12 y 14 años de edad, del club deportivo Generaciones Palmiranas.

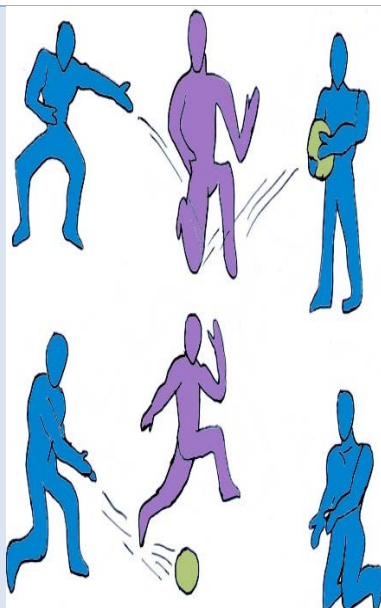
SEMANA NÚMERO 1	
FECHA	17 de Julio de 2018
SESION	1
TEMA	Presentación y diagnóstico de capacidades presentes mediante test.
SUB TEMA	Evaluación e introducción al programa.
OBJETIVOS:	-Presentar el proyecto y evaluar el nivel coordinativo actual de las jugadoras. -Aplicar los test seleccionados previamente. -Iniciar la práctica del proyecto aplicando ejercicios básicos.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) -Inicio de la movilidad articular dirigida por uno de los docentes -Posterior a la movilidad, se realiza la activación cardiaca. Damos inicio a una actividad física, que eleve las pulsaciones a mínimo 120/minuto. Es indispensable, realizar ejercicios de baja intensidad en el calentamiento, así se evitan lesiones pre-entreno. -Además de ello, se recomiendan actividades lúdicas y de integración. Debido a que es un grupo amplio de jugadoras jóvenes. Y al final, se culmina con ejercicios de calentamiento específico. DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Después del calentamiento. Las jugadoras se trasladan a un circuito previamente situado por uno de los docentes encargados. En este espacio, se dividen en 2 grupos el total de jugadoras y pasan a ser evaluadas técnicamente por ambos docentes. Cada grupo debe realizar todas las pruebas. Posteriormente, se toman los resultados y se consignan en un registro. -En la segunda parte, se dará inicio a la introducción de todo el programa. Se comienza con ejercicios básicos en parejas, de pases, con diferentes superficies de contacto, para afianzar la ejecución técnica, con ejercicios repetitivos. -Las variaciones para las fases centrales que dan inicio a un proyecto de este tipo, pueden variar desde circuitos y juegos grupales hasta, ejercicios repetitivos y de baja intensidad. DURACIÓN: 30 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Se realiza un partido recreativo de 10 minutos y un estiramiento dirigido por uno de los docentes. DURACIÓN: 15 Minutos OBSERVACIONES:	

SEMANA NÚMERO 1	
FECHA	19 de Julio de 2018
SESION	2
TEMA	Conducción
SUB TEMA	Influencia coordinativa en ejercicios de conducción de balón.
OBJETIVOS:	Trabajar ejercicios coordinativos para buscar cambios en la conducción de balón.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) -Se realiza la movilidad articular enfocando los miembros inferiores. -Seguidamente, desplazamientos en un espacio determinado previamente, realizando diferentes ejercicios de carrera (taloneo, skipping, slalom, títeres etc.) -Se finaliza, con un calentamiento específico y un pequeño pre-deportivo, que active las pulsaciones cardiacas a un nivel apto para la práctica deportiva. DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Se arman parejas de jugadoras y se les asigna un balón a cada una. En un espacio de 20 metros aproximadamente, se ubican en un lado, una frente a la otra, con el balón en medio. Van a ir hacia el cono ubicado al otro lado y una de ellas deberá de ir de espaldas recepcionando, mientras la otra, de frente pasando. Ambas deben realizar el ejercicio en los 2 roles. -Con una escalera o con una línea de topes, se solicita a las jugadoras realizar una carrera lateral, ingresando siempre un pie dentro de la escalera o línea, el pie deberá alternarse con el otro. Al salir del recorrido, se perfila al balón y realiza un tiro a portería. -Conducción de balón con parte externa cambiando de pie en distancias determinadas por conos o topes. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final Realizar estiramiento ascendente dirigido por un profesor. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

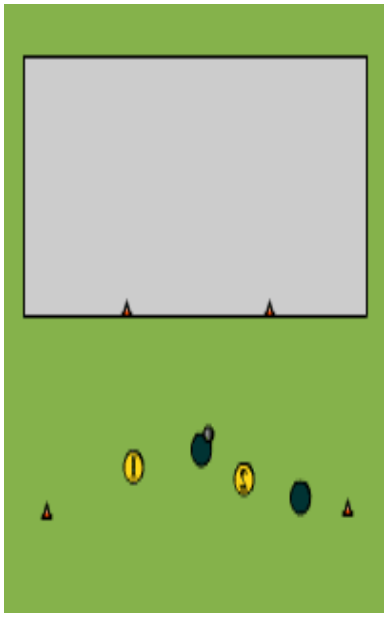
SEMANA NÚMERO 1	
FECHA	20 de Julio de 2018
SESION	3
TEMA	Conducción
SUB TEMA	Influencia coordinativa en ejercicios de conducción de balón.
OBJETIVOS:	Trabajar ejercicios coordinativos para buscar cambios en la conducción de balón.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento). -Movilidad articular ascendente dirigida por un docente. -Ejercicios de carrera para activación cardiaca -Calentamiento específico con pases por distancias. -Pre-deportivo Balonmano DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Trabajo de conducción con el borde externo del pie, realizando recorridos en zig-zag entre 5 conos (aprox.) y disparo a puerta perfilado en el último cono. -Conducción con finta en un cono, acto seguido cambio de ritmo y disparo a puerta a unos 18-20 metros de distancia. -En parejas, conduce una el balón y la otra se prepara para recibir un pase. La jugadora que tiene la posesión de balón, realiza el pase antes de toparse con el cono, seguidamente lo salta y recibe una devolución de la jugadora B. Acto seguido, controla el balón y dispara a puerta. (El cono simula una barrida defensiva) DURACIÓN: 30 Minutos	
Fase Final -Realizar partido recreativo de 10 minutos y estiramiento pasivo. DURACIÓN: 15 Minutos OBSERVACIONES:	

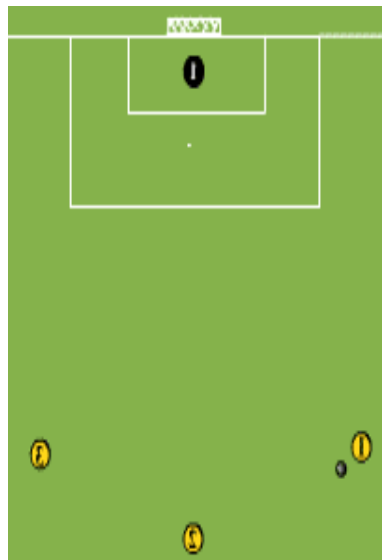
SEMANA NÚMERO 2	
FECHA	24 de Julio de 2018
SESION	4
TEMA	Pase.
SUB TEMA	Fortalecer las conexiones entre las jugadoras a través de la precisión del pase.
OBJETIVOS:	Trabajar en la concisión de los pases y en las variantes que puede haber en ellos. (Distancia, altura, trayectoria, dirección y superficie de contacto).
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) - Inicio de la sesión con movilidad articular ascendente, dirigida por los profesores encargados. Realizamos dos pequeños juegos pre deportivos para entrar en calor y pasar activos a la fase central: -Juego #1: la lleva con balón: las jugadoras deberán estar todo el tiempo en conducción de balón y evitar que la jugadora elegida le pase la lleva. (Tanto la jugadora lleva, como las que huyen de esta, no podrán dejar de conducir su balón en ningún momento). -Juego#2: lleva ladrón: solo habrá una jugadora o dos que no tendrán balón, estas deberán tratar de robar el balón de sus compañeras que estarán en constante conducción, tratando de eludirlas para no perder su pelota. DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Primera parte: Trabajos coordinativos con corrección de gesto. Trabajos coordinativos de desplazamiento, técnica de carrera, saltos, saltos de potencia, marcha, velocidad, trabajos bipodales, unipodales, de concentración, con elementos como aros, bastones y escalera. -Segunda parte: trabajos de pase. Trabajos tanto individuales como colectivos de pase, con pequeños incrementos en la dificultad, ej. En la entrega, distancia y en realidad de juego. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Estiramiento individual estático (de pie o sentadas) dirigido por los docentes encargados. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

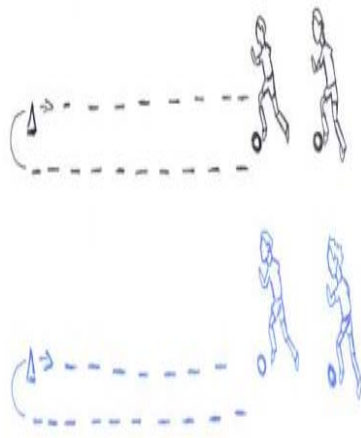
SEMANA NÚMERO 2	
FECHA	26 de Julio de 2018
SESION	5
TEMA	Conducción de balón.
SUB TEMA	Conducción de balón (borde interno, externo y planta del pie).
OBJETIVOS:	Adquirir una mejor seguridad en la posesión y manejo del elemento para realizar acciones posteriores.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) - Inicio de la sesión con movilidad articular ascendente, dirigida por los profesores encargados. Realizamos un pequeño juego pre deportivo y una activación con balón para entrar en calor y pasar activos a la fase central: -Juego pre deportivo: la lleva escondida: las jugadoras hacen un círculo y detrás de ella habrá otro círculo quedando así de a dos en cada hilera, habrá una hilera que quedara de 3 y una jugadora que deberá perseguir a esta, si la 3 jugadora desea salir de peligro deberá situarse delante de cualquier hilera y en esa misma hilera la jugadora 3 será quien deberá huir. -Activación con balón: se sitúan las jugadoras en parejas a 1 o 2 metros de distancia, con balón y realizamos ejercicios para entrar en calor, utilizando las diferentes superficies de contacto, según lo vaya indicando el docente. (Trabajan intercaladas las jugadoras). DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Primera parte: Trabajos coordinativos con corrección de gesto. Trabajos coordinativos con velocidades cortas y diferentes direcciones, trabajos con slalom, bipodales, unipodales con diferentes elementos como bastones, aros y conos. -Segunda parte: trabajos de conducción de balón. Conducción de balón frontal, con y sin obstáculos, utilizando tanto borde interno como externo, dependiendo de la necesidad de la situación, se va añadiendo dificultad y variantes prolongadamente, desde saltos en medio de la conducción, cambio de dirección y de pie en la conducción, pases, control, duelos y remates a portería. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Estiramiento en parejas pasivo (sentadas) dirigido por los docentes encargados. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

SEMANA NÚMERO 2	
FECHA	27 de Julio de 2018
SESION	6
TEMA	Recepción de balón.
SUB TEMA	Trabajar en los diferentes tipos de recepción.
OBJETIVOS:	Trabajar con el fin de recibir el balón, controlarlo y ponerlo al servicio para las acciones posteriores.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) - Inicio de la sesión con movilidad articular ascendente, dirigida por los profesores encargados. Realizamos dos pequeños juegos pre deportivos para entrar en calor y pasar activos a la fase central: -Juego #1: sin tope: en un cuadrado de 8x8 ubicamos dispersos cierto número de topes, inferior al número de jugadoras que van a participar de juego, estas deberán trotar alrededor del cuadrado en diferentes direcciones, cada vez que escuchen el pito deberán entrar al cuadrado y tomar un tope, las que queden sin tope se someterán a una penitencia elegida por sus compañeras. -Juego #2: cuida tu cola: repartimos petos a las jugadoras que deberán ir colgando por detrás de su pantaloneta, estas deberán huir intentando que no les arranquen su cola, una jugadora no tendrá cola y será quien empiece persiguiendo a las demás. DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Primera parte: Trabajos coordinativos con corrección de gesto. Trabajos coordinativos oculomanuales y oculopodales con trote, saltos, velocidades cortas y con cambios de dirección, concentración, con materiales como vallas y escaleras. -Segunda parte: trabajos de recepción de balón. Trabajos de recepción con obstáculo de espacio, trabajo de diferentes superficies de contacto, como lo es borde interno, externo, empeine, suela, muslo, pecho, cabeza y con dificultad variada en la altura del trabajo (media altura, rastrero) y también el compromiso de utilizar pierna no hábil (izquierda, derecha). DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Estiramiento individual estático (de pie o sentadas) dirigido por los docentes encargados. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

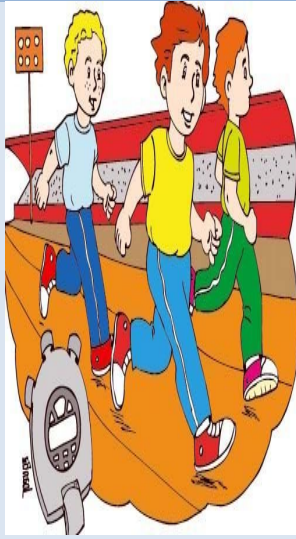
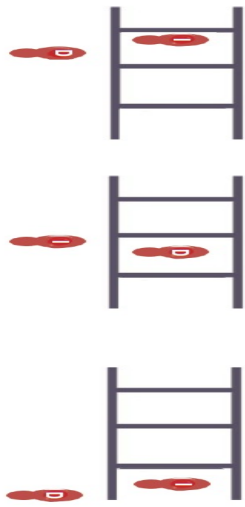
SEMANA NÚMERO 3	
FECHA	31 de Julio de 2018
SESION	7
TEMA	Pase
SUB TEMA	Trabajo de ejercicios coordinativos para influenciar la técnica del pase.
OBJETIVOS:	Realizar ejercicios coordinativos de repetición donde las jugadoras empleen a fondo la técnica de pase.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) -Se realiza la movilidad articular, dirigida por uno de los entrenadores. -Ejercicios de carrera como skiping, slalom, taloneo, títeres, etc. -Calentamiento específico de pases a diferentes distancias -Juego lúdico para elevar la inclusión de las jugadoras. DURACIÓN: 10 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Para empezar, se hacen parejas de jugadoras con un balón cada par. Una se ubica frente a la otra, para realizar pases con la mano hacia los pies de la recibidora. Se van a trabajar en este ejercicio, las superficies de contacto sumadas a desplazamientos. -En el segundo ejercicio, se ubican 2 conos a unos 4 metros. Una jugadora estará ubicada entre ellos, la otra se hace perpendicularmente a los conos, esta segunda jugadora, deberá dirigir pases rastreros hacia ambos conos, la primera jugadora, se desplazará de cono a cono devolviendo los pases de primera intención a la lanzadora. Se puede variar el ejercicio con la elevación del pase. -En el mismo escenario, se varía la actividad anterior con la diferencia de que esta vez, uno de los pases, será por una corta elevación. La jugadora entonces, deberá devolverlo con la misma elevación hacia las manos. DURACIÓN: 40 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Se realiza estiramiento pasivo ascendente dirigido por uno de los entrenadores. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

SEMANA NÚMERO 3	
FECHA	2 de Agosto de 2018
SESION	8
TEMA	Pase
SUB TEMA	Trabajo de ejercicios coordinativos para influenciar la técnica del pase.
OBJETIVOS:	Realizar ejercicios coordinativos de repetición donde las jugadoras empleen a fondo la técnica de pase.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) -Se inicia la movilidad articular en un círculo. -Se realizan ejercicios de carrera -Inicia el calentamiento específico con balón en parejas. -Se juega una ronda de “toque de rodillas” y “bobito” para elevar las pulsaciones. DURACIÓN: 10 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Se realiza circuito de desplazamiento en velocidad, en cada estación, la jugadora deberá realizar un pase a diferentes velocidades y alturas. -Se ubican parejas a unos 40 metros de distancia. Y entre ambas jugadoras, una serie de 3 balones a diferentes distancias p. ej.: 1 balón a 40 metros, otro a 25 y otro a 10. La jugadora que posee el turno, deberá desplazarse en velocidad y lanzar los balones a su pareja con la velocidad y altura pertinentes para cada ocasión. Ambas deben completar el ejercicio, las veces que sean consideradas. -Para esta actividad, se emplea una pared como punto de rebote de los pases. Las parejas del ejercicio anterior, realizan pases con diferente potencia y efecto. Cada jugadora buscará devolver el balón a su compañera utilizando la pared, se busca realizarlo en primera intención. DURACIÓN: 40 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Se finaliza la sesión con el estiramiento grupal ascendente dirigido por un profesor. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

SEMANA NÚMERO 3	
FECHA	3 de Agosto de 2018
SESION	9
TEMA	Pase
SUB TEMA	Trabajo de ejercicios coordinativos para influenciar la técnica del pase.
OBJETIVOS:	Realizar ejercicios coordinativos de repetición donde las jugadoras empleen a fondo la técnica de pase.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) -Se realiza la movilidad articular dirigida por uno de los entrenadores. -Posterior a la movilidad, se inician los ejercicios de carrera, -En la fase intermedia del calentamiento, se trabaja activación cardiaca con un juego de “lleva en cadena” -Para finalizar, se ejerce el calentamiento específico con balón en parejas. DURACIÓN: 10 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -En parejas, una jugadora se desplaza hacia atrás, mientras la otra la encara con balón. La que posee el balón, deberá realizar pases constantes, mientras la otra deja el balón estático para el siguiente pase. Todo el trabajo será en movimiento. -Para iniciar el trabajo central, se trabaja una trenza hacia portería. Se ubica cada trío de jugadoras con balón, cada grupo detrás del otro para movilizar la práctica. -Se ubican 4 jugadoras del mismo equipo, contra 2 jugadoras que estarán en medio del cuadrado formado por las 4 anteriores. Las de la parte exterior, realizarán pases constantes, hasta que una de las 2 que están en el medio, intercepte la pelota. Cuando la pelota es interceptada, deberá realizar un cambio de frente hacia las zonas demarcadas previamente por el entrenador, ubicadas a unos 30 metros cada una. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Se realiza un partido recreativo y al final se ejerce un estiramiento pasivo ascendente dirigido por uno de los entrenadores DURACIÓN: 15 Minutos OBSERVACIONES:	

SEMANA NÚMERO 4	
FECHA	7 de Agosto de 2018
SESION	10
TEMA	Conducción de balón.
SUB TEMA	Conducción de balón (borde interno, externo y planta del pie).
OBJETIVOS:	Adquirir una mejor seguridad en la posesión y manejo del elemento para realizar acciones posteriores.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) - Inicio de la sesión con movilidad articular ascendente, dirigida por los profesores encargados. Realizamos un pequeño juego pre deportivo con dos variantes para entrar en calor y pasar activos a la fase central: -Juego #1: no me lo robas: dividiremos el equipo en dos grupos, les entregamos peto a un grupo para que se logren distinguir, lanzaremos el balón hacia arriba y el equipo que lo logre ganar deberá intentar hacer muchos pases con la mano sin repetir con la misma jugadora, el primer equipo en llegar a 30 pases acumulativos ganara. -Variante: ahora se jugara con el pie, tratando de completar 20 pases acumulativos, y sin salirse del espacio previamente demarcado DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Primera parte: Trabajos coordinativos con corrección de gesto. Trabajos coordinativos con pelota todo el tiempo, con variables en la dificultad y diversidad de elementos que debe sobrepasar la jugadora, como topes, conos, escaleras y compañeras en el camino. -Segunda parte: trabajos de conducción de balón. Conducción de balón en diferentes direcciones (frontal, lateral, diagonal y de espaldas). Conducción enfocada en 3 superficies de contacto, (borde externo, interno y planta del pie), variando en la utilización de estas, a veces combinando el uso de estas según la necesidad del ejercicio. Cambios de dirección necesitando el cambio rápidamente de pierna para agilizar los movimientos. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Estiramiento en parejas pasivo (sentadas) dirigido por los docentes encargados. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

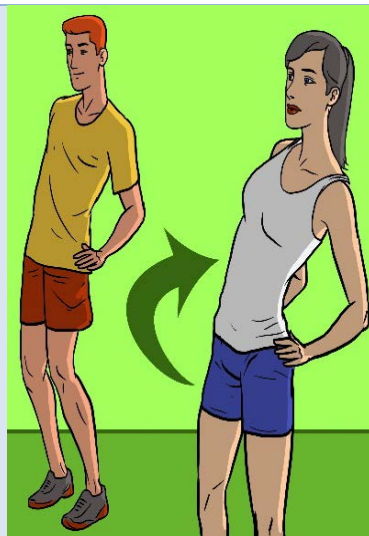
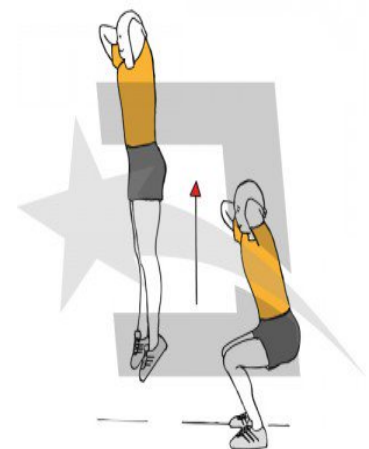
SEMANA NÚMERO 4	
FECHA	de Julio de 2018
SESION	11
TEMA	Dominio.
SUB TEMA	Dominio con diferentes superficies de contacto.
OBJETIVOS:	Fortalecer el dominio o control de balón individual de las jugadoras para la resolución de acciones posteriores en el juego.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) - Iniciamos con una serie de movimientos articulares activos dirigidos por los docentes encargados y por un espacio previamente demarcado. -Juego #1: encerrados: ubicamos dos cuadrados, separado uno del otro por una distancia amplia en diagonal, el equipo estará dividido en dos grupos con el mismo número de jugadoras, en cada cuadrado habrá 1 jugadora de cada equipo. El juego consiste en hacer posesión de balón en realidad de juego, con la tarea de hacer un buen pase a la compañera que se encuentra dentro del cuadrado para que esta haga un buen control y salga del cuadrado dominando su balón, y la que hizo el pase ingrese al cuadrado, cada cambio de jugador equivale a 1 punto para cada equipo, gana quien realice el mayor número de puntos en las dos variantes. -Variante: se debe hacer pared con la jugadora que está dentro del cuadrado para que el punto valga. DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) - Primera parte: Trabajos coordinativos con corrección de gesto. Trabajos coordinativos con escalera en la cual vamos variando los ejercicios, desde la dirección (frontal, lateral, diagonal y de espalda), la utilización de las piernas (derecha, izquierda, ambas, intercaladas), y variando la dificultad de los ejercicios. -Segunda parte: Trabajos de dominio de balón: Ubicamos a las jugadoras en parejas con balón, trabaja una primero y posterior la otra, el docente ira dando la explicación de trabajo, se comienza tratando de hacer dominio con las diferentes superficies de contacto (borde inter, externo, empeine, muslo, pecho y cabeza, intentando combinar algunas de estas, cuando haya trabajado la primera jugadora todas estas superficies será el turno de la siguiente y al final trabajaran juntas, intentando combinar estas superficies y tratando de que el balón toque lo menos posible el suelo. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Estiramiento individual estático (de pie o sentadas) dirigido por los docentes encargados. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

SEMANA NÚMERO 4	
FECHA	10 de Agosto de 2018
SESION	12
TEMA	Pase.
SUB TEMA	Fortalecer las conexiones entre las jugadoras a través de la precisión del pase.
OBJETIVOS:	Trabajar en la concisión de los pases y en las variantes que puede haber en ellos. (Distancia, altura, trayectoria, dirección y superficie de contacto).
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) - Inicio de la sesión con movilidad articular ascendente, dirigida por los profesores encargados. Realizamos un pequeño juego pre deportivo con variantes para entrar en calor y pasar activos a la fase central: -Juego #1: llega primero: dividimos el equipo en dos grupos, cada grupo con un balón, se ubican en hilera y la ultima de cada hilera será quien tenga el balón en sus manos; el juego consiste en que la última corra a ubicarse de primera y pase el balo por debajo de sus piernas, para este ser pasado de mano en mano hasta llegar a la última y repetir este paso, el equipo que primero llegue a una línea de marcada ganara. -Variante: se juega ahora pasando el balo de atrás hacia adelante. DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Primera parte: Trabajos coordinativos con corrección de gesto. Trabajos coordinativos con escalera, variables en la entrada a la escalera (frontal, lateral y de espalda), dirección del ejercicio (frontal, lateral, diagonal y de espalda), utilización de las piernas (bipodal, unipodal e intercaladas), variables en la complejidad de la ejecución de los ejercicios. Trabajos coordinativos con técnica de carrera, diversidad de direcciones, uso de concentración y de balón. -Segunda parte: trabajos de pase. Trabajos de pase en parejas, con recepción, conducción, anticipación, giros y pases precisos, variando la distancia del trabajo y la dificultad al conducir con obstáculos y trabajar el pase preciso. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Estiramiento en parejas pasivo (sentadas) dirigido por los docentes encargados. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

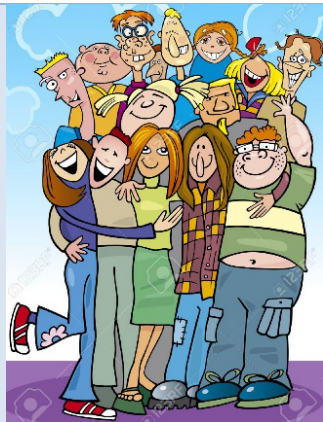
SEMANA NÚMERO 5	
FECHA	14 de Agosto de 2018
SESION	13
TEMA	Recepción
SUB TEMA	Trabajo coordinativo enfocado en la técnica de la recepción de balón.
OBJETIVOS:	-Realizar ejercicios coordinativos con enfoque en la recepción de balón. -Influenciar la recepción de balón mediante ejercicios repetitivos de coordinación.
FASES	
Fase Inicial (Calentamiento)	
-Inicio de la movilidad articular dirigida por uno de los entrenadores. -Se realizan los ejercicios de carrera de cada clase. -Se ejerce el calentamiento específico en parejas con balón. -Para finalizar el calentamiento, se da inicio a un pre-deportivo de balonmano. DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase)	
-Para iniciar, se ubican las jugadoras en parejas. Una frente a la otra a unos 5-7 metros de distancia. Se realizan pases constantes atendiendo a la indicación del entrenador, acerca de cómo se deberá realizar el pase y con qué superficie de contacto y pierna, este deberá ser dominado. -En las parejas anteriores, se recorta la distancia que las separa y se comienzan a lanzar pases de mano hacia los pies, estos serán elevados y deberán ser devueltos en la forma que el entrenador mencione. Ya sea con empeine, en volea, con borde interno etc. -Para finalizar, las jugadoras en la misma posición del ejercicio anterior, van a variar la actividad, haciendo que el balón rebote en el suelo antes de ejercer la recepción. Esta vez, la recepción se hará con superficies diferentes, p. ej. Muslo, pecho, cabeza etc. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento)	
Se finaliza la sesión con el estiramiento ascendente dirigido por uno de los entrenadores. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	
ILUSTRACIÓN	
	
	
	

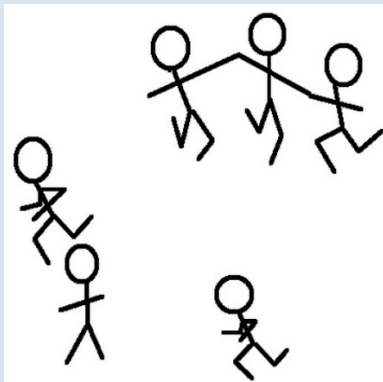
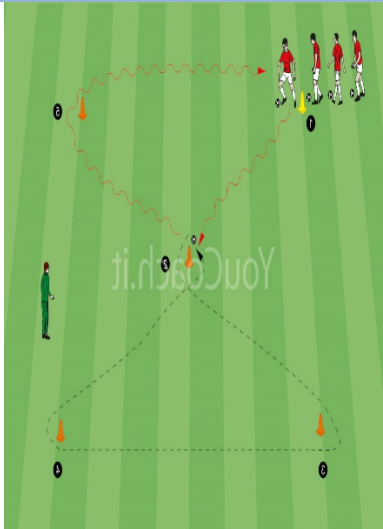
SEMANA NÚMERO 5	
FECHA	16 de Agosto de 2018
SESION	14
TEMA	Recepción
SUB TEMA	Enfoque coordinativo sobre la actividad repetitiva de recepción de balón
OBJETIVOS:	-Realizar ejercicios repetitivos de recepción de balón, con enfoque coordinativo -Trabajar la coordinación para influenciar diferentes desarrollos técnicos
FASES	
Fase Inicial (Calentamiento) -Inicio de la movilidad articular dirigida por uno de los entrenadores. -Posteriormente empiezan los ejercicios de carrera. -Se suben las pulsaciones cardiacas con un juego lúdico de carreras en escalera de jugadoras. -Se finaliza con el calentamiento específico DURACIÓN: 10 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Para iniciar la sesión central, las jugadoras se ubican en parejas una frente a la otra a 5 metros de distancia. Inician pases rastreros con borde interno, cada una realiza el ejercicio. Se busca ejercerlo de primera intención. -Posterior a ello, una de las 2 toma el balón con las manos y lo lanza hacia su compañera. La que recibe, deberá controlar el balón con la planta del pie, en el instante que la bola toque el suelo. -Las jugadoras amplían la distancia entre ellas y se ubica una zona delimitada en el medio de ellas. Una de las dos, realizará un pase hacia la zona y la segunda saldrá a ejercer un “control dirigido” dentro de la zona. Ambas deben realizar la acción. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Se finaliza la sesión con un pequeño partido recreativo y el estiramiento final dirigido por uno de los entrenadores DURACIÓN: 15 Minutos OBSERVACIONES:	

SEMANA NÚMERO 5	
FECHA	17 de Agosto de 2018
SESION	15
TEMA	Recepción
SUB TEMA	Trabajo coordinativo enfocado en la técnica de la recepción de balón.
OBJETIVOS:	-Realizar ejercicios coordinativos con enfoque en la recepción de balón. -Influenciar la recepción de balón mediante ejercicios repetitivos de coordinación.
FASES	
Fase Inicial (Calentamiento) -Inicio de la movilidad articular dirigida por uno de los entrenadores. -Se empiezan los ejercicios de carrera -Realizamos un juego pre-deportivo de voleibol. -Se finaliza la fase inicial con un calentamiento específico, de parejas con un solo balón. DURACIÓN: 10 Minutos	ILUSTRACIÓN 
Fase Central (Contenido central de clase) -Se ubican parejas con balón a una distancia de 30 o 40 metros. Cada jugadora deberá realizar cambios de frente y recibirlos con precisión. Pueden usar las superficies de contacto que deseen. -En el siguiente ejercicio, las mismas parejas del ejercicio anterior, se hacen un pase elevado, el cual reciben con la cabeza y pasan con el pie de vuelta, sin dejar caer el balón al suelo. -Para finalizar la fase central, se ubica una hilera de jugadoras a 20 metros de la portería. Cada una tendrá una pareja, la pareja deberá estar ubicada a unos 10 metros del arco. Y su pareja situada en la hilera, realizará un pase elevado, seguidamente, la jugadora más próxima al arco, debe ejercer una recepción dirigida, que la perfile para rematar a la portería. Ambas deben realizar el ejercicio. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Se finaliza la sesión con un corto partido recreativo y el estiramiento pasivo, en parejas. DURACIÓN: 15 Minutos OBSERVACIONES:	

SEMANA NÚMERO 6	
FECHA	21 de Agosto de 2018
SESION	16
TEMA	Recepción.
SUB TEMA	Trabajar en los diferentes tipos de recepción.
OBJETIVOS:	Trabajar con el fin de recibir el balón, controlarlo y ponerlo al servicio para las acciones posteriores.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) - Inicio de la sesión con movilidad articular ascendente, dirigida por los profesores encargados. Realizamos un pequeño juego pre deportivo con variantes para entrar en calor y pasar activos a la fase central: -Juego #1: Que no caiga: dividimos el equipo en dos grupos, a uno de los grupos les entregamos petos para que se logran diferenciar las unas de las otras, empezaremos jugando con la mano, el equipo que realice 15 toques seguidos entre sus compañeras obtendrá 1 punto. (El equipo perderá la posesión del balón si este es interceptado o se cae al suelo). -Variantes: Jugaremos con la mano pero el pase se hará con la cabeza, luego con el borde interno y por último se jugara a ras de suelo. DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Primera parte: Trabajos coordinativos con corrección de gesto. Trabajos coordinativos con palos en posición horizontal, slalom con amplitud, slalom de espalda, adelante y atrás en U por todos los bastones (derecha e izquierda), salto bipodal frontal normal, salto bipodal frontal con pequeña sentadilla, 2x1 frontal en skipping, giro en cada bastón y avance al siguiente por el lado contrario del que sale, salto unipodal en cada bastón (derecha e izquierda). -Segunda parte: trabajos de recepción. Trabajos de recepción de balón en parejas, con variantes en la superficie con la que se va controlar la pelota (pecho, muslo, empeine y borde interno), variando la dificultad entre el manejo de las piernas (derecha e izquierda) y la distancia en la que se trabaja (2, 4 metros dependiendo de las capacidades de las jugadoras). Además de eso se le incluye una pequeña conducción para general en las jugadoras una realidad de juego. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Estiramiento individual estático (de pie o sentadas) dirigido por los docentes encargados. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

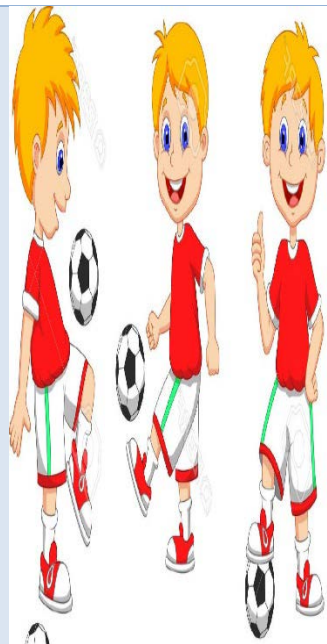
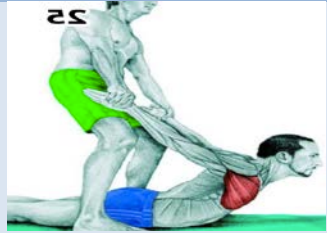
SEMANA NÚMERO 6	
FECHA	23 de Agosto de 2018
SESION	17
TEMA	Dominio de balón.
SUB TEMA	Dominio con diferentes superficies de contacto.
OBJETIVOS:	Fortalecer el dominio o control de balón individual de las jugadoras para la resolución de acciones posteriores en el juego.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) - Inicio de la sesión con movilidad articular ascendente, dirigida por los profesores encargados. Realizamos un pequeño juego pre deportivo con variantes para entrar en calor y pasar activos a la fase central: -Juego #1: No te dejes tocar: dividimos el terreno de juego en 3 secciones, en la sección 1 y 3 va estar ubicada 1 jugadora con balón, el resto de jugadoras se ubicaran en la sección 2, el objetivo es que las jugadoras de los costados lancen el balón intentando tocar alguna jugadora para ir eliminando, cada jugadora eliminada puede pasar a lanzar balones también, las dos últimas jugadoras en no ser tocadas por el balón ganaran. -Variante: las jugadoras podrán lanzar balón con el pie o pasarse la pelota para intentar ponchar más rápido a sus compañeras. DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Primera parte: Trabajos coordinativos con corrección de gesto. Trabajos de skipping frontal con corrección de gesto de carrera, manejo de altura en el trabajo de skipping. Dobles repeticiones por cada ejercicio para el afianzamiento de estos. Se incrementa dificultad a los ejercicios, implementando bastones en posición horizontal, para demás de realizar skipping añadir un pequeño desplazamiento. Desplazamientos frontales o de espalda. Skipping en posición lateral y posteriores desplazamientos según los vaya indicando el docente. -Segunda parte: trabajos de dominio. Dominio individual con variante en la dificultad (desplazamiento) de punto A hasta punto B. Mismo trabajo en parejas, tríos hasta ir formando todo el equipo. Siempre de punto A hasta punto B. Incremento en la dificultad al requerir que se realice el trabajo en grupo con la condición de que deben estar en todo momento tomadas de las manos. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Estiramiento en parejas pasivo (sentadas) dirigido por los docentes encargados. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

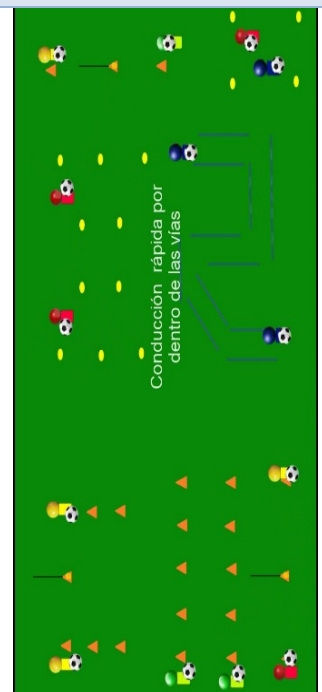
SEMANA NÚMERO 6	
FECHA	24 de Agosto de 2018
SESION	18
TEMA	Conducción de balón.
SUB TEMA	Conducción de balón (borde interno, externo y planta del pie).
OBJETIVOS:	Adquirir una mejor seguridad en la posesión y manejo del elemento para realizar acciones posteriores.
FASES	
Fase Inicial (Calentamiento) - Inicio de la sesión con movilidad articular ascendente, dirigida por los profesores encargados. Realizamos un pequeño juego pre deportivo para entrar en calor y pasar activos a la fase central: -Juego: No te quedes solo: en un cuadro delimitado las jugadoras empezaran a trotar y a realizar los ejercicios que vayan ordenando los profesores, mientras que van trotando el profesor de repente dará la orden de formar cualquier número de grupos (parejas, grupos de 3, 4, 5, 6, 7...), aquellos que no cumplan con el numero requerido sus compañeras podrán ponerle una penitencia. DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Primera parte: Trabajos coordinativos con corrección de gesto. Trabajos coordinativos en escalera: Skipping frontal con pisadas individuales y dobles en los escalones, skipping lateral pisadas individuales y dobles en los escalones, incremento en la dificultad de los ejercicios al introducir skipping de espalda con pisadas individuales y dobles por escalón, saltos bipodales, unipodales y frontales. (Uso de ambas piernas en los ejercicios y doble repetición en cada ejercicio. -Segunda parte: trabajos de conducción de balón. Conducción de balón por camino de conos (uso de borde interno, externo o planta según la necesidad), el contacto visual con el balón debe de ser lo menos posible, conducción en línea recta con utilización de borde interno de ambos pies, conducción con cambio de dirección intercambiando pie de contacto dependiendo la necesidad. Realizaremos dos repeticiones por ejercicio para el afianzamiento de este, después de realizar todo esto, los repetiremos pero esta vez al finalizar el ejercicio se hará una pequeña finalización en portería. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Estiramiento individual estático (de pie o sentadas) dirigido por los docentes encargados. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	
ILUSTRACIÓN	
	
	
	

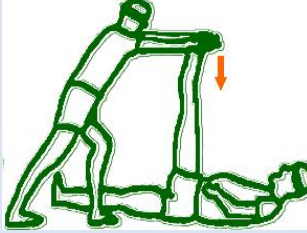
SEMANA NÚMERO 7	
FECHA	28 de Agosto de 2018
SESION	19
TEMA	Conducción
SUB TEMA	Trabajo de ejercicios coordinativos enfocados a la técnica de la conducción.
OBJETIVOS:	-Realizar ejercicios repetitivos que afiancen la conducción de balón. -Influir en la conducción de balón, mediante los ejercicios coordinativos.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) -Inicio de la movilidad articular dirigida por uno de los entrenadores. -Ejercicios de carrera de cada clase -Activación cardiaca con “toques de rodillas” y “lleva en cadena” -Calentamiento específico DURACIÓN: 10 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Se inicia el trabajo central con un circuito de conducción de balón en 5 etapas, con cambios de ritmo y de dirección. Puede variarse como el entrenador lo defina. -Se forman hileras detrás de un cono y se establece una distancia para que las jugadoras la cubran conduciendo el balón como gusten, en el menor tiempo posible, la hilera que acabe primero, decide un ejercicio físico para que sus contrincantes lo realicen. -Se ubican parejas una en cada cono, situadas una frente a la otra a unos 10-15 metros. En la mitad de esa distancia, un cono donde deberán realizar un giro, en conducción, antes de llevar el balón a su compañera. DURACIÓN: 40 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Se finaliza la sesión con un estiramiento pasivo en parejas, dirigido por uno de los entrenadores DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

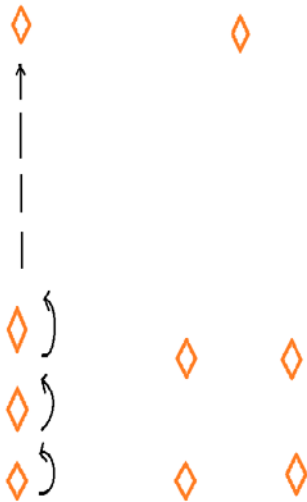
SEMANA NÚMERO 7	
FECHA	30 de Agosto de 2018
SESION	20
TEMA	Conducción
SUB TEMA	Trabajo de coordinación, como apoyo en el desarrollo técnico
OBJETIVOS:	-Realizar ejercicios repetitivos de coordinación, que desarrollen la técnica de conducción. -Trabajar el desarrollo técnico, mediante la adaptación de actividades coordinativas.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) -Inicio de la movilidad articular mediante ejercicios de carrera directamente. -Seguidamente, se realizan actividades por equipos de carreras, transporte de objetos etc. Y al final, un juego pre-deportivo de voleibol. -Para finalizar la fase inicial, se ejerce el calentamiento específico en parejas con un solo balón. DURACIÓN: 10 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Para iniciar la fase central, se trabaja en un pequeño espacio delimitado por múltiples toques, las jugadoras inician desde un punto y van de tope en tope, en cada uno de ellos, deben realizar un cambio de sentido, con el uso del borde externo del pie. -Se ubica un cono de salida y uno de llegada a unos 10-12 metros, cada jugadora va en trote con balón pasando este de un pie al otro constantemente. -En el mismo espacio del ejercicio anterior, las jugadoras llevarán el balón de un cono al otro con ambas plantas de los pies, una seguida de la otra. -Para complementar el ejercicio anterior y finalizar, se trabaja con un solo pie, y haciendo uso del otro para dejar el balón estático, mientras el otro realiza la conducción. DURACIÓN: 30 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Se finaliza la clase con un estiramiento ascendente dirigido por uno de los entrenadores DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

SEMANA NÚMERO 7	
FECHA	31 de Agosto de 2018
SESION	21
TEMA	Conducción
SUB TEMA	Coordinación como influencia en el desarrollo técnico.
OBJETIVOS:	-Desarrollar la técnica de conducción mediante ejercicios coordinativos. -Influir en el ejercicio de la conducción con actividades repetitivas de coordinación.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) -Inicio de los ejercicios de carrera de cada clase -Activación cardiaca con “toques de rodillas”, “toques de tobillos”, y finalizar con un “juego de “ponchado”. -Realizar calentamiento específico en parejas con balón para pasar a la parte central DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Empezar con un pequeño circuito de conducción en línea recta, con un par de aros entre la zona inicial y la de llegada, en cada aro, realizar un giro y avanzar hasta el final. -En una distancia de 20 metros, se ubican un tope de salida, un cono a 4 metros y un tope de llegada. Se ubican hileras detrás de los conos de salida, saldrán de a 2 jugadoras a realizar trote con balón hasta el cono, y al pasarlo, velocidad en conducción hasta el final del recorrido. -En un circuito diferente, las jugadoras tendrán que realizar un cambio de ritmo, desde un cono hacia un costado en diagonal, pueden utilizar la superficie de contacto que deseen. -En parejas, se establece un recorrido de aproximadamente 25 metros, una jugadora irá de espalda y la otra de frente con balón, la que va de espalda, deberá presentar presión y la del balón completar el recorrido en conducción, ambas deben realizar cada rol. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Se finaliza la sesión, con el estiramiento pasivo en parejas, dirigido por el entrenador. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

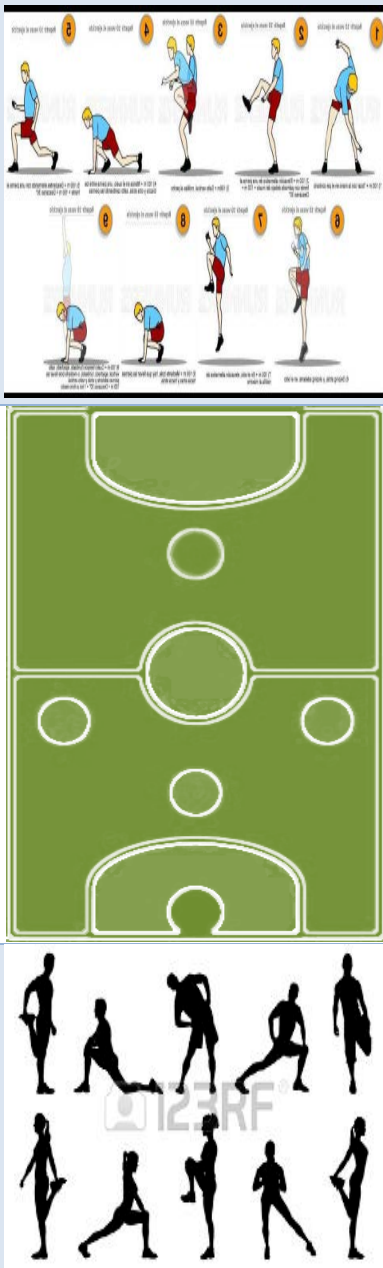
SEMANA NÚMERO 8	
FECHA	4 de Septiembre de 2018
SESION	22
TEMA	Pase.
SUB TEMA	Fortalecer las conexiones entre las jugadoras a través de la precisión del pase.
OBJETIVOS:	Trabajar en la concisión de los pases y en las variantes que puede haber en ellos. (Distancia, altura, trayectoria, dirección y superficie de contacto).
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) - Inicio de la sesión con movilidad articular ascendente, dirigida por los profesores encargados. Realizamos un pequeño juego pre deportivo para entrar en calor y pasar activos a la fase central: -Juego #1: los roba balón: separamos el terreno de trabajo en el que se va trabajar en dos secciones de marcadas por todas las zonas, para que se conviertan en limites, dividimos el equipo en dos grupos, un grupo va tener balón y va estar fuera de la zona demarcada, el otro grupo estará dentro de la zona delimitada estos no podrán estar de pie, de rodillas, sentados o acostados, los que tienen balón intentaran pasar el balón conducido por estas dos zonas, evitando que alguno de los que estas acostados lo intercepte. (Los que están en la zona demarcada no podrán ponerse de pie en ningún momento, ni salirse de la zona, los que hacen conducción debe de llevar el balón siempre pegado a su pie, luego se intercambian roles). DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Primera parte: Trabajos coordinativos con corrección de gesto. Trabajos coordinativos en escalera: skipping frontal con doble y pisada individual por escalón, slalom, pisadas dentro y fuera de la escalera. Trabajo en hilera de toques: slalom frontal y de espalda, saltos bipodales laterales y frontales, dentro y salgo. -Segunda parte: trabajos de pase. Trabajos en parejas con recorrido de ida y vuelta en movimiento, primero rastrero, media altura con borde interno, media altura con empeine, media altura muslo empeine, pecho empeine, cabeza frontal, cabeza cambiando de perfil. Luego trabaja la otra jugadora. DURACIÓN: 35 Minutos.	
Fase Final (Estiramiento) Estiramiento en parejas pasivo (sentadas) dirigido por los docentes encargados. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

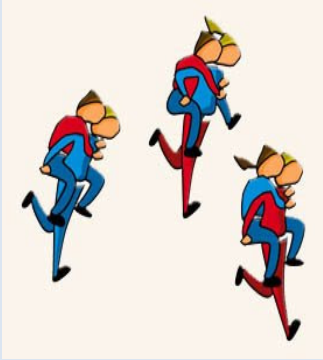
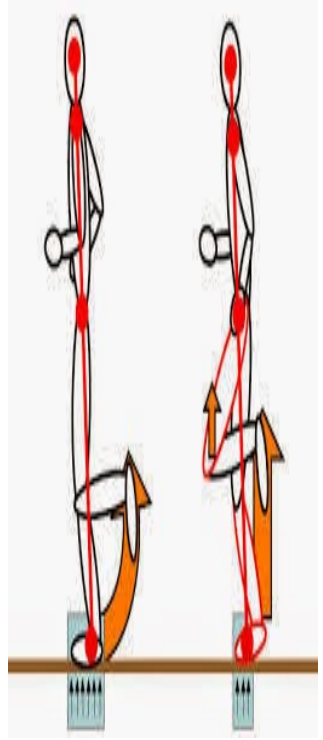
SEMANA NÚMERO 8	
FECHA	6 de Septiembre de 2018
SESION	23
TEMA	Recepción.
SUB TEMA	Trabajar en los diferentes tipos de recepción.
OBJETIVOS:	Trabajar con el fin de recibir el balón, controlarlo y ponerlo al servicio para las acciones posteriores.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) - Inicio de la sesión con movilidad articular ascendente, dirigida por los profesores encargados. Realizamos un pequeño juego pre deportivo para entrar en calor y pasar activos a la fase central: -Juego #1: lleva cadena: delimitamos una zona, que es por la que las jugadoras podrán correr pero no salirse, evitando que quien las esté persiguiendo la pueda tocar, una jugadora será la encargada de perseguir sus compañeras intentando ir agarrándola una por una, cada jugadora que agarre deberá unirse y así seguidamente seguir en busca de volver más grande la lleva, las últimas dos jugadoras en quedar serán las ganadoras. DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Primera parte: Trabajos coordinativos con corrección de gesto. Circuito coordinativo compuesto por slalom, zancada frontal individual pierna izquierda, desplazamiento lateral y giro, zancada frontal pierna derecha, movimiento de entrada y salida en pre acción, skipping frontal normal, movimiento de entrada y salida en pre acción, velocidad corta con anticipación a cono y entrega de balón rastrero con borde interno, saltos unipodales de coordinación en aros, skipping frontal en escalera. (3 repeticiones por jugador). -Segunda parte: trabajos de recepción. Trabajos de recepción de balón en parejas, a una distancia de 7 metros una jugadora lanzara balón aéreo para que la otra trate de hacer una recepción con la superficie que se le vaya indicando, recepción estática con empeine y luego en movimiento con dirección hacia dónde va la pelota, recepción con muslo y pie, recepción con pecho y pie, recepción con la cola, recepción libre al gusto de la jugadora (borde externo, cabeza, espalda, hombro). Todos los ejercicios se realizan por tiempo, primero trabaja una jugadora y luego la otra. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Estiramiento individual estático (de pie o sentadas) dirigido por los docentes encargados. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

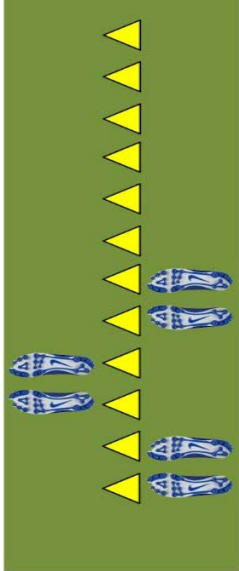
SEMANA NÚMERO 8	
FECHA	7 de Septiembre de 2018
SESION	24
TEMA	Dominio de balón.
SUB TEMA	Dominio con diferentes superficies de contacto.
OBJETIVOS:	Fortalecer el dominio o control de balón individual de las jugadoras para la resolución de acciones posteriores en el juego.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) - Inicio de la sesión con movilidad articular ascendente, dirigida por los profesores encargados. Realizamos un pequeño juego pre deportivo para entrar en calor y pasar activos a la fase central: -Juego #1: dividimos el equipo en 3 grupos. Ubicaremos 3 zonas en las que estarán ubicadas en hilera las jugadoras de cada equipo. El juego consiste en que la primera vaya al cono del frente y regrese en velocidad, tome la mano de la 2 jugadora y hagan lo mismo, así sucesivamente, hasta que hayan ido y regresado todas al puesto. El primer equipo en llegar será el ganador. -Variante: introducimos la conducción de balón. DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Primera parte: Trabajos coordinativos con corrección de gesto. Trabajos coordinativos en escalera: tijera lateral (derecha e izquierda), saltos bipodales con giro y apoyo, pie derecho siempre de apoyo izquierdo trabaja (izquierdo y derecho trabaja), skiping lateral un pie de apoyo el otro adelante y atrás (ambos pies trabajan), skiping lateral doble por escalón, adentro y afuera bipodal, adentro y afuera avanzada doble por escalón. -Segunda parte: trabajos de dominio de balón. Afianzamiento del dominio aéreo de balón, nos ubicamos en parejas, la una de la otra a 7 metros de distancia, una con balón, el trabajo consiste en llevar dominado el balón hasta donde está la compañera y que ella realice el mismo ejercicio de regreso, los ejercicio se les irán diciendo: pierna derecha, pierna izquierda, ambas piernas, muslo y pierna derecha, muslo y pierna izquierda, muslos de ambas piernas, pecho y pie derecho, pecho y pie izquierdo, pecho muslo y pie lado derecho, pecho muslo y pie lado izquierdo, solo cabeza. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Estiramiento en parejas pasivo (sentadas) dirigido por los docentes encargados. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

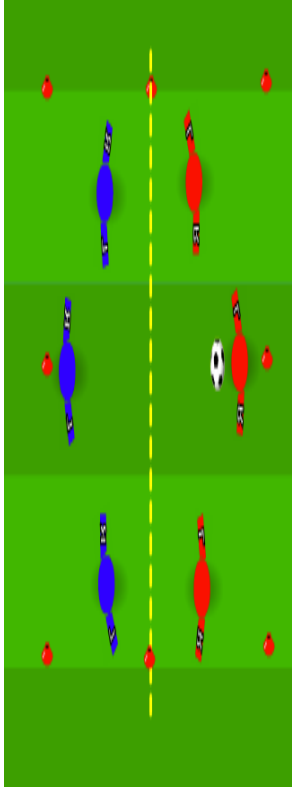
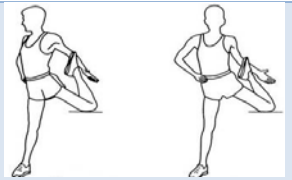
SEMANA NÚMERO 9	
FECHA	11 de Septiembre de 2018
SESION	25
TEMA	Pase
SUB TEMA	Desarrollo técnico mediante la adaptación de ejercicios coordinativos
OBJETIVOS:	-Desarrollar la técnica de pase, empleando la coordinación como tema principal -Realizar ejercicios repetitivos de coordinación, encaminados al desarrollo técnico.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) -Movilidad articular ascendente dirigida por un docente. -Ejercicios de carrera para activación cardíaca -Calentamiento específico con pases por distancias. -Pre-deportivo Balonmano DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Para el primer ejercicio, se ubican las jugadoras en parejas, una frente a la otra, en un espacio de unos 10 metros, una de las jugadoras, estará estática con balón, mientras que la otra, realiza skipping sobre topes para llegar, recibir el pase de la jugadora estática y devolverlo de primera intención. Ambas deben cumplir los 2 roles -En el mismo escenario anterior, se varía el sector de skipping, por una zona donde deben realizar un “burpee”, levantarse y recepcionar y devolver el pase. -Seguidamente, se modifica el ejercicio de “burpee”, esta vez por una zona donde deberán saltar con un solo pie, sobre 3 conos y recibir el pase para devolverlo en primera intención. DURACIÓN: 30 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Se finaliza la sesión con un pequeño partido recreativo a 2 goles, y se ejerce el estiramiento ascendente dirigido por un entrenador DURACIÓN: 15 Minutos OBSERVACIONES:	

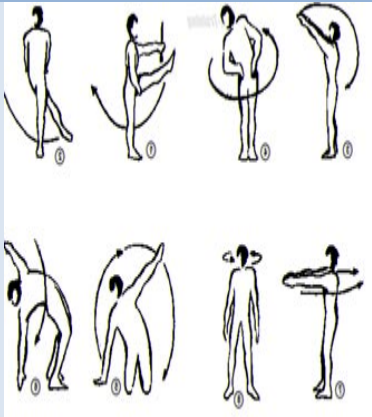
SEMANA NÚMERO 9	
FECHA	13 de Septiembre de 2018
SESION	26
TEMA	Pase
SUB TEMA	Trabajo de coordinación como influencia de la técnica de pase
OBJETIVOS:	-Realizar ejercicios coordinativos de repetición donde las jugadoras empleen a fondo la técnica de pase. -Influir en el desarrollo técnico mediante actividades repetitivas de coordinación.
ILUSTRACIÓN	
FASES Fase Inicial (Calentamiento) -Se realiza la movilidad articular dirigida por uno de los entrenadores. -Posterior a la movilidad, se inician los ejercicios de carrera, -En la fase intermedia del calentamiento, se trabaja activación cardiaca con un juego de “lleva en cadena” -Para finalizar, se ejerce el calentamiento específico con balón en parejas. DURACIÓN: 10 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Se ubican 3 topos en un sector. A 10 metros de ellos, se ubica una jugadora estática con balón, la cual ejercerá pases a dos de los topos frente a ella. La jugadora que se encuentra en el sector de los 3 topos, deberá tocar el tope más lejano y seguidamente, desplazarse al siguiente tope para recibir un pase y devolverlo. Acto seguido se devuelve a tocar el tope y a pasar al otro tope. Así sucesivamente hasta el cambio de rol. -En el mismo escenario anterior, se elimina uno de los 3 topos, entre los 2 restantes, se realiza skiping lateral, y se recibe y devuelve pase en cada uno de los topos. -Se marca un cuadro entre las dos jugadoras, una realiza pase al centro del cuadro y la restante, sale a interceptar pase y devolverlo en primera intención. DURACIÓN: 40 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Se finaliza la sesión con un estiramiento en parejas pasivo, dirigido por uno de los entrenadores. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

SEMANA NÚMERO 9	
FECHA	14 de Septiembre de 2018
SESION	27
TEMA	Pase
SUB TEMA	Desarrollo técnico mediante actividades coordinativas.
OBJETIVOS:	-Colocar en práctica ejercicios coordinativos que promuevan el desarrollo técnico. -Trabajar ejercicios repetitivos que afiancen la técnica de pase.
FASES	
Fase Inicial (Calentamiento) -Se realiza la movilidad articular enfocando los miembros inferiores. -Seguidamente, desplazamientos en un espacio determinado previamente realizando diferentes ejercicios de carrera (taloneo, skipping, slalom, títeres etc.) -Se finaliza, con un calentamiento específico y un pequeño pre-deportivo que active las pulsaciones cardiacas a un nivel apto para la práctica deportiva. DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Con el uso de una pared, se ubican parejas de jugadoras con un balón y se lanzan pases que golpeen en la pared y lleguen a la jugadora compañera. Se buscará devolver el pase en primera intención. -En parejas, una de las jugadoras en posición estática, lanzará el balón a su compañera, quién deberá ir en desplazamientos frontales hacia un cono ubicado a 4 metros de la jugadora que posee el balón. Al llegar al cono, realizará un pase con empeine que llegue a las manos de su compañera. -En grupos de 3, se realiza una trenza de pases en dirección a la portería, la jugadora que se ubique más próxima y perfilada a esta, rematará al arco. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Se realiza el estiramiento pasivo ascendente dirigido por el entrenador DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	
ILUSTRACIÓN 	

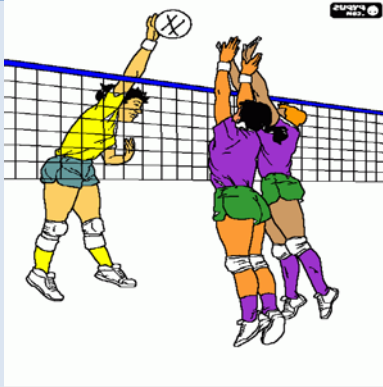
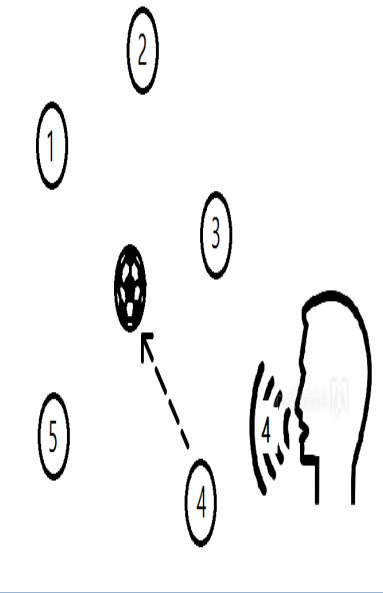
SEMANA NÚMERO 10	
FECHA	18 de Septiembre de 2018
SESION	28
TEMA	Conducción de balón.
SUB TEMA	Conducción de balón (borde interno, externo y planta del pie).
OBJETIVOS:	Adquirir una mejor seguridad en la posesión y manejo del elemento para realizar acciones posteriores.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) - Inicio de la sesión con movilidad articular ascendente, dirigida por los profesores encargados. Realizamos un pequeño juego pre deportivo para activar tanto tren inferior como superior para entrar en calor y pasar activos a la fase central: -Juego #1: Canguros: ubicamos a las jugadoras en parejas preferiblemente de su mismo peso, realizamos carreras de ida y vuelta. (trabajan ambas jugadoras) -Variante: se ubican de la misma manera pero esta vez intentaran derribar a las otras parejas. DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Primera parte: Trabajos coordinativos con corrección de gesto. Trabajos en zona libre: Taloneo, skiping, desplazamientos de espaldas, desplazamientos frontales. (2 repeticiones por ejercicio, después de cada ejercicio se hace un desplazamiento articular en carrea). Trabajo en vallas altas caminando zancada frontal, posterior ejercicio articular en carrera, zancada lateral por encima de las vallas (derecha e izquierda), patada entra por un costado de la valla. En vallas bajas skiping frontal, carrera frontal por encima de las vallas con pequeño desplazamiento lateral. -Segunda parte: trabajos de conducción de balón. En esta sesión se trabajara la conducción con duelos, introduciendo una pequeña definición y haciendo más real el ejercicio. Conducción frontal 1vs1 enganche hacia afuera, conducción frontal 1 vs 1 enganche hacia adentro, pase del defensa al atacante, conducción y duelo, conducción frontal con defensa haciendo sombra, conducción de espalda con sombra del defensa, giro y remate al arco, conducción frontal y remate al arco con balón en movimiento. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Estiramiento individual estático (de pie o sentadas) dirigido por los docentes encargados. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

SEMANA NÚMERO 10	
FECHA	20 de Septiembre de 2018
SESION	29
TEMA	Pase.
SUB TEMA	Fortalecer las conexiones entre las jugadoras a través de la precisión del pase.
OBJETIVOS:	Trabajar en la concisión de los pases y en las variantes que puede haber en ellos. (Distancia, altura, trayectoria, dirección y superficie de contacto).
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) - Inicio de la sesión con movilidad articular ascendente, dirigida por los profesores encargados. Realizamos dos pequeños juegos pre deportivos para entrar en calor y pasar activos a la fase central: Juego #1: A ciegas: las jugadoras se ubican en parejas, una estará con los ojos vendados, la otra será quien la guíe por un camino de punto A hasta punto B a recoger un tope y regresar al punto de partida, la última pareja en llegar pagara penitencia. (Cambio de guía y de ciego). -Juego #2: Carrera de carretillas: en las mismas parejas haremos un pequeño recorrido una apoyada en manos y la otra sosteniéndole los tobillos, el objetivo del juego es realizar el recorrido lo más rápido posible. DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Primera parte: Trabajos coordinativos con corrección de gesto. Trabajos coordinativos en escalera: skipping frontal por escalón, skipping lateral por escalón (3 repeticiones c/u). Trabajo con topes y vallas: skipping lateral, skipping lateral con salto unipodal hacia el lado que se va (4 repeticiones c/u con ida y vuelta). Trabajo con teraband: desplazamiento lateral con fuerza contraria al lado que se va, saltos en caballito, zancada frontal (3 repeticiones c/u con ida y vuelta.). -Segunda parte: trabajos de pase. Se trabajaran rondós, dividimos el equipo en 2 grupos con mismo número de jugadoras, las variantes se irán dando. Una jugadora al medio dos toques por persona, dos jugadoras al medio, juego libre por persona y luego un solo toque con las mismas en el medio, finalmente unimos los dos rondós, tres jugadoras al medio y un solo pase por jugadora. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Estiramiento en parejas pasivo (sentadas) dirigido por los docentes encargados. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

SEMANA NÚMERO 10	
FECHA	21 de Septiembre de 2018
SESION	30
TEMA	Recepción.
SUB TEMA	Trabajar en los diferentes tipos de recepción.
OBJETIVOS:	Trabajar con el fin de recibir el balón, controlarlo y ponerlo al servicio para las acciones posteriores.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) - Inicio de la sesión con movilidad articular ascendente, dirigida por los profesores encargados. Realizamos un pequeño juego pre deportivo para entrar en calor y pasar activos a la fase central: -Juego #1: la lleva con balón: las jugadoras deberán estar todo el tiempo en conducción de balón y evitar que la jugadora elegida le pase la lleva. (Tanto la jugadora lleva como las que huyen de esta no podrán dejar de conducir su balón en ningún momento). DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Primera parte: Trabajos coordinativos con corrección de gesto. Trabajos coordinativos en un círculo de toques con una estaca en el centro para realizar una pequeña velocidad cada que se escuche el pito del entrenador. Trote en zigzag, slalom, mirada hacia el frente del círculo y un pie por encima de los toques (derecho e izquierdo), pie por encima de los toques frontal (derecha e izquierda), saltos bipodales laterales, saltos bipodales frontales, 8 por todo el camino de toques, dentro y salgo por cada espacio entre tope y tope (comenzar pierna derecha luego izquierda). -Segunda parte: Trabajos de recepción de balón. Voley-pie Rastrero. En unas porterías de 2 metros de ancho por 40 centímetros se delimita una especie de cancha en la cual, se va a ubicar en parejas una enfrente de la otra. El juego consiste en que cada equipo tiene 2 contactos de balón (1 por persona), el objetivo es hacer un pase fuerte de partido por debajo de la red que la pareja de enfrente controle y pase el balón de la misma forma, es punto si el balón sale del área delimitada, si pasa por encima de la red o por un costado, si hay más de 2 contactos por pareja y más de 1 por persona. Se trabaja por tiempo y se enfrentan en la siguiente ronda parejas ganadoras y perdedoras. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Estiramiento individual estático (de pie o sentadas) dirigido por los docentes encargados. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

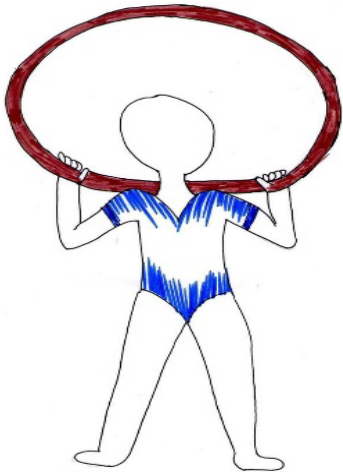
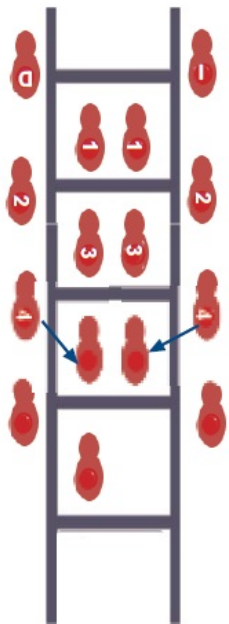
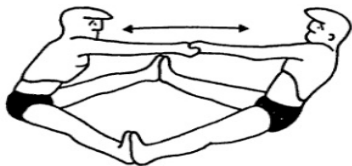
SEMANA NÚMERO 11	
FECHA	25 de Septiembre de 2018
SESION	31
TEMA	Recepción
SUB TEMA	Influencia de la coordinación en el desarrollo de la recepción.
OBJETIVOS:	-Influenciar la recepción de balón mediante ejercicios repetitivos de coordinación. -Realizar ejercicios coordinativos con enfoque en la recepción de balón.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) -Inicio de la movilidad articular por intermedio de los ejercicios de carrera directamente. -Activación cardiaca por medio de un juego de “bobito” y “lleva con balón”. -Se finaliza con el calentamiento específico en parejas. DURACIÓN: 10 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Se ubica una hilera de jugadoras frente a la otra, cada una de 3 jugadoras. La primera jugadora de una de las hileras, tendrá el balón, lo pasará a su compañera de al frente y seguidamente, se desplazará en trote hacia el último puesto de la hilera contraria. -En parejas, se asigna un balón por cada par. Una de las jugadoras estará estática con la posesión de balón. Ella, lanzará un pase rastrero con una potencia moderada para que la compañera ubicada al frente de ella a unos 6 metros, realice un control dirigido. El control se va a realizar hacia la dirección que la jugadora estática indique. -Las mismas parejas, se ubica una de las jugadoras sobre un cono a 25 metros de la portería y la otra a 10 metros. La más lejana, lanzará un pase elevado a la más cercana. Quien deberá recepcionar el balón perfilándose para rematar al arco. DURACIÓN: 40 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Se finaliza la sesión con un estiramiento en parejas, ascendente dirigido por el profesor. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

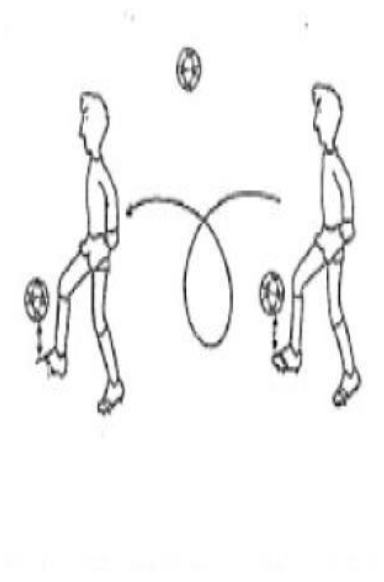
SEMANA NÚMERO 11	
FECHA	27 de Septiembre de 2018
SESION	32
TEMA	Recepción
SUB TEMA	Trabajo coordinativo como influencia de la recepción
OBJETIVOS:	Realizar trabajos coordinativos que influencias la técnica de recepción. Ejercer actividades que intervengan en el desarrollo técnico mediante la coordinación.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) -Inicia la movilidad articular dirigida por el entrenador. -Se realizan los ejercicios de carrera de cada clase. -Seguidamente, se da inicio a un juego pre deportivo de balonmano. -Se finaliza la fase inicial con el calentamiento específico en parejas con un solo balón. DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Las jugadoras se ubican en parejas, con un balón sobre un cono, cada una saldrá a caminar con el balón en la mano en línea recta unos 10 metros, lanzándolo hacia arriba lo más alto que pueda, al caer, deberán recepcionarlo sin que rebote con cualquiera de sus pies y/o superficie de contacto. -Las mismas jugadoras del ejercicio anterior, una frente a la otra a 7 metros de distancia. Se lanzan pases entre sí, el deber será recepcionar con el pie izquierdo hacia el derecho y lanzar el pase con este último. -En las mismas parejas del ejercicio anterior. Se amplía la distancia y se realizan pases elevados, el deber es recepcionarlos con comodidad y devolver el pase de la misma manera. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) -Se finaliza la sesión con el estiramiento en parejas dirigido por el entrenador DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

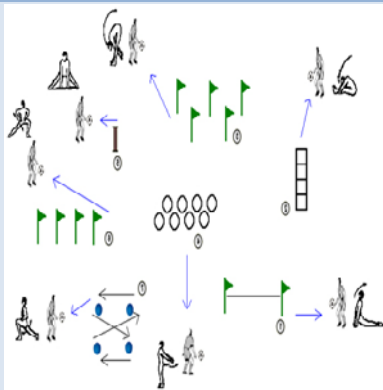
SEMANA NÚMERO 11	
FECHA	28 de Septiembre de 2018
SESION	33
TEMA	Recepción
SUB TEMA	Trabajo de la coordinación como influencia de la recepción.
OBJETIVOS:	-Influenciar el desarrollo de la recepción mediante ejercicios coordinativos específicos. -Trabajar la coordinación con ejercicios repetitivos, que tengan incidencia sobre la técnica.
FASES	
ILUSTRACIÓN	
Fase Inicial (Calentamiento) -Inicio de la movilidad articular mediante los ejercicios de carrera. -Juego pre deportivo de voleibol para activar las pulsaciones. - Se trabaja el calentamiento específico en parejas con un solo balón. DURACIÓN: 10 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Para iniciar la fase central, Se ubican parejas de jugadoras a 7 metros una de la otra. Empezarán a realizar pases con la superficie que deseen y deberán recepcionar los envíos con la superficie adecuada con respecto a la altura del balón. -Las mismas parejas del ejercicio anterior, deben estar próximas al arco y realizar pases una a la otra, la jugadora más próxima al arco, debe realizar un control dirigido para perfilarse hacia la portería y rematar. - Para finalizar la sesión, se realizan grupos numerosos, de mínimo 5 jugadoras. Se indica formar un círculo. El entrenador o un jugador guía, se situará en el medio o donde se sienta cómodo para lanzar el balón al aire lo más alto posible. Cada jugadora llevará un número asignado. El jugador guía dirá el número y seguidamente ella deberá pasar a recepcionar antes de que caiga el balón. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Se finaliza la sesión con un pequeño partido recreativo y se pasa al estiramiento en parejas dirigido por el entrenador. DURACIÓN: 15 Minutos OBSERVACIONES:	

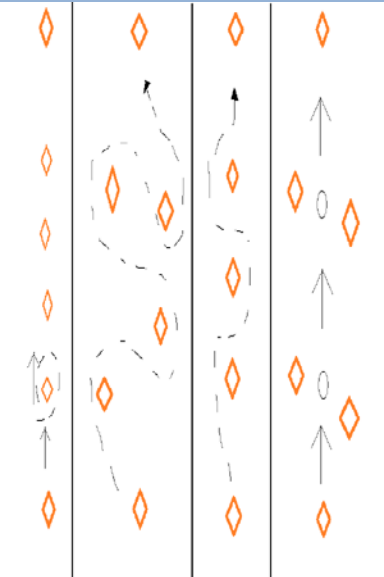
SEMANA NÚMERO 12	
FECHA	2 de Octubre de 2018
SESION	34
TEMA	Dominio de balón.
SUB TEMA	Dominio con diferentes superficies de contacto.
OBJETIVOS:	Fortalecer el dominio o control de balón individual de las jugadoras para la resolución de acciones posteriores en el juego.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) - Inicio de la sesión con movilidad articular ascendente, dirigida por los profesores encargados. Realizamos un pequeño juego pre deportivo para entrar en calor y pasar activos a la fase central: -Juego pre deportivo: la lleva escondida: las jugadoras hacen un circulo y detrás de ella habrá otro circulo quedando así de a dos en cada hilera, habrá una hilera que quedara de 3 y una jugadora que deberá perseguir a esta, si la 3 jugadora desea salir de peligro deberá situarse delante de cualquier hilera y en esa misma hilera la jugadora 3 será quien deberá huir. DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Primera parte: Trabajos coordinativos con corrección de gesto. Trabajos en escalera: skipping frontal un pie por escalón, skipping frontal doble pisada en escalón, 2x1 avanza 2 retrocede un escalón, saltos bipodales por escalón, slalom frontal, dentro y salgo con un pie en cada escalón lateral, adentro y afuera cada 2 escalones, adentro y afuera en cada escalón, slalom de espalda, -Segunda parte: trabajos de dominio de balón. Ubicamos a las jugadoras en parejas, se empezara a dominar libre (cualquier superficie), mientras que la jugadora domina dirá el número de veces que su compañera debe tocar la pelota antes de devolvérsela, la otra hará el número de toques requerido y antes de lanzar el balón dirá el número de tarea para su compañera y así sucesivamente. -Variante: se seguirá trabajando el dominio pero esta vez con colores y se debe seguir en secuencia la repetición de estos. -Variante: mismo trabajo pero ahora se debe decir novelas o programas de televisión. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Estiramiento en parejas pasivo (sentadas) dirigido por los docentes encargados. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

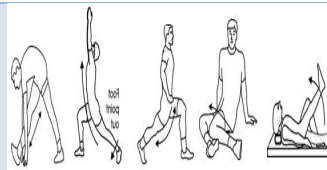
SEMANA NÚMERO 12	
FECHA	4 de Octubre de 2018
SESION	35
TEMA	Pase.
SUB TEMA	Fortalecer las conexiones entre las jugadoras a través de la precisión del pase.
OBJETIVOS:	Trabajar en la concisión de los pases y en las variantes que puede haber en ellos. (Distancia, altura, trayectoria, dirección y superficie de contacto).
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) - Inicio de la sesión con movilidad articular ascendente, dirigida por los profesores encargados. Realizamos un pequeño juego pre deportivo para entrar en calor y pasar activos a la fase central: -Juego #1: sin tope: en un cuadrado de 8x8 ubicamos dispersos cierto número de topes, inferior al número de jugadoras que van a participar de juego, estas deberán trotar alrededor del cuadrado en diferentes direcciones, cada vez que escuchen el pito deberán entrar al cuadrado y tomar un tope, las que queden sin tope se DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Primera parte: Trabajos coordinativos con corrección de gesto. Trabajos coordinativos con hilera de conos: slalom frontal, dentro y salgo lateral, slalom de espalda, carrera frontal, carrera de espalda, pisada frontal por encima del cono un solo pie (derecho e izquierdo), pisada lateral un solo pie (derecho e izquierdo), pisada lateral ambos pies, saltos bipodales frontales, saltos unipodales (derecha e izquierda). -Segunda parte: trabajos de pase. Hacemos un círculo con la mitad de las jugadoras a trabajar, estas que forman el círculo tendrán balón en sus manos, el resto de jugadoras estarán en el medio del círculo, cuando se dé la orden dichas jugadoras en el medio del círculo empezaran a correr en busca de una jugadora libre para empezar a trabajar el pase con diferentes superficies de contacto, según lo vaya mandando el entrenador. Rastreo con borde interno, media altura con borde interno, media altura con empeine, media altura de volea, muslo empeine, pecho borde interno, cabeceo frontal con diferente perfil, cabeceo aéreo. Se trabajan tanto pierna derecha como izquierda, y cada que un grupo realice el trabajo luego cambia los roles. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Estiramiento individual estático (de pie o sentadas) dirigido por los docentes encargados. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

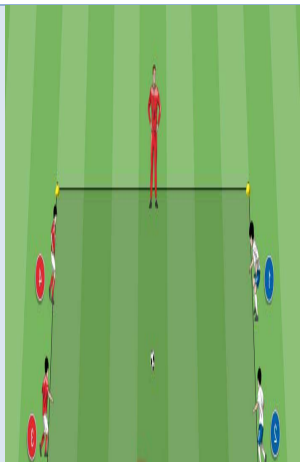
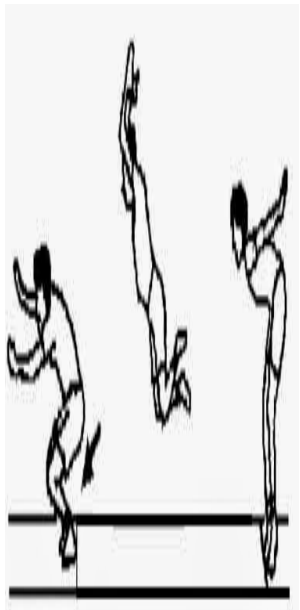
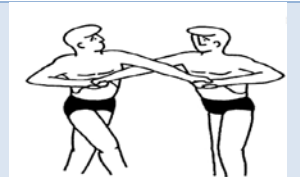
SEMANA NÚMERO 12	
FECHA	5 de Octubre de 2018
SESION	36
TEMA	Conducción de balón.
SUB TEMA	Conducción de balón (borde interno, externo y planta del pie).
OBJETIVOS:	Adquirir una mejor seguridad en la posesión y manejo del elemento para realizar acciones posteriores.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) - Inicio de la sesión con movilidad articular ascendente, dirigida por los profesores encargados. Realizamos un pequeño juego pre deportivo para entrar en calor y pasar activos a la fase central: -Juego #1: Atención: en un círculo hecho con topes ubicamos las jugadoras a participar, dentro del círculo habrá una cantidad menor de ula-ula a las jugadoras que estarán trabajando, el profesor ira indicando los ejercicios a trabajar en los topes y las jugadoras deberán estar atentas al sonido del pito para correr y entrar en un ula-ula. Ejemplo: esalon frontal, esalon de espalda, dentro y salgo, etc... DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Primera parte: Trabajos coordinativos con corrección de gesto. Trabajos coordinativos con hilera de conos: saltos bipodales frontales, saltos unipodales frontales (pie derecho e izquierdo), saltos bipodales laterales, saltos unipodales laterales (pie derecho e izquierdo), saltos bipodales con un pequeño toque de talones en el aire, piso afuera y adentro, salto y un pie arriba en el siguiente brinco. Ubicamos unos topes a los costados de los conos para realizar el salto bipodal frontal y un pequeño salto lateral en cada tope, salto unipodal frontal y unipodal lateral (pie derecho e izquierdo), saltos bipodales frontales 2x1. -Segunda parte: trabajos de conducción de balón. Es una especie de rombo con dos puntas a cada lado, organizamos una jugadora en cada tope, en una de las puntas habrá jugadora con balón quien dará pase y ocupara el lugar a donde da el pase y así sucesivamente, se irán dando variantes. Variantes: cambiar el sentido del trabajo, trabajar con pivot al dar el pase, introducir más personas con balón para incrementar la dificultad en la velocidad del ejercicio. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Estiramiento en parejas pasivo (sentadas) dirigido por los docentes encargados DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

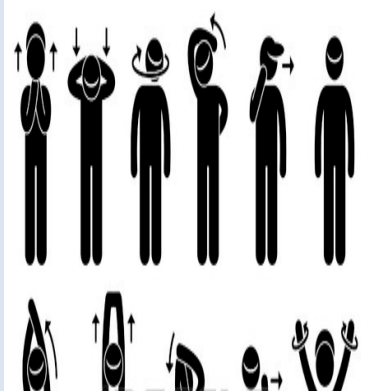
SEMANA NÚMERO 13	
FECHA	9 de Octubre de 2018
SESION	37
TEMA	Conducción
SUB TEMA	Desarrollo técnico mediante actividades coordinativas.
OBJETIVOS:	-Realizar actividades repetitivas de coordinación para influir en la conducción de balón. -Trabajar el desarrollo técnico, empleando ejercicios coordinativos.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) -Se realiza la movilidad articular enfocando los miembros inferiores. -Seguidamente, desplazamientos en un espacio determinado previamente realizando diferentes ejercicios de carrera (taloneo, skiping, slalom, tóteres etc.) -Se finaliza, con un calentamiento específico y un pequeño pre-deportivo de baloncesto que active las pulsaciones cardiacas. DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -En parejas, cada jugadora va de un cono a otro ubicados a 8 metros de distancia. Rebotando el balón en el suelo con una mano y luego con la otra. El desplazamiento se realiza trotando. -Posterior a la actividad anterior, cada jugadora, varía el ejercicio tirando el balón con ambas manos hacia cada pie, con el cual, deberán elevar el balón nuevamente a sus manos. -Cada jugadora, en el mismo escenario de las actividades anteriores, deberá ir con el balón en el suelo, elevándolo con su empeine, colocado en la parte más inferior del balón. De manera que este, se eleve unos centímetros del suelo. -Para finalizar la fase central, las jugadoras deberán completar el recorrido, elevando el balón con el pie que deseen, en forma de “dominio de balón”, pero sin tomar este con las manos y sin dejarlo caer al suelo. DURACIÓN: 30 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Se finaliza la sesión con un partido recreativo y un estiramiento en parejas dirigido por el entrenador. DURACIÓN: 15 Minutos OBSERVACIONES:	

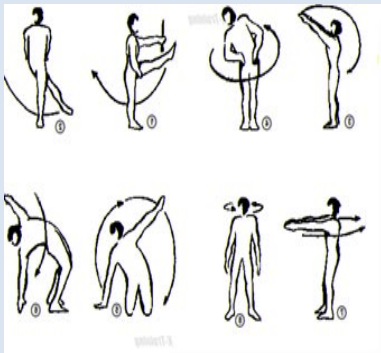
SEMANA NÚMERO 13	
FECHA	11 de Octubre de 2018
SESION	38
TEMA	Conducción
SUB TEMA	Trabajo coordinativo como influencia en la conducción de balón.
OBJETIVOS:	-Realizar actividades repetitivas que afiancen la ejecución técnica. -Trabajar el desarrollo de la conducción, mediante ejercicios de coordinación. -Ejercer actividades de coordinación para influir en la conducción.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) -Se realiza la movilidad articular ascendente dirigida por el entrenador. -Posterior a la movilidad, se trabaja un circuito de calentamiento físico prediseñado por el entrenador. -Se realiza un estiramiento activo de máximo 8 segundos por músculo. DURACIÓN: 10 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Para iniciar la fase central, se ubican las jugadoras en parejas y se les asigna un balón a cada par. Se sitúan en un cono ubicado a 8 metros de otro. Cada una llevará el balón con sus manos lanzándolo al aire y golpeándolo con su cabeza, realizando repeticiones y avanzando al mismo tiempo. Al caer el balón, lo toman nuevamente y lo lanzan nuevamente con sus manos. -Seguidamente, se varía el ejercicio anterior, esta vez golpeándolo con los muslos. Se lanza el balón al aire y se recibe con el muslo, un golpe a la vez. -Posteriormente, se realiza el ejercicio anterior sin tomar al balón con las manos. Solamente realizando repeticiones al avanzar. -Para finalizar, se trabaja un circuito de zigzag para realizar conducción con ambas plantas de cada pie. DURACIÓN: 40 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) -Se finaliza la sesión con un estiramiento pasivo individual ascendente, dirigido por el entrenador. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

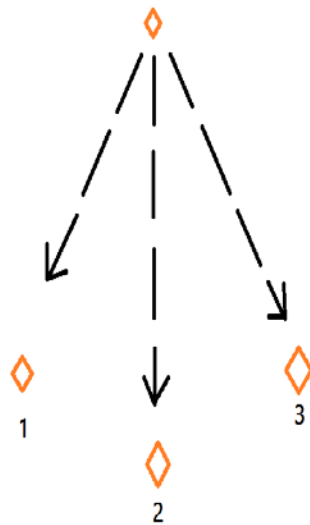
SEMANA NÚMERO 13	
FECHA	12 de Octubre de 2018
SESION	39
TEMA	Conducción
SUB TEMA	Influencia de la coordinación sobre la conducción de balón
OBJETIVOS:	--Trabajar el desarrollo de la conducción, mediante ejercicios de coordinación. --Realizar actividades repetitivas de coordinación para influir en la conducción de balón.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) -Inicio de la fase central mediante la movilidad articular dirigida por el entrenador. -Se realizan los ejercicios de carrera de cada clase. -Se trabaja un juego pre deportivo de balonmano piso. -Para finalizar el calentamiento, se asigna un balón por parejas para ejercer la parte específica DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Para iniciar la fase central, se asigna un balón por parejas y se ubican sobre un cono situado a 10 metros de distancia de otro. La jugadora que posee el balón se desplaza trotando y conduciendo el balón con la planta de ambos pies, alternadamente hasta llegar al final. Donde se devolverá de la misma manera. -La siguiente actividad es un circuito extenso previamente realizado por el entrenador, el cual consta de 4 estaciones de conducción entre conos o topes, en cada estación se debe desplazar el balón en diferentes direcciones y con diferentes superficies de contacto. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) -Para finalizar la sesión, se realiza un estiramiento pasivo asistido, dirigido por el entrenador DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

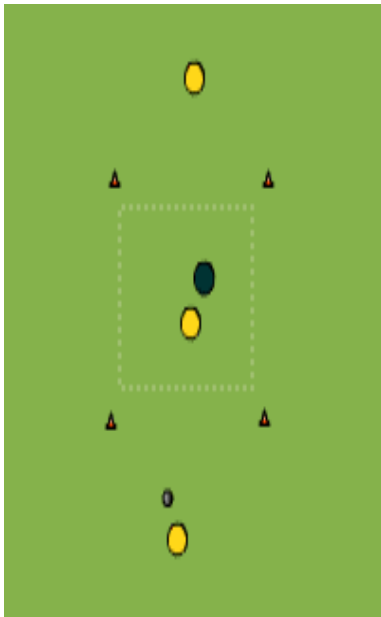
SEMANA NÚMERO 14	
FECHA	16 de Octubre de 2018
SESION	40
TEMA	Recepción.
SUB TEMA	Trabajar en los diferentes tipos de recepción.
OBJETIVOS:	Trabajar con el fin de recibir el balón, controlarlo y ponerlo al servicio para las acciones posteriores.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) - Inicio de la sesión con movilidad articular ascendente, dirigida por los profesores encargados. Realizamos un pequeño juego pre deportivo para entrar en calor y pasar activos a la fase central: -Juego #1: no me lo robas: dividiremos el equipo en dos grupos, les entregamos peto a un grupo para que se logren distinguir, lanzaremos el balón hacia arriba y el equipo que lo logre ganar deberá intentar hacer muchos pases con la mano sin repetir con la misma jugadora, el primer equipo en llegar a 30 pases acumulativos ganara. -Variante: ahora se jugara con el pie, tratando de completar 20 pases acumulativos, y sin salirse del espacio previamente demarcado DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Primera parte: Trabajos coordinativos con corrección de gesto. Trabajo por hilera de estacas: entro y salgo, zigzag frontal, zigzag de espalda. Trabajos con vallas: saltos frontales un pie alternado, saltos frontales con cambios en la altura de las vallas, saltos frontales con regreso a un escalón 2x1, pasada frontal con velocidad corta, pasada lateral un pie alternado del otro (derecho e izquierdo), saltos laterales con piernas cruzadas x, saltos frontales bipodal (doble) y luego unipodal (uno). -Segunda parte: Trabajos de recepción de balón. Trabajo en realidad de juego con 4 cuadros de 4x4 metros, dividimos el equipo en 2 grupos, un jugador de cada equipo dentro de los cuadros. El juego consiste en jugar normal en las partes externas de los cuadros pero tratar de llegar y dar pase al compañero del cuadro que este recepcione y salga y quien entrego balón ocupe su lugar. Variantes: Juego a 2 toques por jugador, triangulación para cambiar el jugador del cuadro. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Estiramiento individual estático (de pie o sentadas) dirigido por los docentes encargados. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

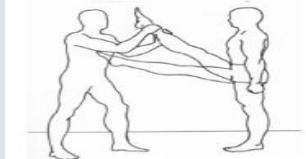
SEMANA NÚMERO 14	
FECHA	18 de Octubre de 2018
SESION	41
TEMA	Dominio de balón.
SUB TEMA	Dominio con diferentes superficies de contacto.
OBJETIVOS:	Fortalecer el dominio o control de balón individual de las jugadoras para la resolución de acciones posteriores en el juego.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) - Inicio de la sesión con movilidad articular ascendente, dirigida por los profesores encargados. Realizamos un pequeño juego pre deportivo para entrar en calor y pasar activos a la fase central: -Juego #1: llega primero: dividimos el equipo en dos grupos, cada grupo con un balón, se ubican en hilera y la ultima de cada hilera será quien tenga el balón en sus manos; el juego consiste en que la última corra a ubicarse de primera y pase el balo por debajo de sus piernas, para este ser pasado de mano en mano hasta llegar a la última y repetir este paso, el equipo que primero llegue a una línea de marcada ganara. -Variante: se juega ahora pasando el balo de atrás hacia adelante. DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Primera parte: Trabajos coordinativos con corrección de gesto. Trabajos en ula ula: zancada diagonal, zancada frontal individual, salto frontal bipodal. Trabajo en hilera de estacas: dentro y salgo lateral (derecha e izquierda), dentro y salgo frontal, zigzag y luego skiping lateral en escalera, zigzag de espalda y luego skiping lateral, skiping lateral por encima de valla (ida y vuelta), skiping frontal por encima de la valla (ida y vuelta). -Segunda parte: trabajos de dominio de balón. Ubicamos a las jugadoras en parejas para trabajar el dominio de balón. Iniciamos con un solo toque por persona solo con borde interno, trabajando ambos perfiles, el docente dará el cambio de ejercicio según el tiempo estipulado, se trabaja, empeine, borde externo, muslo y cabeza. Posterior a realizar la primera ronda a un solo toque ya se dará la orden de trabajar a dos toques por jugador, trabajando las mismas superficies del primer ejercicio, empeine, borde externo, muslo y cabeza. Se intentara ir aumentando la dificultad en el número de toques. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Estiramiento en parejas pasivo (sentadas) dirigido por los docentes encargados DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

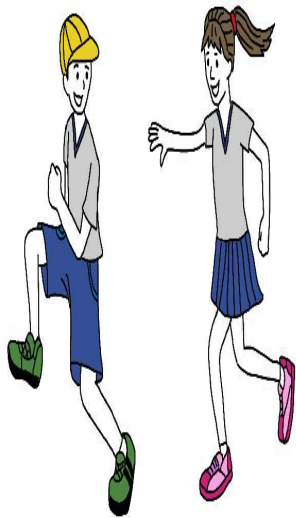
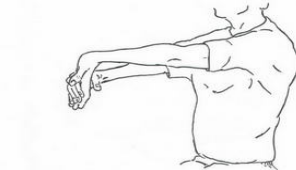
SEMANA NÚMERO 14	
FECHA	19 de Octubre de 2018
SESION	42
TEMA	Pase.
SUB TEMA	Fortalecer las conexiones entre las jugadoras a través de la precisión del pase.
OBJETIVOS:	Trabajar en la concisión de los pases y en las variantes que puede haber en ellos. (Distancia, altura, trayectoria, dirección y superficie de contacto).
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) - Inicio de la sesión con movilidad articular ascendente, dirigida por los profesores encargados. Realizamos un pequeño juego pre deportivo para entrar en calor y pasar activos a la fase central: -Juego #1: vóley Pie: Organizamos a las jugadoras en parejas y en el espacio previamente demarcado, hacemos pequeños duelos por tiempo, cuando se cumpla el tiempo quien haya ganado pasara a enfrentarse contra otro equipo ganador, el equipo que más puntos logre obtener será el ganador de la jornada. DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Primera parte: Trabajos coordinativos con corrección de gesto. Trabajo en hilera de conos: slalom frontal (ida y regreso), saltos frontales con paso de valla. Trabajo en ula ula: saltos bipodales frontal (ida y regreso), skiping frontal (ida y regreso), caminata con pasos invertidos, Trabajo con hilera de topes: caminata alternada, desplazamientos laterales frontal, desplazamientos laterales de espalda. Trabajo en escalera: solo entra un pie (derecho e izquierdo), skiping frontal. -Segunda parte: Trabajos de pase. En un pasillo demarcado con topes, ubicamos en parejas las jugadoras, una por cada costado del pasillo, deben dar el pase por los espacios de los topes con las superficies que se les vaya indicando, cambiando de lado para trabajar ambos perfiles, primero con borde interno rastrero, borde interno a media altura, empeine a media altura, muslo y borde interno, cabeza, pecho y empeine. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Estiramiento individual estático (de pie o sentadas) dirigido por los docentes encargados. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

SEMANA NÚMERO 15	
FECHA	23 de Octubre de 2018
SESION	43
TEMA	Pase
SUB TEMA	Desarrollo técnico mediante ejercicios coordinativos.
OBJETIVOS:	-Realizar actividades repetitivas coordinativas que incidan en el desarrollo técnico del pase. -Influenciar la técnica del pase, mediante la coordinación.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) -Se realiza la movilidad articular dirigida por uno de los entrenadores. -Posterior a la movilidad, se inician los ejercicios de carrera, -En la fase intermedia del calentamiento, se trabaja activación cardiaca con un juego de “toques de rodillas” y “lleva en cadena”. -Para finalizar, se ejerce el calentamiento específico con balón en parejas. DURACIÓN: 10 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Para iniciar la fase central, se ubican parejas a 6 metros de distancia, cada una realiza pases con las superficies indicadas por el entrenador, seguidamente, trotan a un obstáculo ubicado a 2 metros de distancia para superarlo y cambiar de posición con su compañera. -Se realiza un juego de ataque y defensa. Cada jugadora tendrá asignado un número. Habrá una portera fija. Cuando el entrenador diga los primeros números, esas jugadoras deberán posicionarse en defensa. Los siguientes números, serán las atacantes, quienes saldrán en velocidad a buscar anotar gol. Realizando mínimo 3 pases. -Se ubican parejas de lado a unos 6 metros, al frente de cada una, irán 3 conos. La jugadora que posee el balón, debe lanzar un pase hacia su compañera y salir hacia la posición donde se encuentra ella. Mientras la que recibe, conduce de vuelta a cubrir la posición que dejó su compañera. DURACIÓN: 40 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) -Para finalizar la sesión, se realiza un estiramiento pasivo en parejas, dirigido por el entrenador. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

SEMANA NÚMERO 15	
FECHA	25 de Octubre de 2018
SESION	44
TEMA	Pase
SUB TEMA	Trabajo de la coordinación como influencia del desarrollo técnico
OBJETIVOS:	-Desarrollar la técnica de pase, empleando la coordinación como tema principal -Realizar ejercicios repetitivos de coordinación, encaminados al desarrollo técnico.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) -Se inicia la movilidad articular en un círculo. -Se realizan ejercicios de carrera -Inicia el calentamiento específico con balón en parejas. -Se juega una ronda de “toque de rodillas” y “bobito” para elevar las pulsaciones. DURACIÓN: 10 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -En un cuadrado limitado por 4 toques en cada esquina, se ubica una jugadora. Una de las 4 tendrá el balón y deberá pasarlo hacia la derecha, acto seguido salir trotando hacia donde mandó el pase. Cada una hará lo mismo. -En parejas, una de las jugadoras se ubica entre 3 toques y la otra, estática a 5 metros de distancia de la primera. La jugadora estática mandará pases después de decir un número, que será la señal hacia donde la jugadora de los toques deberá desplazarse. Cada una cumplirá ambos roles. -Se coloca una cuerda o cinta que divida las parejas de jugadores, unos enfrente de los otros. Un jugador realiza un pase por debajo de la misma y el otro la devuelve al primer toque de modo que pase por encima de la cita. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) -Para finalizar la sesión, se realiza un pequeño partido recreativo y se ejerce el estiramiento individual pasivo, dirigido por el entrenador DURACIÓN: 15 Minutos OBSERVACIONES:	

SEMANA NÚMERO 15	
FECHA	26 de Octubre de 2018
SESION	45
TEMA	Pase
SUB TEMA	Desarrollo técnico del pase, mediante el ejercicio de la coordinación.
OBJETIVOS:	-Colocar en práctica ejercicios coordinativos que promuevan el desarrollo técnico. -Trabajar ejercicios repetitivos que afiancen la técnica de pase.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) -Movilidad articular ascendente dirigida por un docente. -Ejercicios de carrera para activación cardíaca -Calentamiento específico con pases por distancias. -Pre-deportivo Balonmano DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) - Se forman parejas de jugadoras con un balón cada par. Una se ubica frente a la otra, para realizar pases con la mano hacia los pies de la que recibe. Se van a trabajar en este ejercicio, las superficies de contacto sumadas a desplazamientos entre topes. -En parejas, una jugadora se desplaza pocos metros, a una distancia de 25 metros frente al arco. Dará un pase rastrero a su compañera ubicada a unos 15 metros de ella, pero en el sector lateral de la cancha. Quién se perfila y manda un centro elevado para que la jugadora 1 realiza un remate con o sin recepción. - Se delimitan dos cuadros con conos (uno más pequeño en el interior del otro) Dos jugadoras se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 se sitúan en el interior del pequeño. Una de las del interior, jugará con las de afuera lanzándose pases. Y la restante del interior, buscará interceptar pases o robar la posesión de balón de la jugadora rival. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) -Para finalizar la sesión, se realiza el estiramiento en parejas dirigido por el entrenador. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

SEMANA NÚMERO 16	
FECHA	30 de Octubre de 2018
SESION	46
TEMA	Conducción de balón.
SUB TEMA	Conducción de balón (borde interno, externo y planta del pie).
OBJETIVOS:	Adquirir una mejor seguridad en la posesión y manejo del elemento para realizar acciones posteriores.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) - Inicio de la sesión con movilidad articular ascendente, dirigida por los profesores encargados. Realizamos un pequeño juego pre deportivo para entrar en calor y pasar activos a la fase central: -Juego #1: Que no caiga: dividimos el equipo en dos grupos, a uno de los grupos les entregamos petos para que se logran diferenciar las unas de las otras, empezaremos jugando con la mano, el equipo que realice 15 toques seguidos entre sus compañeras obtendrá 1 punto. (El equipo perderá la posesión del balón si este es interceptado o se cae al suelo). -Variantes: Jugaremos con la mano pero el pase se hará con la cabeza, luego con el borde interno y por último se jugara a ras de suelo. DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Primera parte: Trabajos coordinativos con corrección de gesto. Trabajos coordinativos en escalera: dentro y salgo lateral con un solo pie (derecho e izquierdo), skipping frontal un pie por escalón, skipping frontal doble pisada por escalón, skipping lateral un pie por escalón, skipping frontal un solo pie dentro de la escalera (derecho e izquierdo), slalom frontal, slalom de espalda, skipping lateral un solo pie dentro de la escalera (derecho e izquierdo), salto unipodal en cada escalón (derecha e izquierda), bailarinas. -Segunda parte: trabajos de conducción de balón. Trabajo en hilera de cono: conducción en zigzag con borde interno y externo dependiendo de la necesidad, conducción en zigzag con borde interno y externo con simulación de disparo, conducción en zigzag con borde externo y planta de pie, conducción con planta e interno con simulación de entrar pero salir nuevamente, conducción con solo borde interno entre cono y cono, conducción con externo freno con planta y cambio de pie. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Estiramiento en parejas pasivo (sentadas) dirigido por los docentes encargados. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

SEMANA NÚMERO 16	
FECHA	1 de Noviembre de 2018
SESION	47
TEMA	Recepción.
SUB TEMA	Trabajar en los diferentes tipos de recepción.
OBJETIVOS:	Trabajar con el fin de recibir el balón, controlarlo y ponerlo al servicio para las acciones posteriores.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) -Inicio de la sesión con movilidad articular ascendente, dirigida por los profesores encargados. Realizamos un pequeño juego pre deportivo para entrar en calor y pasar activos a la fase central: -Juego #1: No te dejes tocar: dividimos el terreno de juego en 3 secciones, en la sección 1 y 3 va estar ubicada 1 jugadora con balón, el resto de jugadoras se ubicaran en la sección 2, el objetivo es que las jugadoras de los costados lancen el balón intentando tocar alguna jugadora para ir eliminando, cada jugadora eliminada puede pasar a lanzar balones también, las dos últimas jugadoras en no ser tocadas por el balón ganaran. -Variante: las jugadoras podrán lanzar balón con el pie o pasarse la pelota para intentar ponchar más rápido a sus compañeras. DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Primera parte: Trabajos coordinativos con corrección de gesto. Trabajos coordinativos en escalera: skiping frontal 2x1, skiping en t (cruz), tijera lateral (derecha e izquierda), saltos bipodales con giro y apoyo, pie derecho siempre de apoyo izquierdo trabaja (izquierdo y derecho trabaja), skiping lateral un pie de apoyo el otro adelante y atrás (ambos pies trabajan), skiping lateral doble por escalón, adentro y afuera bipodal, adentro y afuera avanzada doble por escalón. -Segunda parte: Trabajos de recepción. Organizamos dos grupos de dos hileras cada grupo una enfrente de la otra a una distancia de 7 metros, la primera de una de las hileras tendrá balón para pasarlo a la hilera de enfrente y que esta recepcione y haga pase nuevamente. Se comenzara con pase rastrero. La dificultad del ejercicio ira variando según la distancia, la altura y la velocidad con la que vaya el balón, el jugador podrá hacer pase aéreo o rastrero y el compañero deberá hacer una perfecta recepción. DURACIÓN: 35 Minutos.	
Fase Final (Estiramiento) Estiramiento individual estático (de pie o sentadas) dirigido por los docentes encargados. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

SEMANA NÚMERO 16	
FECHA	2 de Noviembre de 2018
SESION	48
TEMA	Evaluación de test finales.
SUB TEMA	Aplicación de test de dominio, pase, recepción y conducción de balón.
OBJETIVOS:	Explicar el desarrollo de los test, para su posterior aplicación por parte de las jugadoras. Recolectar los datos de cada uno de los test.
FASES	ILUSTRACIÓN
Fase Inicial (Calentamiento) -Inicio de la sesión con movilidad articular ascendente, dirigida por los profesores encargados. Realizamos un pequeño juego pre deportivo para entrar en calor y pasar activos a la fase central: -Juego #1: No te quedes solo: en un cuadro delimitado las jugadoras empezaran a trotar y a realizar los ejercicios que vayan ordenando los profesores, mientras que van trotando el profesor de repente dará la orden de formar cualquier número de grupos (parejas, grupos de 3, 4, 5, 6, 7...). DURACIÓN: 15 Minutos	
Fase Central (Contenido central de clase) -Aplicación de test: Test de control de balón: Repartimos balones a todas las jugadoras para que empiecen a familiarizarse con el elemento, en el momento en que se sientan seguras se les empezara a contabilizar el dominio de su balón. Test de precisión de pase: se ubica la estación con sus respectivas vallas y se les permite a las jugadoras hacer una pasada antes de la aplicación de test, para que se logren familiarizar con el ejercicio. Test de recepción: ubicamos los cuadros para este test y para que las jugadoras puedan practicar antes de realizar el test, ellas serán quienes decidan el momento en el que se les empiece a aplicar el test. Finalizaremos con el test de: Test de conducción de balón: en este test tendrán dos opciones y el mejor tiempo entre las dos pasadas será el que quede consignado en la recolección de datos. DURACIÓN: 35 Minutos	
Fase Final (Estiramiento) Estiramiento en parejas pasivo (sentadas) dirigido por los docentes encargados. DURACIÓN: 10 Minutos OBSERVACIONES:	

Análisis de resultados

Test inicial

Introducción

A continuación, se encontrarán los resultados de los test aplicados durante la investigación. Estos, se llevaron a cabo, antes de empezar a aplicar las sesiones de entrenamiento y al finalizar las 16 semanas. Estos test fueron aplicados, para el diagnóstico de la población investigada.

Los test cuentan con pruebas, que nos permiten evaluar los gestos técnicos, en dominio, pase, recepción y conducción de balón. Algunas de las pruebas, tienen dos intentos, en los cuales se pretende escoger el mejor resultado. Teniendo en cuenta, los resultados de la primera muestra, en las planillas de recolección de datos de los test, estos serán utilizados como un soporte de medición, para los resultados de los test finales y así, inferir, si hubo una variación positiva o neutral.

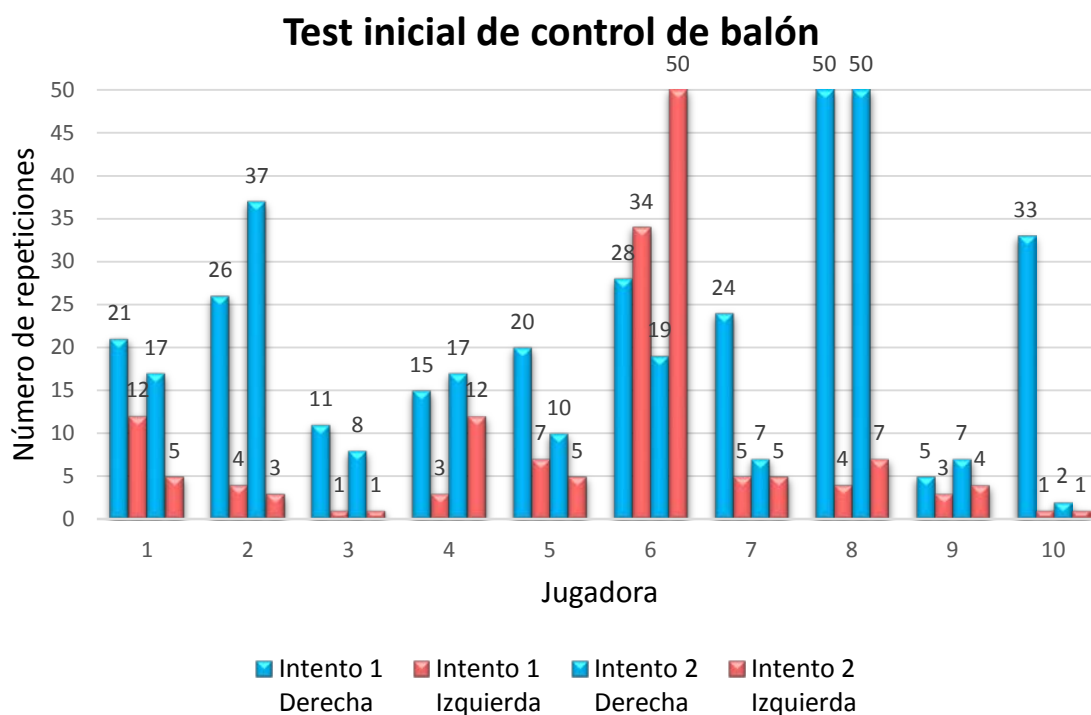
Test inicial para evaluar control de balón (Dominio).

En la siguiente tabla se van a observar los resultados obtenidos, de diez niñas, entre los 12 y 14 años de edad, realizando dominio de balón.

Tabla 1, test 1, diagnóstico control de balón.

Jugadora	Pierna Derecha 1	Pierna Izquierda 1	Pierna Derecha 2	Pierna Izquierda 2
1	21	12	17	5
2	26	4	37	3
3	11	1	8	1
4	15	3	17	12
5	20	7	10	5
6	28	34	19	50
7	24	5	7	5
8	50	4	50	7
9	5	3	7	4
10	33	1	2	1

Gráfica 1, test 1, resultados control de balón.



En este test, se pueden apreciar los resultados obtenidos, en la realización por parte de las jugadoras, de la prueba de control de balón. En esta, se tienen en cuenta, dos intentos por cada una de las piernas (pierna hábil, pierna no hábil). Cabe resaltar, que el límite de la prueba se estableció en cincuenta repeticiones, es decir, que si la jugadora alcanzaba este rango, su intento culminaría en esa cantidad.

En los datos adquiridos en la realización del test inicial, podemos considerar, que solamente cuatro jugadoras alcanzan treinta o más repeticiones. El resto de participantes, están muy por debajo de este rango de golpes.

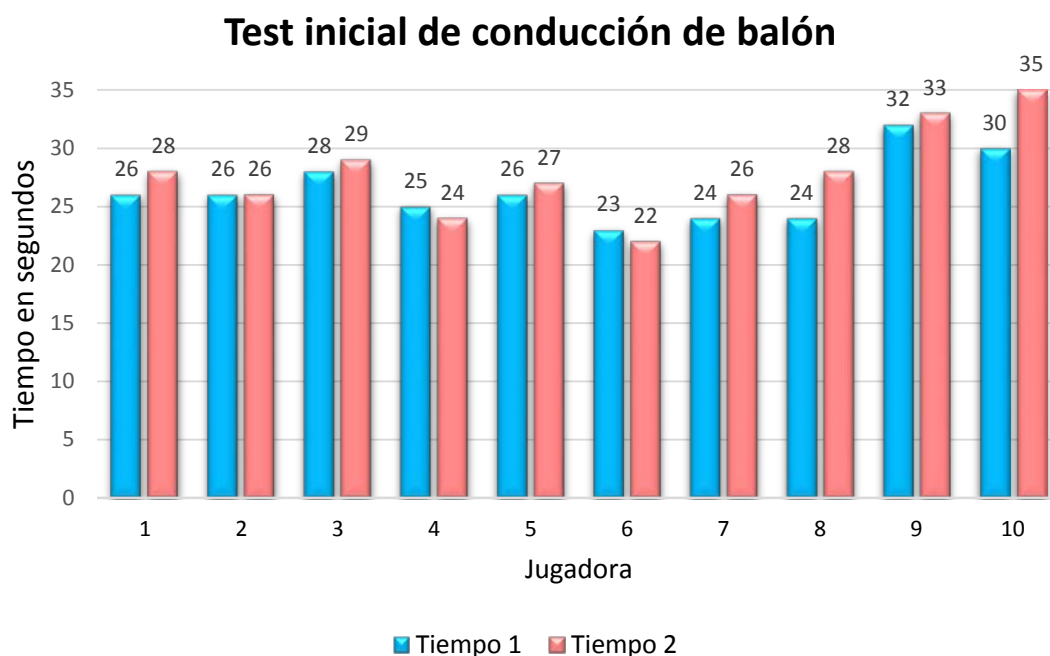
Test inicial para evaluar la conducción de balón

En la siguiente tabla se van a observar los resultados obtenidos, de diez niñas, entre los 12 y 14 años de edad, realizando conducción de balón.

Tabla 2, test 2, diagnóstico conducción de balón.

Jugadora	Tiempo Uno	Tiempo Dos
1	26 Sg	28 Sg
2	26 Sg	26 Sg
3	28 Sg	29 Sg
4	25 Sg	24 Sg
5	26 Sg	27 Sg
6	23 Sg	22 Sg
7	24 Sg	26 Sg
8	24 Sg	28 Sg
9	32 Sg	33 Sg
10	30 Sg	35 Sg

Gráfica 2, test 2, resultados conducción de balón.



En esta gráfica, encontramos los resultados de la aplicación, del test de conducción de balón, en segundos. En esta prueba no se definió un tiempo límite de llegada, lo que se buscaba, era ver cómo la jugadora, empleaba sus diferentes capacidades, (velocidad, conducción de balón y cambio de ritmo) para lograr un registro positivo.

En el test, se puede encontrar, que solamente dos jugadores de las 10 con las que se trabajó, presentan un tiempo en el circuito, mayor o igual a 30 segundos, en sus dos intentos, demostrando así, que son las jugadoras con menor velocidad. Por otro lado, también dos deportistas, muestran una disminución en el segundo intento, en comparación a su primer intento. Cabe resaltar, que una de esas dos jugadoras, es la que manifiesta el menor tiempo de ejecución, siendo ella, la única jugadora con pierna dominante izquierda.

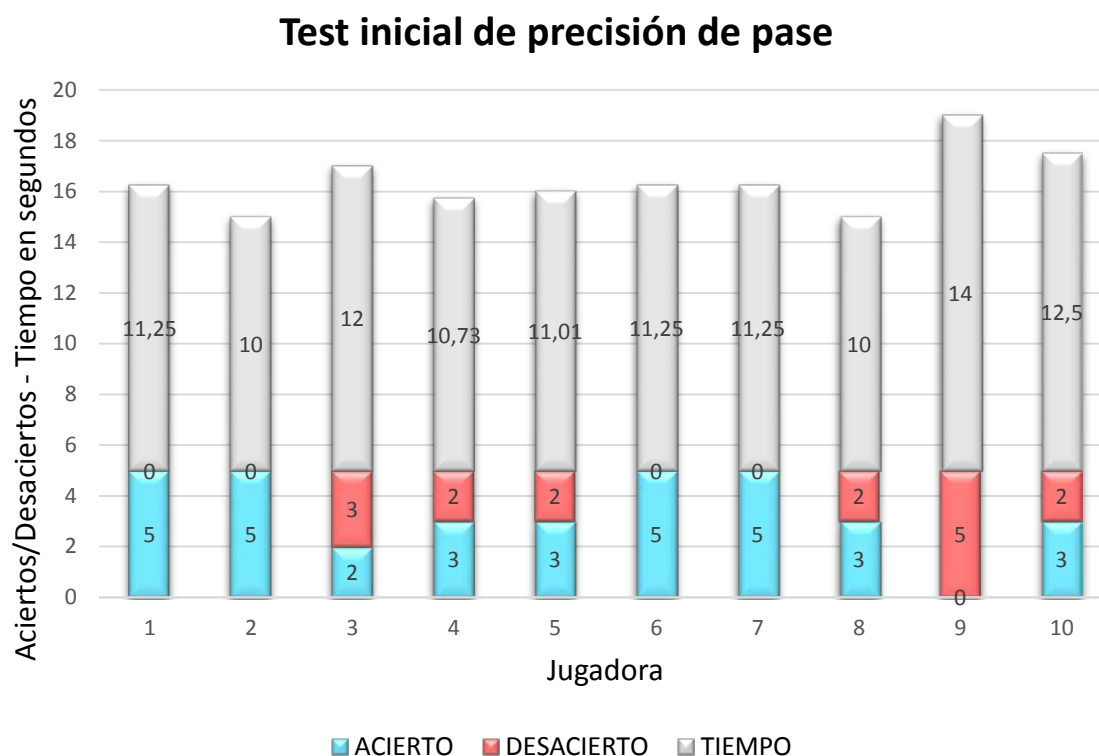
Test inicial para evaluar la precisión del pase.

En la siguiente tabla se van a observar los resultados obtenidos, de diez niñas, entre los 12 y 14 años de edad, realizando ejercicios de precisión de pase.

Tabla 3, test 3, diagnóstico precisión de pase.

Jugadora	Valla 1	Valla 2	Valla 3	Valla 4	Valla 5	Tiempo
1	SI	SI	SI	SI	SI	11''25Sg
2	SI	SI	SI	SI	SI	10''Sg
3	SI	SI	NO	NO	NO	12''Sg
4	SI	SI	SI	NO	NO	10''73Sg
5	SI	NO	NO	SI	SI	11''01Sg
6	SI	SI	SI	SI	SI	11''25Sg
7	SI	SI	SI	SI	SI	11''25Sg
8	SI	SI	NO	SI	NO	10''Sg
9	NO	NO	NO	NO	NO	14''Sg
10	SI	SI	NO	NO	SI	12''5Sg

Gráfica 3, test 3, resultados precisión de pase.



Este test refleja aspectos tales como: aciertos, desaciertos y tiempo de ejecución de la actividad, es decir, que la jugadora tendría no solo que tener en cuenta la velocidad, con la que realizaba el ejercicio, sino también, enfocarse en acertar los pases. Y de esta manera, encontrar un balance en precisión y duración de la prueba.

En el plano podemos observar, que solamente cuatro jugadoras tienen los cinco aciertos en un promedio de tiempo de 10,9 segundos. Mientras que, cuatro jugadoras tienen 3 aciertos con un tiempo aceptable, una con dos aciertos y un tiempo regular, y una última, con ningún acierto y el mayor tiempo tomado en la prueba.

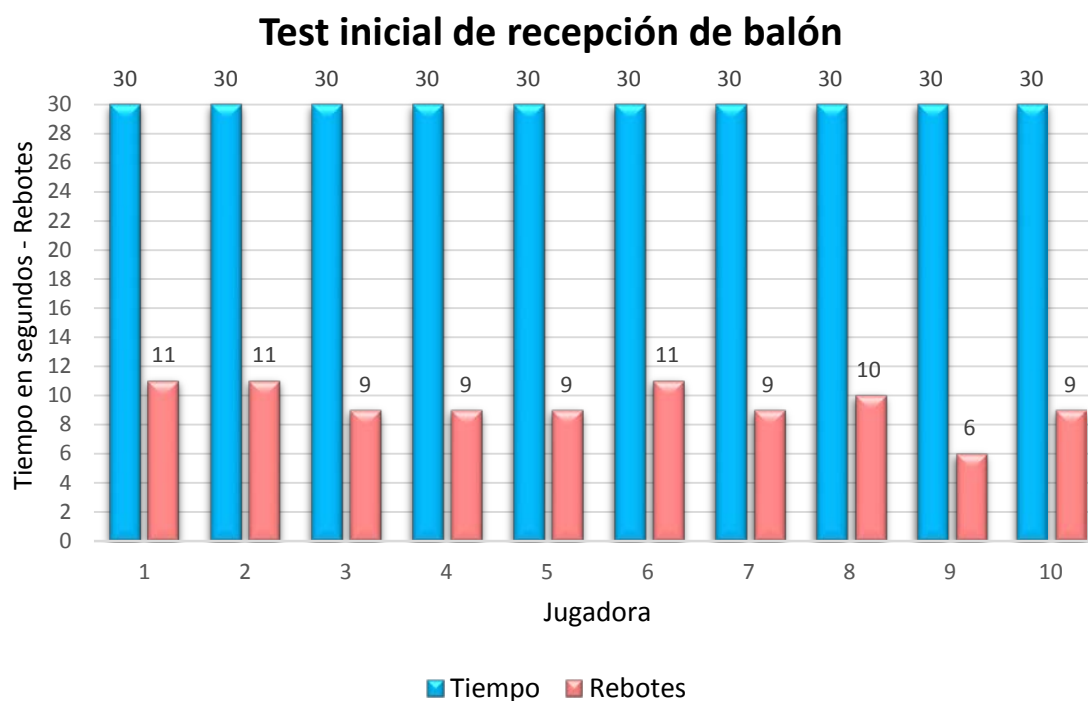
Test inicial para evaluar la recepción de balón.

En la siguiente tabla se van a observar los resultados obtenidos, de diez niñas, entre los 12 y 14 años de edad, realizando recepción de balón.

Tabla 4, test 4, diagnóstico de recepción de balón.

Jugadora	Numero de rebotes	Tiempo
1	11	30Sg
2	11	30Sg
3	9	30Sg
4	9	30Sg
5	9	30Sg
6	11	30Sg
7	9	30Sg
8	10	30Sg
9	6	30Sg
10	9	30Sg

Gráfica 4, test 4, resultados recepción de balón.



En esta gráfica podemos evidenciar, el manejo de tiempo, combinado con la ejecución técnica de un ejercicio, en el cual, se involucran dos elementos (balones). Esto nos manifiesta, que la jugadora debe tener en cuenta, la velocidad con la cual realiza cada lanzamiento, intentando así, cumplir con el mayor número de tiros, en el tiempo estipulado.

En este plano, podemos apreciar que el 90% de las atletas evaluadas, tienen nueve o más rebotes en el tiempo establecido. Y solamente una de ellas, presenta solamente seis rebotes.

Test finales

Introducción

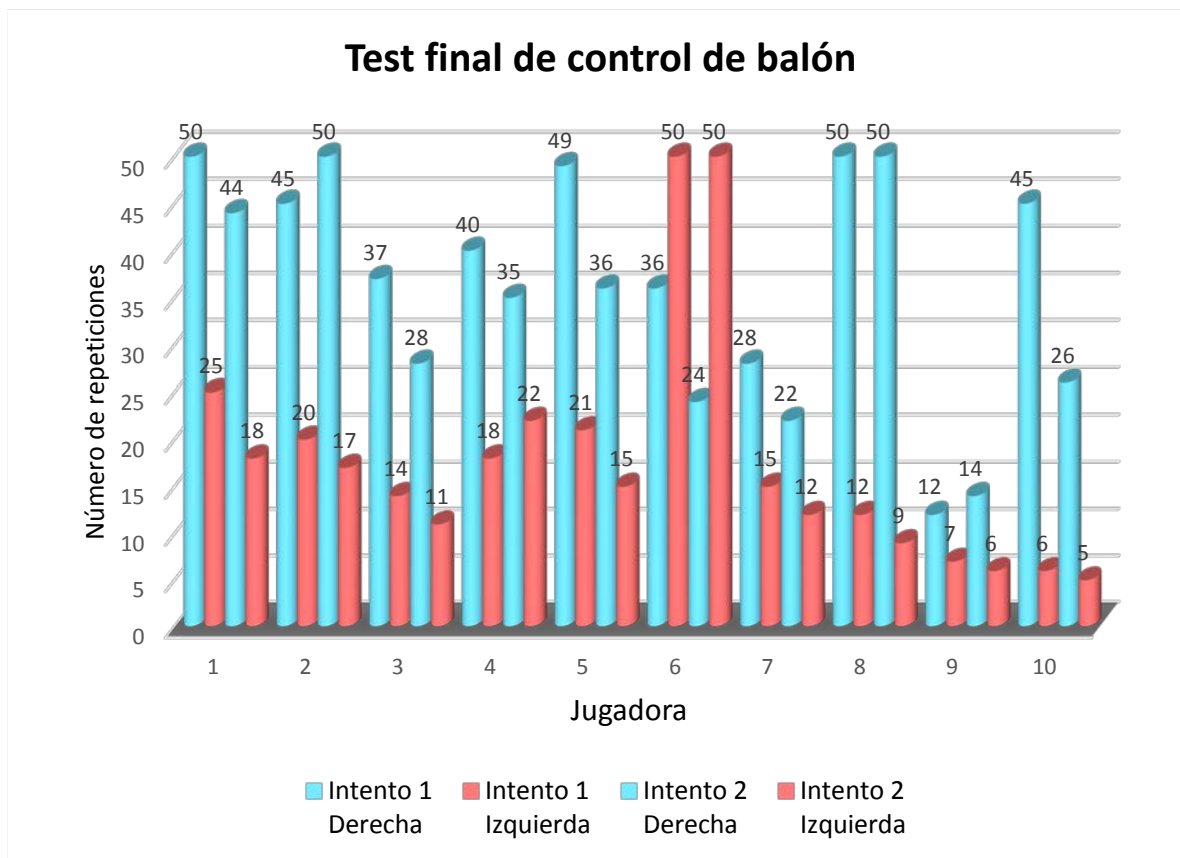
Los test finales se realizan, con el fin de conocer los resultados obtenidos, en la población investigada, después de aplicar las sesiones diseñadas previamente por los entrenadores, enfocadas, en la incidencia de la coordinación, sobre la condición técnica de las jugadoras, de la categoría infantil del club deportivo Generaciones Palmiranas.

Test final para evaluar resultados.

Tabla 5, test 1, diagnóstico control de balón.

Jugadora	Pierna Derecha 1	Pierna Izquierda 1	Pierna Derecha 2	Pierna Izquierda 1
1	50	25	44	18
2	45	20	50	17
3	37	14	28	11
4	40	18	35	22
5	49	21	36	15
6	36	50	24	50
7	28	15	22	12
8	50	12	50	9
9	12	7	14	6
10	45	6	26	5

Gráfica 5, test 1, resultados control de balón.



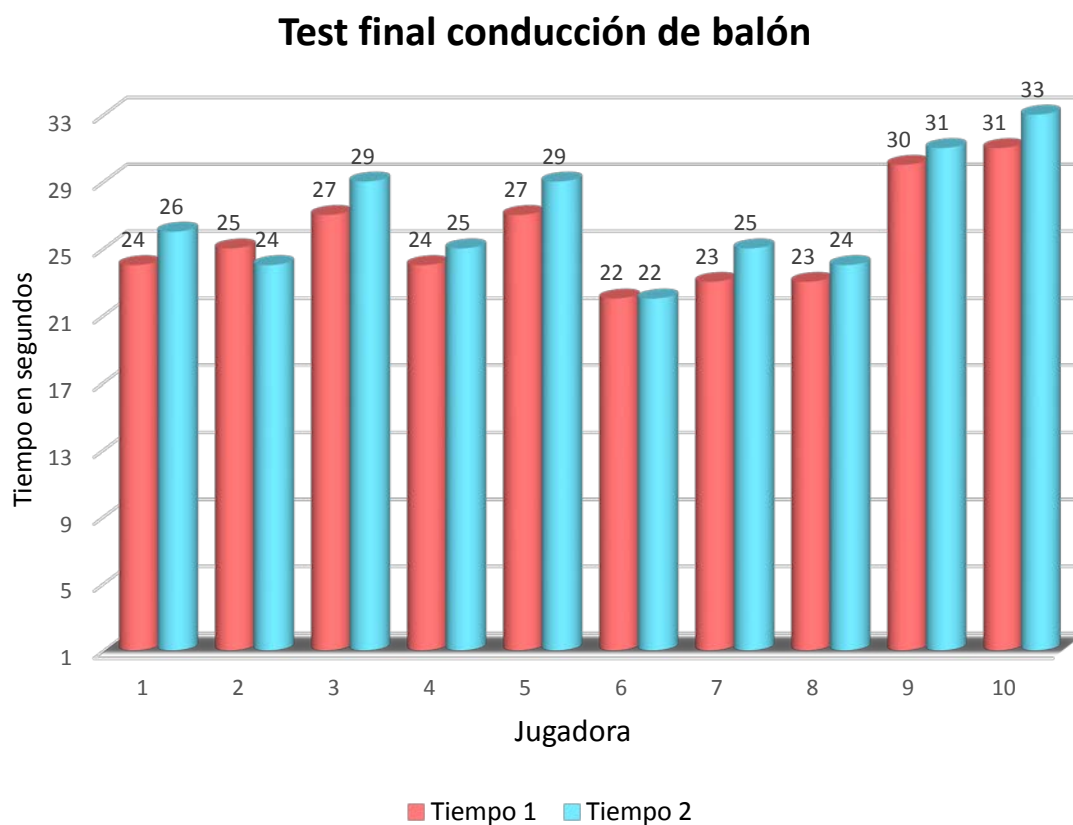
Los datos obtenidos en la aplicación de los test finales, en la semana 16, nos arrojan resultados significativos en comparación con los test iniciales. La similitud entre ambos test, en cada una de las pruebas, se podrán apreciar en las gráficas de semejanza, que serán ilustradas posteriormente.

En los datos que aparecen en la gráfica, hallamos siete jugadoras que se encuentran entre 40 y 50 repeticiones. Entre ellas, encontramos seis resultados pertenecientes a jugadoras de pierna dominante derecha. Y solamente una, con pierna dominante zurda.

Tabla 6, test 2, diagnóstico conducción de balón.

Jugadora	Tiempo Uno	Tiempo Dos
1	24	26
2	25	24
3	27	29
4	24	25
5	27	29
6	22	22
7	23	25
8	23	24
9	30	31
10	31	33

Gráfica 6, test 2, resultados conducción de balón.

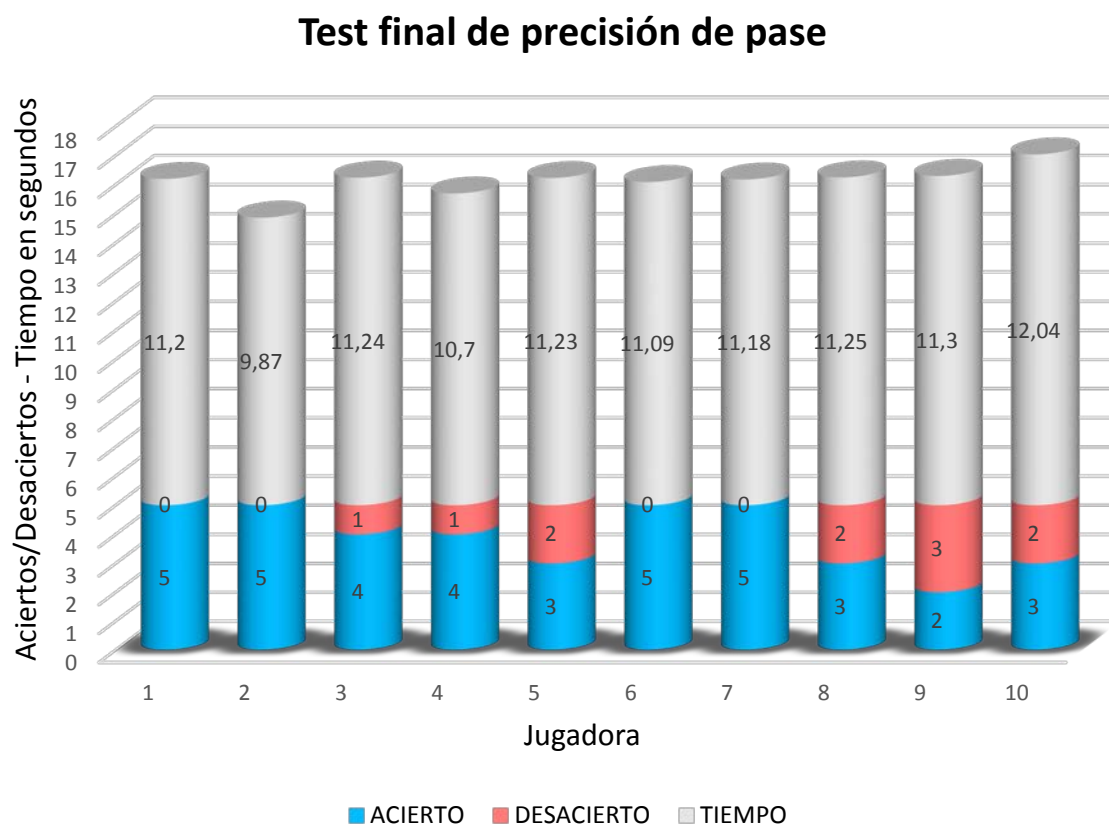


En la gráfica final del test de conducción de balón, podemos estimar, que en el 80% de las jugadoras evaluadas, presentan un aumento entre 1 o 2 segundos en el segundo intento. Mientras que, solamente una atleta, logró bajar su tiempo en comparación con su primer marca. Y una deportista, logró mantener el mismo tiempo, en ambas ejecuciones.

Tabla 7, test 3, diagnóstico de precisión de pase.

Jugadora	Valla 1	Valla 2	Valla 3	Valla 4	Valla 5	Tiempo
1	SI	SI	SI	SI	SI	11,20
2	SI	SI	SI	SI	SI	9,87
3	SI	SI	NO	SI	SI	11,24
4	SI	NO	SI	SI	SI	10,70
5	NO	SI	NO	SI	SI	11,23
6	SI	SI	SI	SI	SI	11,09
7	SI	SI	SI	SI	SI	11,18
8	NO	SI	SI	SI	NO	11,25
9	SI	NO	SI	NO	NO	11,30
10	SI	SI	NO	SI	NO	12,04

Gráfica 7, test 3, resultados de precisión de pase.



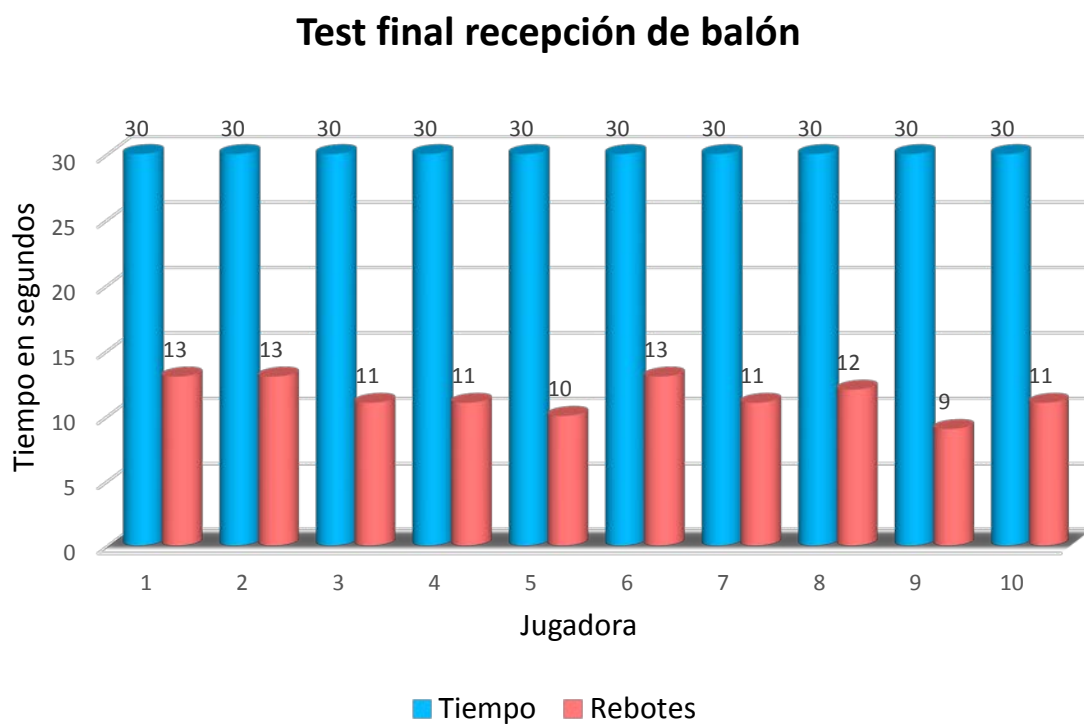
En esta actividad, seis de las diez jugadoras evaluadas, presentan cuatro o más aciertos en los pases y un tiempo promedio de 10,88 segundos.

Tres deportistas presentan tres aciertos, dos de ellas con un tiempo similar, pero con una ejecución más rápida que la participante restante. Y solo una de las diez atletas, tuvo 2 aciertos, pero con un tiempo regular.

Tabla 8, test 4, diagnóstico de recepción de balón.

Jugadora	Numero de rebotes	Tiempo
1	13	30Sg
2	13	30Sg
3	11	30Sg
4	11	30Sg
5	10	30Sg
6	13	30Sg
7	11	30Sg
8	12	30Sg
9	9	30Sg
10	11	30Sg

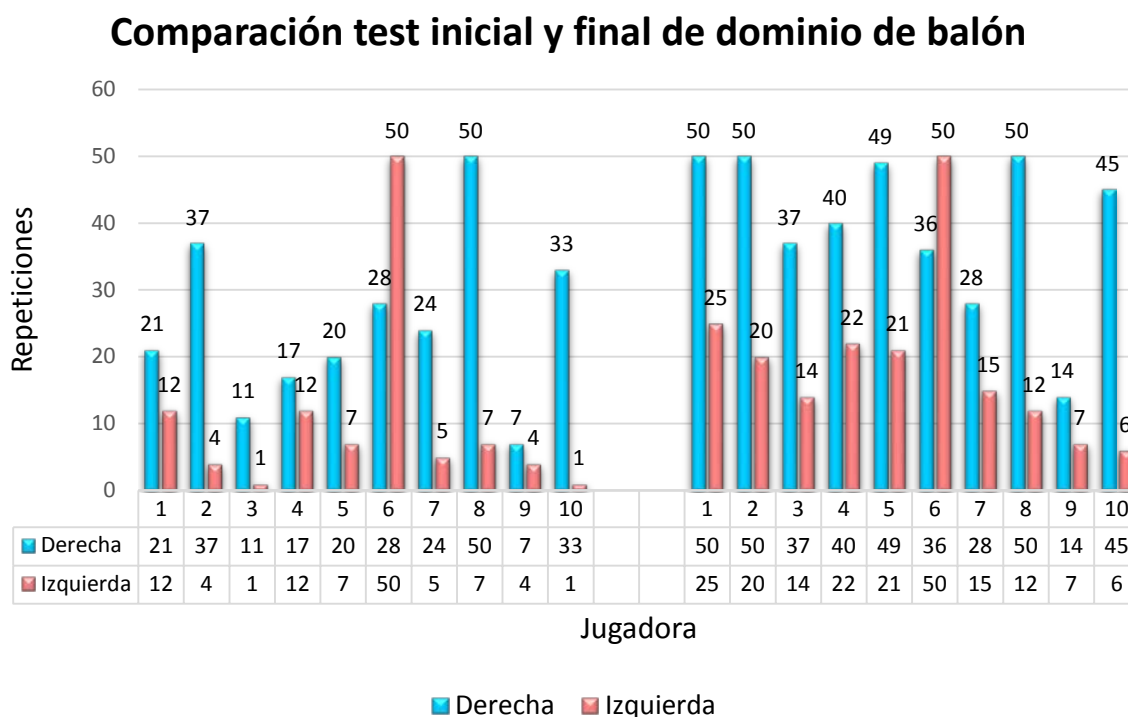
Gráfica 8, test 4, resultados de recepción de balón.



En los resultados obtenidos, en la aplicación de este test, podemos evidenciar que el 100% de las jugadoras evaluadas, lograron realizar 9 o más disparos en el tiempo estipulado, presentando así, un rendimiento positivo, en comparación al test inicial.

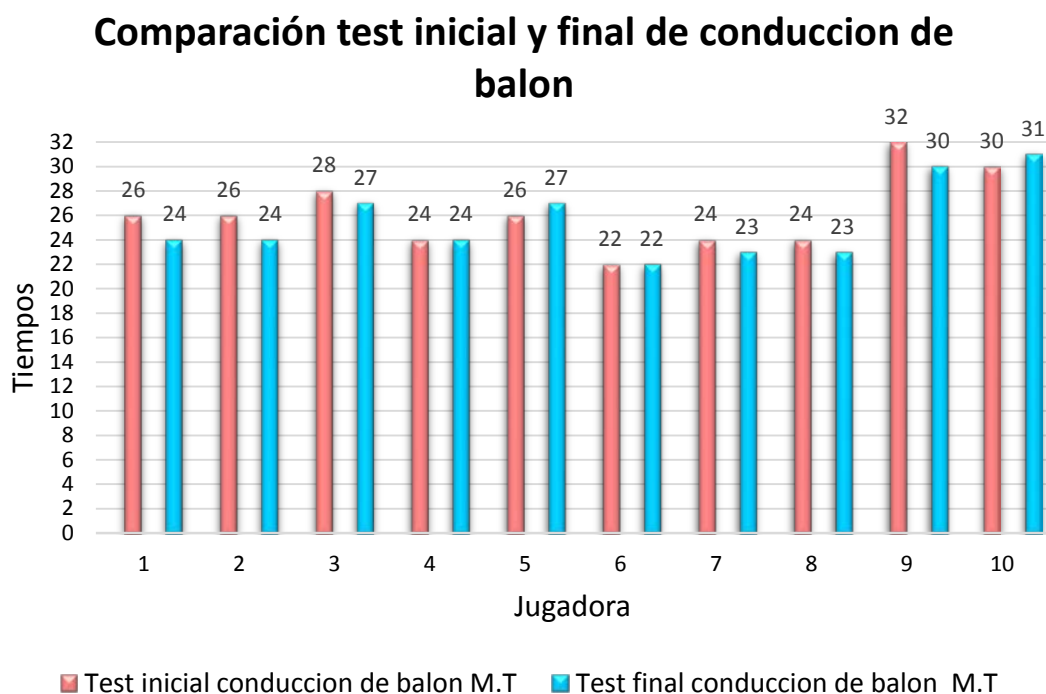
Comparación de test iniciales y finales

Gráfica 9, test inicial y final de dominio de balón.



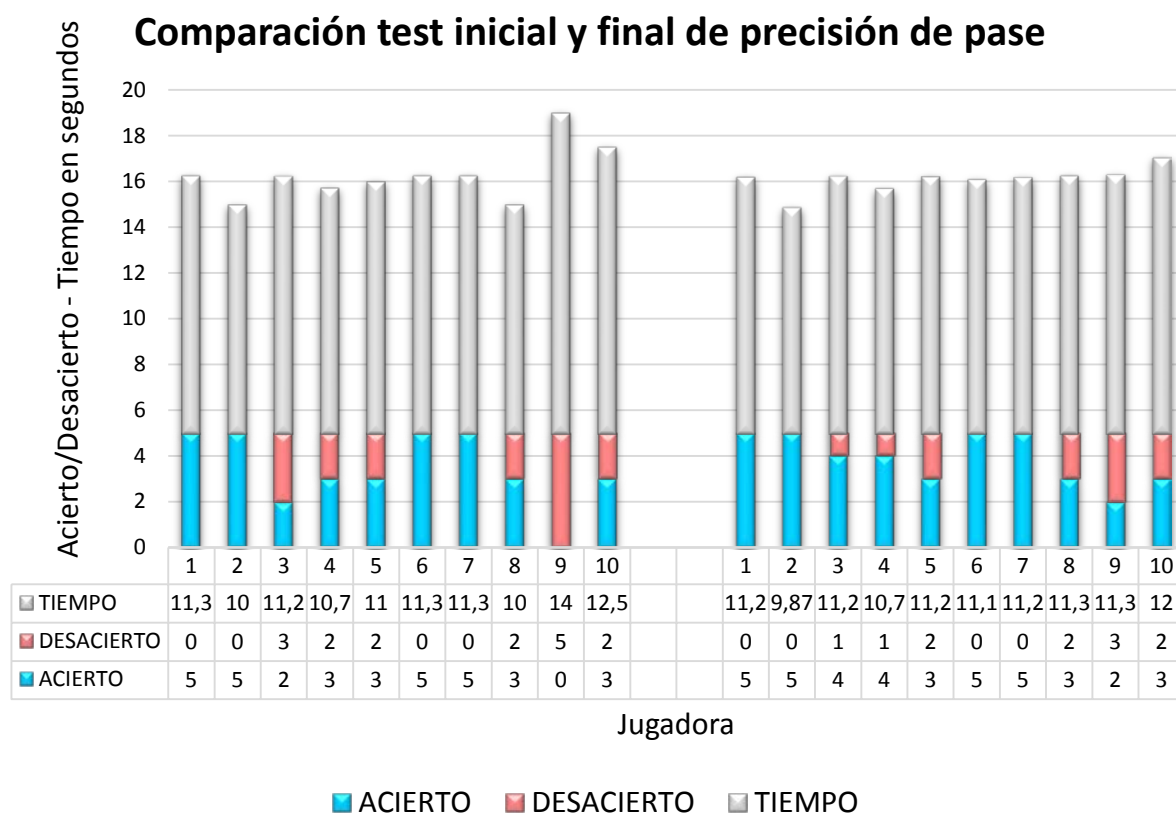
En estos planos comparativos, podemos apreciar, los avances significativos de las jugadoras evaluadas, entre el test inicial y el test final. Encontrando, que en el primer test, solamente cuatro jugadoras, estaban por encima de treinta golpes al balón. Mientras que, en el test final, se observa claramente, que hubo un aumento de las atletas que superaron esta marca, pasando así, al doble de deportistas con un registro positivo.

Gráfica 10, test inicial y final de conducción de balón.



En la comparación de ambos test, podemos resaltar, que el 60% de la población evaluada, logró una disminución de su tiempo entre uno y dos segundos. Mientras que un 20% mantuvo el mismo tiempo en cada una de las tomas. Y el otro 20% presentó una involución de un segundo, entre prueba y prueba.

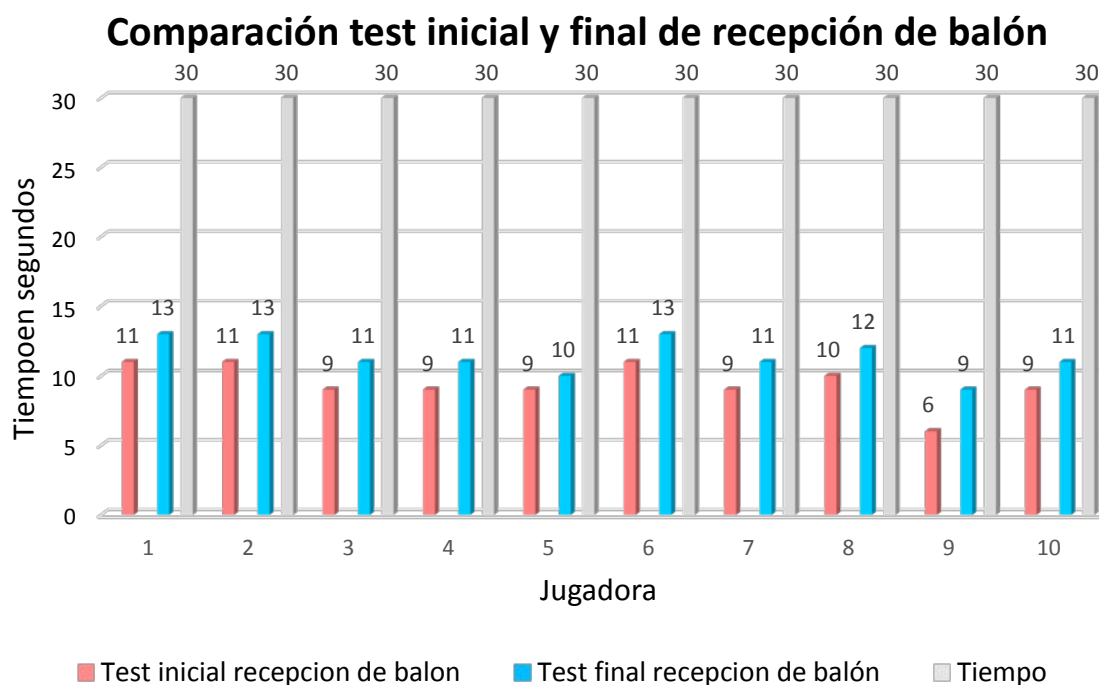
Gráfica 11, test inicial y final de precisión de pase.



En la semejanza de estos test, se observan distintos aspectos, tanto en los aciertos, como en los tiempos de ejecución de la prueba. En primer lugar, podemos analizar, que entre una prueba y la otra, hubo una disminución del tiempo general, es decir, del tiempo promedio de las 10 deportistas, el cual, en la primera toma, presentó un resultado de 11,33 segundos, mientras que en el test final, la media fue de 11,10 segundos, una disminución de 23 milésimas de segundo.

En cuanto a la precisión de pase como tal, es claro que la cantidad de desaciertos, de una prueba a la otra, se ve reducida en una medida de 5 fallos, siendo en la primera prueba un total de 16, mientras que, en la segunda, se presentan solo 11 errores en total.

Gráfica 12, test inicial y final de recepción de balón



En los análisis de estas gráficas de resultados, de los dos test realizados, podemos examinar que hubo un aumento en el número de rebotes, en el test final con respecto al inicial. Contemplando así, un mejor rendimiento en el tiempo estipulado de la prueba. Este aumento, se ve reflejado en la mayoría de las jugadoras, en dos rebotes adicionales en cuanto a su primer resultado. Solo una de ellas, logró obtener tres rebotes más que en su primera toma. Cabe resaltar, que esta deportista, fue quien en las dos muestras, obtuvo el menor número de rebotes.

Conclusiones

Después de haber aplicado las sesiones prácticas durante 16 semanas para conocer la influencia de la coordinación sobre la condición técnica, podemos concluir lo siguiente:

1. La coordinación, tiene una alta influencia, sobre la condición técnica de las jugadoras de fútbol. Con base en los resultados obtenidos, que evidencian un significativo avance en cada uno de los test aplicados, a la mayoría de las jugadoras evaluadas.
2. La coordinación, trabajada con cotidianidad, resulta altamente beneficiosa, en el proceso de formación futbolística, más que todo, en las etapas de iniciación con el deporte. Esto es debido a que según diversas fuentes, la coordinación, debe ser trabajada en edades tempranas de acuerdo a los periodos sensibles de entrenamiento. Esto con el fin de buscar resultados óptimos, que no se podrían encontrar con la misma efectividad, en etapas maduras.
3. Los resultados de los test, arrojaron no solamente cambios notorios en la técnica de las jugadoras, sino también, en su capacidad física de velocidad, debido a que sus movimientos son más precisos y eficaces, a la hora de ejecutar una acción de juego o un ejercicio.
4. Alcanzar un mejor desarrollo técnico, mediante distintas sesiones enfocadas en la corrección de movimientos; se trabajó de una manera lenta, ya que la mayoría de las deportistas, no han tenido buenas bases en su iniciación deportiva. Esto, fue un impedimento, a la hora de obtener resultados mucho más efectivos.

5. El progreso técnico adquirido por las deportistas, permitió incrementar la confianza tanto individual, como en conjunto, en el momento de enfrentar prácticas amistosas y competitivas, se observaban con mucha más decisión en comparación, a las prácticas que se realizaban al inicio del proyecto.

6. En cuanto a la comparación del test de dominio de balón, podemos observar que hubo un aumento significativo en el control y manejo de balón, el 100% de las deportistas evaluadas incrementaron el rango notoriamente, en la segunda prueba. Cabe resaltar, que en la primera toma, contemplamos que las deportistas, se mostraban nerviosas e inseguras a la hora de ejecutar la actividad. Mientras que, en el test final, todas se veían emocionadas por ver sus nuevos resultados.

7. La comparación de los resultados de la prueba de conducción de balón, nos arroja un 60% de jugadoras que mejoraron la velocidad en la ejecución del test, mientras que hay un 20% que se mantuvo en el mismo tiempo de la primera toma. Y el otro 20% presenta una involución con respecto a la primera recolección de datos. Consideramos que esto se debe a que las jugadoras presentan un aumento de peso corporal, impidiendo tener un progreso en este test.

8. De acuerdo a los datos arrojados en la aplicación de los dos test de precisión de pase, se concluye, que hubo una mejora general en el tiempo de ejecución del ejercicio, entre ambas pruebas, además, se obtuvo una disminución, en el número de desaciertos en la toma general. Cabe destacar que obtuvimos 5 aciertos en las dos pruebas por parte de las mismas 4 jugadoras,

además de que algunas, mejoraron en el número de aciertos y tiempos, sin embargo, algunas mantuvieron o mejoraron aciertos, pero su tiempo de ejecución fue mayor.

9. Con respecto a los test de recepción de balón, se concluye, que el 100% de la población tuvo un incremento en el número de rebotes, alcanzando así, entre uno y tres rebotes más, que en la primera muestra, esto nos manifiesta, que la velocidad de ejecución del ejercicio, se incrementó en todas las atletas.

10. Adicionalmente, al iniciar las prácticas, la población presentaba algunas jugadoras con molestias tanto musculares, como ligamentarias, debido, a la mala ejecución de movimientos. En la finalización de las prácticas, encontramos que ninguna de las deportistas, presentan molestias o dolores físicos, consideramos, que esto es debido a que en las sesiones previamente empleadas, no solamente se obtenían resultados positivos en su condición técnica y coordinativa, sino que estos ejercicios funcionaban como fortalecimiento muscular, óseo y ligamentario, al contener actividades de saltos, velocidad y desplazamiento.

Recomendaciones

1. Se recomienda a los entrenadores, incluir en sus sesiones diarias de entrenamiento, actividades específicas de coordinación; no solamente con sus categorías menores, sino también, sub 20 y mayor. Ya que con esta investigación, evidenciamos que en cuatro meses se obtuvieron resultados positivos para las deportistas y su rendimiento dentro del terreno de juego. Esto nos conlleva a que trabajadas diariamente, se conseguirían resultados mucho más beneficiosos.
2. Se sugiere a las directivas del club incorporar dentro de su cuerpo técnico, un nutricionista que pueda orientar a los padres de familia y jugadoras, a llevar una alimentación saludable y un registro de peso semanal. Debido a que observamos jugadoras, que en medio del proceso, aumentaron de peso.
3. Se aconseja a los entrenadores darle la misma importancia a los trabajos coordinativos y a las fases finales de vuelta a la calma (estiramiento), como lo hacen con la parte física, técnica y táctica. Porque es notable, que las dos primeras mencionadas anteriormente, tienen muy poco volumen de trabajo, y en ocasiones no es aplicado.
4. Es supremamente importante, que los entrenadores en las escuelas de formación y los docentes de la parte deportiva en los colegios, trabajen estos aspectos coordinativos en los inicios deportivos de cualquier niño, sin importar el género, con el fin de buscar un desarrollo íntegro de todas sus capacidades.

5. Los elementos que se trabajan en este proyecto, no solamente pueden ser usados para la rama en la que fueron aplicados, sino, que pueden ser utilizados en cualquier otra disciplina, ya que cuentan con diversidad de ejercicios, que se acoplan a múltiples deportes.

6. Al inicio de cada sesión de entrenamiento, se recomienda a las deportistas tomar con la misma responsabilidad, los ejercicios a ejecutar. Dando claridad de cada uno de los objetivos que se buscan, con el fin de conseguir los resultados más óptimos de cada una.

7. Se sugiere a los padres de familia, estar más involucrados en la formación deportiva de los atletas, ya que estos juegan un papel sumamente importante, en la evolución de su hijo en aspectos no sólo físicos, sino también, como persona.

Plan Operativo

Fase	N°	ACTIVIDADES	Ago-Dic 2017					Feb-Jun 2018					Ago-Dic 2018					RESPONSABLES	SEGUIMIENTO
			Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic		
FORMULACIÓN DE LA PROPUESTA	1	Determinación de la viabilidad de la idea																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
	2	Recolección de información teórica																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
	3	Revisión de antecedentes de la investigación																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
	4	Planteamiento del problema de investigación																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
	5	Formulación de Objetivos																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
	6	Referentes legales																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
	7	Referentes conceptuales																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
	8	Revisión de la redacción																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
	9	Avances: justificación, metodológicos y de diseño de la estrategia																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
CONSTRUCCIÓN DEL	1	Ajustes conceptuales																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
	2	Revisión bibliográfica																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
	3	Redacción del marco teórico																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
DISEÑO METODOLÓGICO	1	Descripción de tipo de estudio y enfoque																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
	2	Concertación con la población																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
	4	Diseño de instrumentos, test																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
	8	Creación y fundam. de la estrategia didáctica																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
	9	Planeación de contenidos y de actividades																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
	10	Diseño de programa de evaluación																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
IMPLEMENTACIÓN DE LA	1	Reconocimiento de la población a investigar																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
	2	Aplicación de test																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
	3	Aplicación del programa de intervención																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
RESULTADOS Y ELABORACIÓN DEL INFORME FINAL	1	Título																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
	2	Justificación																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
	3	Planteamiento del problema de investigación																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
	4	Objetivos																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
	5	Marcos referencia: Teórico, contextual, legal																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
	6	Estructura metodológica																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
	7	Análisis de la información																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
	8	Resultados y Conclusiones																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
	N°	ACTIVIDADES	ene-19					feb-19					mar-19					RESPONSABLES	SEGUIMIENTO
	1	Cumplimiento de protocolo de aprobación																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
	2	Socialización del trabajo de grado																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%
	3	Sustentación del trabajo de grado																María Ramírez Y Esteban Muriel	100%

Referencias

- Castañer, M., & Camerino, O. (2001). *La Educación física en la enseñanza primaria*. España: INDE. Recuperado el 2018, de https://books.google.com.co/books?id=qfKvHKCQzPQC&printsec=frontcover&source=gbbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Congreso de Colombia. (1995). *Ley General de la Educación Física y el Deporte*. Colombia.
- Congreso de Colombia. (2004). *Ley 934 del 2004*. Bogotá, Colombia. Recuperado el 2018
- D. Y. (1948). *Artículo 15*. Bogotá, Colombia.
- David Ruiz, N., & Farías, L. A. (s.f.). *El fútbol infantil y escolar una propuesta por etapas*. Recuperado el 2017, de emagister.com: http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_62221_62221-1.pdf
- Delgado López, D. (2009). *Fundamentos Teóricos de la Educación Física*. Madrid, España: Pila Teleña.
- Dewey, D., J Kaplan, B., G Crawford, S., & N Wilson, B. (2002). *Developmental coordination disorder: Associated problems in attention, learning, and psychosocial adjustment*. Canadá.
- Domínguez Aurrecoechea, B. (2006). *Libro de ponencias, Asociación Asturiana de Pediatría de Atención Primaria*. España.
- Fernández, J. M. (Marzo de 2009). *La importancia de la Educación Física en la escuela*. Recuperado el 2018, de EFDeportes: <http://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm>
- Fernández, P., & Díaz, P. (2002). *Investigación cuantitativa y cualitativa*. España.
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2007). *Educational Research: An Introduction, 8th Edition*. Estados Unidos.
- García Manso, J. M., Navarro Valdivielso, M., & Ruiz Caballero, J. A. (1996). *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte: evaluación de la condición física*.
- Glosario de Educación Física. (2018). *Coordinación Viso-Pédica*. Recuperado el 2018, de Glosario Educación física: <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/coordinacion-viso-pedica>
- Glosario de Educación Física. (26 de 01 de 2018). *Orientación espacial*. Recuperado el 2018, de Glosario Educación Física: <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/orientacion-espacial>
- Hirtz, P. (1987). *Lo sviluppo delle capacita coordinative nell'eta scolare e possibilita del loro miglioramento*. Roma.
- Hodge, S., Amman, J. A., Casebolt, K., LaMaster, K., & O'Sullivan, M. (2004). *Adapted Physical Activity Quarterly*. Estados Unidos.
- La ciencia del entrenamiento*. (4 de Julio de 2015). Recuperado el 2018, de Fases Sensibles del Entrenamiento: <http://cienciadelentrenamiento.blogspot.com/2015/07/fases-sensibles-del-entrenamiento.html>
- Lago Peñas, C., & López Graña, P. (2001). *Las capacidades coordinativas en los juegos deportivos colectivos. El balonmano*. Recuperado el 2017, de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd30/balonm.htm>
- Lorenzo, F. (2006). *Marco teórico sobre la coordinación motriz*. Recuperado el 2017, de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd93/coord.htm>
- Mc Clenaghan, & Gallahue, L. (1985). *Movimientos Fundamentales Su desarrollo y rehabilitación*. Argentina.
- Ministerio de Educación Nacional. (2010). *Documento Nº 15 Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte*. Colombia.

- Muñoz Rivera, D. (2009). *Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas*. Recuperado el 2017, de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- Muñoz Rivera, D. (Marzo de 2009). *efdeportes.com*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>
- Normas APA. (2016, 2017). *Normas APA A Chegg Service*. Recuperado el 2017, 2018, de <http://normasapa.com/>
- Noticias en Red. (21 de Octubre de 2016). Presentan la Liga femenina del fútbol colombiano. *Radio Red*. Recuperado el 2018, de <http://radiored.rcnradio.com/noticias/presentan-la-liga-femenina-del-futbol-colombiano/>
- Oxford University. (1971). *Compact Edition of the Oxford English Dictionary, vol. II*. Oxford, Reino Unido.
- Pérez Porto, J. (2016). *Capacidades coordinativas*. Recuperado el 2017, de definicion.de: <https://definicion.de/capacidades-coordinativas/>
- Potes, A. F., & Ospina, C. F. (2015). *PROPUESTA DE UNA BATERÍA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA RESISTENCIA EN FUTBOLISTAS EN RANGO DE EDAD 12 A 14 AÑOS EN LA ESCUELA CLUB DEPORTIVO NUEVOS AMIGOS SIGLO XXI*. Palmira. Recuperado el 2018
- Rosario. (2013). *Coordinación Segmentaria*. Recuperado el 2018, de Presentación de Prezi: <https://prezi.com/fl8hnldyzeo3/coordinacion-segmentaria/>
- Ruiz Perez, L. M. (2004). *Competencia motriz, problemas de coordinación y deporte*. Recuperado el 2017, de revistaeducación.educación.es: http://www.revistaeducacion.educacion.es/re335/re335_04.pdf
- Ruiz, L., Mata, E., & Moreno, J. (2007). *Los problemas evolutivos de coordinación motriz y su tratamiento en la edad escolar: Estado de la cuestión*. Recuperado el 2017, de recyt.fecyt.es: <https://recyt.fecyt.es/index.php/ejhm/article/download/56246/34156>
- S. d. (1995). *Decreto 1228*. Bogotá, Colombia. Recuperado el 2018
- Sabo, M. (2017). *Ejercicios de terapia ocupacional*. Recuperado el 2018, de Muy Fitness: https://muyfitness.com/ejercicios-de-terapia-ocupacional-de-coordinacion-entre-la-mano-y-la-vista_13109826/
- Sánchez Blázquez, D. (2010). *Enseñar por competencias en Educación Física*. Barcelona, España: Inde.
- Sánchez, J. (S.f). *Test de Control Técnico*. Recuperado el 2018, de Entrenadores Escola de Fútbol: http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/test_tec/test_tec.htm#6-Test%20Conduccion
- Trelles Valdiviezo, S. E. (2015). *Repositorio Institucional ULADECH CATÓLICA*. Recuperado el 2018, de <http://repositorio.uladech.edu.pe>
- Vargas Lozano , M. (2007). *Las Capacidades Físicas Básicas y Capacidades Motrices*. Recuperado el 2017, de blogspot.com: <http://masquesalud.blogspot.com.co/2007/04/las-capacidades-fisicas-basicas-y.html>
- Vasconcelos Raposo, A. (2005). *LA FUERZA. Entrenamiento para jóvenes*.
- Victoria, S., & Pérez Pineda, A. I. (2010). *El trabajo de coordinación en educación infantil*. Recuperado el 2017, de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd144/coordinacion-en-educacion-infantil.htm>
- Winter, R. (2015). *Fases Sensibles del entrenamiento*. Recuperado el 2017, de cienciadelentrenamiento.blogspot.com: <http://cienciadelentrenamiento.blogspot.com.co/2015/07/fases-sensibles-del-entrenamiento.html>
- Zuluaga, L. (2012). El deporte colombiano exige más apoyo. *Semana*.

Anexos

Evidencias fotográficas





