

UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA INGENIERÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERÍA EN ENERGÍAS
RENOVABLES



Informe final de
CICLO VACACIONAL 2025 – ACADEMIA DEPORTIVA
GUARDIANES DEL DEPORTE

Estudiantes

Madeleyni Milagros Condori Lope
Jimmy Ronaldo Roque Mamani
James Jhon Ortiz Quispe
Wilder Waldo Figueroa Salazar
Leonel Alcides Muchica Mamani
Paul Aquino Cansaya
Vanessa Milagros Hancoco Morocco
Jhony Marco Acero Mamani

Asesores

Mg. Reynaldo Condori Yucra
Lic. Manuel Lope Beltran

Juliaca - Perú, 2025



Universidad Nacional de Juliaca

Facultad de Ciencias de la Ingeniería

Escuela Profesional de Ingeniería en Energías Renovables

PROYECTO:

Informe final sobre “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva Guardianes Del Deporte

Institución: Universidad Nacional de Juliaca

Modalidad : Polivalente

Nombre del equipo : GUARDIANES DEL DEPORTE

N°	Integrantes	Código	Semestre	Escuela profesional
01.	Madeleyni Milagros Condori Lope	2021204056	V	Ingeniería en Industrias Alimentarias
02.	Jimmy Ronaldo Roque Mamani	2021205205	VII	Gestión Pública y Desarrollo Social
03.	James Jhon Ortiz Quispe	2020203020	V	Ingeniería en Energías Renovables
04.	Wilder Waldo Figueroa Salazar	2021103046	VII	Ingeniería en Energías Renovables
05.	Leonel Alcides Muchica Mamani	9173744297	V	Ingeniería en Energías Renovables
06.	Paul Aquino Cansaya	974903306	III	Ingeniería Industrial
07.	Vanessa Milagros Hanco Morocco	2022104023	V	Ingeniería en Industrias Alimentarias
08.	Jhony Marco Acero Mamani	9171449258	V	Ingeniería en Energías Renovables

Asesores:

Ing. Reynaldo Condori Yucra

Lic. Manuel Lope Beltran

Fecha de inicio : (9/01/2025)

Fecha de finalización : (20/02/2025)

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo a todas las personas que creen firmemente en el poder transformador del deporte, no solo como una herramienta de formación física, sino también como un medio de educación, inclusión social y desarrollo integral.

De manera especial, expresamos nuestro más sincero agradecimiento a nuestros asesores, Mg. Reynaldo Condori Yucra y Lic. Manuel Lope Beltrán, por su orientación constante, su paciencia inquebrantable y su compromiso con nuestra formación. Su acompañamiento ha sido fundamental para la planificación, ejecución y culminación exitosa de este proyecto académico y social.

También dedicamos este trabajo a nuestras familias y amigos, cuyo apoyo incondicional, palabras de aliento y confianza en nosotros fueron una fuente constante de motivación. Gracias por caminar a nuestro lado y ser parte esencial de esta experiencia de aprendizaje y servicio.

Con aprecio y gratitud, Grupo “Guardianes del Deporte” Universidad Nacional de Juliaca

AGRADECIMIENTO

A nuestro asesor Mg. Reynaldo Condori Yucra, docente de la Escuela Profesional de Ingeniería en Energías Renovables, Facultad de Ciencias de la Ingeniería, de la Universidad Nacional de Juliaca. Su compromiso, dedicación y valioso aporte profesional fueron fundamentales para el éxito de esta iniciativa. Sus orientaciones técnicas y consejos estratégicos enriquecieron cada etapa del proyecto, fortaleciendo no solo la formación académica de nuestro equipo, "Guardianes del Deporte".

A nuestro co-asesor Lic. Manuel Lope Beltrán, Licenciado en educación física y responsable de deportes de la Universidad Nacional de Juliaca, gracias por su entrega, por compartir su experiencia, y por ser parte activa en la construcción de una universidad más inclusiva, participativa y comprometida con su entorno. Su paciencia y constancia fueron clave para superar los desafíos y alcanzar nuestros objetivos.

A nuestros queridos asesores: "Sus palabras fueron sabias, sus conocimientos, rigurosos y precisos. Ustedes, nuestros mentores, han dejado una huella imborrable en nuestra formación. Dondequiera que vayamos, llevaremos sus enseñanzas como faro en nuestro camino profesional".

A nuestros padres "Motores incansables de nuestros sueños, compañeros incondicionales en las noches de estudio y los días de esfuerzo. Su apoyo ha sido nuestro mayor aliento, y su amor, la brújula que guía cada paso que damos".

De manera muy especial, agradecemos a los niños, niñas y adolescentes que participaron activamente en la academia deportiva. Su entusiasmo, esfuerzo y constancia fueron fundamentales para alcanzar los objetivos planteados. Cada sesión de entrenamiento, cada competencia y cada gesto de compromiso reflejaron el verdadero espíritu del deporte y el impacto positivo que este tiene en el desarrollo integral de la juventud.

ÍNDICE DE CONTENIDO

Dedicatoria	3
Agradecimiento	4
Índice de contenido	5
Índice de tablas	11
Índice de figuras	12
Índice de anexos	13
Resumen	14
Introducción	15
Capítulo I	
Antecedentes	17
1.1 Sed de ética y responsabilidad social	17
Capítulo II	
Marco teórico	19
2.1 El deporte como herramienta de desarrollo integral	19
2.2 Educación deportiva en la infancia y adolescencia	19
2.2.1 Ajedrez:	19
2.2.2 Básquet:	19
2.2.3 Fútbol:	19
2.2.4 Vóley:	19
2.3 Beneficios para la salud	20
Capítulo III	
Objetivos logrados	21
3.1 Líneas de intervención de responsabilidad social	21
3.1.1 De acuerdo al objetivo general	21
3.1.2 De acuerdo a los objetivos específicos	21
3.2 Descripción de actividades cronológicamente	23
3.2.1 Actividad 01 ajedrez: introducción al ajedrez	23
3.2.2 Actividad 02 ajedrez: el tablero y las piezas	24
3.2.3 Actividad 03 ajedrez: reglas del ajedrez	24
3.2.4 Actividad 04 ajedrez: movimiento de las piezas en el juego	25
3.2.5 Actividad 05 ajedrez: el enroque	26
3.2.6 Actividad 06 ajedrez: el jaque y jaque mate	27
3.2.7 Actividad 07 ajedrez: posiciones básicas de jaque mate	28

3.2.8	Actividad 08 ajedrez: jaque mate con dama y rey	29
3.2.9	Actividad 09 ajedrez: jaque mate con dama y torre	30
3.2.10	Actividad 10 ajedrez: jaque mate con torres	31
3.2.11	Actividad 11 ajedrez: jaque mate con torre y rey	32
3.2.12	Actividad 12 ajedrez: jaque mate con alfiles	33
3.2.13	Actividad 13 ajedrez: fases de una partida de ajedrez	33
3.2.14	Actividad 14 ajedrez: la apertura	34
3.2.15	Actividad 15 ajedrez: el medio juego	35
3.2.16	Actividad 16 ajedrez: el final	36
3.2.17	Actividad 17 ajedrez: control del centro del tablero	37
3.2.18	Actividad 18 ajedrez: aperturas y defensas	38
3.2.19	Actividad 19 ajedrez: tema táctico del ataque doble	38
3.2.20	Actividad 20 ajedrez: tema táctico del ataque doble	39
3.2.21	Actividad 21 ajedrez: tema táctico de la clavada	40
3.2.22	Actividad 22 ajedrez: tema táctico de la clavada	41
3.2.23	Actividad 23 ajedrez: tema tácticos de la desviación	41
3.2.24	Actividad 24 ajedrez: tema táctico de la desviación	42
3.2.25	Actividad 25 ajedrez: tema táctico de jaque al descubierto	43
3.2.26	Actividad 26 ajedrez: tema táctico de jaque al descubierto	44
3.2.27	Actividad 27 ajedrez: tema táctico de rayos x	45
3.2.28	Actividad 28 ajedrez: tema táctico de rayos x	46
3.2.29	Actividad 29 ajedrez: tema táctico de la interceptación	46
3.2.30	Actividad 30 ajedrez: tema táctico de la obstrucción	47
3.2.31	Actividad 31 ajedrez: tema táctico de la atracción	48
3.2.32	Actividad 32 ajedrez: tema táctico de la jugada intermedia	49
3.2.33	Actividad 33 ajedrez: clausura	50
3.2.34	Actividad 01 baloncesto: historia y fundamentos	51
3.2.35	Actividad 02 baloncesto: reglas generales	51
3.2.36	Actividad 03 baloncesto: control de balón y dribleo	52
3.2.37	Actividad 04 baloncesto: cambios de ritmo y dirección	53
3.2.38	Actividad 05 baloncesto: tipos de pase (pecho y picado)	54
3.2.39	Actividad 06 baloncesto: pases por encima de la cabeza	55
3.2.40	Actividad 07 baloncesto: coordinación en la recepción de balón	56
3.2.41	Actividad 08 baloncesto: mecánica de tiros	57

3.2.42	Actividad 09 baloncesto: tiros libres de mediana distancia	57
3.2.43	Actividad 10 baloncesto: tiros de bandeja debajo del aro	58
3.2.44	Actividad 11 baloncesto: doble ritmo	59
3.2.45	Actividad 12 baloncesto: practica de pase pecho y dribling	60
3.2.46	Actividad 13 baloncesto: practica de habilidades técnicas en conjunto	61
3.2.47	Actividad 14 baloncesto: practica de habilidades técnicas en conjunto	62
3.2.48	Actividad 15 baloncesto: dribling en espacios reducidos	63
3.2.49	Actividad 16 baloncesto: trabajo de postura y agilidad	64
3.2.50	Actividad 17 baloncesto: jugadas de equipo y posicionamiento	65
3.2.51	Actividad 18 baloncesto: jugadas de equipo y posicionamiento	66
3.2.52	Actividad 19 baloncesto: posicionamiento en rebotes	67
3.2.53	Actividad 20 baloncesto: posiciones y coberturas defensivas	68
3.2.54	Actividad 21 baloncesto: desmarques y movimientos sin balón	69
3.2.55	Actividad 22 baloncesto: desmarque y corte hacia el aro	70
3.2.56	Actividad 23 baloncesto: introducción a las jugadas de ataque	71
3.2.57	Actividad 24 baloncesto: I encuentro inter academias de la UNAJ y la UGEL San Román	72
3.2.58	Actividad 25 baloncesto: ejercicios de coordinación y salto	72
3.2.59	Actividad 26 baloncesto: resistencia y velocidad en la cancha	73
3.2.60	Actividad 27 baloncesto: velocidad de desplazamiento	74
3.2.61	Actividad 28 baloncesto: partido de práctica	75
3.2.62	Actividad 29 baloncesto: juego en transición y contraataque	76
3.2.63	Actividad 30 baloncesto: ataque y defensa en el juego	77
3.2.64	Actividad 31 baloncesto: dinámicas de trabajo en equipo	78
3.2.65	Actividad 32 baloncesto: drill	79
3.2.66	Actividad 33 baloncesto: clausura	80
3.2.67	Actividad 01 futsal: historia y diferencias con el fútbol tradicional	81
3.2.68	Actividad 02 futsal: reglas básicas futsal	82
3.2.69	Actividad 03 futsal: habilidades de control del balón	83
3.2.70	Actividad 04 futsal: agilidad y capacidad de dribleo	84
3.2.71	Actividad 05 futsal: la precisión y velocidad en los pases	85
3.2.72	Actividad 06 futsal: el uso del pie en el control del balón	86

3.2.73	Actividad 07 futsal: el control del balón en movimiento	87
3.2.74	Actividad 08 futsal: la variedad y precisión de los pases	88
3.2.75	Actividad 09 futsal: control orientado en el juego	89
3.2.76	Actividad 10 futsal: velocidad y precisión en el pase	90
3.2.77	Actividad 11 futsal: precisión y potencia de los disparos	91
3.2.78	Actividad 12 futsal: precisión y potencia en los disparos	92
3.2.79	Actividad 13 futsal: remate con ambas piernas	92
3.2.80	Actividad 14 futsal: estrategias para defender en futsal	93
3.2.81	Actividad 15 futsal: la posición y el ángulo de definición	94
3.2.82	Actividad 16 futsal: la cooperación y la comunicación en el juego	95
3.2.83	Actividad 17 futsal: coordinación en espacios reducidos	96
3.2.84	Actividad 18 futsal: habilidades defensivas en la marcación	97
3.2.85	Actividad 19 futsal: marcaje individual en futsal	98
3.2.86	Actividad 20 futsal: la precisión y creatividad en ataque	99
3.2.87	Actividad 21 futsal: la precisión y creatividad en ataque	100
3.2.88	Actividad 22 futsal: la precisión y creatividad en ataque	100
3.2.89	Actividad 23 futsal: la precisión y creatividad en ataque	101
3.2.90	Actividad 24 futsal: la solidez defensiva y el ataque	102
3.2.91	Actividad 25 futsal: el trabajo en equipo en el juego	103
3.2.92	Actividad 26 futsal: la técnica individual y la cohesión grupal	104
3.2.93	Actividad 27 futsal: la rapidez de reacción	105
3.2.94	Actividad 28 futsal: la aceleración y la capacidad de respuesta	106
3.2.95	Actividad 29 futsal: la capacidad de esfuerzo en el juego	107
3.2.96	Actividad 30 futsal: la toma de decisiones y la coordinación	108
3.2.97	Actividad 31 futsal: la aplicación de las reglas en el juego	108
3.2.98	Actividad 32 futsal: la toma de decisiones bajo presión	109
3.2.99	Actividad 33 futsal: clausura	110
3.2.100	Actividad 01 vóley: origen y evolución del voleibol	112
3.2.101	Actividad 02 vóley: técnica y control del balón	113
3.2.102	Actividad 03 vóley: precisión en recepción de pase	114
3.2.103	Actividad 04 vóley: técnicas básicas del saque	115
3.2.104	Actividad 05 vóley: posicionamiento y desplazamientos básicos	116
3.2.105	Actividad 06 vóley: coordinación en parejas y grupos	117
3.2.106	Actividad 07 vóley: ejercicios de estabilidad y precisión	117

3.2.107	Actividad 08 vóley: colocación y distribución del balón	118
3.2.108	Actividad 09 vóley: coordinación y ejecución de remates	119
3.2.109	Actividad 10 vóley: posicionamiento y salto en el bloqueo	120
3.2.110	Actividad 11 vóley: reacción ante ataques y caídas	121
3.2.111	Actividad 12 vóley: toma de decisiones y rapidez	122
3.2.112	Actividad 13 vóley: sincronización en jugadas básicas	123
3.2.113	Actividad 14 vóley: sistemas de juego (formación 6-0)	124
3.2.114	Actividad 15 vóley: rotaciones y adaptabilidad	125
3.2.115	Actividad 16 vóley: ejercicios de juego con variantes	126
3.2.116	Actividad 17 vóley: partido controlado con correcciones	127
3.2.117	Actividad 18 vóley: evaluación de progresos y retroalimentación	128
3.2.118	Actividad 19 vóley: desarrollo de resistencia y potencia	129
3.2.119	Actividad 20 vóley: estrategias avanzadas de ataque y defensa	129
3.2.120	Actividad 21 vóley: precisión y control en los pases	130
3.2.121	Actividad 22 vóley: toma de decisiones tácticas	131
3.2.122	Actividad 23 vóley: desarrollo de reflejos y anticipación	132
3.2.123	Actividad 24 vóley: análisis de juego y retroalimentación individual	133
3.2.124	Actividad 25 vóley: entrenamientos técnicos y tácticos	134
3.2.125	Actividad 26 vóley: coordinación y equilibrio en defensa	135
3.2.126	Actividad 27 vóley: implementación de estrategias avanzadas	136
3.2.127	Actividad 28 vóley: revisión general y corrección de errores técnicos	137
3.2.128	Actividad 29 vóley: preparación física y mental para el torneo final	138
3.2.129	Actividad 30 vóley: ajustes finales de equipo	139
3.2.130	Actividad 31 vóley: ajustes finales de equipo	140
3.2.131	Actividad 32 vóley: evaluación final de los participantes	141
3.2.132	Actividad 33 vóley: clausura	142
3.3	Diagnóstico de impacto de las actividades	143
3.4	Número de beneficiarios	143
3.5	Resultado de encuesta de satisfacción	146
Capítulo IV		
Cronograma de actividades y costos		153

4.1	Cronograma	153
4.2	Informe económico	155
	Conclusiones	156
	Recomendaciones	157
	Bibliografía	158
	Anexos	160

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Número participantes del proyecto "GUARDIANES DEL DEPORTE"	142
Tabla 2	Horario de trabajo de las disciplinas de Básquet y Vóley	142
Tabla 3	Horario de trabajo de la disciplina de Futsal	143
Tabla 4	Horario de trabajo de la disciplina de Ajedrez	143
Tabla 5	Resultados de la encuesta de satisfacción: Academia deportiva y cultural "GUARDIANES DEL DEPORTE" Universidad Nacional de Juliaca	145
Tabla 6	Cronograma de actividades	151

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Índice de satisfacción general	147
Figura 2 Índice de satisfacción por deporte	147
Figura 3 Índice de participación de niños y adolescentes por rango de edades	148
Figura 4 Índice de percepción del potencial de los deportes para el desarrollo de habilidades sociales como el trabajo en equipo, la disciplina y el respeto.	149
Figura 5 Índice de percepción del deporte como herramienta para una vida saludable	150

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Constancia de conformidad del asesor.	160
Anexo 2 Constancia de participación y conformidad del co-asesor	161
Anexo 3 Constancia de conformidad de la institución	162
Anexo 4 Comprobantes de pago	163
Anexo 5 Conformidad de grupo de interés	166
Anexo 6 Conformidad de autoridades	167
Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez	168
Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto	170
Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de fútbol	172
Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley	174

RESUMEN

El programa “Guardianes del Deporte – Ciclo Vacacional 2025” tuvo como objetivo principal fomentar e incentivar la práctica deportiva y recreativa en niños y adolescentes de la ciudad de Juliaca, contribuyendo así al desarrollo físico, social y emocional de los participantes. La iniciativa surgió como respuesta a la necesidad de promover estilos de vida saludables en la población infantil y juvenil durante el periodo vacacional, aprovechando el tiempo libre para inculcar hábitos positivos a través del deporte.

La implementación se llevó a cabo mediante la creación de la Academia Deportiva Ciclo Verano UNAJ 2025, en la cual se ofrecieron disciplinas como ajedrez, vóley, básquet y fútbol. Estas actividades no solo permitieron a los estudiantes mejorar sus capacidades físicas y técnicas, sino también fortalecer habilidades blandas como el trabajo en equipo, la disciplina y el respeto hacia los demás. La metodología incluyó entrenamientos regulares, actividades recreativas y la realización de encuentros deportivos con otras academias e instituciones, lo cual permitió evaluar y visibilizar el progreso de los participantes en un entorno competitivo y colaborativo. Además, se organizaron espacios de integración como una chocolatada y dinámicas grupales para reforzar el vínculo entre los estudiantes.

Los resultados fueron altamente positivos: se observó una notable mejora en el desenvolvimiento de los estudiantes dentro de cada disciplina, así como un crecimiento en su autoestima y capacidad de socialización. Una encuesta de satisfacción aplicada al finalizar el ciclo reveló que el 93% de los participantes y sus familias manifestaron una alta valoración del programa. Esto evidenció el impacto positivo del proyecto en el fortalecimiento del desarrollo social y recreativo de los niños y adolescentes de la comunidad.

En conclusión, la academia deportiva logró cumplir con los objetivos propuestos al convertirse en un espacio formativo y de integración que promovió valores, hábitos saludables y habilidades personales. La alta participación y el nivel de satisfacción alcanzado demuestran la efectividad del programa y la importancia de seguir impulsando este tipo de iniciativas en beneficio del desarrollo integral de la niñez y juventud local.

INTRODUCCIÓN

El Ciclo Vacacional 2025 de la Academia Deportiva y Cultural de la Universidad Nacional de Juliaca (UNAJ) se enmarca en la necesidad de brindar alternativas constructivas y formativas para el uso del tiempo libre de niños y adolescentes durante el periodo vacacional. En contextos urbanos como el de Juliaca, donde las opciones de acceso a actividades recreativas estructuradas y formativas pueden ser limitadas, surge el problema de la escasa participación juvenil en espacios que fomenten el desarrollo físico, emocional y social. Este programa responde a esa problemática, proponiendo un enfoque integrador que combina la actividad física con la educación en valores y la cohesión comunitaria.

La metodología empleada contempla la planificación e implementación de actividades recreativas y formativas, organizadas y supervisadas por la Dirección de Proyección Social y Extensión Cultural, la Dirección de Bienestar Universitario, y un especialista en deporte y recreación. Las sesiones están a cargo de estudiantes destacados de la UNAJ, asignados por especialidad deportiva, quienes cumplen así con su extensión cultural y responsabilidad social.

En el capítulo I, se aborda los antecedentes para la realización de este proyecto se destacan la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y en el ámbito nacional desde el Estado a través del Instituto Peruano del Deporte (IPD) y universidades, estas resaltan la importancia del deporte para el desarrollo y formación juvenil.

En el capítulo II, en el marco teórico se proporciona las bases teóricas que sustentan el estudio de Guardianes del Deporte. Se abordan definiciones clave, enfoques teóricos y antecedentes relevantes que permiten comprender el contexto en el que se desarrolla la problemática analizada. Asimismo, se incluyen aportes de diversos autores que permiten explicar y justificar la importancia del deporte como herramienta de formación, integración social y desarrollo comunitario.

En el capítulo III, se presentan los resultados alcanzados a lo largo de la implementación del proyecto, enfocándonos en el cumplimiento de los objetivos propuestos inicialmente. Se detalla el desarrollo de las 32 sesiones ejecutadas propuestas por el grupo, además explica la manera en cómo impactaron a nuestros beneficiarios a través de una encuesta de satisfacción

En el capítulo IV, evidenciamos nuestro cronograma de costos, que detalla la distribución y el uso de los recursos empleados durante la ejecución del proyecto. Finalmente, se presentan las conclusiones generales, las recomendaciones orientadas a futuras intervenciones similares, la bibliografía utilizada como sustento teórico, y los anexos que complementan y documentan el trabajo realizado.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES

1.1 SED DE ÉTICA Y RESPONSABILIDAD SOCIAL

La proyección social y el deporte han sido reconocidos a nivel mundial como herramientas fundamentales para el desarrollo integral de las personas, especialmente en contextos educativos. Se promueve el deporte como medio para fomentar valores como la disciplina, el trabajo en equipo, la equidad de género, la inclusión social y la salud física y mental. (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2021)

A nivel universitario, muchas instituciones de educación superior, como la Universidad de Harvard, la Universidad de Oxford o la Universidad de Tokio, integran el deporte dentro de su formación integral y realizan programas de extensión a la comunidad a través de academias deportivas, clínicas deportivas o jornadas recreativas.

En el Perú, el deporte ha sido promovido desde el Estado a través del Instituto Peruano del Deporte (IPD) y programas como el Deporte para Todos, los cuales buscan masificar la actividad física y brindar oportunidades de acceso al deporte en todas las regiones del país.

Las universidades peruanas, como la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM), la Universidad Nacional de San Agustín (UNSA) o la Universidad Nacional de Ingeniería (UNI), desarrollan programas de extensión universitaria y proyección social en el área deportiva, contribuyendo con la formación de hábitos saludables, el fomento del deporte formativo y el desarrollo de talentos en disciplinas como fútbol, básquet, vóley y ajedrez. El deporte universitario, cuando se proyecta hacia la comunidad, actúa como puente entre la formación profesional de los estudiantes y las necesidades sociales del entorno. Las actividades físicas bien orientadas pueden ser vehículos eficaces para enseñar responsabilidad personal y social, especialmente si se integran dentro de una propuesta educativa coherente y participativa (Hellison, 2011).

En el contexto de la Universidad Nacional de Juliaca (UNAJ), la proyección social y la extensión cultural son componentes esenciales del vínculo entre la universidad y la comunidad. En los últimos años, la UNAJ ha desarrollado diversas actividades

orientadas a fomentar la participación activa de los estudiantes en el desarrollo local.

La creación de una academia deportiva universitaria en disciplinas como ajedrez, básquet, futsal y vóley representa un esfuerzo significativo por promover la salud, la recreación y la formación de valores en niños, jóvenes y adultos de la localidad. Estas acciones han contribuido al fortalecimiento de la identidad institucional y al cumplimiento del rol social de la universidad en la región de Puno.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 EL DEPORTE COMO HERRAMIENTA DE DESARROLLO INTEGRAL

El deporte es una herramienta educativa y social de gran valor, ya que contribuye al desarrollo físico, emocional, social y cognitivo de quienes lo practican. Diversos estudios han señalado que la práctica deportiva contribuye al desarrollo de valores fundamentales como el respeto, la disciplina, la cooperación y el esfuerzo, especialmente entre niños y adolescentes (Bailey, 2006).

2.2 EDUCACIÓN DEPORTIVA EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Dirigir actividades deportivas a niños y adolescentes, permite influir positivamente en una etapa clave del desarrollo humano. En los participantes, el deporte no solo mejora sus condiciones físicas, sino también sus habilidades de socialización, su capacidad para trabajar en equipo y su sentido de responsabilidad (Hellison, 2011).

Cada disciplina deportiva tiene un valor educativo particular:

2.2.1 AJEDREZ:

Desarrolla el pensamiento lógico, la concentración, la planificación y la toma de decisiones (Braga, Criado, Minzer, & Montoto, 2006)

2.2.2 BÁSQUET:

Fomenta la comunicación, la cooperación y la resistencia mental, además de la precisión técnica (Federación Internacional de Baloncesto [FIBA], s.f.).

2.2.3 FUTSAL:

Potencia la velocidad, la coordinación, la toma rápida de decisiones y la estrategia en equipo (Lago Fuentes, y otros, 2018)

2.2.4 VÓLEY:

Refuerza la sincronización grupal, el respeto por los turnos, la paciencia y la capacidad de animar y apoyar al equipo. (Weinberg & Gould, 2015)

2.3 BENEFICIOS PARA LA SALUD

La práctica deportiva en edades tempranas ayuda a canalizar la energía, fomenta la autoestima, mejora la salud mental y fortalece habilidades de interacciones sociales, convirtiéndose así en una estrategia eficaz para prevenir conductas de riesgo y promover estilos de vida saludables (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020).

Específicamente durante la niñez la actividad física en la infancia genera una serie de beneficios que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludables del sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético, el mantenimiento del equilibrio calórico, y por lo tanto, un peso saludable, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o el elevado contenido de colesterol en sangre, y la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental (Aznar Laín & Webster, 2009).

Además, la actividad física sistemática en niños y adolescentes contribuye a mejorar el rendimiento académico, la salud mental y la integración social, reduciendo los factores de riesgo relacionados con conductas antisociales y el sedentarismo (Ministerio de Educación del Perú [MINEDU], 2023).

.

CAPÍTULO III

OBJETIVOS LOGRADOS

3.1 LÍNEAS DE INTERVENCIÓN DE RESPONSABILIDAD SOCIAL

Según las líneas de intercesión de proyección social y extensión cultural, aprobado con Resolución de Consejo de Comisión Organizadora N° 399-2024- CCO- UNAJ, del 04 de julio de 2024. Referido para la Bienestar Universitario “Especialista en Deporte y recreación”. Se estará desarrollando el siguiente numeral.

3.1.1 DE ACUERDO AL OBJETIVO GENERAL

Promover la práctica deportiva y recreativa en la comunidad universitaria, niños y adolescentes, contribuyendo a su desarrollo integral.

Como resultado de la intervención, se evidenció una mejora significativa en las habilidades físicas y técnicas de los participantes, así como en la incorporación de valores fundamentales como la disciplina, el trabajo en equipo y el respeto. Estas mejoras reflejan la eficacia de las estrategias aplicadas y posicionan a la academia deportiva como un espacio formativo relevante para el desarrollo físico, emocional y social de niños, niñas y adolescentes en la ciudad de Juliaca.

3.1.2 DE ACUERDO A LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1) Fomentar hábitos de vida saludable a través del deporte.

Como resultado de la implementación de la academia, se observó un aumento significativo en la participación activa de niños y adolescentes en actividades físicas regulares, promoviendo estilos de vida más saludables. A través de entrenamientos constantes en las disciplinas de ajedrez, baloncesto, fútbol y vóley, los participantes adoptaron rutinas deportivas que contribuyeron a una mejor condición física, mayor energía diaria y una reducción en conductas sedentarias, reflejando un impacto positivo en su bienestar general.

- 2) Potenciar habilidades sociales como el trabajo en equipo, la disciplina y el respeto.

Durante el desarrollo de las actividades de la academia, los participantes lograron fortalecer sus habilidades sociales, gracias a la dinámica colaborativa inherente a los entrenamientos y competencias. La promoción de manera

constante el trabajo en equipo, especialmente en disciplinas de carácter colectivo como el baloncesto, el vóley y el fútbol, donde la coordinación, la cooperación y la comunicación fueron elementos esenciales para el logro de objetivos comunes. Esta capacidad de colaboración se evidenció con claridad durante el encuentro deportivo realizado con la academia de la UGEL Juliaca, donde los participantes demostraron cohesión y solidaridad. En conjunto, estos avances consolidan al deporte como un medio eficaz para la formación integral de niños y adolescentes, no solo en lo físico y técnico, sino también en lo social y ético

3) Brindar una experiencia formativa accesible y de calidad.

La academia garantizó el acceso a una formación deportiva de calidad para niños y adolescentes de Juliaca y la provincia de San Román. Se contó con entrenadores cualificados, materiales de entrenamiento y espacios deportivos apropiados para cada disciplina. Esto permitió que los participantes se beneficiaran físicamente y recibieran orientación técnica y pedagógica adaptada a su edad y nivel, logrando una experiencia formativa integral y satisfactoria.

4) Desarrollar el talento deportivo en edades tempranas.

La academia logró fortalecer significativamente el talento deportivo de un amplio grupo de niños y adolescentes a través de entrenamientos planificados, dirigidos y personalizados en disciplinas como ajedrez, baloncesto, fútbol y vóley. Los datos indican una participación destacada en los rangos etarios de 7 a 8 años (21.6%) y de 9 a 10 años (28.4%), lo que evidencia que iniciar el trabajo formativo en edades tempranas no solo es oportuno, sino también estratégico para el desarrollo deportivo integral. A lo largo del proceso, se observó una mejora notable en las habilidades técnicas y tácticas de los participantes, reflejada en su desempeño en competencias internas y eventos deportivos locales. Estos avances validan la efectividad del enfoque metodológico aplicado por la academia y subrayan la importancia de detectar, estimular y consolidar el potencial deportivo desde las primeras etapas del crecimiento.

3.2 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES CRONOLÓGICAMENTE

3.2.1 ACTIVIDAD 01

Ajedrez: Introducción al ajedrez

El 08 de enero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la inauguración del “Ciclo Vacacional 2025 de la Academia Deportiva y Cultural de la Universidad Nacional de Juliaca UNAJ” con la participación de las autoridades y del grupo “Guardianes del Deporte”, dando la bienvenida a niños y adolescentes participantes del programa vacacional.

Seguidamente, se desarrolló la primera sesión denominada “Introducción al ajedrez”, tuvo como propósito introducir a los niños y adolescentes de la ciudad en el conocimiento básico del ajedrez, con el objetivo de despertar su interés por este deporte-ciencia, promover su desarrollo cognitivo y fomentar valores como la concentración, la disciplina y el pensamiento estratégico.

Se inició con una breve charla introductoria sobre qué es el ajedrez, destacando su historia milenaria, su presencia en diferentes culturas y su carácter universal. Se les explicó que se trata de un juego que ha sido practicado por reyes, científicos, grandes pensadores y niños de su edad en todo el mundo. Esta primera aproximación sirvió para despertar el asombro y la curiosidad, mostrando que el ajedrez no es un juego aburrido o complicado, sino un reto emocionante en el que cada movimiento cuenta. Finalmente,

Como resultado, se evidenció un alto nivel de participación e interés por parte de los asistentes, quienes demostraron curiosidad, entusiasmo y disposición para aprender.

En conjunto, esta primera sesión permitió introducir los elementos básicos del ajedrez y sentó las bases emocionales y motivacionales necesarias para un aprendizaje continuo. Se logró captar la atención del grupo, despertar el entusiasmo y crear un vínculo inicial positivo con el juego, estableciendo así un punto de partida sólido para el desarrollo de habilidades más complejas en futuras sesiones (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.2 ACTIVIDAD 02

Ajedrez: El tablero y las piezas

El 09 de enero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede La Capilla – Juliaca. Esta sesión tuvo como finalidad sentar las bases para el desarrollo de habilidades estratégicas iniciales y se buscó que los participantes reconozcan la estructura básica del juego, incluyendo el tablero, las piezas y sus respectivos movimientos.

En la fase teórica, se presentó el tablero y las piezas, no como elementos fríos, sino como protagonistas de una historia: el rey, que debe ser protegido; la reina, poderosa y versátil; los caballos, que saltan como guerreros; las torres, firmes como castillos; y los peones, pequeños pero valientes. Esta personificación de las piezas ayudó a conectar con la imaginación de los más pequeños, haciendo del aprendizaje un proceso lúdico y narrativo. Se permitió a los participantes manipular el tablero y explorar por sí mismos, fomentando la familiaridad y el interés desde el primer contacto.

Los resultados fueron ampliamente positivos: los niños lograron recordar e identificar las piezas que conforman el juego de ajedrez. Se observó un notable entusiasmo por parte de los estudiantes, quienes comenzaron a mostrar más iniciativa e interés en el juego.

Este taller evidenció que la combinación equilibrada entre una charla teórica y práctica es fundamental en el proceso de enseñanza del ajedrez. La familiarización inicial con los elementos esenciales del juego constituye un pilar clave para el desarrollo de habilidades tácticas y estratégicas, que podrán ser trabajadas en las siguientes sesiones del programa formativo (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.3 ACTIVIDAD 03

Ajedrez: Reglas del ajedrez

El 10 de enero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede La Capilla – Juliaca. En esta sesión se trabajó con el objetivo de que los estudiantes comprendan y apliquen algunas reglas básicas y especiales que rigen una partida.

La actividad inició con una charla teórica centrada en los fundamentos del ajedrez. En este marco, se abordaron las reglas especiales que enriquecen la dinámica del juego, tales como el enroque, la promoción o coronación, la captura al paso, el jaque y el jaque mate. Asimismo, se explicaron las distintas formas en que una partida puede finalizar en tablas, como la repetición de jugadas, la insuficiencia de material para dar mate y el rey ahogado. En la fase práctica, los participantes bajo la orientación de los instructores, reprodujeron algunas de las jugadas especiales en sus tableros. Al finalizar, se realizaron partidas libres por parejas, en las que los participantes pudieron aplicar alguna de las reglas aprendidas y resolver dudas mientras jugaban.

Como resultado, los estudiantes demostraron una comprensión sólida de las jugadas especiales y lograron ejecutarlas correctamente durante las partidas. Esta fase práctica reforzó los contenidos teóricos y también favoreció un aprendizaje activo, colaborativo y contextualizado. La interacción entre los participantes y la constante retroalimentación ofrecida por los instructores contribuyeron a consolidar las reglas como herramientas fundamentales dentro del desarrollo estratégico del juego.

La sesión evidenció que el conocimiento y la aplicación adecuada de las reglas del ajedrez no solo es esencial para el dominio técnico del juego, sino que también potencia habilidades cognitivas clave como el pensamiento lógico, la anticipación y la creatividad. Estas normas constituyen la base sobre la cual los estudiantes podrán construir estrategias más avanzadas y desarrollar un estilo de juego cada vez más sólido (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.4 ACTIVIDAD 04

Ajedrez: Movimiento de las piezas en el juego

El 13 de enero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla – Juliaca. Durante la sesión se trabajó el reconocimiento y la ejecución de los movimientos básicos de cada pieza del juego. El propósito fue introducir a los participantes en los fundamentos esenciales del ajedrez y prepararlos para una comprensión más profunda del mismo.

La dinámica combinó una breve explicación teórica con una práctica guiada orientada a la aplicación directa de los conceptos. Los instructores explicaron detalladamente los desplazamientos característicos del rey, la dama, la torre, el alfil, el caballo y los peones, incorporando también situaciones especiales como el enroque, la coronación y la captura al paso. Luego, los estudiantes practicaron estos movimientos en el tablero con supervisión de los instructores y concluyeron la sesión jugando partidas entre pares.

Como resultado, los asistentes lograron identificar y ejecutar los movimientos básicos del ajedrez, mostrando una actitud atenta y participativa. El formato de juego libre fue especialmente útil para consolidar lo aprendido, ya que permitió a los estudiantes experimentar en el juego, al mismo tiempo que desarrollaban confianza y autonomía.

Se concluye que la combinación de teoría breve y práctica activa es efectiva para la enseñanza inicial del ajedrez. Los estudiantes no solo comprendieron las reglas básicas, sino que también desarrollaron habilidades como la observación, la concentración y la toma de decisiones (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.5 ACTIVIDAD 05

Ajedrez: El enroque

El 14 de enero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla – Juliaca. En esta jornada se abordó el aprendizaje y aplicación del enroque, con el propósito de que los participantes comprendieran las condiciones reglamentarias del enroque y su valor estratégico como herramienta defensiva y de desarrollo de piezas.

La sesión comenzó con una explicación teórica, quien detalló los requisitos fundamentales para que el enroque sea válido: el rey y la torre involucrados deben encontrarse en sus posiciones iniciales, no debe haber piezas entre ellos, ninguno de los dos debe haber sido movido anteriormente, y el rey no debe estar ni pasar por jaque. Tras esta introducción, se realizaron ejercicios prácticos en el tablero, donde los estudiantes, supervisados de manera personalizada, resolvieron posiciones diseñadas para ejecutar correctamente la jugada. La sesión concluyó

con partidas entre compañeros, brindando un espacio libre para experimentar, reforzar lo aprendido y recibir retroalimentación directa.

Como resultado, los jugadores principiantes demostraron una notable comprensión de la mecánica del enroque, logrando ejecutarlo con mayor seguridad y confianza, lo que se reflejó en una mejor protección del rey. Por su parte, los participantes con mayor experiencia comenzaron a integrar el enroque como parte de su planificación estratégica, utilizándolo para lograr posiciones más sólidas desde el inicio de la partida.

Esta experiencia permitió consolidar conocimientos fundamentales en los niveles básicos, mientras que en los niveles intermedios y avanzados se fortaleció la capacidad para tomar decisiones tácticas. El taller no solo promovió la mejora técnica, sino también el pensamiento estratégico, contribuyendo significativamente al progreso general de los alumnos en el juego (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.6 ACTIVIDAD 06

Ajedrez: El jaque y jaque mate

El 15 de enero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla – Juliaca. En esta sesión, se trabajó el reconocimiento y la ejecución del jaque y el jaque mate, dos conceptos fundamentales para el desarrollo del pensamiento táctico en el juego. El objetivo fue que los participantes comprendieran la diferencia entre ambos y también cómo responder adecuadamente ante una amenaza directa al rey y cómo cerrar una partida con precisión.

La clase se inició con una exposición teórica clara y dinámica, donde se explicó que el jaque ocurre cuando el rey es amenazado directamente y debe ser protegido mediante movimiento, interposición de una pieza o captura del atacante. Por otro lado, se detalló que el jaque mate representa una situación definitiva, en la que el rey está bajo ataque sin posibilidad de defensa, lo que determina el final del juego. A continuación, los estudiantes pasaron a resolver posiciones prácticas en el tablero, diseñadas para identificar y ejecutar tanto jaques como mates en diferentes contextos. Bajo la guía de los instructores, cada participante pudo aplicar lo

aprendido en ejercicios concretos. La sesión culminó con partidas libres entre pares, que ofrecieron un espacio propicio para experimentar y resolver dudas.

Los resultados fueron claramente visibles al finalizar la jornada: los alumnos que recién se inician en el ajedrez lograron identificar con precisión las situaciones de jaque y jaque mate, aplicándolas correctamente en posiciones sencillas. Aquellos con mayor experiencia utilizaron estos conceptos con fluidez, integrándolos en sus estrategias de juego para fortalecer su ataque y anticipar defensas eficaces.

La sesión representó un avance significativo en la formación de los estudiantes. Mientras que los principiantes adquirieron herramientas básicas para proteger al rey y mantener la partida bajo control, los jugadores más avanzados afianzaron su capacidad de definir el juego con precisión, mejorando su visión táctica y cerrando partidas con mayor eficacia (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.7 ACTIVIDAD 07

Ajedrez: Posiciones básicas de jaque mate

El 16 de enero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla – Juliaca. En esta sesión el enfoque principal fue el reconocimiento y ejecución de patrones clásicos de jaque mate. El propósito fue que los estudiantes identificaran situaciones típicas que conducen al jaque mate y adquirieran herramientas prácticas para concretar victorias o defenderse con mayor eficacia.

La actividad comenzó con una presentación teórica de patrones tradicionales como el mate del pasillo, el mate del pastor, el mate con torre y rey, el mate con dama y rey, y el mate del loco. Estos esquemas fueron explicados con ejemplos claros, destacando las condiciones específicas que los hacen posibles y su frecuencia en partidas entre jugadores en formación. Posteriormente, los alumnos trabajaron de manera práctica sobre el tablero, resolviendo posiciones diseñadas para ejecutar dichos mates bajo la supervisión de los instructores. La sesión concluyó con partidas libres entre compañeros, lo que permitió a los participantes aplicar los conocimientos adquiridos en un entorno de juego real.

Como resultado, los estudiantes principiantes lograron identificar y aplicar de manera efectiva los patrones básicos de jaque mate, mostrando un mayor

entendimiento del juego y mayor confianza en sus movimientos. Los jugadores con mayor experiencia, por su parte, integraron estas estructuras en su juego con mayor profundidad, aprovechando errores del oponente y mejorando su capacidad de rematar partidas de forma precisa.

Esta sesión permitió fortalecer la comprensión táctica de los participantes, afianzando conceptos clave para el progreso en el ajedrez. Los principiantes aprendieron a reconocer oportunidades claras de mate y evitar errores comunes, mientras que los jugadores más avanzados desarrollaron una mayor conciencia sobre la importancia de la coordinación entre piezas y el control de casillas clave para definir la partida (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.8 ACTIVIDAD 08

Ajedrez: Jaque mate con dama y rey

El 17 de enero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla – Juliaca. En esta sesión, se trabajó una técnica fundamental del final de partida: el jaque mate con dama y rey. El objetivo fue que los estudiantes interioricen una de las formas más básicas y efectivas de concluir una partida con ventaja material decisiva, fortaleciendo su comprensión de los finales elementales.

La jornada comenzó con una explicación sencilla y clara sobre cómo dar jaque mate usando la dama y el rey. Se les enseñó a los participantes que la clave está en ir reduciendo poco a poco el espacio del rey enemigo, moviendo la dama con cuidado para empujarlo hacia el borde del tablero. Al mismo tiempo, el rey propio debe acercarse para ayudar en los últimos movimientos, bloqueando las casillas de escape y logrando un mate ordenado y seguro. Después de la explicación, los niños y adolescentes pusieron en práctica lo aprendido con ejercicios en el tablero. Con la guía de los instructores, practicaron paso a paso la técnica del mate, corrigiendo errores y reforzando su comprensión a través de la repetición.

Al finalizar, los jugadores principiantes lograron comprender la secuencia del mate con dama y rey, ejecutándolo correctamente con apoyo y demostrando mayor seguridad en el manejo del final. Por su parte, los jugadores con mayor experiencia mostraron un dominio avanzado de esta técnica, realizando el mate de manera

precisa, rápida y sin cometer muchos errores, lo que refleja un sólido control posicional y una clara lectura táctica del tablero.

Esta sesión representó un avance concreto en la formación de los participantes. Los principiantes adquirieron una herramienta esencial para cerrar partidas con confianza, mientras que los jugadores más avanzados consolidaron su capacidad de resolver finales con eficiencia, afianzando su desempeño estratégico en esta etapa decisiva del juego (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.9 ACTIVIDAD 09

Ajedrez: Jaque mate con dama y torre

El 20 de enero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla – Juliaca. En esta sesión se abordó el jaque mate con dama y torre, una técnica fundamental para finalizar partidas con ventaja material significativa. El propósito fue que los estudiantes comprendieran la importancia de la coordinación entre piezas mayores y adquirieran herramientas prácticas.

La sesión comenzó con una explicación sencilla sobre cómo la dama y la torre pueden trabajar en equipo para encerrar al rey enemigo y dar jaque mate. Se mostró paso a paso cómo estas dos piezas pueden ir quitándole espacios al rey contrario, moviéndose de forma coordinada hasta dejarlo sin escapatoria. Luego de la parte teórica, los participantes practicaron esta técnica en el tablero con posiciones preparadas especialmente para ejercitar el patrón de mate. Con el apoyo cercano de los instructores, los niños pusieron en práctica lo aprendido, resolviendo los ejercicios de forma guiada y corrigiendo sus movimientos cuando era necesario.

Los resultados evidenciaron avances significativos: los jugadores principiantes comprendieron la mecánica del mate con dama y torre, logrando ejecutarlo con apoyo y mayor seguridad. Por otro lado, los jugadores más experimentados demostraron fluidez y precisión en la coordinación entre ambas piezas, resolviendo las posiciones con rapidez, orden y control total del espacio de juego.

Esta sesión permitió a los estudiantes ampliar su repertorio de finales básicos. Los principiantes incorporaron una herramienta clave para cerrar partidas con

confianza, mientras que los jugadores más avanzados fortalecieron su visión táctica y su capacidad de dominar el tablero mediante la cooperación efectiva entre piezas mayores (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.10 ACTIVIDAD 10

Ajedrez: Jaque mate con torres

El 21 de enero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede La Capilla – Juliaca. En esta sesión, se trabajó el jaque mate con dos torres, una técnica fundamental y altamente efectiva para finalizar partidas al restringir completamente los movimientos del rey enemigo.

La clase comenzó con una explicación clara y sencilla sobre cómo dar jaque mate utilizando dos torres. Se enseñó a los participantes que estas piezas deben trabajar en equipo, turnándose para controlar las filas o columnas y empujar poco a poco al rey enemigo hacia uno de los bordes del tablero, hasta dejarlo sin movimientos posibles. Después de la explicación, los niños y adolescentes practicaron esta técnica en distintas posiciones diseñadas especialmente para aplicar el patrón de mate paso a paso. Durante toda la actividad, los instructores estuvieron atentos brindando apoyo personalizado, ayudando a corregir errores y reforzando los conceptos más importantes para asegurar una buena comprensión.

Al finalizar la sesión, los jugadores principiantes demostraron una comprensión clara de los pasos del mate con dos torres, logrando ejecutarlo de forma progresiva y con apoyo. En tanto, los participantes con mayor experiencia mostraron gran precisión y fluidez, optimizando los movimientos para realizar el mate de manera rápida y sin errores, evidenciando un sólido dominio del final.

Esta experiencia fortaleció el conocimiento de los finales básicos entre los principiantes, al tiempo que permitió a los más avanzados consolidar una técnica práctica, segura y tácticamente clara para cerrar partidas. La coordinación efectiva entre piezas, el control de espacios y la planificación secuencial fueron habilidades clave reforzadas durante esta sesión (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.11 ACTIVIDAD 11

Ajedrez: Jaque mate con torre y rey

El 22 de enero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla – Juliaca. En esta sesión, se abordó el jaque mate con torre y rey, una técnica esencial en los finales que permite cerrar partidas de manera segura con una ventaja mínima de material. El objetivo fue que los participantes comprendieran la mecánica de este patrón, fortaleciendo su control espacial y la coordinación entre piezas.

La sesión comenzó con una explicación sencilla sobre cómo dar jaque mate con la torre y el rey. Se enseñó que la torre sirve para ir cerrando el espacio al rey enemigo poco a poco, mientras que el rey propio debe acercarse para ayudar y terminar el jaque mate cuando el rey rival está en el borde del tablero. Este método, aunque parece simple, requiere paciencia y movimientos precisos que deben de ser dominados por un jugador de ajedrez. Seguidamente, los niños y adolescentes practicaron esta técnica en el tablero, usando posiciones especiales diseñadas para que puedan aplicar cada paso con claridad. Durante la práctica, los instructores estuvieron atentos a cada grupo, ayudando a corregir errores, aclarar dudas y reforzar los conceptos importantes. Al final de la clase, se realizaron partidas libres entre compañeros.

Los resultados fueron positivos en todos los niveles. Los principiantes comprendieron los pasos básicos de la técnica y lograron ejecutarla con apoyo, mostrando una mejora en la gestión del tablero. Los jugadores más avanzados aplicaron el mate con fluidez y eficiencia, demostrando un dominio claro de la coordinación entre torre y rey, así como una planificación ordenada para cerrar la partida sin errores.

Esta sesión permitió reforzar conocimientos clave sobre finales básicos. Los jugadores en formación desarrollaron una mayor conciencia sobre el valor del control posicional y la colaboración entre piezas, mientras que los más experimentados consolidaron una herramienta táctica fundamental para asegurar victorias de forma precisa y estructurada (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.12 ACTIVIDAD 12

Ajedrez: Jaque mate con alfiles

El 23 de enero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla – Juliaca. En esta sesión, se trabajó el jaque mate con dos alfiles y el rey, una técnica avanzada que requiere alto nivel de coordinación, control posicional y precisión.

La sesión comenzó con una explicación clara sobre cómo dar jaque mate usando dos alfiles y el rey. Se les enseñó a los participantes que los alfiles deben trabajar juntos, controlando diagonales diferentes para ir cerrando el paso al rey enemigo. Mientras tanto, el rey propio debe avanzar poco a poco para ayudar a completar el mate cuando el rey rival quede sin escapatoria. Después de la etapa explicativa, los niños y adolescentes resolvieron ejercicios en el tablero, donde practicaron cada paso de la secuencia con ayuda de los instructores. La jornada finalizó con partidas libres entre compañeros.

Los resultados fueron positivos en distintos niveles. Los jugadores principiantes comenzaron a familiarizarse con el control de diagonales y la importancia del acompañamiento del rey, entendiendo que este tipo de mate, aunque más exigente, fortalece su percepción táctica. Por su parte, los jugadores más avanzados ejecutaron la técnica con fluidez, mostrando dominio en la coordinación de piezas menores y destacando por su precisión en el cierre de posiciones complejas.

Esta sesión no solo permitió consolidar un recurso técnico poco frecuente pero fundamental, sino que también contribuyó al desarrollo de una visión estratégica más profunda. Los principiantes reforzaron su comprensión del espacio y la colaboración entre piezas, mientras que los avanzados integraron esta técnica con elegancia, ampliando su repertorio de finales y mejorando su control del tablero (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.13 ACTIVIDAD 13

Ajedrez: Fases de una partida de ajedrez

El 24 de enero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla – Juliaca. En esta sesión, se abordó el estudio de las tres fases principales de una partida: apertura, medio juego y final.

La clase comenzó con una explicación clara y paso a paso sobre las tres etapas del juego de ajedrez: apertura, medio juego y final. A los participantes se les explicó que en la apertura es importante mover rápido las piezas menores (los caballos y alfiles), controlar el centro del tablero y proteger al rey haciendo el enroque. Luego, se habló del medio juego, donde comienza la parte más activa del ajedrez: se trata de crear amenazas, hacer combinaciones tácticas y planear jugadas para tomar ventaja. Finalmente, se abordó el final de partida, una etapa donde el tablero está más vacío y la importancia de avanzar los peones para intentar convertirlos en damas, mover al rey de forma activa y encontrar la forma más rápida y eficiente de dar jaque mate.

Como resultado, los jugadores principiantes lograron identificar las fases básicas de una partida y aplicaron principios fundamentales como el desarrollo ordenado de piezas y la protección del rey. Los alumnos con mayor experiencia demostraron una comprensión más profunda de la estructura del juego, adaptando su estilo y decisiones estratégicas de acuerdo con el momento de la partida.

Esta sesión representó un avance significativo en la formación integral de los participantes. Los principiantes comprendieron la importancia de tener objetivos claros en cada etapa del juego, lo que les permitió tomar decisiones más coherentes. Por su parte, los jugadores más avanzados fortalecieron su capacidad de planificación a largo plazo, mejorando su control sobre el desarrollo completo de la partida y consolidando una visión estratégica más madura del ajedrez (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.14 ACTIVIDAD 14

Ajedrez: La apertura

El 27 de enero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla – Juliaca. El objetivo de esta sesión fue que los estudiantes comprendieran los principios fundamentales que rigen la etapa inicial del juego, y cómo una buena apertura sienta las bases para un desarrollo sólido en el medio juego.

La explicación teórica se centró en los principios esenciales de la apertura: desarrollar las piezas menores hacia el centro del tablero, controlar las casillas centrales, proteger al rey mediante el enroque y evitar movimientos innecesarios

como repetir piezas o sacar la dama de forma prematura. También se introdujeron algunas aperturas clásicas ampliamente utilizadas, como la Ruy López, la Defensa Siciliana y la Apertura Italiana, destacando sus características y objetivos. Durante la parte práctica, los instructores realizaron demostraciones en el tablero, explicando paso a paso cómo ejecutar correctamente una apertura según los principios estudiados. Posteriormente, los estudiantes aplicaron lo aprendido en sus propias partidas, recibiendo orientación personalizada.

Como resultado, los jugadores principiantes lograron aplicar con éxito los fundamentos de una buena apertura, priorizando el desarrollo rápido de piezas y la seguridad del rey mediante el enroque. Los jugadores más avanzados mostraron mayor comprensión estratégica, seleccionando y adaptando sus aperturas según sus planes de juego y estilo personal.

Esta sesión fue clave para fortalecer la comprensión de una fase determinante en el ajedrez. Los principiantes entendieron que una apertura bien jugada proporciona seguridad y control del tablero, mientras que los jugadores más experimentados reforzaron su capacidad para utilizar esta etapa como punto de partida para construir una estrategia sólida desde los primeros movimientos (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.15 ACTIVIDAD 15

Ajedrez: El medio juego

El 28 de enero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla – Juliaca. En esta sesión, se abordó el medio juego, considerado la fase más dinámica y estratégica de una partida. El objetivo fue que los estudiantes comprendieran la importancia de esta etapa para transformar una apertura sólida en una ventaja concreta a través de la táctica y la planificación.

La sesión comenzó con una explicación teórica, se detalló que esta fase inicia una vez que las piezas han sido desarrolladas y el rey se encuentra seguro, y se caracteriza por la generación de planes, el uso de tácticas como ataques dobles, clavadas y sacrificios, así como la identificación de debilidades en la posición del oponente. Durante la práctica, los instructores guiaron a los estudiantes en la identificación y reproducción de situaciones típicas del medio juego, tanto en

ejemplos seleccionados como en ejercicios interactivos. La sesión culminó con partidas libres entre pares, en las que los participantes pudieron aplicar los conceptos abordados.

Los resultados mostraron avances claros según el nivel de los estudiantes. Los principiantes comenzaron a reconocer patrones tácticos básicos y a jugar con mayor intención, mostrando los primeros indicios de planificación. Los jugadores más experimentados aplicaron estrategias más complejas, combinando cálculo, control posicional y toma de decisiones fundamentadas en la dinámica del medio juego.

Esta sesión permitió a los participantes dar un paso importante hacia una comprensión más profunda del ajedrez. Los principiantes comprendieron que el medio juego es clave para aprovechar una buena apertura, mientras que los jugadores avanzados consolidaron su capacidad para integrar táctica y estrategia de manera efectiva, fortaleciendo su dominio del tablero en esta fase crucial de la partida (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.16 ACTIVIDAD 16

Ajedrez: El final

El 29 de enero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla – Juliaca. En esta sesión, se exploró la fase final de la partida, un momento donde las decisiones deben ser extremadamente precisas debido al reducido número de piezas en el tablero. El objetivo fue enseñar a los estudiantes cómo manejar esta fase con seguridad, maximizando sus posibilidades de ganar o, en caso de desventaja, lograr las tablas.

La clase comenzó con una explicación teórica sobre el rol del rey en el final de la partida. Se enseñó que, que en esta etapa el rey se vuelve una pieza muy activa, capaz de apoyar a los peones para que lleguen a coronarse o de controlar casillas importantes en el tablero. También se explicó que el objetivo principal en los finales es tratar de coronar un peón y dar jaque mate, o, si la situación no es favorable, buscar empates (tablas) con jugadas defensivas inteligentes. En la parte práctica, los instructores ayudaron a los estudiantes a reconocer y aplicar patrones típicos que aparecen en los finales, como coronaciones, bloqueos y posiciones clave.

Los resultados mostraron un progreso notable. Los principiantes comenzaron a comprender los principios esenciales de los finales, como la oposición y las técnicas para coronar peones, y pudieron realizar mates básicos con mayor confianza. Los jugadores más avanzados demostraron una mayor precisión en los cálculos de finales complejos y una comprensión profunda de las técnicas para convertir pequeñas ventajas en victorias, así como para defender posiciones complicadas con exactitud.

En conclusión, los principiantes descubrieron que dominar los finales es crucial para definir el resultado de una partida cerrada, ya que estos momentos a menudo marcan la diferencia entre la victoria y la derrota. Por su parte, los jugadores más experimentados reforzaron su habilidad para capitalizar cualquier ventaja mínima, mientras que perfeccionaron su capacidad para defender con precisión en situaciones de desventaja (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.17 ACTIVIDAD 17

Ajedrez: Control del centro del tablero

El 30 de enero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla – Juliaca. En esta sesión, los estudiantes aprendieron sobre la importancia del control del centro del tablero, un principio clave en ajedrez, especialmente en la apertura y el medio juego.

Se explicó que las casillas centrales (d4, d5, e4 y e5) ofrecen mayor alcance y movilidad a las piezas, facilitando tanto el ataque como la defensa. Se recomendó ocupar el centro con peones y desarrollar piezas activas como caballos y alfiles, aunque también puede controlarse desde la distancia con piezas bien ubicadas. Durante la práctica, los instructores guiaron a los estudiantes en ejercicios para reconocer y aplicar el principio del control central, y luego ellos lo reprodujeron en sus propias partidas. La sesión culminó con juegos libres entre pares, donde resolvieron dudas mientras aplicaban lo aprendido.

Como resultado, los principiantes entendieron que dominar el centro facilita el desarrollo y mejora el control del juego. Los jugadores avanzados demostraron cómo aprovechar esa ventaja para planear ataques o restringir al rival desde etapas tempranas.

En conclusión, los principiantes reforzaron un principio estratégico esencial, mientras que los más experimentados afianzaron su capacidad para usar el centro como base táctica en toda la partida (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.18 ACTIVIDAD 18

Ajedrez: Aperturas y defensas

El 31 de enero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla – Juliaca. En esta sesión, los estudiantes aprendieron sobre las aperturas y defensas, que son las primeras jugadas en ajedrez destinadas a desarrollar piezas, controlar el centro y proteger al rey.

Se explicó que se llaman aperturas cuando las ejecutan las blancas y defensas cuando las responden las negras. Entre las aperturas comunes se destacaron la Española o Ruy López y la Italiana; entre las defensas, la Siciliana y la Francesa, cada una con ideas estratégicas distintas como presión central, desarrollo rápido o contrajuego. Durante la práctica, los instructores mostraron ejemplos de estas jugadas y su propósito en la partida. Luego, los estudiantes las reprodujeron guiados por los instructores, culminando con juegos libres entre pares para aplicar lo aprendido y resolver dudas.

Como resultado, los principiantes aprendieron a identificar las aperturas básicas y a seguir principios como el desarrollo y el enroque. Los jugadores más avanzados comenzaron a reconocer planes y respuestas típicas dentro de cada sistema.

En conclusión, los principiantes comprendieron que una apertura correcta sienta las bases de una partida sólida, mientras que los avanzados reforzaron su preparación para entrar al medio juego con mayor iniciativa y comprensión estratégica (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.19 ACTIVIDAD 19

Ajedrez: Tema táctico del ataque doble

El 03 de febrero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla – Juliaca. En esta sesión, los estudiantes aprendieron sobre el ataque doble, una táctica fundamental en ajedrez

en la que una sola pieza amenaza dos objetivos al mismo tiempo, forzando al oponente a elegir cuál defender.

Se explicó que esta táctica puede ser realizada por distintas piezas, aunque es especialmente común con el caballo por su movimiento en “L”, que suele sorprender. El ataque doble puede surgir tras un error del rival o como parte de una combinación bien planificada. Durante la práctica, los instructores guiaron a los estudiantes en la identificación y ejecución de esta táctica en situaciones concretas. Luego los estudiantes intentaron aplicarla en sus propias partidas, concluyendo la sesión con juegos libres donde resolvieron dudas en el desarrollo del juego.

Como resultado, los principiantes aprendieron a reconocer patrones básicos de ataque doble y aplicarlos en posiciones simples. Los jugadores más avanzados mostraron mayor rapidez para detectar estas oportunidades dentro de combinaciones tácticas más complejas.

En conclusión, los principiantes comprendieron que el ataque doble es una herramienta eficaz para ganar ventaja material, mientras que los más experimentados reforzaron su capacidad para utilizar esta táctica en momentos clave de la partida (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.20 ACTIVIDAD 20

Ajedrez: Tema táctico del ataque doble

El 04 de febrero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede La Capilla – Juliaca. En esta sesión, los estudiantes reforzaron la táctica del ataque doble, repasando brevemente la teoría vista anteriormente.

Se la fase teórica se recordó que esta técnica permite a una pieza amenazar dos objetivos al mismo tiempo, lo que obliga al rival a elegir cuál defender, creando así ventajas tácticas. Aunque puede realizarse con varias piezas, el caballo es el más frecuente por su movimiento sorpresivo en "L". Durante la práctica, los instructores propusieron posiciones específicas para aplicar el ataque doble. Los estudiantes resolvieron los ejercicios y luego lo intentaron en sus partidas libres entre pares, donde pudieron hacer preguntas y recibir orientación.

Como resultado, los principiantes consolidaron su capacidad para reconocer y ejecutar ataques dobles en situaciones simples. Los jugadores avanzados identificaron con mayor rapidez patrones complejos y aplicaron la táctica como parte de combinaciones más elaboradas.

En conclusión, los principiantes confirmaron que la repetición y práctica les ayuda a detectar oportunidades tácticas, mientras que los avanzados afianzaron su habilidad para convertir errores del oponente en ventajas materiales con mayor precisión (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.21 ACTIVIDAD 21

Ajedrez: Tema táctico de la clavada

El 05 de febrero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede La Capilla – Juliaca. En esta sesión, los estudiantes aprendieron sobre la clavada, un recurso táctico que inmoviliza una pieza del oponente al dejarla “atada” a la defensa de otra más valiosa.

Se explicó que este tema se presenta principalmente con piezas que se mueven en línea recta, como torres, alfiles o damas, y que existen dos tipos: la clavada absoluta, cuando la pieza no puede moverse porque detrás está el rey, y la clavada relativa, cuando detrás hay una pieza de mayor valor, como la dama. Durante la práctica, los instructores presentaron ejemplos donde se podía aplicar la clavada, y luego los estudiantes intentaron reproducir estas situaciones en sus propias partidas. La sesión finalizó con juegos libres entre pares, donde resolvieron dudas y aplicaron lo aprendido.

Como resultado, los principiantes aprendieron a reconocer patrones básicos de clavada y a evitar dejar piezas mal ubicadas. Los jugadores más avanzados aplicaron este recurso de forma más precisa para obtener ventajas tácticas o presionar posiciones clave.

En conclusión, los principiantes comprendieron que la clavada es útil para restringir movimientos del rival, mientras que los avanzados reforzaron su uso como una herramienta efectiva para fortalecer su juego en el medio juego (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.22 ACTIVIDAD 22

Ajedrez: Tema táctico de la clavada

El 06 de febrero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede La Capilla – Juliaca. En esta sesión, se reforzó el recurso táctico de la clavada, comenzando con un repaso teórico sobre los conceptos previamente aprendidos.

En la fase teórica se repasó los conceptos de este recurso táctico, realizado con torres, alfiles o damas, es crucial para limitar la movilidad del oponente, crear amenazas y generar ventajas tácticas. Durante la parte práctica, los instructores presentaron diversas posiciones específicas en las que los estudiantes debían identificar y aplicar clavadas, lo que les permitió entender con mayor profundidad cómo utilizar esta táctica de manera efectiva. La sesión culminó con partidas libres entre pares, en las que los participantes tuvieron la oportunidad de aplicar lo aprendido, resolver dudas en el momento y experimentar con la táctica de la clavada en situaciones reales de juego.

Como resultado, los estudiantes principiantes lograron consolidar su capacidad para detectar clavadas en situaciones sencillas y evitar errores comunes relacionados con esta táctica. Por su parte, los jugadores más avanzados utilizaron las clavadas de manera estratégica, presionando al oponente y ganando material con mayor efectividad.

En conclusión, dominar el recurso de la clavada mejora significativamente el rendimiento en el medio juego, ya que permite abrir oportunidades de ataque, debilitar la posición enemiga y crear situaciones tácticas favorables para el jugador (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.23 ACTIVIDAD 23

Ajedrez: Tema tácticos de la desviación

El 07 de febrero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla – Juliaca. Durante esta sesión, se desarrolló una actividad formativa enfocada en el recurso táctico de la desviación, que consiste en crear oportunidades favorables, como ataques decisivos, capturas importantes o incluso jaque mate.

La metodología empleada combinó la exposición teórica con la práctica guiada. En un primer momento, los instructores presentaron el concepto de la desviación, explicando su utilidad y mostrando ejemplos ilustrativos en el tablero, lo cual permitió a los estudiantes ampliar su visión táctica dentro del juego. Luego, se pasó a una fase práctica, en la que los estudiantes, bajo supervisión constante, analizaron posiciones reales y ejercitaron la identificación y ejecución de desviaciones en escenarios simulados. Finalmente, se fomentó la aplicación autónoma de lo aprendido mediante partidas libres entre pares.

Como resultado, los estudiantes lograron reconocer situaciones en las que la desviación es aplicable y ejecutar con mayor seguridad combinaciones tácticas que incluyeran este recurso. La interacción constante con los instructores y la práctica inmediata favorecieron una mejor asimilación del contenido, permitiendo avances visibles en su capacidad de análisis durante las partidas.

Se concluye a partir de esta actividad, que, con una guía adecuada, los estudiantes pueden incorporar herramientas tácticas complejas y usarlas efectivamente en situaciones reales de juego, fortaleciendo así su rendimiento general en el ajedrez (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.24 ACTIVIDAD 24

Ajedrez: Tema táctico de la desviación

El 10 de febrero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla – Juliaca. En esta sesión, los estudiantes de la academia deportiva continuaron fortaleciendo sus conocimientos sobre la táctica de la desviación, con el objetivo de consolidar su comprensión teórica y mejorar su aplicación práctica durante las partidas.

Se inició con una breve recapitulación teórica a modo de refuerzo de lo aprendido en la sesión anterior, repasando los conceptos clave y analizando ejemplos representativos. A continuación, se llevó a cabo una práctica guiada en la que los estudiantes, con el acompañamiento de los instructores, analizaron posiciones específicas para identificar correctamente los momentos en los que la desviación puede ser empleada. La sesión concluyó con partidas libres entre pares, una dinámica que favoreció la puesta en práctica inmediata de lo aprendido en un contexto lúdico pero formativo, donde los estudiantes pudieron consultar dudas.

Los resultados observados fueron positivos: los estudiantes mostraron mayor agilidad para detectar patrones tácticos relacionados con la desviación y lograron aplicar esta herramienta en sus partidas con mayor seguridad. El hecho de integrar teoría, ejercicios dirigidos y juego libre permitió reforzar el aprendizaje desde distintas perspectivas, favoreciendo una comprensión más sólida y duradera.

En conclusión, la continuidad en la práctica de tácticas como la desviación demuestra ser una estrategia pedagógica efectiva para el desarrollo del pensamiento crítico y táctico en jóvenes ajedrecistas. La combinación de recordatorios teóricos, análisis guiado y juego autónomo fortalece no solo la técnica individual, sino también la confianza y el criterio estratégico de los estudiantes, pilares fundamentales en su formación ajedrecística (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.25 ACTIVIDAD 25

Ajedrez: Tema táctico de jaque al descubierto

El 11 de febrero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla – Juliaca. En esta sesión, los estudiantes continuaron su formación táctica con el aprendizaje del jaque al descubierto. El objetivo fue que los participantes comprendieran cómo aplicar esta táctica en sus partidas, aprovechando su potencial para crear amenazas dobles y desestabilizar la defensa del oponente.

Se comenzó con una explicación sencilla y comprensible sobre el jaque al descubierto, una táctica especial que ocurre cuando una pieza se mueve y deja libre una línea de ataque de otra pieza que estaba oculta, sorprendiendo así al rey enemigo. Durante la parte práctica, los instructores acompañaron a los estudiantes en el análisis de posiciones donde se podía aplicar esta táctica. Se animó a los participantes a identificar patrones y reconocer cuándo una línea abierta puede ser aprovechada para dar un jaque al descubierto. Después de analizar los ejemplos, los estudiantes practicaron la técnica con ejercicios especialmente preparados para reforzar su comprensión táctica.

Como resultado, se observó que este recurso les ayudó a pensar con más profundidad cada jugada y a detectar oportunidades dentro de la partida. La combinación de teoría, práctica guiada y juego libre permitió una asimilación

efectiva de los conceptos, fortaleciendo su habilidad para aplicar esta táctica en situaciones reales de partida.

Se concluye que al entrenar este recurso, los jóvenes ajedrecistas no solo adquieren una herramienta poderosa, sino que también aprenden a anticipar amenazas y aprovechar las debilidades del adversario con mayor precisión (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.26 ACTIVIDAD 26

Ajedrez: Tema táctico de jaque al descubierto

El 12 de febrero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla – Juliaca. En esta sesión, los estudiantes de la academia continuaron su aprendizaje sobre el jaque al descubierto, con el objetivo de reforzar los conceptos tácticos previamente abordados y mejorar su capacidad para aplicarlos.

La jornada comenzó con una breve charla teórica para recordar los fundamentos del jaque al descubierto, una táctica poderosa que se da cuando una pieza se mueve y deja libre una línea de ataque hacia el rey enemigo desde otra pieza que estaba oculta. Para hacerlo más claro, se mostraron ejemplos clásicos y llamativos, como cuando un caballo se mueve y deja al descubierto un jaque de una torre o un alfil, creando una situación difícil de defender para el oponente. La sesión concluyó con partidas libres entre compañeros, un espacio donde cada estudiante pudo explorar por su cuenta cómo aplicar la táctica en situaciones reales de juego, mientras recibían apoyo y consejos personalizados por parte de los instructores.

Como resultado, los participantes demostraron mayor soltura al identificar patrones tácticos relacionados con el jaque al descubierto y comenzaron a integrarlo en sus partidas. La práctica constante y el enfoque combinado de teoría y aplicación directa facilitaron una mejor asimilación del recurso, incrementando la capacidad de los estudiantes para ejecutar jugadas más agresivas y estratégicamente sólidas.

En conclusión, la práctica continua del jaque al descubierto, fortalece la visión táctica de los jóvenes ajedrecistas y mejora su desempeño en el medio juego. El refuerzo teórico seguido de ejercicios prácticos guiados y partidas libres demostró ser un método efectivo para consolidar el aprendizaje y fomentar el uso reflexivo de

esta táctica en contextos reales de competencia (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.27 ACTIVIDAD 27

Ajedrez: Tema táctico de rayos X

El 13 de febrero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla – Juliaca. En esta sesión, los estudiantes de la academia deportiva ampliaron su repertorio táctico con el aprendizaje del recurso conocido como "rayos X". El objetivo fue que los estudiantes comprendieran tanto el concepto como las diversas aplicaciones de esta táctica, caracterizada por su sutileza y potencial impacto en el desarrollo de la partida.

La sesión comenzó con una explicación sencilla y clara sobre el concepto de rayos X, también conocido como ataque a través o ataque indirecto. Se les explicó a los estudiantes que esta táctica ocurre cuando una pieza "mira" a través de otra, ya sea para atacar o para defender a distancia, sin intervenir directamente en ese momento. Se mostraron ejemplos tanto ofensivos como defensivos, como cuando una torre apunta al rey enemigo a través de otra pieza, o cuando una dama protege una pieza propia desde lejos. Para cerrar la sesión, se realizaron partidas libres entre pares, espacio donde los alumnos pudieron aplicar el recurso táctico en contextos reales de juego y consultar dudas en tiempo real con los instructores.

Como resultado, los estudiantes mostraron avances significativos en la detección de estructuras donde el rayos X puede ser útil, y comenzaron a incorporar esta herramienta dentro de su proceso de toma de decisiones durante el juego. Esta sesión les permitió desarrollar una mayor sensibilidad táctica, no solo en el ataque, sino también en la defensa estratégica.

En conclusión, el aprendizaje del rayos X se consolida como un recurso valioso para el medio juego, al permitir una comprensión más profunda de la influencia de largo alcance que pueden tener ciertas piezas. Su enseñanza a través de teoría aplicada, ejercicios guiados y práctica libre demostró ser efectiva para fomentar en los jóvenes ajedrecistas una visión más completa del tablero y una mayor capacidad de anticipación en sus partidas (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.28 ACTIVIDAD 28

Ajedrez: Tema táctico de rayos X

El 14 de febrero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla – Juliaca. En esta sesión, los estudiantes de la academia continuaron profundizando en la aplicación práctica del recurso táctico de rayos X, con el objetivo de afianzar su comprensión y mejorar su habilidad para identificarlo y utilizarlo eficazmente durante el juego.

Se inició con una breve explicación teórica a modo de repaso, recordando que esta táctica, se presenta cuando una pieza ejerce presión o control sobre una casilla, pieza o línea a través de otra que se encuentra en medio, como si "mirara" o actuara a través de ella. Durante la parte práctica, los estudiantes, bajo la orientación de los instructores, trabajaron en el reconocimiento de posiciones donde el rayos X se hace presente, resolviendo ejercicios diseñados para aplicar la táctica en diferentes contextos estratégicos. Para concluir, se llevaron a cabo partidas libres entre pares, mientras recibían retroalimentación personalizada.

Como resultado, se observó una mayor soltura en la identificación de configuraciones tácticas donde el rayos X puede utilizarse con eficacia, tanto de forma ofensiva como defensiva. La combinación de repaso teórico, práctica guiada y juego libre contribuyó a una asimilación más profunda del concepto.

En conclusión, la práctica continuada del rayos X fortalece el pensamiento táctico y estratégico de los jóvenes ajedrecistas, al enseñarles a ver más allá de las piezas visibles y reconocer amenazas ocultas o potenciales. Esta táctica, sutil pero poderosa, se convierte así en una herramienta valiosa para el desarrollo del medio juego y para aumentar la capacidad de control del tablero con precisión y visión a largo plazo (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.29 ACTIVIDAD 29

Ajedrez: Tema táctico de la interceptación

El 17 de febrero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla – Juliaca. En esta sesión, los estudiantes de la academia profundizaron en el recurso táctico de la interceptación, con el objetivo de mejorar su comprensión y capacidad de aplicar esta maniobra en sus partidas.

La sesión comenzó con una explicación teórica que detalló el concepto de intercepción, que en ajedrez se refiere al movimiento de una pieza para bloquear la trayectoria de una pieza contraria, interrumpiendo su ataque o su línea de acción. Durante la primera parte práctica, a través de ejercicios prácticos, los estudiantes trabajaron para reconocer estos momentos críticos en los que interceptar la línea de acción de una pieza enemiga podía proporcionar una ventaja significativa. Después, los estudiantes replicaron estas maniobras de manera independiente, consolidando su aprendizaje. La sesión concluyó con un juego libre de partidas entre pares, en el que los estudiantes pudieron poner en práctica lo aprendido y resolver dudas con el apoyo de los instructores.

Como resultado, los estudiantes de la academia mostraron un mayor dominio del concepto de intercepción, aprendiendo a utilizarlo para interrumpir las líneas de acción del oponente y generar sus propias amenazas. La combinación de teoría y práctica les permitió integrar esta táctica de manera efectiva en sus partidas, observando mejoras en su capacidad para desorganizar las posiciones contrarias y crear oportunidades favorables.

En conclusión, la intercepción se demostró como una táctica clave para romper la coordinación entre las piezas del oponente y ganar ventaja estratégica. La enseñanza de este recurso táctico refuerza el pensamiento estratégico de los estudiantes, permitiéndoles tomar decisiones más precisas y efectivas durante sus partidas (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.30 ACTIVIDAD 30

Ajedrez: Tema táctico de la obstrucción

El 18 de febrero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla – Juliaca. En esta sesión, se profundizó el concepto de la obstrucción en ajedrez, con el objetivo de reconocerla como una herramienta táctica y estratégica.

Se inició la jornada con una explicación teórica orientada a diferenciar la obstrucción de otras maniobras similares, como la intercepción. Durante la fase teórica, se analizaron ejemplos en los que una pieza propia se interpone deliberadamente en la trayectoria de una pieza contraria, impidiendo su acción futura y generando oportunidades tácticas. En la parte práctica de la sesión, los

instructores guiaron a los estudiantes a través de ejercicios diseñados para la identificación de posiciones donde la obstrucción puede aplicarse en escenarios reales. La sesión culminó con partidas libres entre pares, mientras recibían orientación personalizada para resolver sus dudas.

Como resultado, los estudiantes mostraron una mejor comprensión del valor estratégico de la obstrucción, aplicándola para dificultar el desarrollo del juego rival y crear condiciones favorables para el contraataque o el avance de sus propias piezas. La práctica constante y guiada permitió afianzar esta táctica, considerada sutil pero altamente efectiva cuando se emplea con precisión.

En conclusión, esta sesión evidencio que el entendimiento y aplicación de la obstrucción como una herramienta táctica valiosa es fundamental en el desarrollo integral del estudiante en el juego, en donde su enseñanza, combinando teoría, ejercicios prácticos y juego libre, favorece la formación integral de los estudiantes (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.31 ACTIVIDAD 31

Ajedrez: Tema táctico de la atracción

El 19 de febrero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla – Juliaca. En esta sesión, se abordó la táctica de la atracción, con el objetivo de entender cómo esta maniobra permite manipular la ubicación de las piezas del oponente para crear ventajas tácticas claras.

La actividad comenzó con una explicación sencilla sobre la táctica de la atracción, que consiste en hacer que una pieza del rival se mueva a una casilla mala o peligrosa, para luego atacarla directamente o aprovechar esa situación para ganar ventaja. Se mostraron ejemplos comunes, como atraer al rey enemigo a una casilla donde pueda ser atacado con un jaque al descubierto, o hacer que una pieza defensora abandone su lugar, dejando débil la defensa del contrincante. En la parte práctica, los instructores ayudaron a los estudiantes a analizar posiciones donde la atracción era la clave para ganar en una partida.

Como resultado, los estudiantes desarrollaron una mejor comprensión de cómo forzar movimientos estratégicos del rival puede abrir el camino a jugadas decisivas. Lograron identificar oportunidades de atracción en sus partidas y aplicarlas con

creciente efectividad, demostrando avances en su visión táctica y su capacidad de planificación.

En conclusión, la atracción se consolidó como una táctica valiosa en el repertorio de los jóvenes ajedrecistas, al permitirles ejercer un control indirecto sobre las decisiones del oponente. Su enseñanza, basada en una combinación de teoría, ejercicios guiados y práctica libre, reforzó no solo el conocimiento táctico, sino también la creatividad y la capacidad de anticipación de los estudiantes durante el juego (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.32 ACTIVIDAD 32

Ajedrez: Tema táctico de la jugada intermedia

El 20 de febrero del 2025, en el salón de ajedrez de bienestar universitario del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla – Juliaca. En esta sesión, se trabajó la táctica conocida como la jugada intermedia, con el objetivo de comprender su utilidad dentro de una secuencia de movimientos y su potencial para cambiar el curso de la partida de manera sorpresiva.

La sesión comenzó con una explicación sencilla sobre la jugada intermedia, que es una acción sorpresa que se inserta justo en medio de la jugada que el oponente esperaba hacer. Se explicó que, en lugar de seguir una jugada “obligada” como recuperar una pieza, a veces es mejor hacer una amenaza táctica, como un jaque, una amenaza de mate o atacar una pieza que no está defendida, obligando al rival a responder rápidamente. Luego, en la parte práctica, los estudiantes trabajaron con posiciones preparadas especialmente para aprender a reconocer cuándo y cómo usar la jugada intermedia de forma efectiva.

Como resultado, los estudiantes mejoraron su capacidad para anticiparse al pensamiento del oponente e identificar momentos críticos donde una jugada intermedia puede modificar significativamente el resultado de una secuencia. Se observó un progreso notable en su visión táctica y en la creatividad para responder a situaciones de presión con soluciones inesperadas y efectivas.

En conclusión, la jugada intermedia es un recurso táctico que enriquece la toma de decisiones estratégicas de los jóvenes ajedrecistas, al permitirles romper la lógica lineal del juego y tomar la iniciativa en momentos clave. Su aprendizaje a través de teoría, ejercicios y práctica supervisada refuerza el pensamiento dinámico y la

capacidad de adaptación ante escenarios cambiantes del tablero (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.33 ACTIVIDAD 33

Ajedrez: Clausura

El 21 de febrero de 2025, se llevó a cabo la clausura del "Ciclo Vacacional 2025 - Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ" en la cancha deportiva del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca. Esta jornada marcó el cierre del programa de talleres, en la cual los participantes tuvieron la oportunidad de demostrar las habilidades adquiridas a lo largo de las semanas de entrenamiento en ajedrez.

Durante las actividades finales, se evidenció el progreso alcanzado por los estudiantes en cuanto a su comprensión táctica, capacidad de análisis y desarrollo del pensamiento estratégico, reflejo del compromiso y constancia mostrados durante el ciclo.

El evento concluyó con un acto de reconocimiento por parte de las autoridades presentes al equipo de la "Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ", en mérito a la labor formativa realizada con niños y adolescentes de la ciudad de Juliaca. Este gesto puso en valor el esfuerzo colectivo por promover el ajedrez como una disciplina que fomenta el desarrollo cognitivo, la toma de decisiones y el pensamiento crítico entre los jóvenes.

Con esta actividad, se dio por culminado oficialmente el ciclo vacacional, dejando una experiencia formativa significativa tanto para los estudiantes como para el equipo organizador (Ver Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez).

3.2.34 ACTIVIDAD 01

Baloncesto: Historia y Fundamentos

El 08 de enero de 2025, en un ambiente interior de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la primera sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ”, en la disciplina de baloncesto, titulada “Historia y Fundamentos del baloncesto” dirigidos a niños y adolescentes de la ciudad de Juliaca; actividad estuvo orientada a brindar conocimientos fundamentales tanto históricos como técnicos sobre este deporte, con el objetivo de fomentar el interés, la participación activa y el desarrollo de habilidades físicas y sociales.

La sesión se desarrolló en dos partes complementarias. En la primera, se presentó una introducción teórica sobre el origen, la evolución y los principales hitos del baloncesto, utilizando recursos visuales como presentaciones y videos históricos, lo que facilitó la comprensión y despertó el interés de los participantes. Posteriormente, en la parte práctica, se realizaron ejercicios centrados en los fundamentos básicos del juego: dribbling, pases y lanzamientos.

La experiencia evidenció resultados positivos: los estudiantes demostraron una comprensión clara del desarrollo histórico del baloncesto y su importancia a nivel global. A nivel técnico, se observó una progresiva en la coordinación, la precisión y la ejecución de los fundamentos enseñados. Además, la dinámica de grupo favoreció la integración y el fortalecimiento de valores como el trabajo en equipo, la disciplina y el respeto.

En conclusión, los talleres permitieron no solo adquirir conocimientos relevantes sobre el baloncesto, sino también estimular el desarrollo integral de los participantes, consolidando al deporte como una herramienta educativa y formativa en el contexto juvenil de Juliaca (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.35 ACTIVIDAD 02

Baloncesto: Reglas Generales

El 09 de enero de 2025, en un ambiente interior de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la segunda sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ” en la disciplina de baloncesto, titulada “Reglas Generales del Baloncesto”, dirigida a niños y adolescentes de la ciudad de Juliaca,

con el objetivo de que los estudiantes comprendieran de manera clara y precisa las normas básicas que rigen este deporte.

La sesión combinó una exposición teórica interactiva con actividades prácticas en cancha. Inicialmente, se presentó una explicación detallada de las reglas generales mediante recursos visuales, como ejemplos gráficos y videos que ilustraban situaciones comunes de juego, lo cual permitió contextualizar los conceptos y facilitar su comprensión. Posteriormente, se desarrollaron dinámicas grupales y simulaciones reales en cancha, donde los participantes aplicaron las reglas aprendidas en contextos prácticos. Estas actividades promovieron el análisis y debate de casos, fortaleciendo la toma de decisiones en tiempo real.

Como resultado, los estudiantes demostraron una mejora significativa en su capacidad para identificar infracciones, aplicar correctamente las normas y actuar con mayor organización durante el juego. La integración de teoría y práctica se reveló como una estrategia didáctica eficaz, ya que no solo consolidó el aprendizaje de las reglas, sino que también estimuló habilidades transversales como la comunicación, el trabajo en equipo y la disciplina.

En conclusión, esta experiencia formativa no solo contribuyó al conocimiento reglamentario del baloncesto, sino que también apoyó el desarrollo personal y social de los participantes, fortaleciendo su desempeño dentro de la cancha (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.36 ACTIVIDAD 03

Baloncesto: Control de balón y dribleo

El 10 de enero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la tercera sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ”, en la disciplina de baloncesto, titulada “Control de balón y dribleo”, con el objetivo de fortalecer la capacidad técnica de los estudiantes en el manejo del balón y la ejecución de dribleos efectivos.

La sesión combinó una introducción teórica con una práctica intensiva en cancha. Inicialmente, se presentó una breve exposición en la que se abordó la importancia de estas habilidades, acompañada de videos demostrativos que ilustraban las técnicas correctas para el control y desplazamiento con balón. A continuación, los estudiantes participaron en ejercicios prácticos diseñados para aplicar lo aprendido,

organizándose en grupos para ejecutar circuitos técnicos y juegos reducidos que simulaban situaciones reales de juego. Durante estas actividades, los instructores ofrecieron retroalimentación personalizada y realizaron correcciones en tiempo real, lo que permitió una mejora progresiva y dirigida en la ejecución de los fundamentos en la práctica.

Como resultado, se observó un avance significativo en la coordinación, agilidad y precisión técnica de los estudiantes, reflejado en un mayor control del balón y una ejecución más segura de los dribles. Asimismo, los participantes demostraron mayor confianza individual y una actitud colaborativa durante el trabajo en equipo.

La combinación de teoría y práctica resultó ser una estrategia eficaz para el aprendizaje de técnicas fundamentales del baloncesto, y la metodología interactiva empleada no solo facilitó la asimilación de conceptos técnicos, sino que también potencian habilidades transversales como la comunicación y el trabajo conjunto, fundamentales para el desarrollo integral en la formación de los jóvenes deportistas (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.37 ACTIVIDAD 04

Baloncesto: Cambios de ritmo y dirección

El 13 de enero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la cuarta sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ”, en la disciplina de baloncesto, titulada “Cambios de ritmo y dirección”, dirigida a niños y adolescentes con el propósito de mejorar su agilidad, coordinación y capacidad para realizar desplazamientos efectivos en situaciones reales de juego.

Al inicio, se explicó la importancia de los cambios de ritmo y dirección en el baloncesto, apoyándose en ejemplos visuales y el análisis de jugadas reales para facilitar la comprensión de los conceptos clave. Posteriormente, los estudiantes participaron en ejercicios dinámicos en cancha, incluyendo circuitos de agilidad y simulaciones de cambios de dirección, diseñados para aplicar de inmediato los conocimientos adquiridos. Durante toda la práctica, se brindó retroalimentación continua y correcciones técnicas en tiempo real, lo cual permitió ajustes individuales y mejoras progresivas en la ejecución de los movimientos.

Los resultados fueron evidentes: los estudiantes mostraron una mayor fluidez en el desplazamiento, mejor toma de decisiones en situaciones de juego y una notable mejora en su versatilidad como jugadores. Además, se fortaleció la capacidad de reacción y el dominio del cuerpo en el espacio, elementos clave para el rendimiento en competencia.

La integración de teoría y práctica se confirmó como una estrategia pedagógica eficaz, no solo para el desarrollo técnico individual, sino también para optimizar la dinámica colectiva del equipo. Esta clase reafirmó que los cambios de ritmo y dirección son componentes fundamentales para el éxito en el baloncesto, con un impacto positivo tanto en el rendimiento individual como en la cohesión grupal (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.38 ACTIVIDAD 05

Baloncesto: Tipos de pase (pecho y picado)

El 14 de enero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la quinta sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ”, en la disciplina de baloncesto, titulada “Tipos de pase (pecho y picado)”, orientada a que los estudiantes comprendieran y dominaran la técnica y aplicación de estos dos pases fundamentales en el juego.

La sesión comenzó con una explicación teórica, en la que se detallaron las características técnicas de ambos tipos de pase. Se utilizaron presentaciones visuales y videos demostrativos que permitieron a los participantes observar la ejecución correcta y contextualizar su uso en situaciones reales de partido. A continuación, se desarrollaron ejercicios prácticos en parejas y pequeños grupos, en los que los estudiantes practicaron de forma intensiva los pases de pecho y picado a través de simulaciones y juegos reducidos. Durante toda la actividad, el instructor proporcionó retroalimentación inmediata, corrigiendo detalles técnicos y reforzando los puntos clave para una ejecución efectiva.

Los resultados fueron notables: los estudiantes lograron diferenciar con claridad las técnicas y usos de ambos pases, mejorando significativamente su precisión, coordinación y velocidad al ejecutarlos. Este progreso se reflejó en un desempeño más fluido y eficiente durante las dinámicas de juego. Además, la práctica en grupo

favoreció el desarrollo de habilidades comunicativas y fortaleció el trabajo en equipo.

La integración de teoría y práctica se consolidó nuevamente como una estrategia pedagógica eficaz, no solo para el aprendizaje de técnicas específicas, sino también para el desarrollo de habilidades transversales que enriquecen la experiencia deportiva y fortalecen la seguridad y colaboración entre los participantes (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.39 ACTIVIDAD 06

Baloncesto: Pases por encima de la cabeza

El 15 de enero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la sexta sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ”, en la disciplina de baloncesto, titulada “Tipos de pase (gancho y por encima de la cabeza)”, con el objetivo de que los estudiantes comprendieran, diferenciaron y ejecutaran correctamente estas dos técnicas específicas de pase.

La sesión comenzó con una breve explicación teórica, en la que se definieron ambos tipos de pase y se destacaron sus principales diferencias. Esta parte fue reforzada mediante presentaciones visuales y videos demostrativos que facilitaron la comprensión de la técnica correcta y su aplicación táctica en el juego. Posteriormente, se llevaron a cabo ejercicios prácticos en parejas y grupos pequeños, en los que los estudiantes practicaron ambos tipos de pase en contextos simulados de juego. Durante la práctica, se brindó retroalimentación inmediata, realizando correcciones personalizadas que permitieron una mejora constante en la ejecución.

Como resultado, los alumnos adquirieron un dominio técnico más preciso, mejorando en aspectos como la coordinación, la velocidad y la precisión de los pases. La práctica constante también favoreció el desarrollo de la confianza al tomar decisiones en situaciones reales de juego, así como una mayor fluidez en la comunicación y el trabajo en equipo.

La combinación de teoría y práctica volvió a demostrar su eficacia como enfoque pedagógico, facilitando la comprensión y el aprendizaje de técnicas específicas.

Además, la metodología empleada contribuyó al fortalecimiento de habilidades físicas y cognitivas esenciales para un rendimiento competitivo y seguro en el baloncesto (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.40 ACTIVIDAD 07

Baloncesto: Coordinación en la recepción de balón

El 16 de enero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la séptima sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ”, en la disciplina de baloncesto, titulada “Coordinación en la recepción de balón en baloncesto”, con el propósito de mejorar la capacidad de los estudiantes para recibir el balón de manera segura y coordinada en diversas situaciones de juego.

La sesión comenzó con una breve exposición teórica sobre la importancia de la coordinación en la recepción del balón, apoyada en videos ilustrativos y demostraciones prácticas que facilitaron la comprensión de los movimientos adecuados. A continuación, se llevaron a cabo ejercicios específicos organizados en parejas y pequeños grupos, donde los estudiantes practicaron la recepción del balón en distintas posiciones y desplazamientos. Estas actividades permitieron aplicar los conceptos teóricos de manera directa en cancha, bajo la guía constante de los instructores, quienes ofrecieron retroalimentación inmediata para corregir posturas, mejorar la sincronización y afinar los tiempos de reacción.

Los resultados fueron positivos: los alumnos mostraron avances significativos en la rapidez con la que reaccionaban ante los pases y en la precisión con la que controlaban el balón. La práctica constante permitió afianzar la técnica, mejorar la confianza individual en situaciones de juego real y fortalecer la dinámica colectiva.

La combinación de teoría y práctica demostró nuevamente ser un enfoque pedagógico esencial, no solo para el desarrollo de habilidades de coordinación, sino también para el fortalecimiento del trabajo en equipo y la comprensión táctica del juego. En conjunto, la metodología aplicada contribuyó al desarrollo integral de los estudiantes dentro del contexto deportivo (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.41 ACTIVIDAD 08

Baloncesto: Mecánica de tiros

El 17 de enero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la octava sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ”, en la disciplina de baloncesto, titulada “Mecánica de tiro (posición, ángulo y seguimiento)”, con el objetivo de que los estudiantes comprendieran y aplicaran correctamente los principios técnicos fundamentales para lograr un lanzamiento eficaz.

La sesión se inició con una breve explicación teórica sobre la mecánica de tiro, poniendo especial énfasis en la importancia de una buena postura, el ángulo del lanzamiento y el seguimiento (follow-through). Esta introducción fue reforzada mediante presentaciones visuales y videos demostrativos que facilitaron la comprensión de los movimientos correctos. Posteriormente, se desarrollaron ejercicios prácticos individuales y en parejas, en los que los estudiantes aplicaron los conceptos aprendidos en situaciones simuladas de tiro. Durante toda la práctica, se ofreció retroalimentación inmediata, realizando ajustes personalizados para perfeccionar la técnica de cada participante.

Los resultados fueron claramente visibles: los estudiantes mostraron una mejora notable en la postura, el control del ángulo y la consistencia en el seguimiento del tiro, lo que se tradujo en una mayor precisión y efectividad durante las prácticas. Esta evolución técnica también fortaleció su confianza y capacidad de concentración en situaciones reales de juego.

La combinación de teoría y práctica se confirmó como un enfoque clave para la internalización de los fundamentos del tiro, y la metodología empleada favoreció no solo la asimilación de los conceptos técnicos, sino también el desarrollo de habilidades físicas y cognitivas que repercuten positivamente en el rendimiento global del jugador (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.42 ACTIVIDAD 09

Baloncesto: Tiros libres de mediana distancia

El 20 de enero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la novena sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia

Deportiva y Cultural de la UNAJ”, en la disciplina de baloncesto, titulada “Tiros libres de mediana distancia”, con el objetivo de mejorar la precisión, consistencia y técnica de los estudiantes al ejecutar tiros libres en situaciones de mediana distancia.

La clase comenzó con una breve exposición teórica sobre la importancia del tiro libre de mediana distancia, destacando los aspectos fundamentales como la técnica correcta, el ritmo y la concentración. Esta parte fue complementada con presentaciones visuales y videos demostrativos que ayudaron a los estudiantes a visualizar la correcta ejecución del tiro. Seguidamente, los participantes realizaron ejercicios prácticos, ejecutando tiros desde posiciones fijas y móviles, simulando situaciones de juego real. Durante toda la práctica, el instructor proporcionó retroalimentación tanto individual como grupal, corrigiendo errores y reforzando los aspectos clave de la técnica. Los estudiantes fueron guiados en todo momento para perfeccionar su control del movimiento y ajustar su mecánica de lanzamiento.

Al finalizar la clase, se observó una mejora significativa en la precisión y consistencia de los tiros libres de mediana distancia, lo que se reflejó en un desempeño más efectivo durante los ejercicios. La práctica intensiva y supervisada permitió a los estudiantes ganar confianza en su capacidad para ejecutar el tiro, fortaleciendo también su concentración y control en situaciones de juego real.

La combinación de teoría y práctica demostró ser un enfoque eficaz, facilitando la asimilación de los fundamentos del tiro y permitiendo ajustes precisos en la técnica. Este proceso no solo mejoró la efectividad de los tiros, sino que también impulsó la autoconfianza y la capacidad de tomar decisiones rápidas y certeras en momentos clave del juego (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.43 ACTIVIDAD 10

Baloncesto: Tiros de bandeja debajo del aro

El 21 de enero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la décima sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ”, en la disciplina de baloncesto, titulada “Tiros de bandeja debajo del aro”, cuyo objetivo principal fue mejorar la técnica de los estudiantes en la ejecución de este tipo de lanzamiento, enfatizando la posición del cuerpo, el ángulo del tiro y el movimiento coordinado entre salto y tiro.

La clase comenzó con una breve explicación teórica en la que se detallaron los aspectos clave del tiro de bandeja. Se utilizaron recursos audiovisuales, como videos demostrativos y ejemplos de jugadores profesionales, para ilustrar la ejecución adecuada de esta técnica. A continuación, los estudiantes participaron en ejercicios prácticos organizados en parejas y circuitos, en los cuales practicaron tiros de bandeja en diversas situaciones de juego. Durante la actividad, se proporcionó retroalimentación inmediata y correcciones individualizadas para mejorar la técnica de cada estudiante.

Al finalizar la clase, se observó una mejora significativa en la coordinación, precisión y fluidez de los estudiantes al ejecutar los tiros de bandeja. La práctica repetitiva y las correcciones en tiempo real contribuyeron al fortalecimiento de la confianza de los alumnos y a una mayor efectividad en el desempeño durante el juego.

La integración de teoría y práctica, junto con el uso de recursos audiovisuales y la retroalimentación constante, se confirmó como una estrategia pedagógica efectiva para el aprendizaje de esta técnica específica. Este enfoque no solo optimizó la técnica individual, sino que también reforzó habilidades fundamentales como la coordinación y la confianza, elementos esenciales para un rendimiento superior en el baloncesto (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.44 ACTIVIDAD 11

Baloncesto: Doble ritmo

El 22 de enero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la décimo primera sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ”, en la disciplina de baloncesto, titulada “Doble ritmo”, cuyo objetivo principal fue enseñar a los estudiantes a identificar y aplicar el concepto de doble ritmo en el juego.

La clase comenzó con una explicación sencilla sobre el concepto de doble ritmo, que es la habilidad para cambiar entre momentos de juego rápido y momentos de juego más controlado. Para ayudar a entender mejor, se usaron videos y presentaciones que mostraban situaciones reales donde saber cambiar el ritmo hace la diferencia en el partido. Luego, los estudiantes realizaron ejercicios prácticos, incluyendo simulaciones donde tenían que pasar rápidamente de atacar

a defender y viceversa. Trabajaron tanto de forma individual como en equipos, mientras los instructores les daban consejos para mejorar sus movimientos, sus tiempos y sus decisiones durante el juego.

Los resultados fueron positivos: los estudiantes mejoraron significativamente en la sincronización de sus movimientos, la rapidez en la toma de decisiones y en su capacidad para adaptarse tanto en ataque como en defensa. La práctica intensiva permitió un rendimiento más efectivo, especialmente en las transiciones, que es donde el doble ritmo resulta clave.

La combinación de teoría y práctica demostró ser esencial para desarrollar la flexibilidad y capacidad de adaptación en el juego. Además, esta metodología no solo mejoró las habilidades individuales, sino que también potenció la cohesión y efectividad del equipo durante las transiciones, lo que tuvo un impacto positivo en su rendimiento colectivo (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.45 ACTIVIDAD 12

Baloncesto: Practica de pase pecho y dribling

El 23 de enero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la décimo segunda sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ”, en la disciplina de baloncesto, titulado “Práctica de pase pecho y dribling de balón usando situaciones de juego”, dirigido a niños y adolescentes con el objetivo de fortalecer habilidades técnicas y tácticas fundamentales del baloncesto.

La clase empezó con una explicación breve, apoyada con videos y presentaciones que mostraban cómo hacer bien estas técnicas. Luego, los participantes practicaron en parejas y grupos pequeños, realizando ejercicios que simulaban situaciones de juego reales. Durante la práctica, los instructores estuvieron atentos para corregir errores, ayudar a mejorar las posturas y guiar los movimientos, asegurándose de que todos mejoraran poco a poco.

Los resultados mostraron un mayor control del balón en desplazamientos y cambios de dirección, incluso en condiciones de presión simulada. Además, los estudiantes demostraron mayor capacidad para al utilizar cada recurso técnico durante el juego, lo que se tradujo en decisiones más rápidas y efectivas en las dinámicas grupales.

Se concluye que la integración de contenidos teóricos con prácticas situacionales es altamente efectiva para el desarrollo técnico-táctico en jóvenes deportistas. La combinación de pase y dribling facilita la asimilación de habilidades esenciales y fortalece competencias cognitivas como la toma de decisiones, la anticipación y la resolución de problemas en el juego (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.46 ACTIVIDAD 13

Baloncesto: Practica de habilidades técnicas en conjunto

El 24 de enero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la décimo tercera sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ”, en la disciplina de baloncesto, titulada “Práctica de habilidades técnicas en conjunto (pases, dribling y lanzamiento)”, dirigida a niños y adolescentes con el objetivo de mejorar la ejecución individual y la integración fluida de estas tres habilidades.

La sesión comenzó con una explicación teórica donde se presentaron los conceptos básicos para ejecutar bien los pases, el dribling y el lanzamiento. Para que fuera más fácil entender, se usaron videos y materiales visuales que mostraban ejemplos claros de cómo aplicar estas habilidades en el juego. En la segunda parte, los estudiantes participaron en circuitos técnicos y simulaciones de partido, donde practicaron secuencias rápidas que combinaban las tres habilidades. Durante toda la sesión, los instructores estuvieron atentos para corregir errores, dar consejos al momento y destacar lo que cada estudiante hacía bien, para que todos mejoraran constantemente.

Los resultados fueron alentadores: se registró una mejora significativa en la precisión de los pases y lanzamientos, así como en el control del dribling en desplazamientos con oposición. Las simulaciones demostraron una evolución clara en la coordinación entre compañeros, la lectura del juego y la ejecución de jugadas con mayor fluidez.

Se concluye que el enfoque metodológico basado en la integración progresiva de habilidades técnicas, sustentado en teoría aplicada y práctica supervisada, resulta altamente efectivo para el desarrollo del rendimiento individual y colectivo. La práctica y retroalimentación constante, fortalece aspectos clave como la confianza

en el juego, la comunicación en equipo y la adaptabilidad táctica (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.47 ACTIVIDAD 14

Baloncesto: Practica de habilidades técnicas en conjunto

El 27 de enero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la décimo cuarta sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ”, en la disciplina de baloncesto, titulada “Práctica de habilidades técnicas en conjunto (pases, dribling y lanzamiento)”, con el propósito de mejorar la precisión técnica, la fluidez en la ejecución de secuencias de juego y la toma de decisiones bajo presión.

Primero, se ofreció una explicación sencilla sobre cómo hacer bien los pases, el dribling y el lanzamiento, usando videos y presentaciones que mostraban ejemplos claros en partidos reales. Después, en la parte práctica, los estudiantes participaron en estaciones donde realizaron ejercicios técnicos y juegos simulados. Estos incluían circuitos dinámicos y actividades con rivales que iban aumentando en dificultad, para que aprendieran a tomar buenas decisiones, ser precisos y trabajar en equipo. Durante toda la práctica, los instructores estuvieron pendientes para corregir errores, reforzar lo que aprendieron y ayudar a mejorar sus habilidades en general.

Los resultados obtenidos evidenciaron avances significativos en múltiples aspectos del rendimiento técnico-táctico. Los estudiantes demostraron una mejora notable en la precisión de los pases, una mayor fluidez y control en el dribling, así como una ejecución más efectiva y estable en el lanzamiento.

Se concluye que la metodología combinada de teoría y práctica facilita la comprensión y aplicación contextualizada de los fundamentos técnicos, fortaleciendo tanto la destreza individual como la sinergia colectiva. Esta experiencia reafirma que un enfoque integral y progresivo en el entrenamiento no solo mejora el rendimiento técnico, sino que también estimula el pensamiento táctico, la autoconfianza y el compromiso con el trabajo en equipo (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.48 ACTIVIDAD 15

Baloncesto: Dribling en espacios reducidos

El 28 de enero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la décimo quinta sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ”, en la disciplina de baloncesto, titulada “Técnicas de dribling y trabajo en equipo en espacios reducidos”, dirigida a niños y adolescentes con el objetivo de fortalecer el control del balón, la agilidad y la coordinación grupal en contextos de juego con espacio limitado.

La sesión se inició con una exposición teórica breve, en la que se abordaron los fundamentos del dribling en espacios reducidos, la importancia del control técnico del balón y la necesidad de una coordinación eficiente en grupo. Con el apoyo de presentaciones visuales y videos demostrativos, los estudiantes pudieron observar ejemplos concretos de juego en condiciones similares a las que enfrentarían en la práctica. Posteriormente, se implementaron ejercicios prácticos en circuitos cerrados y juegos reducidos, donde los participantes aplicaron técnicas de dribling mientras se enfrentaban a decisiones rápidas, necesidad de comunicación constante y adaptación táctica en equipo. Durante toda la práctica, se ofreció retroalimentación inmediata y específica, corrigiendo posturas, mejorando el uso del espacio y reforzando la colaboración entre compañeros.

Los resultados obtenidos fueron positivos y reflejaron avances tanto en el ámbito técnico como en el colectivo. Se observó una mejora clara en el control del balón durante el dribling, especialmente en desplazamientos cortos, cambios de dirección y situaciones de oposición.

Se concluye que la integración de técnicas de dribling con dinámicas de trabajo en equipo en espacios reducidos constituye una estrategia metodológica altamente efectiva para el desarrollo deportivo integral. Este enfoque permite no solo afianzar habilidades técnicas clave, sino también estimular la toma de decisiones colectiva, la cooperación táctica y la adaptabilidad en contextos reales de juego (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.49 ACTIVIDAD 16

Baloncesto: Trabajo de postura y agilidad

El 29 de enero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la décimo sexta sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ”, en la disciplina de baloncesto, titulada “Trabajo de postura, agilidad con circuitos y ejercicios con conos”, orientada al fortalecimiento de habilidades físicas fundamentales para el rendimiento en baloncesto. El principal objetivo fue mejorar la postura corporal, la agilidad y la coordinación motriz de los participantes.

La clase se inició con una breve exposición teórica centrada en la importancia de mantener una postura adecuada y su relación directa con la eficiencia del movimiento, la prevención de lesiones y la capacidad de reacción. Mediante recursos visuales y explicaciones prácticas, los estudiantes comprendieron cómo la alineación corporal influye en la velocidad, el equilibrio y la estabilidad. Seguidamente, se desarrollaron ejercicios prácticos en forma de circuitos de agilidad, que incluyeron estaciones con conos, desplazamientos con cambios de dirección, paradas rápidas y reinicios explosivos. En cada estación se enfatizó la postura correcta, el control del centro de gravedad y la precisión en el movimiento. A lo largo de la sesión, se ofreció retroalimentación inmediata para ajustar la ejecución técnica, corregir errores posturales y fomentar el control corporal durante el desplazamiento.

Los estudiantes demostraron una mejora significativa en la ejecución de movimientos con mayor estabilidad y rapidez, logrando transiciones más fluidas y precisas en los cambios de dirección. La corrección constante durante los ejercicios permitió una mayor conciencia corporal, lo que se reflejó en una ejecución más segura y eficiente en cada estación del circuito.

Se concluye que la combinación de ejercicios de postura, circuitos de agilidad y trabajos con conos representa una metodología efectiva para el desarrollo de capacidades físicas aplicadas al baloncesto. Este enfoque integral permite mejorar no solo la técnica individual, sino también aspectos esenciales como el control corporal, la disciplina motriz y la prevención de lesiones (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.50 ACTIVIDAD 17

Baloncesto: jugadas de equipo y posicionamiento

El 30 de enero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la décimo séptima sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ”, en la disciplina de baloncesto, titulada “Introducción de jugadas de equipo y posicionamiento en la cancha de baloncesto”, con el propósito de introducir a los estudiantes en los principios básicos de la táctica colectiva, el posicionamiento ofensivo y defensivo, y la ejecución coordinada de jugadas.

La clase inició con una breve exposición teórica donde se explicaron los fundamentos del posicionamiento en la cancha y la lógica de las jugadas de equipo, apoyándose en recursos visuales como diagramas y videos que ilustraban secuencias reales de juego. Esta etapa buscó brindar un marco conceptual claro para que los estudiantes comprendieran la finalidad de cada movimiento y su rol dentro del equipo. A continuación, se realizaron ejercicios prácticos grupales en los que los participantes pusieron en práctica jugadas preestablecidas, tanto en ataque como en defensa, con énfasis en el desplazamiento sin balón, el uso adecuado del espacio y la sincronización con sus compañeros. Se intervino constantemente con retroalimentación puntual, corrigiendo errores de ubicación, ajustando tiempos de ejecución y reforzando la comunicación en cada situación de juego.

Los resultados obtenidos mostraron que los estudiantes demostraron una mayor capacidad para posicionarse correctamente en la cancha, interpretar las situaciones de juego y tomar decisiones en función del movimiento de sus compañeros y adversarios. También se observó un incremento en la fluidez del juego colectivo, en la anticipación de acciones y en la coordinación grupal durante la transición entre defensa y ataque.

Se concluye que la integración de conceptos tácticos con ejercicios prácticos en escenarios simulados resulta una metodología eficaz para la formación colectiva en baloncesto. Este enfoque permite a los jugadores internalizar la lógica del juego de equipo, mejorar su posicionamiento estratégico y desarrollar habilidades cognitivas como la anticipación y la toma de decisiones (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.51 ACTIVIDAD 18

Baloncesto: Jugadas de equipo y posicionamiento

El 31 de enero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la décimo séptima sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ”, en la disciplina de baloncesto, titulada “Jugadas de equipo y posicionamiento en la cancha de baloncesto”, diseñada con el objetivo principal fue mejorar la ejecución colectiva de jugadas preestablecidas, optimizar el posicionamiento tanto en ataque como en defensa y reforzar la comunicación entre jugadores.

La sesión se desarrolló íntegramente en cancha, iniciando con una breve explicación apoyada en esquemas tácticos básicos que sirvieron para clarificar los conceptos fundamentales de las jugadas de equipo y el posicionamiento estratégico. Posteriormente, los estudiantes se organizaron en grupos para ejecutar diferentes secuencias tácticas, trabajando en escenarios simulados que reproducían situaciones comunes de partido. Las repeticiones se centraron en el desplazamiento sin balón, los cortes, bloqueos y rotaciones defensivas, con énfasis en la comunicación verbal y no verbal. Durante toda la sesión, se realizó observaciones directas y ofreció retroalimentación inmediata, corrigiendo errores de posicionamiento, coordinación y tiempos de ejecución.

Al finalizar la clase, se evidenció una mejora significativa en la fluidez y sincronización de las jugadas. Los estudiantes demostraron una comprensión más clara de su rol dentro del equipo, ajustando su ubicación en función del balón, los compañeros y los oponentes. La coordinación grupal y la comunicación en cancha mejoraron notablemente, lo que derivó en una mayor cohesión y efectividad en las simulaciones.

Se concluye que el desarrollo de jugadas de equipo y posicionamiento en un entorno 100 % práctico es una metodología eficaz para el fortalecimiento de la táctica colectiva en el baloncesto. La repetición intensiva de secuencias y la retroalimentación en tiempo real permiten que los jugadores internalicen principios de espacio, ritmo y colaboración, fundamentales para el juego moderno (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.52 ACTIVIDAD 19

Baloncesto: Posicionamiento en Rebotes

El 4 de febrero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la décimo octava sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ”, en la disciplina de baloncesto, titulada “Posicionamiento en Rebotes”, esta sesión se planteó con un enfoque enteramente práctico, orientado al desarrollo táctico, técnico y cognitivo de los niños en situaciones reales de juego.

La clase inició con una breve explicación en cancha, en la que se introdujeron los conceptos fundamentales del posicionamiento para rebotes, acompañados por demostraciones directas y ejercicios simples que ilustraban cómo anticipar la trayectoria del balón y colocarse adecuadamente en relación con el aro y el oponente. Posteriormente, los estudiantes fueron divididos en grupos para practicar escenarios específicos, en los que se trabajó intensivamente el concepto de "cerrar al rival" (box out), ubicarse entre el adversario y la canasta, y reaccionar rápidamente al rebote tanto en ataque como en defensa.

Durante la práctica, se realizaron repeticiones de situaciones de juego reales, incorporando lanzamientos controlados, rebotes en movimiento y toma de decisiones rápidas. Se intervino de manera constante, realizando observaciones detalladas y correcciones en tiempo real para mejorar la colocación, el uso del cuerpo y la lectura del juego por parte de los estudiantes.

Los resultados fueron notables al finalizar la sesión. Los niños demostraron una mejora significativa en su capacidad para identificar la trayectoria del balón, anticiparse a los movimientos del oponente y posicionarse estratégicamente para asegurar la recuperación del rebote. También se evidenció un progreso en la coordinación grupal, la comunicación en situaciones de rebote compartido y la toma de decisiones bajo presión.

Se concluye que el trabajo práctico centrado en el posicionamiento para rebotes constituye una herramienta esencial en la formación técnica y táctica de jugadores en etapa formativa. La combinación de enseñanza directa, práctica intensiva y correcciones específicas promueve una comprensión profunda del rol del rebote en

el juego colectivo (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.53 ACTIVIDAD 20

Baloncesto: Posiciones y coberturas defensivas

El 5 de febrero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se realizó la décimo novena sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ”, en la disciplina de baloncesto, titulada “Posiciones y Coberturas Defensivas”, cuyo objetivo principal fue mejorar el posicionamiento defensivo y las coberturas en situaciones individuales y colectivas.

La clase se desarrolló íntegramente en cancha, promoviendo el aprendizaje práctico y táctico necesario para enfrentar con éxito a los oponentes en un contexto de juego real. La sesión comenzó con una breve explicación teórica sobre los principios fundamentales del posicionamiento defensivo y las coberturas, en la que se abordaron conceptos clave como la distancia adecuada al oponente, la postura defensiva, la anticipación y la movilidad. A continuación, los niños se dividieron en dos grupos para realizar ejercicios prácticos centrados en el posicionamiento y las coberturas defensivas. Los jugadores trabajaron en situaciones de defensa individual (uno contra uno) y en ejercicios de defensa colectiva (trabajo en equipo), donde la comunicación, sincronización y coordinación fueron elementos clave. A lo largo de la sesión, los instructores observaron y proporcionaron correcciones continuas, enfocándose en mejorar la agilidad, la postura y la capacidad de anticipar los movimientos del oponente.

Al finalizar la clase, se evidenció una mejora significativa en la capacidad de los niños para posicionarse correctamente en defensa y realizar coberturas de manera efectiva. La repetición constante de los ejercicios permitió a los jugadores interiorizar los principios defensivos, mejorando la fluidez en la ejecución de las coberturas.

En conclusión, el enfoque práctico y las correcciones en tiempo real facilitó que los jugadores comprendieran y aplicaran de manera efectiva los conceptos clave de las coberturas defensivas. Esta metodología no solo mejoró el rendimiento defensivo individual, sino que también fortaleció la capacidad de adaptación táctica y la comunicación dentro del equipo, factores esenciales para un desempeño defensivo

efectivo en partidos reales (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.54 ACTIVIDAD 21

Baloncesto: Desmarques y movimientos sin balón

El 6 de febrero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la décimo octava sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ” en baloncesto, titulada "Desmarques y Movimientos sin Balón", cuyo principal objetivo fue mejorar la capacidad de los jugadores para moverse estratégicamente sin el balón, creando opciones de pase y liberándose de la presión defensiva.

La sesión se desarrolló enteramente en cancha, promoviendo un enfoque práctico y táctico para aplicar los conceptos en situaciones reales de juego. La clase comenzó con una breve explicación teórica sobre la importancia de los desmarques, destacando cómo los movimientos sin balón pueden generar espacios y facilitar la circulación del balón en el equipo. A continuación, los jugadores fueron guiados a través de una serie de ejercicios individuales y en grupo, donde practicaron movimientos tácticos para desmarcarse, como cortes hacia el aro, cambios de dirección rápidos y desplazamientos en paralelo al balón.

A medida que avanzaba la sesión, se notó una mejora en la capacidad de los estudiantes para anticipar las posiciones defensivas y realizar movimientos coordinados con sus compañeros de equipo. Los jugadores comenzaron a mostrar una mayor sincronización en sus desplazamientos, ajustando su posición en función del balón y los movimientos de la defensa.

Al final de la clase, los resultados fueron evidentes: los estudiantes demostraron una mayor fluidez en sus movimientos sin balón, lo que les permitió generar más opciones de pase y facilitar la circulación del balón en el equipo. La sesión, centrada en la repetición práctica y la retroalimentación constante, fue clave para que los jugadores comprendieran mejor los conceptos tácticos asociados con los movimientos sin balón, lo que mejoró su rendimiento tanto a nivel individual como colectivo.

En conclusión, la clase fue fundamental para reforzar la comprensión y aplicación de los desmarques en situaciones de juego real. La práctica constante de

movimientos sin balón, junto con las correcciones en tiempo real, permitió que los jugadores aumentaran su capacidad para crear opciones de pase y colaborar más efectivamente en equipo (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.55 ACTIVIDAD 22

Baloncesto: Desmarque y corte hacia el aro

El 7 de febrero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la décimo octava sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ” en baloncesto, titulada “Desmarque en Despunte y Corte hacia el Aro”, cuyo objetivo principal fue mejorar la capacidad de los jugadores para desmarcarse mediante despunte y realizar cortes precisos hacia el aro, con el fin de recibir el balón y generar opciones de anotación.

La sesión comenzó con una breve explicación teórica en la que se detallaron los fundamentos del despunte y el corte hacia el aro. Se enfatizó la importancia de realizar estos movimientos en el momento adecuado para aprovechar los espacios y superar la defensa. Posteriormente, los niños realizaron ejercicios individuales, centrados en la combinación de velocidad y precisión al ejecutar los cortes hacia el aro. Los ejercicios se diseñaron para que los jugadores trabajaran en la ejecución de cortes rápidos y precisos, asegurándose de que pudieran leer el momento adecuado para cortar y recibir el pase.

Al finalizar la clase, se evidenció una mejora notable en la capacidad de los estudiantes para realizar cortes hacia el aro con mayor velocidad y precisión. La repetición de los ejercicios les permitió afianzar los conceptos tácticos del despunte y el corte, lo que resultó en una mayor fluidez de movimientos y una mejor sincronización entre los jugadores.

En conclusión, la clase fue fundamental para reforzar los conceptos de despunte y corte hacia el aro, habilidades clave para el desmarque efectivo y la generación de opciones de ataque en situaciones reales de juego. La metodología práctica y las correcciones en tiempo real permitieron a los jugadores mejorar sus movimientos y su rendimiento general, optimizando su capacidad para desmarcarse de la defensa y aprovechar las oportunidades de anotar (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.56 ACTIVIDAD 23

Baloncesto: Introducción a las jugadas de ataque

El 10 de febrero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la décimo octava sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ” en baloncesto, titulada “Introducción a las Jugadas Simples de Ataque” se desarrolló completamente en cancha, con el objetivo de fomentar el aprendizaje práctico y táctico en los jugadores.

La sesión comenzó con una breve explicación sobre las jugadas de ataque básicas, destacando conceptos clave como los despuntes, los cortes hacia el aro, las fintas y los movimientos utilizados para generar espacios y oportunidades de tiro. Se hizo especial énfasis en la importancia de crear opciones de ataque simples pero efectivas. A continuación, los estudiantes se organizaron en grupos de 5 y practicaron jugadas fundamentales como el pase y corte, el pick and roll, y el desmarque, con el objetivo de mejorar la fluidez y coordinación en la ejecución de estas jugadas. Durante la práctica, los instructores brindaron correcciones en tiempo real para optimizar la ejecución y asegurar que los jugadores comprendieran la relevancia de la sincronización y el trabajo en equipo en cada jugada.

Al finalizar la sesión, los resultados fueron evidentes. Los estudiantes mostraron una mejora significativa en la ejecución de las jugadas de ataque simples, con una mayor fluidez en los movimientos y una coordinación más efectiva entre los jugadores. La repetición de los ejercicios permitió que los niños internalizaran mejor los conceptos tácticos relacionados con el ataque, lo que resultó en un juego ofensivo más dinámico y efectivo durante los partidos de práctica.

En conclusión, esta sesión fue fundamental para que los jugadores comprendieran y aplicaran correctamente las jugadas de ataque simples en situaciones reales de juego. La práctica constante, junto con las correcciones en tiempo real, permitió a los jugadores mejorar su rendimiento colectivo, optimizar la toma de decisiones y fortalecer la ejecución de jugadas de ataque en un entorno de juego real (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.57 ACTIVIDAD 24

Baloncesto: I encuentro inter academias de la UNAJ y la UGEL San Román

El 11 de febrero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo el “I Encuentro Inter academias de la UNAJ y la UGEL San Román”. Este evento tuvo como objetivo fomentar la competencia sana y el desarrollo deportivo entre los estudiantes de ambas instituciones, brindando una oportunidad única para que niños, niñas, jóvenes y señoritas demostraran sus habilidades tanto individuales como colectivas en el baloncesto.

La jornada comenzó con una breve ceremonia y juramentación, en la cual se destacó la importancia de la práctica deportiva y la construcción de lazos entre las academias. Tras la ceremonia, los equipos se enfrentaron en partidos dinámicos y competitivos, en los cuales los jugadores aplicaron los fundamentos y estrategias aprendidas durante las sesiones previas. Durante los enfrentamientos, los entrenadores observaron y realizaron ajustes tácticos con el fin de mejorar la ejecución de las jugadas y el rendimiento de los jugadores. Al finalizar el encuentro, los participantes mostraron avances significativos en aspectos clave como el posicionamiento defensivo, la ejecución de jugadas ofensivas y la comunicación efectiva dentro del equipo.

Para concluir la jornada, se ofreció un compartir de pequeños bocados y refrescos para todos los participantes, fomentando el compañerismo y la camaradería entre los equipos. Este encuentro fue fundamental para que los jugadores reforzaran los conceptos tácticos aprendidos, mejoraran su desempeño colectivo y fortalecieran su capacidad de adaptación a las demandas de un juego real (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.58 ACTIVIDAD 25

Baloncesto: Ejercicios de coordinación y salto

El 12 de febrero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la décimo octava sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ” en baloncesto, titulada "Ejercicios de Coordinación y Salto" se diseñó con el objetivo de mejorar la capacidad de salto y

coordinación de los niños y adolescentes en el baloncesto. El enfoque principal fue el desarrollo de la técnica de salto, esencial para un rendimiento óptimo en el juego.

Se realizaron ejercicios prácticos centrados en el salto vertical, lateral y con desplazamiento, lo que permitió a los participantes trabajar individualmente en la mejora de su fuerza, control corporal y capacidad de salto. Durante la sesión, los instructores proporcionaron retroalimentación constante para corregir posturas y técnicas, favoreciendo la correcta ejecución de los movimientos y promoviendo un mejor control del cuerpo. A través de la repetición y la práctica de estos ejercicios, los jugadores adquirieron una mayor conciencia de la importancia de la coordinación en el baloncesto, mejorando su capacidad para saltar con mayor eficacia y precisión en los momentos clave del juego.

Como resultado de esta sesión, los jugadores demostraron una mejora significativa en su capacidad para coordinar movimientos de salto, alcanzando mayores alturas y ejecutando saltos más controlados y eficaces. Además, los participantes mostraron un avance notable en su capacidad para aplicar la técnica en el juego, incrementando la fluidez y la sincronización de sus saltos, lo que tuvo un impacto directo en su rendimiento durante los entrenamientos posteriores. La repetición constante de los ejercicios permitió que los jugadores internalizaran las técnicas de coordinación y salto, logrando una ejecución más natural y efectiva en los momentos críticos del juego.

En conclusión, la sesión fue clave para el desarrollo técnico de los jugadores, quienes no solo mejoraron su capacidad para saltar, sino que también fortalecieron su control corporal y coordinación en situaciones de alta exigencia. Los resultados obtenidos demuestran que la metodología aplicada fue efectiva, ya que los participantes lograron avances palpables en su rendimiento y técnica (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.59 ACTIVIDAD 26

Baloncesto: Resistencia y velocidad en la cancha

El 13 de febrero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la décimo octava sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ” en baloncesto, titulada "Resistencia y Velocidad en la Cancha" se diseñó con el objetivo de mejorar la resistencia física y

la velocidad de los jugadores en situaciones de juego, particularmente en relación con el dribling y los desplazamientos rápidos.

Durante la sesión, los instructores proporcionaron correcciones en tiempo real, enfocándose en optimizar la técnica y la eficiencia de los desplazamientos. Se hizo énfasis en mantener una postura adecuada y en gestionar correctamente la energía durante las prácticas, asegurándose de que los jugadores pudieran mantener un ritmo constante sin comprometer su desempeño. La repetición constante de los ejercicios permitió a los participantes trabajar en su resistencia y velocidad, incrementando su capacidad para mantener un ritmo elevado durante más tiempo y mejorando su agilidad para cambiar de dirección rápidamente, tanto con como sin el balón.

Como resultado, los jugadores demostraron mejoras notables en su capacidad para mantener un alto nivel de velocidad durante los ejercicios prolongados, y en su habilidad para ejecutar cambios de dirección más rápidos y eficientes. Estas mejoras fueron observables tanto en situaciones de dribling como en desplazamientos sin balón, lo que reflejó un aumento en su capacidad para adaptarse a las demandas de juego en tiempo real.

En conclusión, esta sesión resultó fundamental para que los jugadores comprendieran mejor los aspectos tácticos de la resistencia y la velocidad en el baloncesto, permitiéndoles optimizar su rendimiento en situaciones de alta exigencia durante los partidos (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.60 ACTIVIDAD 27

Baloncesto: Velocidad de desplazamiento

El 14 de febrero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la décimo octava sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ” en baloncesto, titulada “Velocidad de Desplazamiento: Carreras y Agilidad en Baloncesto” tuvo como objetivo mejorar la rapidez y la agilidad de los jugadores en situaciones de juego, esenciales para optimizar el rendimiento en la cancha. Inició con una breve explicación sobre la importancia de la velocidad de desplazamiento y la agilidad en el baloncesto,

seguida de una serie de ejercicios prácticos diseñados para mejorar la precisión y eficiencia en los movimientos.

Durante la sesión, se brindaron correcciones en tiempo real para perfeccionar la técnica de los jugadores, enfocándose en realizar desplazamientos con mayor eficiencia y optimizar el uso de la energía en cada movimiento. Los niños practicaron en grupos, realizando carreras de velocidad, cambios de dirección rápidos y ejercicios de agilidad que incluyeron dribles, fintas y desplazamientos laterales.

Como resultado, los estudiantes mostraron avances notables en su velocidad de desplazamiento y en su agilidad para adaptarse rápidamente a las diferentes situaciones de juego. La capacidad para cambiar de dirección de manera más rápida y moverse con mayor fluidez, tanto con el balón como sin él, mejoró considerablemente.

En conclusión, la sesión fue fundamental para que los jugadores comprendieran y aplicaran los conceptos tácticos de velocidad de desplazamiento y agilidad en el baloncesto. La repetición de los ejercicios contribuyó al fortalecimiento de estas habilidades, permitiendo que los jugadores no solo mejoraran su rapidez y velocidad, sino que también adquirieran mayor control en sus movimientos (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.61 ACTIVIDAD 28

Baloncesto: Partido de práctica

El 17 de febrero de 2025, en la cancha deportiva del Coliseo “La Capilla”, se llevó a cabo un partido de práctica entre los jugadores de la “Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ” y la “Academia de Baloncesto Halcones de Juliaca”, como parte del “Ciclo Vacacional 2025”. El objetivo principal de este encuentro fue proporcionar un espacio de aprendizaje práctico y promover la confraternidad entre ambas academias. El partido comenzó con una breve explicación sobre las reglas del juego, enfocándose especialmente en la importancia de aplicar los conceptos tácticos y técnicos aprendidos durante las sesiones previas.

Durante el encuentro, los jugadores practicaron en situaciones reales de juego, poniendo en práctica jugadas simples de ataque, como el pase y corte, el pick and roll, y el desmarque. Los entrenadores de ambas academias proporcionaron

correcciones y observaciones en tiempo real, orientando a los jugadores para mejorar su sincronización, posicionamiento y toma de decisiones a lo largo del partido.

Como resultado, los jugadores demostraron avances significativos en su capacidad para trabajar en equipo, ejecutar jugadas de manera fluida y adaptarse rápidamente a las situaciones del juego. La repetición de partidos ayudó a los estudiantes a fortalecer su comprensión de los conceptos tácticos, aumentando su experiencia en contextos competitivos. Este tipo de práctica no solo mejoró la dinámica de equipo, sino que también contribuyó a un rendimiento más efectivo y dinámico durante el desarrollo del partido.

En conclusión, este partido de práctica fue esencial para que los jugadores mejoraran su rendimiento en situaciones competitivas reales, permitiéndoles optimizar su desempeño en futuras competencias. El encuentro ofreció valiosas oportunidades para que los participantes pusieran en práctica lo aprendido, ajustaran sus estrategias de juego y desarrollaran habilidades clave en un entorno de juego activo (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.62 ACTIVIDAD 29

Baloncesto: Juego en transición y contraataque

El 18 de febrero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la décimo octava sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ” en baloncesto, titulada “Simulaciones de Juego en Transición y Contraataque” se enfocó en desarrollar la capacidad de los jugadores para ejecutar transiciones rápidas y contraataques efectivos, aspectos fundamentales en el baloncesto moderno.

La sesión, realizada completamente en cancha, comenzó con una explicación breve sobre la importancia de acelerar el juego al pasar de defensa a ataque, subrayando la necesidad de tomar decisiones inmediatas y precisas para generar oportunidades antes de que la defensa rival se reorganice. Los jugadores trabajaron en grupos, participando en ejercicios que incluyeron desplazamientos rápidos tras recuperación del balón, pases largos y finalizaciones en velocidad, todo bajo un enfoque que exigía una toma de decisiones rápida y efectiva. Durante el desarrollo

de la clase, los instructores intervinieron con correcciones para mejorar la lectura de juego, la coordinación entre compañeros y la ejecución técnica en momentos clave.

Como resultado, los jugadores demostraron avances claros en su capacidad para ejecutar transiciones más veloces y organizadas, mostrando mayor fluidez en los movimientos ofensivos y un mejor uso del espacio disponible en cancha. La rapidez en la toma de decisiones también mejoró, lo que permitió generar oportunidades de anotación más efectivas durante las simulaciones. Además, se observó un fortalecimiento de la comunicación y la coordinación grupal, elementos esenciales para ejecutar un contraataque exitoso.

En conclusión, esta sesión fue determinante para que los jugadores interiorizaran los principios tácticos del contraataque y la transición ofensiva. La repetición de las situaciones simuladas permitió consolidar aprendizajes clave y optimizar la respuesta de los jugadores en contextos reales de juego, traducándose en un rendimiento ofensivo más dinámico, eficiente y estratégicamente sólido (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.63 ACTIVIDAD 30

Baloncesto: Ataque y defensa en el juego

El 19 de febrero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la décimo octava sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ” en baloncesto, titulada “Situaciones de Juego en Ataque y Defensa a Alta Intensidad” se centró en desarrollar la capacidad de los jugadores para rendir eficazmente bajo presión, tanto en ofensiva como en defensiva.

La sesión comenzó con una breve explicación sobre la importancia de mantener un ritmo elevado e intenso en ambas fases del juego, destacando la necesidad de reaccionar con rapidez y precisión en cada acción. A partir de esta base, los ejercicios prácticos se enfocaron en situaciones reales de juego que exigían alta concentración, toma de decisiones inmediata y ejecución técnica precisa. Los jugadores trabajaron en alta presión, donde debían atacar con rapidez para encontrar oportunidades de anotación antes de que la defensa se organizara, al

mismo tiempo que se les exigía defender con agresividad, anticipación y comunicación efectiva para frenar las ofensivas del rival.

Como resultado, los jugadores mostraron progresos significativos en su ejecución ofensiva y defensiva, desarrollando una mayor fluidez en las jugadas y una reacción más rápida ante las distintas situaciones del juego. También mejoraron su resistencia física y mental, logrando sostener un alto nivel de rendimiento a lo largo de toda la práctica. El trabajo repetitivo en contextos de alta exigencia fortaleció la comunicación y la coordinación en el equipo, elementos esenciales para rendir colectivamente en partidos reales.

En conclusión, esta sesión fue determinante para que los jugadores comprendieran la importancia de sostener la intensidad en ambos lados de la cancha. Los ejercicios realizados bajo condiciones de alta presión permitieron una asimilación práctica de conceptos tácticos, traducándose en un desempeño más sólido, reactivo y estratégico durante situaciones reales de juego. La mejora en la toma de decisiones bajo estrés y en la capacidad de respuesta colectiva consolidó un avance importante en su formación competitiva (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.64 ACTIVIDAD 31

Baloncesto: Dinámicas de trabajo en equipo

El 20 de febrero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo un partido interno en el marco del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ” en baloncesto, titulada “Dinámicas para Reforzar las Reglas y el Trabajo en Equipo” con un enfoque práctico y táctico, orientado a reforzar el conocimiento de las reglas del baloncesto y fomentar la cooperación entre los jugadores y consolidar el aprendizaje adquirido durante las sesiones previas.

La sesión comenzó con una breve introducción en la que se subrayó la importancia de respetar el reglamento y actuar en beneficio del grupo dentro de la dinámica del partido. Durante el desarrollo del juego, los jugadores fueron divididos en equipos y participaron en un partido supervisado por los entrenadores, quienes asumieron el rol de árbitros. Esto permitió realizar correcciones en tiempo real relacionadas con infracciones, faltas, comunicación y toma de decisiones colectivas. A medida que

avanzaba el partido, se enfatizó la necesidad de mantener una coordinación fluida entre compañeros, reforzando las reglas básicas tanto en ataque como en defensa, y asegurando que cada jugador comprendiera su rol dentro del conjunto.

Como resultado, los jugadores demostraron mejoras evidentes en su comprensión y aplicación de las reglas del baloncesto, así como en su capacidad para ejecutar jugadas en equipo con mayor cohesión. Se observó un progreso donde los participantes mostraron una mayor disposición a colaborar y asumir responsabilidades dentro del grupo.

En conclusión, este partido interno fue fundamental para que los jugadores interiorizaran los principios esenciales del baloncesto, tanto en lo técnico como en lo actitudinal. La práctica reforzó el sentido de disciplina, respeto por las normas y la importancia del trabajo en equipo, aspectos clave para el desarrollo deportivo integral. Esta experiencia práctica contribuyó directamente a optimizar su rendimiento individual y colectivo en contextos reales de juego (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.65 ACTIVIDAD 32

Baloncesto: Drill

El 21 de febrero de 2025, en la cancha deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo un partido interno en el marco del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ” en baloncesto, titulada “Drill” se llevó a cabo completamente en cancha con un enfoque práctico y táctico, orientado a consolidar y reforzar tanto el conocimiento de las reglas del baloncesto como la importancia del trabajo en equipo, integrando habilidades individuales y colectivas en un entorno dinámico y controlado.

Durante la actividad, los jugadores participaron en ejercicios estructurados que simulaban acciones típicas de partido, permitiéndoles aplicar las técnicas de dribling y finalización bajo condiciones reales de juego. La práctica también incluyó aspectos como el posicionamiento, la lectura del juego y la toma de decisiones, promoviendo la coordinación entre compañeros y el cumplimiento de las normas básicas del baloncesto.

Como resultado, se observó una mejora significativa en las habilidades individuales de manejo de balón y precisión en el tiro, así como un progreso en la cooperación

grupal y en la comprensión de las reglas. Los jugadores mostraron mayor fluidez en la ejecución de jugadas, mejor control técnico y una actitud más colaborativa en la cancha.

En conclusión, esta actividad fue clave para integrar los fundamentos técnicos del dribling y el tiro con los principios tácticos del juego en equipo y el respeto por las reglas. La ejecución del drill permitió reforzar la confianza de los jugadores y optimizar su desempeño tanto a nivel individual como colectivo, preparándolos para situaciones reales de juego con mayor solidez (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.66 ACTIVIDAD 33

Baloncesto: Clausura

El 21 de febrero de 2025, se llevó a cabo la clausura del "Ciclo Vacacional 2025 - Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ" en la cancha deportiva del Pabellón Académico de la UNAJ, sede La Capilla - Juliaca. Esta jornada representó el cierre oficial de un proceso formativo en el que los participantes demostraron las habilidades adquiridas durante varias semanas de entrenamiento, tanto en baloncesto como en las demás disciplinas deportivas ofrecidas por la academia.

La actividad se desarrolló en el marco de un programa especial que contó con la participación activa de los estudiantes, sus padres de familia y las autoridades universitarias. Durante la ceremonia, se destacó el esfuerzo y la dedicación de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, así como los logros alcanzados a lo largo del ciclo vacacional. Se brindaron palabras de reconocimiento y agradecimiento a todos los participantes, valorando el compromiso demostrado en cada sesión de entrenamiento.

Al finalizar el acto protocolar, las autoridades presentes y los padres de familia compartieron un momento de cercanía y reflexión junto a los estudiantes y entrenadores, fortaleciendo los lazos de comunidad y resaltando la importancia del deporte como herramienta de formación integral. Esta clausura no solo marcó el fin de un ciclo, sino también el inicio de nuevos desafíos para los participantes, quienes culminaron el programa con mayores habilidades, valores deportivos y motivación para continuar su desarrollo personal y colectivo (Ver Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto).

3.2.67 ACTIVIDAD 01

Futsal: Historia y diferencias con el fútbol tradicional

El 08 de enero de 2025, de 08:00 a. m. a 11:00 a. m. se realizó la inauguración en la cancha deportiva del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, del "Ciclo Vacacional 2025 - Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ" con la presencia de las autoridades y los integrantes del grupo "Guardianes del Deporte". Tras las palabras de bienvenida y la presentación del programa, se llevó a cabo la primera sesión titulada "Historia y diferencias con el fútbol tradicional", dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el propósito de introducir a los participantes en los fundamentos teóricos y prácticos del futsal, se llevó a cabo una sesión inicial dentro del ciclo vacacional de talleres deportivos dirigido a niños y adolescentes en la ciudad de Juliaca.

La metodología utilizada combinó la explicación teórica con la demostración práctica, facilitando una comprensión más clara de los contenidos. Durante la jornada, se abordaron temas clave como el origen del futsal, sus principales características y las diferencias esenciales que lo distinguen del fútbol tradicional, especialmente en lo que respecta a las reglas, la dinámica de juego y las estrategias empleadas en espacios reducidos. Los conceptos fueron reforzados mediante ejemplos aplicados directamente en la cancha, lo que permitió a los participantes visualizar y asimilar la información de forma dinámica y participativa.

Como resultado, se evidenció un alto nivel de interés y curiosidad por parte de los niños y adolescentes, quienes participaron activamente en las preguntas y demostraciones. La evaluación oral realizada al cierre permitió verificar la comprensión de los conceptos tratados, destacándose un buen nivel de retención en aspectos como el número de jugadores, la duración del partido y las diferencias tácticas con el fútbol convencional. Este primer acercamiento también sirvió para nivelar conocimientos y establecer una base común para el desarrollo de las sesiones futuras.

La Jornada concluyó satisfactoriamente, sentando las bases para un proceso formativo integral que combinará técnica, teoría y valores deportivos a lo largo de las semanas siguientes (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de futsal).

3.2.68 ACTIVIDAD 02

Futsal: Reglas básicas futsal

El 09 de enero de 2025, de 08:00 a. m. a 11:00 a. m., se llevó a cabo la sesión "Reglas básicas del futsal" en la cancha del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de brindar a los participantes conocimientos fundamentales sobre el reglamento del futsal.

La sesión comenzó con una exposición teórica en la que se abordaron las normas esenciales del juego, tales como la duración de los tiempos, la cantidad de jugadores, las sanciones más comunes y las particularidades del saque lateral y de esquina. Este contenido fue presentado de manera clara y adaptada al nivel de comprensión de los niños y adolescentes, promoviendo la participación activa mediante preguntas y ejemplos. Posteriormente, se llevaron a cabo actividades prácticas diseñadas para reforzar la comprensión de las reglas, permitiendo que los participantes aplicaran lo aprendido en ejercicios dinámicos y situaciones controladas. Los jóvenes fueron organizados por equipos y asumieron roles específicos, con el fin de evaluar su capacidad para interpretar y aplicar correctamente el reglamento en un contexto real.

Los resultados fueron muy positivos. Los participantes demostraron un alto nivel de atención y compromiso, logrando identificar correctamente infracciones, aplicar sanciones básicas y tomar decisiones fundamentadas en las normas explicadas. Esta experiencia no solo fortaleció sus conocimientos reglamentarios, sino que también promovió valores como la justicia, el respeto por las decisiones arbitrales y la importancia del juego limpio.

La jornada concluyó destacando la utilidad de conocer el reglamento no solo para jugar mejor, sino también para comprender el deporte desde una perspectiva más integral. Finalmente, se realizaron ejercicios de elongación para favorecer la recuperación física y se completó el registro de asistencia, cerrando así una sesión enriquecedora tanto en lo técnico como en lo formativo (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de futsal).

3.2.69 ACTIVIDAD 03

Futsal: Habilidades de control del balón

El 10 de enero de 2025, de 08:00 a. m. a 11:00 a. m., se desarrolló la sesión "Control y dominio del balón" en la cancha del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de fortalecer las habilidades de manipulación del balón y así mejorar la destreza y precisión en el futsal, se llevó a cabo una sesión dirigida a niños y adolescentes como parte del programa vacacional en la ciudad de Juliaca.

La jornada inició con una breve exposición teórica en la que se explicó la importancia del control del balón como base para el desarrollo fluido del juego, resaltando su impacto en la toma de decisiones, la dinámica ofensiva y la capacidad para mantener la posesión en situaciones de presión. A continuación, se desarrollaron ejercicios prácticos centrados en la conducción del balón en espacios reducidos, el dominio con ambas piernas y el control orientado, buscando que los participantes no solo repitieran los movimientos, sino que entendieran su aplicación dentro del contexto del juego. La práctica se intensificó con duelos uno contra uno, donde los jugadores pusieron a prueba su capacidad de mantener el balón ante la oposición directa, y con juegos grupales, el trabajo en equipo y la aplicación efectiva de los conceptos trabajados.

Los resultados de la sesión fueron altamente satisfactorios. Se observó una mejora progresiva en el manejo del balón, especialmente en la capacidad de cambiar de dirección, proteger la pelota y utilizar ambas piernas con mayor seguridad. Los ejercicios de oposición permitieron identificar avances individuales en la confianza.

La jornada concluyó resaltando el valor del control en la toma de decisiones, resaltando cómo un buen dominio del balón permite anticiparse al rival, mantener el ritmo del juego y generar mayores opciones ofensivas. Finalmente, se realizaron ejercicios de elongación para favorecer la recuperación muscular y se completó el registro de asistencia, cerrando así una sesión que integró técnica, táctica y formación integral en un ambiente participativo y motivador (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de futsal).

3.2.70 ACTIVIDAD 04

Futsal: Agilidad y capacidad de dribleo

El 13 de enero de 2025, de 08:00 a. m. a 11:00 a. m., se llevó a cabo la sesión "Conducción y dribleo en espacios reducidos" en la cancha del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de mejorar la agilidad y la capacidad de dribleo bajo presión.

La jornada comenzó con una exposición teórica donde se explicó la relevancia del dribleo como herramienta fundamental para desequilibrar al rival, conservar la posesión y generar ventajas en espacios reducidos. Se enfatizó la importancia del control del cuerpo, el uso de ambas piernas y la capacidad de tomar decisiones rápidas al enfrentarse a un oponente. La parte práctica incluyó una serie de ejercicios orientados al cambio de dirección con y sin balón, el uso de ambos perfiles y técnicas de protección para conservar la pelota en situaciones de presión. Los participantes pasaron por circuitos de conos que exigían rapidez, precisión y coordinación, antes de enfrentarse en duelos uno contra uno donde debían aplicar lo aprendido en situaciones competitivas.

Los resultados fueron muy positivos. Se observó una mejora evidente en la agilidad de los participantes, así como una mayor confianza al enfrentar a un rival en el uno contra uno. Muchos niños lograron incorporar el uso de ambas piernas y mantener el control del balón, mostrando mayor fluidez en sus desplazamientos. Los juegos finales revelaron un progreso en el dominio técnico, la capacidad de anticipar y reaccionar con inteligencia ante distintos estímulos del entorno de juego.

En conclusión, se vio la importancia del dribleo, el cual influye directamente en la toma de decisiones, permitiendo al jugador elegir con mayor criterio cuándo avanzar, retener o pasar el balón según el contexto. Este espacio promovió la autoconciencia táctica y el pensamiento estratégico desde una edad temprana. Para finalizar, se realizaron ejercicios de elongación enfocados en la recuperación muscular y se procedió al registro formal de asistencia, cerrando una sesión que combinó técnica, agilidad, toma de decisiones y valores deportivos (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de futsal).

3.2.71 ACTIVIDAD 05

Futsal: la precisión y velocidad en los pases

El 14 de enero de 2025, de 08:00 a. m. a 11:00 a. m., se llevó a cabo la sesión "Recepción y transmisión efectiva del balón" en la cancha del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de desarrollar la precisión y velocidad en los pases y recepciones.

La jornada inició con una exposición teórica sobre la importancia de una correcta recepción y transmisión del balón dentro de un juego dinámico, donde el tiempo de reacción y la calidad del pase pueden marcar la diferencia entre conservar la posesión o perderla. Se abordaron conceptos como la orientación corporal, la comunicación entre jugadores y la lectura del espacio en función del pase. En la parte práctica, los participantes realizaron ejercicios enfocados en la ejecución de pases cortos, largos y con efecto, así como en la recepción orientada para facilitar el siguiente movimiento. Se diseñaron circuitos de trabajo donde cada jugador rotaba por diferentes situaciones de pase, enfrentando variantes como el uso de ambas piernas, cambios de ritmo, y exigencias de precisión bajo presión. Posteriormente, se integraron dinámicas, incorporando oponentes que generaban presión activa, obligando a los participantes a aplicar las técnicas en condiciones más exigentes.

Los resultados fueron notables. Se evidenció una mejora significativa en la precisión de los pases, particularmente en aquellos jugadores que al inicio mostraban dificultad para controlar la dirección y la fuerza del envío. Asimismo, la velocidad en la toma de decisiones se incrementó al exponer a los participantes a contextos en los que debían pasar o recibir el balón en movimiento constante. La recepción orientada, que inicialmente presentaba fallos por mala postura corporal o falta de anticipación, fue perfeccionada a lo largo de la jornada gracias a la repetición y retroalimentación inmediata.

Al concluir la sesión, se pudo ver como el trabajo en la precisión y rapidez en los pases impactan directamente en la fluidez del juego, el ritmo del equipo y las posibilidades de generar oportunidades ofensivas. Se confirmó la necesidad de los participantes de practicar de forma constante estas habilidades para alcanzar un

nivel competitivo más alto (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de futsal).

3.2.72 ACTIVIDAD 06

Futsal: El uso del pie en el control del balón

El 15 de enero de 2025, de 08:00 a. m. a 11:00 a. m., se llevó a cabo la sesión "El uso adecuado de las partes del pie en el control del balón" en la cancha del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de optimizar el control del balón mediante el uso técnico de las diferentes partes del pie.

La jornada comenzó con una exposición teórica que destacó la importancia de un contacto adecuado con el balón, explicando cómo cada parte del pie —empeine, interior y exterior— cumple una función específica en el control y manejo del juego, dependiendo de la situación y el espacio disponible. La práctica se desarrolló a través de ejercicios técnicos diseñados para familiarizar a los participantes con el uso consciente y preciso de las diferentes superficies del pie. Las actividades incluyeron repeticiones controladas y progresivas, que permitieron a los jugadores ajustar su técnica y reconocer las ventajas de cada tipo de contacto. Posteriormente, se realizaron circuitos de control y dominio en movimiento, donde los jóvenes aplicaron lo aprendido en desplazamientos reales, con énfasis en la coordinación, la orientación del cuerpo y la adaptación a cambios rápidos de dirección.

Los resultados fueron muy positivos. Se observó una mejora en la sensibilidad y precisión del contacto con el balón, lo que permitió a muchos participantes reducir los errores al recibir o conducir en movimiento. También se evidenció un mayor uso del exterior e interior del pie en situaciones dinámicas, lo que contribuyó a un control más fluido y seguro.

En conclusión, los participantes compartieron sus experiencias y reconocieron cómo el control técnico influye directamente en la toma de decisiones dentro del partido. Se resalta que dominar el uso de las diferentes partes del pie mejora la ejecución individual y también permite anticipar jugadas, mantener la posesión y facilitar la comunicación táctica en equipo. Además, se pudo constatar que el entrenamiento constante favorece la toma de conciencia sobre cómo pequeños

ajustes técnicos pueden influir significativamente en la calidad del juego (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de futsal).

3.2.73 ACTIVIDAD 07

Futsal: El control del balón en movimiento

El 16 de enero de 2025, de 08:00 a. m. a 11:00 a. m., se llevó a cabo la sesión "El control del balón en movimiento y en situaciones de presión" en la cancha del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de fortalecer la capacidad de mantener el control del balón en escenarios de alta exigencia.

La jornada se inició con una exposición teórica centrada en la importancia del control del balón en situaciones de presión. Posteriormente, se desarrollaron ejercicios prácticos orientados a la conducción rápida del balón, su protección frente a un adversario y el manejo en espacios reducidos. Estas actividades exigieron a los participantes actuar con agilidad y precisión, promoviendo el uso de ambos perfiles, cambios de dirección y control orientado en desplazamientos intensos. Como parte del proceso de aplicación, se llevaron a cabo simulaciones de presión defensiva, donde los jugadores debían mantener el balón ante la presencia activa de un rival, seguidas de juegos aplicados en los que debían tomar decisiones rápidas.

Los resultados de la sesión fueron claramente positivos. Se observó un notable progreso en la confianza de los participantes al enfrentarse a situaciones de presión, así como una mejora en su capacidad para proteger el balón y tomar decisiones efectivas en espacios limitados. Muchos jugadores lograron adaptarse con rapidez a los ejercicios de oposición, utilizando de manera más eficiente su cuerpo y ajustando su técnica en función del entorno. Además, se fortalecieron habilidades cognitivas como la anticipación, la lectura de juego y la respuesta inmediata ante el desafío defensivo.

En conclusión, la toma de decisiones bajo presión es importante en la formación los participantes, mantener la calma y aplicar la técnica correcta incluso en condiciones adversas. Finalmente, se realizaron ejercicios de elongación para facilitar la recuperación física y se completó el registro de asistencia, cerrando con éxito una

sesión que combinó exigencia técnica, trabajo mental y formación deportiva integral (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de futsal).

3.2.74 ACTIVIDAD 08

Futsal: La variedad y precisión de los pases

El 17 de enero de 2025, de 08:00 a. m. a 11:00 a. m., se llevó a cabo la sesión "Tipos de pases (corto, largo, con efecto)" en la cancha del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de mejorar la variedad y precisión de los pases en el futsal.

La jornada comenzó con una exposición teórica en la que se explicaron las características, funciones y momentos adecuados para utilizar distintos tipos de pases, como el pase raso, elevado, con efecto, de primera intención y con el exterior del pie. La parte práctica incluyó ejercicios secuenciados que permitieron a los participantes ejecutar y perfeccionar cada tipo de pase en condiciones controladas. Estas actividades se enfocaron en la postura corporal, el punto de contacto con el balón, la fuerza aplicada y la dirección del pase. Posteriormente, se implementaron juegos aplicados que replicaron situaciones reales de partido, donde los jugadores debían tomar decisiones rápidas sobre qué tipo de pase utilizar según el espacio, la posición de los compañeros y la presión del adversario.

Los resultados fueron claramente positivos. A lo largo de la sesión, se evidenció un mayor dominio técnico por parte de los participantes, especialmente en la ejecución de pases con el interior y el exterior del pie. También se observó una mejora notable en la capacidad para elegir el pase más conveniente según el contexto del juego, lo cual contribuyó a una circulación de balón más fluida y eficaz durante los ejercicios grupales. El uso de juegos aplicados permitió reforzar no solo la técnica, sino también la toma de decisiones, la comunicación y la visión de juego.

La jornada concluyó reflejándose la importancia para el jugador el saber elegir el tipo de pase adecuado en función de la situación de juego, destacando cómo esta elección puede facilitar la progresión ofensiva y la conservación de la posesión. Finalmente, se realizaron ejercicios de elongación para promover la recuperación muscular y se completó el registro de asistencia, cerrando una jornada formativa

que combinó técnica, táctica y toma de decisiones en un entorno participativo y motivador (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de futsal).

3.2.75 ACTIVIDAD 09

Futsal: Control orientado en el juego

El 20 de enero de 2025, de 08:00 a. m. a 11:00 a. m., se llevó a cabo la sesión "Técnicas de recepción y control orientado" en la cancha del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de perfeccionar la recepción del balón y su control eficiente en el juego.

La jornada dio inicio con una exposición teórica que abordó la relevancia del control orientado como herramienta fundamental para asegurar la continuidad del juego. Se explicó cómo una recepción bien ejecutada permite al jugador anticiparse a la siguiente acción, conservar la posesión y tomar decisiones más efectivas en función del entorno. La fase práctica se centró en ejercicios técnicos de recepción utilizando diferentes partes del cuerpo, como el interior y exterior del pie, el muslo y la planta, bajo diversas condiciones de dificultad. Se diseñaron circuitos de actividades progresivas que desafiaban la precisión, la orientación corporal y el tiempo de respuesta de los participantes. Posteriormente, se implementaron dinámicas de control orientado en movimiento y en situaciones de presión, donde los jugadores debían recibir el balón, controlarlo de forma eficiente y continuar con la acción bajo marcaje o restricción espacial.

Los resultados fueron evidentes a lo largo de la sesión. Los participantes mostraron una mejora significativa en la calidad de sus recepciones, reduciendo los errores comunes como el control largo o el mal posicionamiento corporal. También se incrementó su capacidad para dirigir el balón hacia zonas ventajosas con un solo contacto, lo que agilizó su toma de decisiones y aumentó la fluidez del juego colectivo.

En conclusión, se observa la importancia de una recepción precisa para el desarrollo del juego, en la que los participantes puedan completar la construcción de jugadas y en la posibilidad de evitar pérdidas de balón innecesarias. En conjunto, la sesión representó un avance técnico valioso para los jóvenes deportistas, reforzando no solo su capacidad individual, sino también su comprensión táctica

dentro del juego. La actividad cerró con ejercicios de elongación para prevenir lesiones y promover la recuperación física, seguido del registro de asistencia correspondiente (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de futsal).

3.2.76 ACTIVIDAD 10

Futsal: Velocidad y precisión en el pase

El 21 de enero de 2025, de 08:00 a. m. a 11:00 a. m., se llevó a cabo la sesión "El pase en juegos rápidos y en espacios reducidos" en la cancha del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de optimizar la velocidad y precisión en el pase dentro de escenarios de alta dinámica.

La jornada dio inicio con una exposición teórica centrada en el papel fundamental que cumple el pase en la construcción de un juego rápido y efectivo. Se destacaron conceptos como la anticipación, el tiempo de pase, la ubicación de los compañeros y la necesidad de mantener una circulación constante del balón para desestabilizar al rival. Durante la fase práctica, los participantes realizaron ejercicios de pase en movimiento, tanto en parejas como en pequeños grupos, enfocados en mejorar la coordinación, la precisión en desplazamiento y la toma de decisiones en espacios limitados. Se introdujeron también ejercicios en espacios reducidos, lo que exigió a los jugadores ejecutar pases rápidos, con mayor concentración y técnica refinada. A continuación, se desarrollaron simulaciones de juego con énfasis en la circulación rápida del balón, en las que se trabajó bajo presión y con restricciones de tiempo, promoviendo un ritmo de juego más intenso.

Los resultados fueron positivos y progresivos a lo largo de la sesión. Los participantes mostraron mejoras claras en la rapidez de ejecución y en la calidad de sus pases, especialmente en situaciones donde el tiempo para decidir era limitado. La circulación del balón se volvió más fluida, y los jugadores comenzaron a reconocer con mayor facilidad las opciones de pase disponibles.

En conclusión, se destaca la importancia del pase como elemento clave en la estrategia colectiva. Los participantes reconocieron que un pase bien ejecutado no solo permite avanzar en el campo, sino que también puede ser decisivo para abrir espacios, mantener la posesión y generar situaciones ofensivas. Finalmente, se

realizaron ejercicios de elongación para favorecer la recuperación física y se completó el registro de asistencia, cerrando una sesión que integró técnica, velocidad de juego y visión táctica en un entorno de aprendizaje activo (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de futsal).

3.2.77 ACTIVIDAD 11

Futsal: Precisión y potencia de los disparos

El 22 de enero de 2025, de 08:00 a 11:00 a. m., se realizó la sesión "Técnicas de Remate al Arco" en la cancha del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años, Con la finalidad de mejorar la precisión y la potencia en los disparos al arco, se desarrolló una sesión práctica dirigida a niños y adolescentes. Durante la actividad, se introdujeron y explicaron distintas técnicas de remate, como el uso del interior, el exterior y el empeine del pie, destacando la importancia de seleccionar adecuadamente la técnica según las circunstancias del juego.

La metodología aplicada combinó instrucción técnica con ejercicios prácticos, donde los participantes ejecutaron disparos desde diferentes distancias y ángulos, permitiéndoles experimentar y ajustar la fuerza y dirección de sus remates en situaciones de juego. A lo largo del entrenamiento, se evidenció un avance significativo en la ejecución técnica de los participantes.

Se observó mayor seguridad en la postura corporal, mejor coordinación en el golpeo y un incremento en la eficacia de los disparos, tanto en términos de dirección como de potencia. Varios de los asistentes lograron corregir errores recurrentes, como el mal posicionamiento del pie de apoyo o la falta de seguimiento del movimiento tras el remate. La participación activa y el entusiasmo demostrado por los niños y adolescentes reflejaron un alto nivel de compromiso y disposición para mejorar.

La experiencia dejó como conclusión que un enfoque estructurado, con explicaciones claras, práctica dirigida y retroalimentación constante, resulta altamente efectivo para el desarrollo técnico en jóvenes futbolistas, además de fortalecer hábitos positivos como la disciplina, la concentración y el espíritu deportivo (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de futsal).

3.2.78 ACTIVIDAD 12

Futsal: Precisión y potencia en los disparos

El 23 de enero de 2025, de 08:00 a 11:00 a. m., se llevó a cabo la sesión "Precisión y Potencia en los Disparos" en la cancha del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años, Con el objetivo de mejorar tanto la precisión como la potencia en los disparos al arco, se abordaron conceptos técnicos clave, explicando cómo factores como el ángulo de remate, la técnica de golpeo y el enfoque visual sobre el objetivo influyen directamente en la efectividad del disparo. A través de una metodología activa y participativa, se propuso una secuencia de ejercicios progresivos que incluía remates desde corta y larga distancia, permitiendo a los participantes ajustar su técnica en función del contexto de juego.

Los resultados fueron notoriamente positivos. Se observó un incremento en la precisión de los disparos, especialmente en aquellos jugadores que inicialmente presentaban dificultades para controlar la dirección del balón. La repetición guiada de las técnicas permitió consolidar patrones de movimiento más eficientes y efectivos. Asimismo, los participantes demostraron mejoras en la potencia de golpeo al aplicar correctamente la postura corporal y el impulso del cuerpo al momento del contacto con el balón.

En conclusión, la experiencia reafirma la efectividad de un enfoque metodológico que combine la enseñanza técnica con la práctica estructurada, logrando no solo avances deportivos, sino también contribuyendo a la formación integral de los jóvenes deportistas (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de futsal).

3.2.79 ACTIVIDAD 13

Futsal: Remate con ambas piernas

El 24 de enero de 2025, de 08:00 a. m. a 11:00 a. m., se llevó a cabo la sesión "Tipos de tiros según la situación (con la pierna dominante y no dominante)" en la cancha deportiva del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de mejorar su capacidad de remate con ambas piernas.

La jornada comenzó con una breve explicación sobre la técnica de golpeo con la pierna dominante y no dominante, resaltando la importancia de desarrollar ambas para tener mayor versatilidad en distintas situaciones del juego, como remates de primera, tiros en movimiento o definiciones en espacios reducidos. Durante la parte práctica, los participantes realizaron ejercicios específicos destinados a fortalecer la coordinación y potencia del disparo con ambas piernas. Las actividades incluyeron tiros a portería desde diferentes ángulos y distancias, trabajando tanto la precisión como la fuerza. Se prestó especial atención a la postura corporal, la superficie de contacto con el balón y la fluidez en la transición entre control y remate.

Los resultados fueron notoriamente positivos. A medida que avanzaba la sesión, se observó una mejora significativa en la ejecución del remate con la pierna no dominante, tanto en términos de seguridad como de efectividad. Muchos participantes que inicialmente evitaban utilizar su pierna menos hábil, comenzaron a hacerlo con mayor confianza. Esta progresión no solo amplió sus recursos técnicos, sino que también les permitió adaptarse mejor en situaciones de juego impredecibles.

Finalmente, se aplicaron los conceptos aprendidos en un mini partido, donde los jugadores debían utilizar ambas piernas según la posición del balón y la presión del rival. Este ejercicio permitió transferir los aprendizajes técnicos a un contexto real de juego, donde se pudo evaluar la toma de decisiones y la efectividad del remate bajo condiciones dinámicas por los jugadores (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de futsal).

3.2.80 ACTIVIDAD 14

Futsal: Estrategias para defender en futsal

El 27 de enero de 2025, de 08:00 a. m. a 11:00 a. m., se desarrolló la sesión "Estrategias para defender y contrarrestar los remates en futsal" en la cancha deportiva del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de fortalecer sus habilidades defensivas ante los disparos del rival.

La jornada inició con una explicación teórica enfocada en los principios del posicionamiento defensivo, la importancia de la anticipación y la lectura del juego

para neutralizar situaciones de peligro. Se destacaron aspectos como la orientación del cuerpo, la distancia adecuada frente al atacante y la coordinación con el resto del equipo para realizar coberturas efectivas. En la parte práctica, los participantes realizaron una serie de ejercicios progresivos orientados a mejorar el bloqueo de disparos, la cobertura de líneas de pase y la reducción de ángulos de tiro. Estas actividades incluyeron enfrentamientos directos con compañeros en roles ofensivos, simulaciones de jugadas reales y ejercicios de reacción rápida, donde los defensores debían tomar decisiones en fracciones de segundo para evitar remates claros al arco.

Los resultados fueron alentadores. A lo largo de la sesión, los participantes demostraron una evolución significativa en su capacidad para anticipar las intenciones del rival y colocarse en posiciones más efectivas para impedir el disparo. Muchos lograron aplicar correctamente las técnicas de bloqueo y mostrar mayor determinación al enfrentar situaciones de uno contra uno. Además, se reforzó el sentido de trabajo colectivo en defensa, un aspecto clave para la solidez táctica del equipo.

Esta actividad permitió evaluar el desempeño de los jugadores en un contexto real, observándose mejoras en la contención de ataques, en la organización del repliegue y en la reducción del número de remates peligrosos. Finalmente, se realizaron ejercicios de elongación para favorecer la recuperación física y se completó el registro de asistencia, concluyendo una sesión clave para el desarrollo del compromiso defensivo y la comprensión táctica del juego (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de fútbol).

3.2.81 ACTIVIDAD 15

Fútbol: La posición y el ángulo de definición

El 28 de enero de 2025, de 08:00 a. m. a 11:00 a. m., se llevó a cabo la sesión "La importancia de la posición y el ángulo en la definición" en la cancha deportiva del Pabellón Académico de la UNAJ, sede La Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de mejorar su precisión y efectividad al definir frente al arco.

La jornada comenzó con una explicación teórica que abordó la influencia de la ubicación del jugador, el ángulo del disparo y la elección del tipo de remate en la

probabilidad de éxito. Se destacó la importancia de mantener la calma, identificar el perfil de remate más favorable y tomar decisiones rápidas bajo presión. En la parte práctica, los participantes realizaron ejercicios de finalización desde distintas posiciones del campo y en diferentes escenarios, como remates tras conducción, disparos de primera intención y definiciones en situaciones de uno contra uno frente al portero. Además, se introdujeron variantes con presión defensiva para simular condiciones reales de juego y forzar a los jugadores a tomar decisiones rápidas y precisas. Se trabajó tanto con la pierna dominante como con la no dominante, promoviendo el desarrollo de una definición versátil.

Los resultados fueron muy positivos. A lo largo de la sesión se observó un incremento en la precisión de los remates, especialmente en la capacidad de los participantes para ajustar su cuerpo y definir con mayor seguridad incluso en condiciones de presión. Varios jugadores que al inicio mostraban dificultades para rematar con la pierna menos hábil lograron un progreso a través de la repetición y la orientación técnica. También se notó una mejora en la lectura del juego, lo que les permitió posicionarse mejor para recibir y definir con eficacia.

La sesión culminó con un mini partido donde se aplicaron los conceptos trabajados. Esto reveló una mayor determinación y claridad al momento de enfrentar situaciones de gol por parte de los participantes, utilizando con mayor frecuencia recursos técnicos como el remate cruzado, la definición colocada y el disparo rápido en espacios reducidos (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de fútbol).

3.2.82 ACTIVIDAD 16

Fútbol: la cooperación y la comunicación en el juego

El 29 de enero de 2025, de 08:00 a. m. a 11:00 a. m., se llevó a cabo la sesión "La importancia del trabajo en equipo en la defensa y el ataque" en la cancha deportiva del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de fortalecer la cooperación y la comunicación en el juego colectivo.

La jornada inició con una breve introducción teórica en la que se abordaron los conceptos fundamentales de la coordinación ofensiva y defensiva, destacando cómo la comunicación entre compañeros y la toma de decisiones conjunta influyen

directamente en el rendimiento del equipo. Durante la parte práctica, los participantes realizaron ejercicios grupales enfocados en la presión coordinada al rival, las coberturas defensivas en bloque y la creación de espacios mediante movimientos sincronizados en ataque. Estas actividades requirieron de una constante interacción verbal y visual entre los jugadores.

Los resultados fueron altamente satisfactorios. A medida que avanzaba la sesión, se evidenció un incremento en la cohesión del grupo, la mejora en la ejecución de coberturas y una mayor fluidez en las transiciones ofensivas. Los participantes lograron identificar cuándo y cómo comunicarse para anticipar jugadas, cubrir espacios o generar opciones de pase. Se fortalecieron valores como el respeto, la solidaridad y la responsabilidad compartida, esenciales para el deporte en equipo.

La jornada permitió observar un incremento en el número de acciones colectivas exitosas, como recuperaciones en conjunto, triangulaciones y desmarques coordinados. Esto evidencia un progreso en el desarrollo de habilidades por parte de los participantes (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de fútbol).

3.2.83 ACTIVIDAD 17

Fútbol: Coordinación en espacios reducidos

El 30 de enero de 2025, de 08:00 a. m. a 11:00 a. m., se desarrolló la sesión "La importancia del juego en equipo en los juegos rápidos y en espacios reducidos" en la cancha deportiva del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de mejorar la toma de decisiones bajo presión y la coordinación en espacios reducidos.

La jornada comenzó con una explicación teórica donde se analizó cómo la velocidad de juego obliga a los jugadores a procesar la información en fracciones de segundo, y cómo la movilidad, los desmarques oportunos y los pases precisos son esenciales para mantener el control del balón y crear ventajas en espacios limitados. Durante la parte práctica, los participantes realizaron ejercicios enfocados en el pase en primera intención, los desmarques constantes y las combinaciones rápidas en corto. Se desarrollaron actividades en formato de rondos, triángulos móviles y situaciones de dos contra uno o tres contra dos, diseñadas para simular

escenarios de alta presión y reducir el tiempo de decisión. Estos ejercicios promovieron la agilidad mental, el juego colectivo y la lectura inmediata del entorno.

Los resultados fueron progresivamente positivos. Los jugadores mostraron avances en su capacidad para anticiparse a las jugadas, tomar decisiones rápidas y ejecutar pases más precisos bajo presión. También mejoraron su movilidad sin balón y aprendieron a generar líneas de pase con mayor efectividad. El trabajo en espacios reducidos incentivó la concentración, la comunicación constante y el trabajo en equipo, elementos clave para el juego moderno de fútbol.

En conclusión, se observaron mejoras claras en la circulación del balón, la continuidad en el ataque y la velocidad de respuesta ante el cambio de posesión (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de fútbol).

3.2.84 ACTIVIDAD 18

Fútbol: Habilidades defensivas en la marcación

El 31 de enero de 2025, de 08:00 a. m. a 11:00 a. m., se llevó a cabo la sesión Técnicas de marcaje individual y zonal en la cancha deportiva del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de desarrollar habilidades defensivas en la marcación.

La jornada comenzó con una exposición teórica que abordó los principios fundamentales del marcaje individual, donde cada defensor es responsable de un atacante específico, y del marcaje zonal, en el que los jugadores cubren áreas estratégicas del campo, actuando según el movimiento del balón y del rival dentro de su zona. Durante la parte práctica, los participantes realizaron ejercicios progresivos enfocados en ambos tipos de marcación. Se iniciaron con duelos 1 vs. 1 para fortalecer la capacidad de seguimiento y contención directa del rival, trabajando el control de la distancia, la orientación corporal y los tiempos de intervención. Luego, se avanzó hacia situaciones de defensa en bloque, donde los jugadores debían mantener una estructura defensiva zonal, anticipar desplazamientos y coordinarse con sus compañeros para cerrar espacios y limitar las opciones del equipo contrario.

Los resultados fueron notables. A medida que los jugadores comprendían las diferencias y ventajas de cada tipo de marcación, mejoraron su posicionamiento, su capacidad de anticipación y la toma de decisiones defensivas. En los ejercicios

colectivos se evidenció una mayor organización, especialmente en la defensa en bloque, donde los participantes aprendieron a moverse de manera coordinada sin perder de vista su zona de responsabilidad ni permitir desajustes defensivos.

En conclusión, la jornada permitió observar mejoras significativas en la contención del rival, la recuperación de balón y el uso inteligente del marcaje de los jugadores (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de futsal).

3.2.85 ACTIVIDAD 19

Futsal: Marcaje Individual en Futsal

El 03 de febrero de 2025, de 08:00 a 11:00 a. m., se realizó la sesión "Marcaje Individual en Futsal" en la cancha del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de mejorar la precisión y creatividad en las jugadas ofensivas, también, enfocada en la comprensión y aplicación de estrategias defensivas como el marcaje individual y zonal.

La jornada comenzó con una explicación teórica sobre el marcaje individual, destacando su función en el control directo del adversario, la necesidad de mantener proximidad constante y la importancia de anticipar sus movimientos. Se remarcó que esta técnica requiere concentración, lectura del juego y una actitud proactiva. En la parte práctica, los participantes realizaron duelos 1 vs. 1 para poner en práctica el marcaje personal, trabajando en el seguimiento del rival, el cierre de espacios y la intervención en el momento adecuado. Luego, se organizaron ejercicios grupales en bloques de tres o cuatro jugadores para implementar la defensa colectiva, integrando los principios del marcaje zonal y evaluando la transición entre ambas formas según el contexto de juego.

A lo largo de la práctica, los jugadores mostraron avances tanto en su capacidad para aplicar el marcaje individual con determinación, como en la comprensión del trabajo defensivo en bloque. Además, se incentivó la creatividad ofensiva desde la oposición, lo que generó situaciones de mayor desafío y promovió soluciones técnicas más variadas y efectivas.

En conclusión, el alternar entre las técnicas permitió fortalecer la toma de decisiones, mejorar el posicionamiento en campo propio y aumentar la efectividad en la contención ofensiva del rival. La identificaron las ventajas y limitaciones de

cada tipo de marcaje, y cómo su correcta aplicación puede influir directamente en el control del juego (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de futsal).

3.2.86 ACTIVIDAD 20

Futsal: La precisión y creatividad en ataque

El 04 de febrero de 2025, de 08:00 a 11:00 a. m., se llevó a cabo la sesión "Técnicas de Marcaje Zonal" en la cancha del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de mejorar la precisión y creatividad en las jugadas ofensivas.

Al inicio de la jornada, se explicó que esta técnica consiste en asignar a cada jugador la responsabilidad de cubrir una zona del campo en lugar de seguir a un oponente específico, lo que permite mantener la estructura táctica del equipo y fortalecer el trabajo colectivo. Se enfatizó cómo esta estrategia facilita la cobertura de espacios vulnerables y la coordinación entre defensores para responder de forma efectiva a las ofensivas rivales. Durante la práctica, los participantes realizaron ejercicios enfocados en el posicionamiento defensivo y la cobertura coordinada, simulando situaciones en las que el balón se mueve rápidamente de un sector a otro. Los jugadores aprendieron a moverse en bloque, a realizar coberturas cruzadas y a identificar cuándo abandonar temporalmente su zona para brindar apoyo a un compañero. Además, se incluyó un ejercicio de transiciones defensivas, donde se entrenó la respuesta inmediata del equipo tras la pérdida del balón, promoviendo reacciones rápidas y una organización defensiva eficaz.

Los resultados fueron evidentes a lo largo de la sesión. Los participantes lograron comprender mejor los principios del marcaje zonal, mostrando mayor disciplina táctica y entendimiento del espacio. Se observó una mejora en la coordinación grupal, realizar relevos defensivos y cubrir zonas críticas sin perder la cohesión del equipo.

En conclusión, la jornada finalizó con una reflexión sobre los conceptos trabajados, destacando la importancia de la coordinación defensiva como base para un juego colectivo sólido. Se reforzó el valor del trabajo en equipo y la necesidad de mantener la concentración para ejecutar eficazmente el marcaje zonal (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de futsal).

3.2.87 ACTIVIDAD 21

Futsal: La precisión y creatividad en ataque

El 05 de febrero de 2025, de 08:00 a 11:00 a. m., se desarrolló la sesión "Coberturas Defensivas" en la cancha del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de mejorar la precisión y creatividad en las jugadas ofensivas.

Se introdujo el concepto de cobertura como una acción táctica mediante la cual un jugador anticipa los posibles movimientos de su compañero de equipo para brindarle respaldo inmediato en caso de ser superado por un adversario. Esta habilidad requiere una lectura adecuada del juego, comunicación constante y coordinación entre los integrantes del equipo. Durante la práctica, los niños y adolescentes realizaron ejercicios enfocados en el posicionamiento defensivo en distintas situaciones: marcaje individual, coberturas cruzadas y organización en bloque. Se trabajó especialmente la anticipación, es decir, la capacidad de predecir las jugadas del rival para interceptar pases o cerrar espacios antes de que el atacante logre avanzar. A través de actividades por parejas y en pequeños grupos, los participantes desarrollaron el sentido de responsabilidad compartida en defensa.

Los resultados fueron muy positivos. A lo largo de la jornada, se notó una mejora significativa en la conciencia táctica de los jugadores, quienes comenzaron a identificar momentos clave para realizar coberturas y apoyar activamente a sus compañeros. Además, se evidenció un mayor orden defensivo, mejor comunicación verbal en cancha y una actitud más colaborativa en la recuperación del balón.

Para concluir, se destacó que una defensa bien estructurada no solo impide el avance del rival, sino que también permite recuperar el balón en condiciones favorables para iniciar jugadas ofensivas con mayor claridad y creatividad, importantes en su formación deportiva (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de futsal).

3.2.88 ACTIVIDAD 22

Futsal: La precisión y creatividad en ataque

El 06 de febrero de 2025, de 08:00 a 11:00 a. m., se realizó la sesión "Recuperación del Balón en Situaciones de Presión" en la cancha del Pabellón Académico de la

UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de mejorar la precisión y creatividad en las jugadas ofensivas, enfocada en la presión defensiva como estrategia clave para la recuperación del balón.

Se explicó que una defensa efectiva en fútbol no se limita a contener el avance del adversario, sino que también busca anticipar sus acciones y ejercer presión en el momento justo para provocar errores y recuperar la posesión en zonas estratégicas del campo. Esta capacidad de respuesta inmediata permite transformar una acción defensiva en una oportunidad ofensiva. Durante la práctica, los participantes realizaron ejercicios de presión en situaciones reducidas, principalmente en enfrentamientos de 2 vs. 2. Uno de los equipos tenía la consigna de aplicar presión alta o media para recuperar el balón, mientras que el otro debía mantener la posesión bajo condiciones de oposición. Una vez logrado el objetivo defensivo, se trabajó la rápida transición hacia el ataque, promoviendo la toma de decisiones inmediatas y el aprovechamiento del espacio libre generado por el robo del balón.

Los resultados fueron significativos. A lo largo de la sesión, los jugadores mejoraron su capacidad para coordinarse en la presión, entender los momentos adecuados para intervenir y actuar con intensidad sin descuidar el posicionamiento táctico. Se observó también un aumento en la velocidad de reacción tras la recuperación del balón, lo que permitió iniciar ataques rápidos con mayor claridad.

En conclusión, se destacó que la presión defensiva como un recurso que, bien ejecutado, puede desequilibrar al rival y generar ventajas inmediatas. Además, se resalta la importancia de actuar en bloque, de manera coordinada y con determinación, para transformar la defensa en una herramienta creativa al servicio del ataque (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de fútbol).

3.2.89 ACTIVIDAD 23

Fútbol: La precisión y creatividad en ataque

El 07 de febrero de 2025, de 08:00 a 11:00 a. m., se desarrolló la sesión "Formaciones Básicas 2-2" en la cancha del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de mejorar la precisión y creatividad en las jugadas ofensivas, centrada en la formación 2-2, una estrategia que favorece el equilibrio entre la defensa y el ataque.

Se explicó que este esquema permite que los jugadores se cubran mutuamente en situaciones de presión, manteniendo una estructura defensiva sólida, mientras crean oportunidades ofensivas mediante pases rápidos y movimientos coordinados sin balón. Se enfatizó la importancia de la sincronización entre ambos aspectos del juego para evitar desajustes y lograr un flujo efectivo entre defensa y ataque. Durante la práctica, los niños trabajaron en la organización de los espacios, tanto en situaciones defensivas como ofensivas. Se realizaron ejercicios específicos de pases rápidos en corto y largo, con énfasis en el control del balón y la rapidez de la toma de decisiones. También se practicaron desplazamientos sin balón, un componente clave para crear espacios y ofrecer opciones a los compañeros. Este trabajo se centró en la coordinación de los jugadores para que pudieran cubrirse mutuamente mientras mantenían un juego fluido y dinámico.

Los resultados de la jornada fueron evidentes en la mejora de la sincronización y el trabajo en equipo. A medida que avanzaba la práctica, los participantes mostraron una mayor comprensión de cómo aplicar la formación 2-2 en situaciones reales de juego, tanto en defensa como en ataque. La capacidad de mantener el equilibrio y reaccionar rápidamente ante situaciones de presión mejoró notablemente, lo que permitió que los jugadores iniciaran ataques más rápidos y efectivos, a la vez que se protegían adecuadamente cuando el balón estaba en poder del equipo contrario.

En conclusión, se destacó la relevancia de la formación 2-2 su eficacia para mantener un sistema equilibrado y organizado en el juego. Los jugadores compartieron sus experiencias sobre cómo los desplazamientos y la organización en espacios reducidos contribuyeron a mejorar tanto la defensa como la ofensiva. La jornada concluyó con ejercicios de elongación para la recuperación física y se completó el registro de asistencia, cerrando una sesión que fortaleció tanto la técnica como la comprensión táctica del fútbol (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de fútbol).

3.2.90 ACTIVIDAD 24

Fútbol: La solidez defensiva y el ataque

El 10 de febrero de 2025, de 08:00 a 11:00 a. m., se realizó la sesión "Formaciones Básicas 3-1" en la cancha del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de fortalecer la solidez

defensiva y mejorar la salida ordenada hacia el ataque, aplicación de la formación 3-1 en futsal. Esta estructura táctica, que consiste en tres jugadores con funciones defensivas y un mediocampista con capacidad de enlace, permite una mejor cobertura del campo, facilita la protección de la portería y ofrece mayor control al momento de iniciar la transición hacia el ataque.

Durante la parte teórica, se explicó cómo esta formación contribuye a reforzar el sistema defensivo del equipo al distribuir mejor la ocupación del espacio, y cómo el mediocampista juega un rol clave como nexo entre defensa y ataque. En la práctica, los niños realizaron ejercicios específicos de marcaje, recuperación del balón y salidas en bloque desde el fondo del campo. También se incluyeron actividades de transición ofensiva para entrenar la rapidez con la que deben reacomodarse y avanzar después de recuperar la posesión.

Los resultados fueron positivos en términos de comprensión táctica y ejecución en cancha. A lo largo de la jornada, los participantes demostraron un mejor posicionamiento defensivo y mayor capacidad para reaccionar ante situaciones de presión. La formación 3-1 les permitió entender la importancia de mantener una estructura sólida en defensa sin perder la posibilidad de generar jugadas ofensivas desde el orden. Asimismo, se observó una mejora en la coordinación entre líneas y en la distribución del balón durante las salidas organizadas.

La implementación de la formación 3-1 permitió a los participantes fortalecer conceptos clave relacionados con el orden defensivo, la cobertura de espacios y la transición hacia el ataque. Esta estructura fomentó una mayor disciplina táctica y favoreció la comprensión del juego colectivo como base para un rendimiento más equilibrado y eficaz en el futsal (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de futsal).

3.2.91 ACTIVIDAD 25

Futsal: El trabajo en equipo en el juego

El 11 de febrero de 2025, de 08:00 a 11:00 a. m., se realizó un encuentro deportivo con la Academia Deportiva UGEL-San Román, en la cancha de grass del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla – Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de reforzar el trabajo en equipo y la aplicación de estrategias en

situaciones reales de juego, se llevó a cabo una jornada de partidos entre los participantes de ambas instituciones.

La actividad se organizó por categorías, permitiendo que los niños y adolescentes compitieran en condiciones equilibradas y representativas de su nivel de desarrollo técnico y táctico. Esta instancia fue clave para que los participantes pusieran en práctica los conceptos trabajados en las sesiones previas, tales como el marcaje, la cobertura, la presión defensiva, la transición y las formaciones tácticas.

Durante los encuentros, se observaron comportamientos colectivos más estructurados, una mejor toma de decisiones bajo presión y un creciente sentido de cooperación dentro del campo. El ambiente competitivo permitió también evaluar el rendimiento individual en aspectos como la movilidad, la comunicación, el posicionamiento y la ejecución técnica en situaciones dinámicas. Además, se fomentó el respeto por las reglas, la deportividad y la gestión emocional frente a los desafíos propios del juego real.

La jornada de partidos amistosos fue fundamental para consolidar aprendizajes adquiridos a lo largo del programa, permitiendo a los participantes experimentar el juego en su dimensión competitiva, aplicar estrategias en tiempo real y fortalecer la cohesión grupal. Esta experiencia contribuyó de forma directa al desarrollo integral de los niños, tanto en lo deportivo como en lo actitudinal (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de fútbol).

3.2.92 ACTIVIDAD 26

Fútbol: La técnica individual y la cohesión grupal

El 12 de febrero de 2025, de 08:00 a 11:00 a. m., se realizó un segundo encuentro deportivo con la Academia Deportiva UGEL-San Román, en la cancha de grass del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla – Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de seguir reforzar la técnica individual y la cohesión grupal, se llevó a cabo una jornada de partidos distribuidos por categorías.

Esta actividad permitió que los participantes pusieran en práctica, en un contexto de juego real, diversas habilidades desarrolladas en las sesiones previas, con especial énfasis en el marcaje, la recuperación del balón y la toma de decisiones en situaciones dinámicas.

Durante los encuentros, se evidenció un avance significativo en la aplicación de técnicas defensivas y en la coordinación entre compañeros para afrontar acciones ofensivas del rival. Asimismo, el evento promovió la comunicación en cancha, la solidaridad en el juego colectivo y el desarrollo de la confianza individual para ejecutar lo aprendido.

La jornada representó una instancia valiosa para evaluar el progreso técnico y táctico de los participantes, fortaleciendo tanto el rendimiento individual como la dinámica grupal. La aplicación en contexto real permitió afianzar aprendizajes, identificar puntos de mejora y reforzar el compromiso con el desarrollo deportivo integral (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de futsal).

3.2.93 ACTIVIDAD 27

Futsal: La rapidez de reacción

El 13 de febrero de 2025, de 08:00 a 11:00 a. m., se desarrolló la sesión "Agilidad en espacios reducidos" en la cancha del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de mejorar la rapidez de reacción y la toma de decisiones, se llevó a cabo una jornada centrada en el desarrollo de la agilidad, la coordinación y el control del balón en espacios reducidos.

Esta sesión estuvo orientada a enfrentar situaciones de presión típicas del futsal, donde los jugadores deben responder con rapidez y precisión en contextos de alta exigencia física y mental. Durante la práctica, los niños participaron en ejercicios diseñados específicamente para mejorar la velocidad de reacción, los cambios de dirección y la capacidad de ejecutar acciones técnicas en poco tiempo. A través de dinámicas individuales y grupales, se entrenaron movimientos ágiles, el control orientado y la toma de decisiones instantáneas, reforzando así habilidades fundamentales para el rendimiento en el juego real.

A lo largo de la sesión, se evidenció una mejora progresiva en la velocidad de respuesta, así como en la ejecución de maniobras técnicas. Los participantes demostraron mayor fluidez en los desplazamientos, mejor coordinación en los cambios de dirección y una actitud más decidida frente a situaciones imprevistas.

La jornada permitió fortalecer la capacidad de respuesta de los participantes frente a estímulos rápidos, optimizando su agilidad, coordinación y control del balón. El

trabajo en espacios reducidos favoreció el desarrollo de una toma de decisiones más eficiente y precisa, lo cual impacta directamente en su desempeño durante partidos de alta intensidad (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de futsal).

3.2.94 ACTIVIDAD 28

Futsal: La aceleración y la capacidad de respuesta

El 14 de febrero de 2025, de 08:00 a 11:00 a. m., se realizó la sesión "Velocidad en espacios reducidos" en la cancha del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de potenciar la aceleración y la capacidad de respuesta, se diseñó una sesión orientada a mejorar el rendimiento físico de los participantes en acciones explosivas propias del futsal. El enfoque estuvo centrado en la optimización de los movimientos cortos e intensos, esenciales para generar ventajas tanto en ataque como en defensa.

Durante la sesión, los niños y adolescentes realizaron ejercicios prácticos enfocados en el desarrollo de la aceleración desde posición estática, los cambios de ritmo en trayectorias cortas y los desplazamientos rápidos tanto con y sin balón. Estas actividades se realizaron en espacios reducidos para simular condiciones reales de juego, donde la velocidad de reacción y la ejecución inmediata son determinantes. La metodología aplicada consistió en estaciones rotativas de alta intensidad, con tiempos breves de recuperación, con el fin de estimular la rapidez muscular y la toma de decisiones bajo presión física.

Como resultado de la práctica, se observaron mejoras evidentes en la capacidad de arranque de los participantes, así como en la fluidez de sus desplazamientos en diferentes direcciones. La ejecución técnica también se mantuvo estable a pesar del aumento en la exigencia física, lo que refleja un avance en la coordinación motriz y en el control del balón en velocidad. Además, los jugadores mostraron una mayor disposición para anticiparse a las jugadas y reaccionar con rapidez frente a cambios inesperados del entorno de juego.

La sesión permitió desarrollar habilidades clave para el futsal competitivo, fortaleciendo la velocidad de ejecución y la reacción táctica en contextos de alta exigencia. Las mejoras obtenidas impactan directamente en la eficiencia individual y colectiva, especialmente en situaciones de transición, recuperación del balón y

generación de ataques rápidos (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de futsal).

3.2.95 ACTIVIDAD 29

Futsal: La capacidad de esfuerzo en el juego

El 17 de febrero de 2025, de 08:00 a. m. a 11:00 a. m., se llevó a cabo la sesión "Ejercicios específicos de resistencia" en la cancha deportiva del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de mejorar la capacidad de mantener el esfuerzo durante el juego, se llevó a cabo una jornada centrada en el desarrollo de la resistencia física, entendida como una cualidad fundamental para sostener un rendimiento estable a lo largo de un partido de futsal.

La jornada se inició con el control de asistencia, la higiene inicial y una introducción teórica sobre el papel de la resistencia en el futsal, especialmente en relación con la recuperación, la continuidad del esfuerzo y la capacidad de mantener la concentración en el juego. Posteriormente, se desarrollaron ejercicios progresivos que incluyeron circuitos de carrera, cambios de ritmo controlados y actividades con balón. Estos trabajos individuales fueron complementados con dinámicas grupales, donde los participantes aplicaron la resistencia en situaciones tácticas y partidos en espacio reducido, simulando esfuerzos intermitentes característicos del juego real.

Los resultados mostraron una mejora en la tolerancia al esfuerzo físico sostenido, así como en la capacidad de recuperación entre acciones de alta intensidad. Los jugadores mantuvieron un nivel de participación constante durante toda la jornada y lograron completar los ejercicios con menor fatiga en comparación con sesiones anteriores. Además, se evidenció un mejor rendimiento en los trabajos con balón, incluso al final de la actividad, lo que refleja una mayor capacidad de mantener la precisión técnica bajo desgaste físico.

La sesión permitió avanzar significativamente en el desarrollo de la resistencia general y específica para el futsal, lo que contribuye directamente a mejorar la eficacia individual y colectiva en el juego. A través del trabajo físico estructurado y su aplicación táctica, los participantes fortalecieron su preparación para enfrentar los desafíos físicos que plantea este deporte de forma sostenida (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de futsal).

3.2.96 ACTIVIDAD 30

Futsal: La toma de decisiones y la coordinación

El 18 de febrero de 2025, de 08:00 a. m. a 11:00 a. m., se realizó la sesión "Juegos simulados para aplicar técnicas aprendidas" en la cancha deportiva del Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de reforzar la toma de decisiones en tiempo real y la coordinación en equipo, se organizó una jornada práctica que buscó consolidar los aprendizajes previos a través de la aplicación en situaciones reales de juego.

La jornada comenzó con el saludo, el control de asistencia y una breve explicación sobre la importancia de integrar las habilidades previas, como el marcaje, las coberturas defensivas y la recuperación del balón, en situaciones de juego real. A continuación, se realizaron juegos estructurados, donde los participantes pusieron en práctica las estrategias de defensa y ataque, trabajando tanto en formaciones básicas como en la interacción constante con sus compañeros de equipo. Las actividades incluyeron situaciones simuladas que exigieron a los jugadores tomar decisiones rápidamente, mejorando la coordinación en equipo y la capacidad de anticipar las jugadas del adversario.

Como resultado, los jugadores demostraron un notable avance en su capacidad para aplicar las tácticas en tiempo real, mostrando una mayor rapidez en la toma de decisiones y una mejor sincronización en los movimientos colectivos. La interacción dentro de los equipos mejoró considerablemente, reflejando una integración más fluida de las estrategias defensivas y ofensivas en situaciones de presión.

La sesión proporcionó un entorno seguro y controlado para fortalecer las capacidades tácticas de los jugadores, promoviendo la toma de decisiones rápidas y la cooperación grupal. Este enfoque permite una mayor efectividad en los partidos reales, donde la coordinación y la rapidez en la toma de decisiones son claves para el rendimiento (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de futsal).

3.2.97 ACTIVIDAD 31

Futsal: La aplicación de las reglas en el juego

El 19 de febrero de 2025, de 08:00 a. m. a 11:00 a. m., se llevó a cabo la sesión "Aplicación de reglas básicas durante los partidos" en la cancha deportiva del

Pabellón Académico de la UNAJ, sede la Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de reforzar la comprensión y correcta aplicación de las reglas en el juego real, se organizó una jornada que combinó teoría y práctica para afianzar el conocimiento de las normas fundamentales del futsal.

La jornada comenzó con el saludo, el control de asistencia y la higiene, seguido de una breve explicación teórica sobre las reglas más importantes del futsal, como las faltas, los saques y el tiempo de juego. A continuación, se realizaron ejercicios prácticos en los que los participantes aplicaron estas normas en situaciones simuladas, permitiendo que los niños pudieran familiarizarse con las reglas en un contexto controlado. Posteriormente, se disputaron partidos cortos en los que se reforzó la correcta aplicación de las reglas, promoviendo la toma de decisiones en tiempo real y la resolución de situaciones de juego.

Los resultados mostraron una mejora notable en la comprensión y aplicación de las reglas por parte de los participantes. Los niños mostraron mayor confianza a la hora de interpretar y aplicar las normas durante los partidos, reduciendo los errores relacionados con faltas y saques. Además, se observó una mayor cohesión en los equipos al entender y respetar las reglas comunes, lo que permitió que el juego se desarrollara de manera más fluida y justa.

La jornada permitió consolidar el aprendizaje teórico y práctico de las reglas del futsal, y proporcionó a los jugadores las herramientas necesarias para tomar decisiones adecuadas durante los partidos. Este tipo de formación es fundamental para mejorar la calidad del juego y garantizar un desarrollo más completo de los jugadores en el contexto competitivo (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de futsal).

3.2.98 ACTIVIDAD 32

Futsal: La toma de decisiones bajo presión

El 20 de febrero de 2025, de 08:00 a. m. a 11:00 a. m., se llevó a cabo la sesión "Trabajo en equipo en situaciones reales" en la cancha deportiva del Pabellón Académico de la UNAJ, sede La Capilla - Juliaca, dirigida a niños de 5 a 17 años. Con el objetivo de mejorar la toma de decisiones bajo presión, se llevó a cabo una jornada centrada en fortalecer la comunicación y la cooperación dentro del equipo.

Estas habilidades son esenciales en el futsal, donde los jugadores deben actuar de manera coordinada en contextos de juego dinámicos y exigentes.

La jornada inició con el saludo, el control de asistencia y una breve introducción teórica sobre la importancia del trabajo en equipo para una toma de decisiones más eficiente. A continuación, se realizaron ejercicios prácticos diseñados para simular situaciones de juego real en las que los participantes debían coordinar movimientos ofensivos y defensivos, adaptándose rápidamente a los cambios en el juego. Estos ejercicios incluyeron desplazamientos en bloque, coberturas, desmarques y rotaciones, en los que la comunicación verbal y gestual fue clave para una correcta ejecución. Posteriormente, se disputaron partidos reducidos donde los participantes aplicaron estrategias colectivas previamente trabajadas, enfocándose en la toma de decisiones conjunta y en el aprovechamiento de los espacios generados por el equipo.

Como resultado, se observó una mejora en la capacidad de los jugadores para identificar opciones de pase, anticipar los movimientos de sus compañeros y tomar decisiones efectivas bajo presión. La calidad de las transiciones entre defensa y ataque fue más fluida, y los jugadores demostraron una mayor disposición para colaborar y comunicarse constantemente durante las situaciones de juego.

La sesión fortaleció las habilidades colectivas esenciales para el futsal competitivo, especialmente aquellas vinculadas a la toma de decisiones rápida y coordinada. El enfoque en la cooperación permitió que los jugadores desarrollaran un mayor sentido táctico y una comprensión más profunda del juego en equipo, sentando las bases para un rendimiento más sólido en futuros encuentros (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de futsal).

3.2.99 ACTIVIDAD 33

Futsal: Clausura

El 21 de febrero de 2025, se llevó a cabo la clausura del "Ciclo Vacacional 2025 - Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ" en la cancha deportiva del Pabellón Académico de la UNAJ, sede La Capilla - Juliaca. Con el objetivo de cerrar el ciclo de formación reforzando los valores de convivencia, compromiso y espíritu deportivo, se llevó a cabo la jornada de clausura del programa. Esta sesión final

buscó reconocer el esfuerzo de los participantes y consolidar los vínculos formados durante el proceso de aprendizaje.

La jornada inició con el control de asistencia e higiene, seguido de un repaso general de las técnicas y habilidades desarrolladas a lo largo de las sesiones, incluyendo aspectos técnicos, tácticos y de trabajo en equipo. Posteriormente, se realizaron ejercicios técnicos, con la finalidad de demostrar las habilidades adquiridas por parte de los estudiantes durante el programa. La actividad continuó con la entrega de reconocimientos a todos los participantes, destacando su constancia, actitud y progreso individual y colectivo, este acto estuvo realizado por las autoridades universitarias de la institución.

Como resultado, se vivió un ambiente de alegría, compañerismo y orgullo por los logros alcanzados. Los niños demostraron satisfacción personal y entusiasmo al recibir sus distinciones, y se fortaleció el sentido de pertenencia al grupo. Las dinámicas recreativas reforzaron la relación positiva entre compañeros y consolidaron los aprendizajes en un entorno lúdico y emocionalmente significativo.

La jornada concluyó con palabras de agradecimiento por parte del grupo “Guardianes del Deporte”, quienes resaltaron el crecimiento técnico y humano de los participantes. Este cierre simbolizó no solo el fin de un ciclo, sino también el inicio de un camino donde el deporte sigue siendo una herramienta de desarrollo personal, disciplina y valores compartidos (Ver Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de futsal).

3.2.100 ACTIVIDAD 01

Vóley: Origen y evolución del Voleibol

El 08 de enero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la inauguración del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ” con la participación de las autoridades y del grupo “Guardianes del Deporte”. Tras el saludo inicial y la presentación del programa, se desarrolló la primera sesión del programa, con el objetivo de introducir a los participantes en la historia y evolución del voleibol, dirigida a niños y adolescentes.

La sesión comenzó con una charla donde se explicó cómo nació el voleibol a nivel mundial y cómo ha evolucionado con el tiempo. También se habló de su gran impacto en el Perú, especialmente durante los años 80, una época en la que este deporte alcanzó gran popularidad. Uno de los momentos más emocionantes de la charla fue cuando se recordó la participación de la selección femenina peruana en los Juegos Olímpicos de Seúl 1988, donde lograron la medalla de plata. Se mencionaron a figuras emblemáticas como Cecilia Tait, Gabriela Pérez del Solar y Natalia Málaga, verdaderas leyendas del deporte nacional. Para hacer más amena la experiencia, la exposición estuvo acompañada de imágenes y anécdotas que ayudaron a que los participantes comprendieran mejor y se sintieran conectados con la historia del voleibol peruano.

Como resultado, los participantes mostraron un alto nivel de interés por el tema tratado, recordando con claridad los hitos históricos y reconociendo el valor del voleibol como parte de la identidad deportiva nacional. El juego final permitió evidenciar la asimilación de los contenidos y generó un ambiente participativo, respetuoso y motivador.

La sesión cumplió con el objetivo de establecer una base cultural y contextual para el aprendizaje del voleibol, permitiendo que los participantes comprendan la importancia del deporte más allá del ámbito técnico. Este enfoque inicial resultó clave para fomentar el compromiso, la inspiración y el sentido de pertenencia hacia una disciplina con fuerte legado en el país (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.101 ACTIVIDAD 02

Vóley: Técnica y control del balón

El 09 de enero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la segunda sesión del “Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ”, titulada “Fundamentos técnicos del toque de dedos – Técnica y control del balón”. Con el objetivo de desarrollar una base técnica sólida en el toque de dedos y enseñar la correcta ejecución de una de las habilidades esenciales en el voleibol, enfocándose en la precisión, el control y la postura corporal.

La jornada comenzó con una exposición teórica sobre los principios técnicos del toque de dedos, destacando la postura adecuada del cuerpo, la correcta colocación de las manos, y el uso específico de los dedos para lograr un contacto suave pero firme con el balón. Se explicó cómo esta técnica es clave para la construcción del juego y el armado de jugadas. Posteriormente, se realizaron ejercicios prácticos que incluyeron repeticiones individuales frente a la pared, trabajo en parejas para mantener el balón en el aire, y dinámicas grupales que simulaban situaciones reales de juego. Estas actividades fueron diseñadas para reforzar el control del balón, mejorar la coordinación y fomentar la aplicación de la técnica en movimiento.

Los resultados fueron favorables, ya que la mayoría de los participantes logró comprender y aplicar la técnica básica del toque de dedos. Se observó una mejora progresiva en la precisión y estabilidad del balón durante los ejercicios, así como un mayor dominio del gesto técnico. La participación activa y el trabajo colaborativo permitieron que los estudiantes no solo desarrollaran habilidades individuales, sino que también aprendieran a corregirse entre sí y a cooperar durante las prácticas.

La jornada permitió consolidar los fundamentos técnicos del toque de dedos, logrando que los participantes adquieran mayor seguridad y efectividad en su ejecución. El trabajo planificado y estructurado permitió avances visibles en corto tiempo, sentando las bases para la continuidad del proceso de formación técnica en sesiones posteriores (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.102 ACTIVIDAD 03

Vóley: Precisión en recepción de pase

El 10 de enero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la Tercera sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Fundamentos técnicos del toque de antebrazos – Precisión en recepción de pase”. Con el objetivo de desarrollar la técnica correcta y la precisión en la recepción de pase mediante el toque de antebrazos. Esta jornada buscó fortalecer una de las habilidades fundamentales del voleibol, clave para iniciar el armado de jugadas y mantener el control del balón en el juego.

La sesión comenzó con una explicación teórica en la que se abordaron los aspectos técnicos esenciales del toque de antebrazos, destacando la postura corporal, la alineación correcta de los brazos y la importancia de mantener una base estable para recibir con precisión. Se hizo énfasis en cómo esta técnica se utiliza principalmente para la recepción de saques y ataques rivales, permitiendo una transición ordenada hacia el armado ofensivo. Luego, se desarrollaron ejercicios prácticos, iniciando con repeticiones individuales para automatizar el gesto técnico, continuando con trabajo en parejas para desarrollar control y sincronización, y concluyendo con dinámicas grupales en las que se aplicaron los conceptos en situaciones de juego real.

Los resultados evidenciaron una mejora significativa en la postura y precisión de los participantes al momento de realizar el toque de antebrazos. Se observó un mayor control del balón y una ejecución más consistente del movimiento. Además, los ejercicios grupales permitieron a los jóvenes aplicar lo aprendido en condiciones más exigentes, demostrando una creciente comprensión técnica y táctica del juego.

La jornada permitió consolidar de manera efectiva los fundamentos del toque de antebrazos, avanzando en el proceso de formación técnica de los participantes. El trabajo estructurado y progresivo facilitó una asimilación clara de los elementos técnicos, y sentó las bases para que los jugadores puedan desenvolverse con mayor seguridad en situaciones reales de juego (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.103 ACTIVIDAD 04

Vóley: Técnicas básicas del saque

El 13 de enero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la cuarta sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada Técnicas básicas del saque – Tipos de saque y su aplicación en el juego. Con el objetivo de desarrollar la técnica y comprensión táctica del saque en voleibol. Esta jornada tuvo como finalidad que los participantes aprendieran a ejecutar correctamente los distintos tipos de saque, comprendieran su valor estratégico y pudieran adaptarlos según el contexto del juego.

La jornada comenzó con una explicación teórica detallada sobre los principales tipos de saque: el saque bajo, el saque flotante y el saque con efecto. Se expusieron sus características, ventajas y contextos más apropiados para su uso dentro del juego. Luego, en la parte práctica, los participantes realizaron ejercicios progresivos enfocados en mejorar la postura inicial, la coordinación de brazos y piernas, el contacto con el balón y la dirección del saque. Se practicaron los distintos tipos de saque individualmente, para luego integrarlos en dinámicas por parejas y grupos, incluyendo ejercicios de saque en condiciones simuladas de juego y en rotaciones reales. Se reforzó, además, la necesidad de precisión, concentración y control emocional en esta fase inicial del juego.

Como resultado, los participantes lograron ejecutar con mayor precisión los distintos tipos de saque, mostrando mejoras en la coordinación, potencia y control. Se evidenció una evolución tanto en la técnica como en la toma de decisiones a la hora de seleccionar el tipo de saque más adecuado según la situación táctica. El trabajo práctico permitió también una mejor comprensión del saque como herramienta ofensiva y de presión sobre el equipo rival.

En conclusión, la jornada fue altamente productiva en términos técnicos y tácticos, permitiendo a los jóvenes adquirir herramientas concretas para un inicio de juego efectivo. Se avanzó de manera significativa en la formación de una base sólida para el dominio del saque, sentando las condiciones necesarias para futuras sesiones centradas en la competencia y el rendimiento bajo presión (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.104 ACTIVIDAD 05

Vóley: Posicionamiento y desplazamientos básicos

El 14 de enero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la quinta sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Movilidad en la cancha – Posicionamiento y desplazamientos básicos”. El objetivo principal fue proporcionarles las herramientas necesarias para ejecutar movimientos eficientes, tanto en situaciones ofensivas como defensivas, lo que les permitirá optimizar su desempeño en partidos reales.

La metodología empleada combinó una explicación teórica detallada sobre los diferentes tipos de movimientos que deben dominar, tales como los desplazamientos laterales, hacia adelante y hacia atrás. A continuación, los participantes pusieron en práctica estos conceptos mediante una serie de ejercicios diseñados para mejorar su rapidez de reacción, estabilidad y coordinación. Estos ejercicios fueron tanto individuales como grupales, favoreciendo el aprendizaje autónomo y colaborativo al mismo tiempo.

Como resultado, los participantes adquirieron conocimientos para mejorar su rendimiento en voleibol a través de un adecuado posicionamiento y desplazamiento dentro del campo de juego, los jugadores lograron una notable mejora en su capacidad para moverse con agilidad y precisión en la cancha, aprendiendo a posicionarse de manera efectiva y a ejecutar desplazamientos que optimizan su rendimiento. La dinámica de los ejercicios contribuyó a reforzar la confianza de los participantes al enfrentarse a diferentes situaciones de juego, lo cual reflejó un avance en su comprensión táctica y técnica.

En conclusión, la jornada permitió que los jóvenes jugadores de voleibol mejoraran significativamente su capacidad de desplazamiento y posicionamiento, aspectos fundamentales para su desarrollo dentro del deporte. A través de la combinación de teoría y práctica, los participantes no solo adquirieron habilidades físicas, sino también un entendimiento más profundo de la importancia del movimiento eficiente en el juego (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.105 ACTIVIDAD 06

Vóley: Coordinación en parejas y grupos

El 15 de enero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la sexta sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Comunicación y trabajo en equipo – Coordinación en parejas y grupos”. El objetivo de la sesión fue mejorar la interacción y cooperación entre los jugadores, favoreciendo su capacidad para trabajar como equipo y tomar decisiones conjuntas durante el juego.

La metodología empleada combinó una primera parte teórica, en la que se abordó la importancia de la comunicación verbal y gestual en el contexto de equipo, así como la toma de decisiones grupales y el fortalecimiento de la confianza mutua entre los jugadores. Después, los participantes pasaron a la práctica, realizando una serie de ejercicios diseñados para mejorar la sincronización y cooperación entre ellos. Se trabajó con dinámicas en parejas para potenciar la comunicación directa, así como con ejercicios grupales que requerían coordinación en equipo y el desarrollo de estrategias conjuntas para resolver situaciones de juego.

La jornada permitió a los jugadores mejorar significativamente su coordinación y comunicación durante los entrenamientos. Gracias al trabajo en equipo, comprendieron mejor el valor de la confianza y la cooperación, elementos clave que se reflejaron en un mejor desempeño colectivo.

En resumen, fue una experiencia muy positiva: los participantes no solo reforzaron sus habilidades técnicas, sino también su capacidad para actuar como un equipo unido. La práctica constante de la comunicación efectiva y la toma de decisiones rápidas fortaleció los vínculos entre ellos, sentando una base sólida para futuros logros deportivos (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.106 ACTIVIDAD 07

Vóley: Ejercicios de estabilidad y precisión

El 16 de enero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la séptima sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Recepción y control del primer toque – Ejercicios de estabilidad y precisión”. El objetivo fue enseñarles cómo realizar una

recepción efectiva, desarrollando su capacidad para controlar el balón de manera precisa y estable, lo que resulta crucial en la transición entre defensa y ataque.

La metodología utilizada comenzó con una explicación teórica centrada en la técnica correcta para una recepción eficaz. Se enfatizó la postura corporal, la correcta ubicación de los brazos y la importancia de mantener la estabilidad al momento del contacto con el balón. Posteriormente, los participantes pusieron en práctica lo aprendido a través de ejercicios enfocados en mejorar la precisión y estabilidad en la recepción. Estos ejercicios incluyeron repeticiones individuales para afianzar la técnica, así como trabajo en parejas y dinámicas grupales que permitieron aplicar los conceptos en situaciones más reales de juego.

Los jugadores demostraron un claro progreso en el control del balón, logrando mayor precisión y estabilidad en el primer toque. Los ejercicios prácticos les permitieron ganar confianza, comprendiendo la importancia de una buena postura y estabilidad para responder eficazmente en situaciones dinámicas.

En conclusión, la jornada fue efectiva para mejorar las habilidades técnicas relacionadas con la recepción y el control del balón. Los participantes no solo perfeccionaron su ejecución individual, sino que también entendieron cómo estos fundamentos son esenciales para construir un juego colectivo más sólido y eficiente. (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.107 ACTIVIDAD 08

Vóley: Colocación y distribución del balón

El 17 de enero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la Octava sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Construcción del ataque – Colocación y distribución del balón”. El objetivo de esta sesión fue mejorar la capacidad de los jugadores para organizar y distribuir el juego de manera estratégica, asegurando una mayor precisión y efectividad en los ataques.

La metodología aplicada comenzó con una explicación teórica sobre las funciones específicas del colocador en el equipo, así como la importancia de la toma de decisiones al distribuir el balón. Se profundizó en la relevancia de la precisión en los pasos, asegurando que los jugadores comprendieran cómo una correcta colocación puede influir directamente en el éxito de las jugadas ofensivas.

Posteriormente, los participantes llevaron a cabo ejercicios prácticos diseñados para perfeccionar la técnica de colocación, mejorando la sincronización con los atacantes y trabajando en la variabilidad de la distribución del balón. Estos ejercicios incluyeron diferentes tipos de pases, tanto en situaciones individuales como en escenarios de juego más realistas y colaborativos.

Como resultado, los jugadores lograron una notable mejora en su capacidad para distribuir el balón con mayor precisión y coherencia, entendiendo mejor cómo la colocación adecuada facilita la construcción de jugadas ofensivas. A través de la práctica, los participantes también perfeccionaron la sincronización con sus compañeros, mejorando la capacidad de crear jugadas de ataque más fluidas y efectivas.

En conclusión, la jornada fue un éxito, ya que permitió a los jóvenes jugadores comprender y aplicar las claves para una distribución de balón más eficiente. Los ejercicios prácticos ayudaron al fortalecimiento de sus habilidades técnicas, lo que, a su vez, mejoró su capacidad para generar jugadas ofensivas exitosas (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.108 ACTIVIDAD 09

Vóley: Coordinación y ejecución de remates

El 20 de enero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la Novena sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Técnica de remate – Coordinación y ejecución correcta”. El objetivo principal fue enseñar a los jugadores cómo ejecutar un remate preciso y potente, mejorando tanto su técnica individual como su capacidad para integrarse en jugadas ofensivas colectivas.

La metodología comenzó con una explicación teórica sobre los fundamentos del remate, donde se abordaron aspectos clave como la postura corporal, el movimiento del brazo, la coordinación con el pase y el momento previo al golpeo. Se destacó la importancia de la sincronización en estos elementos para ejecutar un remate efectivo. Posteriormente, los participantes realizaron ejercicios prácticos centrados en mejorar la técnica del remate. Estos ejercicios incluyeron el trabajo sobre la coordinación del salto, la potencia del golpeo y la dirección del balón, elementos esenciales para aumentar la precisión y efectividad del ataque. Además,

se realizaron dinámicas en parejas y en grupo que ayudaron a reforzar la sincronización con el colocador y a mejorar la ejecución en situaciones de juego real.

Como resultado, los jugadores mejoraron significativamente su capacidad para ejecutar remates más potentes y precisos, aprendiendo a coordinar el salto con el golpeo de manera más efectiva. La práctica en dinámicas colaborativas permitió integrar estos elementos en un contexto de juego, lo que fortaleció su capacidad para adaptarse y reaccionar rápidamente en situaciones ofensivas.

En conclusión, gracias a los ejercicios prácticos y el trabajo en equipo, los participantes optimizaron su técnica individual y comprendieron la importancia de la coordinación y sincronización en las jugadas de ataque. Esto les proporcionó una base sólida para aplicar estos aprendizajes en futuras competencias, mejorando su capacidad para generar puntos de manera efectiva (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.109 ACTIVIDAD 10

Vóley: Posicionamiento y salto en el bloqueo

El 21 de enero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la Décima sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Introducción al bloqueo – Posicionamiento y tiempo de salto”. El objetivo principal de la sesión fue dotar a los jugadores de las herramientas necesarias para ejecutar bloqueos eficaces, mejorando su capacidad para anticipar y neutralizar los remates del adversario.

La metodología comenzó con una explicación teórica sobre la importancia del bloqueo, enfatizando el correcto posicionamiento frente a la red y la sincronización del salto. Se explicó cómo una adecuada alineación y timing son claves para interceptar el balón con éxito. Posteriormente, los participantes llevaron a cabo ejercicios prácticos centrados en la mejora de la técnica del bloqueo. En estos ejercicios, los jugadores trabajaron en la correcta colocación de las manos, la alineación con el atacante rival y la coordinación con sus compañeros de equipo para realizar bloqueos efectivos. Además, se practicaron situaciones de juego en las que se reforzó la lectura del ataque contrario y la toma de decisiones rápidas para determinar el momento adecuado para saltar y bloquear.

Como resultado, los jugadores lograron una mejora notable en su capacidad para posicionarse correctamente frente a la red y sincronizar su salto con los movimientos del atacante rival. La práctica en situaciones de juego real permitió que los participantes desarrollaran una mejor intuición para leer los ataques del contrario, lo que mejoró su capacidad de reacción y anticipación en situaciones defensivas.

En conclusión, gracias a los ejercicios prácticos y a la mejora en la lectura del juego, los participantes pudieron mejorar su rendimiento defensivo, lo que les permitirá ser más efectivos en situaciones de juego real. La coordinación y el trabajo en equipo también fueron aspectos clave que ayudaron a fortalecer la capacidad de defensa colectiva del grupo (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.110 ACTIVIDAD 11

Vóley: Reacción ante ataques y caídas

El 22 de enero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la Undécima sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Defensa en situación de juego – Reacción ante ataques y caídas”. El objetivo principal fue mejorar la capacidad de los jugadores para anticipar los movimientos del adversario, reaccionar eficazmente y defender sin comprometer su seguridad.

La metodología comenzó con una explicación teórica sobre los principios fundamentales de la defensa, como el correcto posicionamiento, la anticipación de los ataques y la distribución en la cancha para cubrir mejor los espacios. Además, se enfatizó la importancia de la estabilidad en el primer contacto, las técnicas para realizar caídas controladas, evitando golpes y lesiones, lo que permite mantener la continuidad del juego. A continuación, se realizaron ejercicios prácticos donde los jugadores trabajaron en la velocidad de reacción ante los ataques, asegurando una respuesta rápida y precisa. Los ejercicios incluyeron dinámicas individuales y en equipo, en las que se simulaban escenarios reales de partido para reforzar las situaciones defensivas de forma contextualizada.

Como resultado, los participantes mostraron un progreso notable en su capacidad para reaccionar rápidamente ante los ataques del equipo contrario, mejorando la

velocidad y precisión en sus movimientos defensivos. La práctica de caídas controladas también contribuyó a reducir el riesgo de lesiones, permitiendo a los jugadores ejecutar acciones defensivas de forma más segura.

En conclusión, la jornada fue exitosa en alcanzar su objetivo de fortalecer las habilidades defensivas de los jugadores, proporcionando herramientas para mejorar la reacción ante los ataques y la prevención de lesiones al caer. La combinación de ejercicios prácticos permitió mejorar su rendimiento individual como su capacidad para trabajar en conjunto con sus compañeros (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.111 ACTIVIDAD 12

Vóley: Toma de decisiones y rapidez

El 23 de enero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la duodécima sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Toma de decisiones y rapidez”. El objetivo principal fue fortalecer tanto la rapidez mental y física de los jugadores.

La sesión comenzó con una explicación teórica donde se destacó lo importante que es tener rapidez mental y física para jugar bien al voleibol. Se habló sobre cómo leer el juego, anticipar los movimientos del rival y tomar buenas decisiones, incluso cuando todo sucede muy rápido. Después de esta introducción, los participantes pasaron a la parte práctica completando ejercicios diseñados especialmente para mejorar su agilidad y velocidad de reacción. También se realizaron actividades en parejas y en equipos, donde no solo se necesitaba moverse rápido, sino también tomar decisiones acertadas en muy poco tiempo. Cada dinámica buscó fortalecer su confianza, concentración y trabajo en grupo.

Como resultado, los jugadores mejoraron significativamente su agilidad y rapidez en la toma de decisiones, logrando una mejor comprensión de cómo la anticipación y la lectura del juego pueden optimizar su rendimiento en la cancha. Las dinámicas en pareja y en grupo ayudaron a reforzar la cooperación y coordinación, permitiendo que los jugadores se adaptaran con mayor fluidez a los cambios en el juego y tomaran decisiones más certeras y eficaces.

En conclusión, gracias a los ejercicios prácticos enfocados en la rapidez mental y física, los participantes pudieron desarrollar una mejor intuición para anticipar

movimientos y reaccionar en tiempo real. Este aprendizaje será fundamental para su desempeño futuro en partidos, donde la toma de decisiones rápida y la agilidad son claves para el éxito en equipo (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.112 ACTIVIDAD 13

Vóley: Sincronización en jugadas básicas

El 24 de enero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la decimotercera sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Coordinación en el juego de equipo – Sincronización en jugadas básicas”. El objetivo principal fue mejorar la sincronización entre los jugadores, de manera que pudieran ejecutar las jugadas de forma fluida y eficaz, maximizando su rendimiento colectivo.

La metodología comenzó con una explicación teórica centrada en los principios de la sincronización en el juego, haciendo especial énfasis en la comunicación entre los jugadores. A continuación, los participantes llevaron a cabo una serie de ejercicios prácticos enfocados en mejorar la coordinación en equipo. Se trabajó en dinámicas grupales que incluyeron pases precisos, desplazamientos sincronizados y jugadas preestablecidas que requerían tanto la precisión técnica como el trabajo conjunto entre los jugadores. Además, se realizaron simulaciones de situaciones de juego real, donde los jugadores tuvieron que aplicar las estrategias aprendidas para ejecutar los movimientos de forma coordinada.

Como resultado, los jugadores lograron una notable mejora en su capacidad para trabajar juntos de manera sincronizada, comprendiendo la importancia de la comunicación y la coordinación en la ejecución de jugadas. La práctica en situaciones de juego real permitió a los participantes aplicar lo aprendido en un contexto más dinámico, mejorando su capacidad para reaccionar en equipo ante las diferentes situaciones de partido.

En conclusión, se fortaleció la coordinación y sincronización en las jugadas básicas, proporcionando a los jugadores las herramientas necesarias para ejecutar movimientos más fluidos y efectivos en equipo. Gracias a los ejercicios prácticos y las simulaciones de juego, los participantes pudieron mejorar tanto su comprensión táctica como su habilidad para trabajar en conjunto, lo que resultó en un mejor

rendimiento colectivo en la cancha (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.113 ACTIVIDAD 14

Vóley: Sistemas de juego (Formación 6-0)

El 27 de enero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la decimocuarta sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Sistemas de juego – Formación 6-0 y su aplicación”. El objetivo principal fue enseñar a los jugadores cómo organizarse dentro de esta formación para optimizar su rendimiento en defensa y ataque, a través de un juego fluido y coordinado.

La metodología comenzó con una explicación teórica sobre las características de la formación 6-0, abordando la distribución de los jugadores en la cancha y la importancia de cada posición dentro del sistema. Posteriormente, los participantes llevaron a cabo ejercicios prácticos en los que trabajaron sobre el posicionamiento, la rotación y la transición entre ambos aspectos del juego dentro de la formación 6-0. Los ejercicios fueron diseñados para mejorar la capacidad de los jugadores para moverse con eficacia y adaptarse rápidamente a las distintas fases del juego. Además, se realizaron dinámicas en grupo que permitieron reforzar la coordinación y comunicación en la cancha, esenciales para aplicar los conceptos aprendidos de manera efectiva durante el juego.

Como resultado, los jugadores lograron una mayor comprensión de cómo se organiza un equipo en la formación 6-0 y cómo sus movimientos deben ser sincronizados para mantener el equilibrio entre defensa y ataque. A través de la práctica, los participantes mejoraron su capacidad para rotar de manera fluida y coordinarse con sus compañeros, lo que resultó en un mejor desempeño colectivo.

En conclusión, la jornada fue exitosa en lograr su objetivo de enseñar y aplicar la formación 6-0, proporcionando a los jugadores las herramientas necesarias para organizarse y jugar de manera más eficiente dentro de este sistema para coordinarse y comunicarse efectivamente en la cancha, lo que fortalecerá su desempeño en futuros partidos (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.114 ACTIVIDAD 15

Vóley: Rotaciones y adaptabilidad

El 28 de enero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la decimoquinta sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Rotaciones y adaptabilidad – Cambios de posición y estrategia”. El objetivo principal fue proporcionar a los jugadores una comprensión más profunda de cómo las rotaciones afectan el flujo del juego y cómo una transición fluida entre posiciones puede mejorar el rendimiento colectivo.

La metodología comenzó con una explicación teórica sobre el reglamento de las rotaciones, aclarando cómo y cuándo los jugadores deben cambiar de posición en la cancha según las reglas del juego. También se abordaron los roles de cada jugador dentro de las diferentes posiciones y cómo estas rotaciones influyen en la estrategia del equipo, tanto en defensa como en ataque. Después, se realizaron ejercicios prácticos en los que los jugadores practicaron los movimientos de rotación y la correcta transición entre posiciones. Se enfocaron en la adaptabilidad, aprendiendo a ajustarse a distintos roles dentro del equipo dependiendo de la fase del juego en la que se encuentren.

Como resultado, los jugadores lograron una mayor comprensión de cómo realizar las rotaciones de manera correcta y eficiente, mejorando la fluidez con la que se movían en la cancha. La coordinación y la comunicación entre los jugadores también mejoraron, lo que facilitó una transición más rápida y precisa entre las distintas fases del juego.

En conclusión, la jornada fue exitosa en lograr su objetivo de enseñar la importancia de las rotaciones y la adaptabilidad en el voleibol. Gracias a los ejercicios prácticos y las dinámicas grupales, los jugadores mejoraron su técnica en cuanto a las transiciones de posición y fortalecieron su capacidad para comunicarse y trabajar en conjunto, lo que les permitirá adaptarse mejor a las demandas estratégicas de futuros partidos (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.115 ACTIVIDAD 16

Vóley: Ejercicios de juego con variantes

El 29 de enero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la decimosexta sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Ejercicios de juego real con variantes – Adaptación a distintas dinámicas”. El objetivo principal fue fortalecer su capacidad de adaptación frente a situaciones cambiantes dentro del partido, desarrollando flexibilidad táctica, toma de decisiones efectiva y cohesión de equipo.

La metodología empleada comenzó con una explicación teórica sobre la importancia de la flexibilidad táctica en el voleibol, destacando cómo la capacidad de adaptarse rápidamente a nuevas condiciones o restricciones es clave para mantener el rendimiento del equipo. A continuación, se realizaron ejercicios prácticos de juego en los que se incorporaron diferentes variantes, como limitaciones en la cantidad de toques permitidos, cambios en la formación del equipo y simulaciones de situaciones reales de partido. Estas condiciones fueron diseñadas para poner a prueba la toma de decisiones bajo presión, así como la capacidad de los jugadores para modificar su comportamiento táctico y técnico en función del contexto.

Como resultado, los jugadores demostraron una mayor agilidad mental y capacidad para adaptarse a nuevas exigencias dentro del juego. La práctica con variantes estimuló su creatividad y pensamiento estratégico, también fortaleció la comunicación en el campo, aspecto fundamental para lograr una respuesta colectiva efectiva. Además, las dinámicas grupales favorecieron la cohesión y confianza entre los compañeros, lo que permitió un juego más coordinado y resolutivo.

En conclusión, la jornada fue especialmente valiosa para consolidar los aprendizajes previos y llevarlos a un contexto más exigente y realista. A través de las variantes implementadas en los ejercicios, los jugadores mejoraron su rendimiento individual y su capacidad para responder como equipo ante desafíos tácticos inesperados. Esta experiencia reforzó su preparación para afrontar partidos con mayor autonomía, adaptabilidad y sentido estratégico (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.116 ACTIVIDAD 17

Vóley: Partido controlado con correcciones

El 30 de enero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la decimoséptima sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Partido controlado con correcciones – Aplicación de lo aprendido en una estructura juego”. El objetivo central fue permitirles aplicar en un contexto real de juego todo lo aprendido, mientras recibían observaciones en tiempo real que fortalecieran su desempeño técnico, táctico y grupal.

La sesión comenzó con una breve revisión de los conceptos clave abordados en las jornadas anteriores, resaltando la importancia del trabajo en equipo, la comunicación constante entre compañeros y la correcta ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol. A continuación, se desarrolló un partido controlado en el que los entrenadores realizaron correcciones durante el desarrollo del juego, enfocándose en aspectos como la toma de decisiones, el posicionamiento, las transiciones y la coordinación en jugadas colectivas. El enfoque estuvo puesto no solo en corregir errores, sino en reforzar lo que ya se venía realizando correctamente, consolidando buenas prácticas en tiempo real.

Como resultado, los jugadores alcanzaron un mayor nivel de conciencia táctica, mejoraron su ejecución técnica bajo presión y fortalecieron la cohesión grupal. La posibilidad de recibir correcciones en tiempo real les permitió afinar aspectos clave de su desempeño y adoptar una actitud más reflexiva y receptiva al aprendizaje continuo.

En resumen, esta jornada final cerró de manera efectiva el proceso formativo, permitiendo a los participantes demostrar sus avances en un contexto real de juego. La reflexión sobre la autoevaluación y la importancia de aplicar correcciones de forma consciente reforzó el compromiso con la mejora continua. La sesión concluyó con ejercicios de elongación y el registro de asistencia, marcando el cierre de una etapa de crecimiento integral en su formación deportiva (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.117 ACTIVIDAD 18

Vóley: Evaluación de progresos y retroalimentación

El 31 de enero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la decimoctava sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Evaluación de progresos y retroalimentación – Análisis de desempeño y mejoras”. El objetivo principal fue consolidar el proceso de aprendizaje a través de la reflexión, el análisis técnico y la orientación personalizada hacia una mejora continua en el voleibol.

La sesión inició con una serie de ejercicios prácticos que pusieron a prueba las habilidades técnicas adquiridas a lo largo de las sesiones anteriores. Se evaluaron aspectos clave como el control del balón, la precisión en los pases, los desplazamientos dentro de la cancha, la coordinación general y la capacidad para aplicar lo aprendido en dinámicas de juego. Posteriormente, se realizó una instancia de retroalimentación tanto individual como grupal. Los entrenadores ofrecieron observaciones específicas sobre el rendimiento de cada jugador, destacando sus logros técnicos, tácticos y actitudinales, y brindando recomendaciones concretas para su desarrollo futuro.

Como resultado, estos ejercicios permitieron observar el progreso de cada participante en situaciones controladas y reales de juego. La retroalimentación recibida les brindó herramientas valiosas para seguir perfeccionando sus habilidades más allá del espacio formativo. Estos aspectos demuestran ser fundamentales en el desarrollo de un deportista.

En conclusión, esta jornada cerró el ciclo de manera significativa, al integrar la evaluación del desempeño con la reflexión personal y el reconocimiento del esfuerzo colectivo. La dinámica de cierre, centrada en destacar la importancia del compromiso, la constancia y la colaboración en el deporte, permitió reforzar los valores fundamentales del voleibol (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.118 ACTIVIDAD 19

Vóley: Desarrollo de resistencia y potencia

El 03 de febrero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la decimonovena sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Desarrollo de resistencia y potencia en voleibol”. El objetivo fue mejorar la capacidad física general de los jugadores, con énfasis en la velocidad de reacción, la explosividad y la capacidad de recuperación en situaciones de alta exigencia.

La metodología de la sesión inició con una fase de calentamiento dinámico, que incluyó ejercicios de movilidad articular y estiramientos activos, destinados a preparar el cuerpo para el esfuerzo físico posterior y prevenir posibles lesiones. Una vez completado el calentamiento, se desarrollaron una serie de ejercicios enfocados en la mejora de la resistencia y la potencia. Estos incluyeron secuencias de saltos, desplazamientos laterales, carreras de corta distancia con cambios de dirección, y trabajo con balón a alta intensidad.

Como resultado, los jugadores evidenciaron una mejora en su rendimiento físico, especialmente en la agilidad, la capacidad de salto y la recuperación entre jugadas. El trabajo constante y dirigido sobre la resistencia y potencia muscular les permitió sostener su intensidad durante la sesión, sino que también fortaleció su preparación general para afrontar competencias futuras con un nivel físico más competitivo.

En conclusión, la jornada cumplió con éxito su propósito de potenciar las capacidades físicas fundamentales para el voleibol. La combinación de ejercicios de alta intensidad y simulaciones de juego permitió a los participantes integrar lo físico con lo técnico, reforzando su rendimiento global. Esta base física sólida contribuirá significativamente a su progreso deportivo y a la prevención de lesiones en el desarrollo continuo de su formación (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.119 ACTIVIDAD 20

Vóley: Estrategias avanzadas de ataque y defensa

El 04 de febrero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la vigésima sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Estrategias avanzadas de ataque y

defensa”. El objetivo principal fue fortalecer la toma de decisiones en tiempo real, la lectura del rival y la capacidad colectiva para ajustar tácticas según las circunstancias del partido.

La metodología comenzó con una charla teórica en la que se explicó la relevancia de interpretar correctamente el comportamiento del equipo contrario, anticipar sus movimientos y decidir con rapidez qué estrategias aplicar. Se analizaron aspectos como la colocación de bloqueos, la cobertura defensiva en función del ataque rival y las combinaciones ofensivas para romper esquemas defensivos. A continuación, se llevaron a cabo partidos de simulación, donde los jugadores aplicaron las estrategias aprendidas en contextos reales de juego. Durante esta fase, los entrenadores intervinieron con correcciones y ofrecieron retroalimentación personalizada, ayudando a optimizar tanto la toma de decisiones como la comunicación en el equipo.

Como resultado, los jugadores demostraron una mayor comprensión de las dinámicas tácticas del voleibol, mejorando su capacidad para interpretar situaciones de juego y responder de manera estratégica. También se evidenció un crecimiento en la cohesión del equipo, gracias a una comunicación más clara y a una mejor organización durante las jugadas.

En conclusión, esta jornada representó un avance significativo en el desarrollo táctico de los participantes. La combinación de teoría, práctica intensiva y análisis en grupo permitió integrar conocimientos avanzados de manera efectiva. La dinámica final de reflexión grupal favoreció la autoconciencia y el aprendizaje colaborativo, reforzando la importancia de la concentración, el compromiso y el trabajo en equipo como pilares para ejecutar con éxito estrategias avanzadas en el voleibol (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.120 ACTIVIDAD 21

Vóley: Precisión y control en los pases

El 05 de febrero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la vigésima primera sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Precisión y control en los pases y armados”. El objetivo fue mejorar la precisión y el control en la ejecución de estas acciones, tanto en situaciones controladas como en contextos dinámicos de juego.

La sesión dio inicio con una explicación teórica sobre la importancia de la precisión en los pases como base del armado y cómo una correcta ejecución técnica incide directamente en la efectividad del ataque. Se abordaron aspectos clave como la postura corporal, el contacto con el balón, la lectura del juego y la toma de decisiones rápida en función del posicionamiento de los compañeros y del rival. Posteriormente, los participantes trasladaron los conceptos a la práctica mediante juegos reducidos, en los que se enfrentaron a situaciones de presión similares a las de un partido real. Estas dinámicas exigieron mantener el control del balón y ejecutar pases y armados con precisión, incluso en movimiento y bajo condiciones cambiantes.

Como resultado, los jugadores mostraron una mejora notable en su control del balón, en la calidad de los pases y en la capacidad para armar jugadas con mayor efectividad. La presión del juego reducido permitió trabajar la estabilidad emocional y la concentración, factores cruciales para mantener la precisión técnica durante un partido. Además, el trabajo colaborativo reforzó la coordinación entre compañeros, facilitando la construcción de jugadas ofensivas más fluidas.

En conclusión, la jornada logró cumplir con el objetivo de perfeccionar las habilidades de pase y armado, integrando elementos técnicos, tácticos y emocionales. El trabajo técnico individual, combinado con la práctica colectiva y la guía constante de los entrenadores, permitió a los participantes consolidar estas herramientas fundamentales para el juego ofensivo, sentando una base sólida para su progreso continuo en el voleibol (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.121 ACTIVIDAD 22

Vóley: Toma de decisiones tácticas

El 06 de febrero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la vigésima segunda sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Simulación de juego y toma de decisiones tácticas”. El objetivo fue integrar conocimientos previos en situaciones dinámicas, exigiendo una respuesta rápida, estratégica y eficaz ante distintos escenarios de juego.

La sesión dio inicio con una charla teórica centrada en la importancia de la lectura del juego como base para una toma de decisiones efectiva. Se abordaron temas como la anticipación de jugadas, la identificación de debilidades en el equipo rival, y la necesidad de adaptar las decisiones de manera inmediata a los cambios en la dinámica del partido. Luego, se desarrollaron ejercicios prácticos que incluyeron el reconocimiento de jugadas ofensivas y defensivas, la adaptación rápida en transiciones de juego, y la toma de decisiones en momentos clave como el armado y el ataque. Finalmente, se llevaron a cabo juegos reducidos con variaciones tácticas, los cuales exigieron a los jugadores ajustar sus decisiones, considerando el posicionamiento del adversario y la estrategia del equipo.

Como resultado, los participantes demostraron una evolución en su autonomía táctica, mejorando su capacidad para analizar rápidamente el entorno de juego y actuar en consecuencia. La exposición a escenarios variables fomentó la agilidad mental, el trabajo en equipo y una mayor claridad en la ejecución de decisiones técnicas bajo presión.

En conclusión, la jornada cumplió su propósito de integrar lo aprendido a través de simulaciones realistas y exigentes. La práctica en contextos con alta carga táctica permitió a los jugadores consolidar su criterio en la toma de decisiones, fortaleciendo su preparación para enfrentar situaciones de partido con mayor seguridad, inteligencia estratégica y cohesión grupal (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.122 ACTIVIDAD 23

Vóley: Desarrollo de reflejos y anticipación

El 07 de febrero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la vigésima tercera sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Desarrollo de reflejos y anticipación en el juego”. El objetivo fue mejorar la respuesta inmediata frente a estímulos del juego y fomentar una mayor percepción táctica, especialmente en momentos de alta exigencia y presión.

La sesión comenzó con una introducción teórica en la que se explicó la importancia de los reflejos, la percepción visual y la toma de decisiones rápidas en el desarrollo de un juego eficiente. Posteriormente, se llevaron a cabo juegos en espacios

reducidos y ejercicios específicos diseñados para provocar respuestas inmediatas. Estas dinámicas incluyeron situaciones imprevistas que requerían cambios de dirección, reacciones a estímulos visuales y auditivos, y respuestas tácticas rápidas frente a ataques y defensas simuladas. Al reducir el espacio y aumentar la intensidad, los jugadores se vieron obligados a actuar con mayor velocidad y anticipar las decisiones del oponente, replicando condiciones similares a las de un partido real.

Como resultado, los participantes demostraron progresos visibles en su capacidad de reacción, anticipación de jugadas y agilidad en la toma de decisiones. El ritmo exigente de los ejercicios fortaleció su atención, concentración y capacidad de respuesta inmediata, además de mejorar su confianza en situaciones rápidas y cambiantes.

En conclusión, la jornada fue efectiva para desarrollar habilidades cognitivas y físicas vinculadas a los reflejos y la anticipación, aspectos fundamentales para optimizar el rendimiento en el juego. La dinámica de análisis final permitió a los jugadores identificar sus avances personales y recibir retroalimentación específica, reforzando su compromiso con la mejora continua (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.123 ACTIVIDAD 24

Vóley: Análisis de juego y retroalimentación individual

El 10 de febrero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la vigésima cuarta sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Análisis de juego y retroalimentación individual”. El objetivo fue fomentar la autoconciencia deportiva a través del análisis crítico de situaciones reales de juego, integrando la observación, la reflexión y la aplicación práctica como herramientas de desarrollo personal.

La sesión comenzó con una exposición teórica sobre la importancia del autoanálisis en el proceso formativo, destacando cómo la observación consciente del propio desempeño puede conducir a una mejora técnica, táctica y mental. A continuación, se llevó a cabo un mini torneo interno, donde los jugadores aplicaron los aspectos técnicos y tácticos previamente trabajados, con especial énfasis en la precisión de movimientos, la toma de decisiones y la comunicación en equipo. Esta dinámica

permitió observar en tiempo real los avances individuales, mientras los entrenadores realizaban un seguimiento detallado para ofrecer posteriormente observaciones personalizadas. La competencia en un formato reducido brindó además un espacio ideal para evaluar el rendimiento bajo presión y fomentar la aplicación activa de las correcciones anteriores.

Como resultado, los participantes mostraron mayor conciencia sobre su rol dentro del juego, evidenciando una actitud más reflexiva y proactiva frente a sus errores y aciertos. La retroalimentación individual proporcionada por los entrenadores les permitió recibir observaciones específicas y motivadoras, orientadas al crecimiento personal y al fortalecimiento de habilidades clave.

En conclusión, esta jornada representó un paso importante en la consolidación del aprendizaje, al integrar el análisis consciente con la práctica en un entorno competitivo. La reflexión grupal final sobre la importancia de la autocrítica constructiva reforzó el valor del compromiso individual en el crecimiento deportivo (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.124 ACTIVIDAD 25

Vóley: Entrenamientos técnicos y tácticos

El 11 de febrero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la vigésima quinta sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Intensificación de entrenamientos técnicos y tácticos”. El objetivo principal fue consolidar la base técnica y reforzar la comprensión táctica a través de un entrenamiento exigente, que demandara precisión, velocidad, enfoque y trabajo en equipo.

La jornada se inició con una charla teórica breve que subrayó la importancia del entrenamiento intensivo como herramienta fundamental para elevar el nivel de rendimiento deportivo. Se enfatizó que la repetición de movimientos con corrección constante no solo mejora la ejecución técnica, sino que también fortalece la toma de decisiones bajo presión y la cohesión táctica del grupo. A continuación, se desarrollaron ejercicios técnicos complejos, orientados al control del balón, la calidad de los pases, la ejecución precisa de remates, bloqueos, recepciones y armados. Estos fueron acompañados por dinámicas tácticas que exigieron aplicación inmediata de estrategias defensivas y ofensivas, tanto en situaciones

estructuradas como en juegos reducidos. Durante toda la sesión, los entrenadores ofrecieron correcciones en tiempo real, brindando retroalimentación individualizada con el fin de optimizar el desempeño de cada jugador.

Como resultado, los participantes respondieron con un esfuerzo notable, demostrando avances en la ejecución técnica bajo condiciones de mayor intensidad, así como una mejor integración de conceptos tácticos durante el juego. La retroalimentación constante permitió ajustes inmediatos, potenciando el aprendizaje activo y la mejora continua.

En conclusión, la jornada representó un punto clave en el proceso de consolidación de habilidades, combinando exigencia física, precisión técnica y criterio táctico. La combinación de entrenamiento intensivo y análisis reflexivo permitió a los jugadores asumir un rol activo en su progreso, fortaleciendo no solo su desempeño deportivo, sino también su actitud ante el esfuerzo y la mejora constante. La sesión concluyó con ejercicios de elongación y el registro de asistencia (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.125 ACTIVIDAD 26

Vóley: Coordinación y equilibrio en defensa

El 12 de febrero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la vigésima sexta sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Coordinación y equilibrio en movimientos defensivos”. Con el objetivo de desarrollar habilidades esenciales para mantener la estabilidad y el control corporal en situaciones defensivas. Este aspecto es crucial para reaccionar de manera efectiva ante los ataques del equipo contrario.

La actividad comenzó con una breve explicación teórica, en la que se abordó la relevancia del equilibrio en el voleibol, subrayando cómo una postura adecuada y un desplazamiento eficiente pueden optimizar la recepción, el bloqueo y la defensa. A continuación, los entrenadores guiaron a los participantes en una serie de ejercicios prácticos, proporcionando correcciones personalizadas que abordaban detalles específicos como la correcta posición de las piernas, la activación del core y la distribución del peso corporal, elementos clave para mantener la estabilidad en

la cancha. La jornada concluyó con una serie de ejercicios de elongación, para promover la recuperación muscular y reforzar lo aprendido.

En cuanto a los resultados, se observó un notable incremento en la coordinación motora y en la estabilidad de los participantes al momento de realizar movimientos defensivos. Los jugadores lograron ejecutar desplazamientos más fluidos y precisos, con un mejor control en situaciones de alta exigencia física. La reflexión grupal permitió consolidar estos aprendizajes, al tiempo que fomentó un ambiente de colaboración y mejora continua entre los miembros del grupo.

Finalmente, la sesión dejó claro que el desarrollo del equilibrio y la coordinación es fundamental no solo para la defensa, sino para la ejecución general de las habilidades en el voleibol. El enfoque integrador de la teoría y la práctica, sumado al trabajo personalizado de los entrenadores, contribuyó de manera significativa al avance de los participantes, preparándolos para enfrentar nuevos desafíos dentro de su proceso de aprendizaje y desarrollo deportivo (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.126 ACTIVIDAD 27

Vóley: Implementación de estrategias avanzadas

El 13 de febrero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la vigésima séptima sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Implementación de estrategias avanzadas de juego”. Con el objetivo de desarrollar la aplicación de tácticas de alto nivel diseñadas para mejorar su desempeño en situaciones competitivas.

La sesión inició con una charla teórica, en la que se explicaron conceptos fundamentales sobre estrategias tanto ofensivas como defensivas. Durante esta parte, se enfatizó la importancia de la comunicación efectiva, la anticipación y la lectura del juego, habilidades cruciales para tomar decisiones rápidas y acertadas en momentos clave de la partida. Seguidamente, los entrenadores guiaron a los participantes en una serie de ejercicios prácticos, enfocados en la implementación de estas estrategias. Los jugadores trabajaron en la ejecución de tácticas ofensivas y defensivas, así como en la organización y estructuración de jugadas, permitiéndoles aplicar lo aprendido de manera dinámica y en situaciones de alta intensidad.

Como resultado de la jornada, los participantes demostraron una mejor capacidad para reconocer y adaptarse a las estrategias del equipo contrario, logrando una toma de decisiones más precisa y rápida. La práctica intensiva de las tácticas tanto individuales como colectivas permitió que los jugadores aumentaran su cohesión grupal y su rendimiento general en situaciones competitivas. La constante aplicación de los conceptos de comunicación y anticipación contribuyó a que los participantes se sintieran más seguros y preparados para enfrentar partidos con un nivel de exigencia mayor.

En conclusión, la jornada resultó ser un espacio fundamental para el desarrollo de habilidades tácticas avanzadas, donde los jugadores no solo mejoraron su rendimiento individual, sino también su capacidad para integrarse y colaborar en equipo. El enfoque práctico y personalizado de los entrenadores permitió que los participantes pudieran aplicar teorías complejas de manera efectiva, lo que sin duda fortalecerá su capacidad para afrontar desafíos competitivos de mayor nivel (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.127 ACTIVIDAD 28

Vóley: Revisión general y corrección de errores técnicos

El 14 de febrero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la vigésima octava sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Revisión general y corrección de errores técnicos”. En esta jornada se realizó un repaso integral de los fundamentos técnicos y tácticos trabajados a lo largo del ciclo vacacional.

La sesión comenzó con una breve introducción en la que los entrenadores destacaron la importancia de la autoevaluación y la corrección de errores como herramientas clave para mejorar el rendimiento en el voleibol. A continuación, se organizaron ejercicios prácticos que abarcaron diversas habilidades técnicas, tales como recepción, colocación y armado, saque y remate, defensa y bloqueos. Estos ejercicios fueron diseñados para que los jugadores pudieran trabajar en los aspectos fundamentales del juego, enfocándose en perfeccionar las habilidades mediante la repetición y la corrección de errores. Los entrenadores proporcionaron retroalimentación tanto individual como grupal, señalando los aspectos a mejorar

en cada jugador y brindando recomendaciones personalizadas para optimizar su rendimiento técnico.

Como resultado, se observó una mejora significativa en la precisión y fluidez de los movimientos de los participantes, especialmente en situaciones de alta exigencia. La retroalimentación continua y el trabajo enfocado en la corrección de detalles técnicos contribuyó a que los jugadores se sintieran más seguros en su ejecución de jugadas complejas. La participación activa en los ejercicios y la atención a las correcciones permitieron a los participantes mejorar sus habilidades técnicas y adquirir una mayor confianza en su juego.

En conclusión, la revisión y corrección de errores permitió a los jugadores identificar áreas específicas de mejora y aplicar los ajustes necesarios para perfeccionar su técnica. Gracias a la orientación personalizada de los entrenadores, los participantes adquirieron herramientas clave para continuar su proceso de desarrollo en el voleibol, reforzando así su preparación para enfrentar retos más exigentes en el futuro (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.128 ACTIVIDAD 29

Vóley: Preparación física y mental para el torneo final

El 17 de febrero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la vigésima novena sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Preparación física y mental para el torneo final”. La cual estuvo diseñada para una preparación integral de los participantes, combinando trabajo físico, mental y estratégico, con el objetivo de enfrentar cualquier desafío que pudiera surgir durante los partidos.

La sesión comenzó con una charla motivacional en la que los entrenadores enfatizaron la importancia de mantener el control emocional, la concentración y la autoconfianza. Durante la charla, se compartieron técnicas para manejar el estrés y estrategias que les permitieron mantener la calma y el equilibrio mental en momentos cruciales del juego. A continuación, se realizaron ejercicios físicos que integraron circuitos de velocidad y agilidad, ejercicios de resistencia y fuerza, y prácticas de reacción y reflejos. Los ejercicios fueron variados y se adaptaron para que los jugadores pudieran trabajar en los diferentes componentes físicos

necesarios para competir en su mejor forma. Estas actividades fueron diseñadas para mejorar la capacidad física de los participantes.

El resultado de la jornada fue evidente en el aumento de la preparación física y mental de los participantes. A lo largo de la sesión, se pudo notar una mejora en la capacidad de los jugadores para mantenerse concentrados y gestionarse emocionalmente, a la vez que mejoraban su rapidez, agilidad y resistencia física. La integración de estas cualidades les permitió sentirse más seguros y preparados para el torneo final, tanto a nivel individual como colectivo.

En conclusión, la jornada fue clave para proporcionar a los jugadores las herramientas necesarias para afrontar los desafíos del torneo con confianza y determinación. La combinación de trabajo físico y mental no solo fortaleció su rendimiento en la cancha, sino que también los preparó para enfrentar la presión de la competencia, brindándoles una preparación completa para el torneo de clausura (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.129 ACTIVIDAD 30

Vóley: Ajustes finales de equipo

El 18 de febrero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la trigésima sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Competencias internas y ajustes finales de equipo” se centró en la puesta en práctica de todas las habilidades adquiridas durante el ciclo vacacional a través de partidos internos organizados por la institución.

La jornada comenzó con una charla técnica en la que los entrenadores recordaron las estrategias clave, enfatizando la importancia de la comunicación constante entre los jugadores y la toma de decisiones rápidas y acertadas bajo presión. Se subrayó también la necesidad de jugar en equipo, distribuir el balón de manera efectiva y ejecutar los fundamentos técnicos con la mayor precisión posible. A continuación, los participantes se dividieron en equipos y participaron en una serie de partidos internos, en los que tuvieron la oportunidad de poner en práctica lo aprendido. Durante los partidos, los entrenadores brindaron retroalimentación en tiempo real, sugiriendo ajustes tácticos y técnicos necesarios para mejorar el rendimiento de cada jugador y del equipo en conjunto.

Como resultado, los jugadores demostraron un mayor nivel de cohesión y fluidez en el juego, aplicando las estrategias previamente discutidas y mejorando su capacidad de trabajo en equipo. La práctica en un entorno competitivo permitió a los participantes corregir pequeños detalles en su ejecución técnica y mejorar su capacidad de respuesta ante situaciones inesperadas.

En conclusión, esta jornada resultó fundamental para los ajustes finales de equipo, consolidando tanto las habilidades individuales como el trabajo colectivo. La integración de las estrategias aprendidas y la práctica constante en partidos internos proporcionaron a los jugadores la confianza y preparación necesarias para afrontar el torneo final con un enfoque más sólido y coordinado. Esta sesión no solo preparó a los jugadores desde el aspecto técnico, sino también en términos de su mentalidad competitiva y su capacidad para enfrentarse a los retos del torneo (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.130 ACTIVIDAD 31

Vóley: Ajustes finales de equipo

El 19 de febrero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la trigésima primera sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Competencias internas y ajustes finales de equipo”, la cual estuvo enfocada en la preparación final de los jugadores antes del torneo de clausura, con un énfasis particular en la cohesión del equipo y la aplicación práctica de las estrategias aprendidas durante el ciclo.

La jornada de entrenamiento comenzó con una divertida fase de calentamiento dinámico, pensada para activar el cuerpo y preparar a los chicos y chicas tanto física como mentalmente. Después, realizamos actividades específicas enfocadas en aspectos importantes del juego, como hablar y escucharse en la cancha, ubicarse bien en el espacio y reaccionar con rapidez ante diferentes situaciones. Más adelante, los grupos participaron en partidos entre ellos, donde pudieron practicar lo aprendido, mejorar sus movimientos en equipo y ganar confianza jugando bajo un poco más de presión.

Como resultado se observó que los ajustes realizados en las rotaciones y en la sincronización del equipo contribuyeron a que los jugadores se sintieran más

conectados y preparados para enfrentarse al torneo de clausura con un enfoque más cohesivo.

En conclusión, esta sesión fue crucial para consolidar los últimos ajustes en el equipo antes del torneo, permitiendo a los jugadores integrar las estrategias aprendidas y fortalecer su rendimiento colectivo. La combinación de trabajo físico, táctico y comunicativo mejoró las habilidades individuales y la capacidad del equipo para actuar de manera conjunta, lo que les proporcionó la confianza necesaria para afrontar con éxito los desafíos del torneo (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.131 ACTIVIDAD 32

Vóley: Evaluación final de los participantes

El 20 de febrero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se desarrolló la trigésima segunda sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, titulada “Evaluación final del desempeño de los participantes”, tuvo como objetivo realizar una evaluación integral del progreso de los jugadores a lo largo del programa, analizando su evolución técnica, táctica y física en el voleibol.

La jornada comenzó con una serie de pruebas prácticas diseñadas para medir la precisión en los pases, la efectividad en el saque, el control en el remate y la capacidad de reacción en la defensa. Además, se evaluaron aspectos tácticos, como la toma de decisiones en situaciones de presión, la lectura del juego y la adaptabilidad a los cambios estratégicos durante los partidos. Una vez completadas las pruebas, los entrenadores brindaron una retroalimentación detallada y personalizada a cada participante.

Este proceso de retroalimentación permitió que cada jugador tuviera un panorama claro de su rendimiento y se sintiera motivado a seguir perfeccionando sus habilidades. Este ejercicio de introspección resultó fundamental para fijar nuevas metas en su desarrollo deportivo de los estudiantes. La reflexión individual también fortaleció la mentalidad de mejora continua, esencial para su crecimiento tanto dentro como fuera de la cancha.

En conclusión, la evaluación final del desempeño fue una oportunidad clave para medir el avance de los jugadores a lo largo del programa, permitiéndoles identificar

sus logros y áreas de mejora. A través de la retroalimentación detallada y el fomento de la autocrítica, se preparó a los jugadores para seguir desarrollándose en su camino deportivo, con metas claras y una mentalidad orientada a la superación (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.2.132 ACTIVIDAD 33

Vóley: Clausura

El 21 de febrero de 2025, en el campo deportivo de la Universidad Nacional de Juliaca, se llevó a cabo la última sesión del Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ, **Clausura y torneo final**.

La jornada de clausura y torneo final representó el cierre del ciclo de talleres de voleibol dirigidos a niños y adolescentes de la ciudad de Juliaca, organizados como parte de una de las disciplinas de una academia deportiva.

Los niños y adolescentes se organizaron en los equipos que ya habían practicado juntos anteriormente y participaron en emocionantes partidos, bajo condiciones reales de juego. Fue una gran oportunidad para que cada uno demostrara lo que aprendió durante la academia: desde técnicas como el saque, la recepción, el armado y el remate, hasta estrategias de ataque y defensa que practicaron a lo largo de las semanas..

Los resultados fueron evidentes tanto en la ejecución técnica como en el crecimiento personal de los jugadores. Se observó una notable mejora en la toma de decisiones, en la cohesión grupal y en la aplicación de conceptos tácticos bajo presión. El ambiente de competencia sana permitió que los participantes demostraran no solo lo aprendido en lo deportivo, sino también actitudes positivas como el compañerismo, la perseverancia y el autocontrol.

Para finalizar la jornada, se realizó una dinámica de despedida en la que entrenadores y jugadores reflexionaron sobre los logros obtenidos a lo largo del ciclo. Los participantes compartieron sus experiencias y aprendizajes, reconociendo su progreso individual y colectivo. Esta clausura no solo marcó el fin de un proceso formativo, sino también el inicio de un nuevo compromiso con el deporte, consolidando el voleibol como una herramienta de desarrollo físico, mental y social para los niños y adolescentes de Juliaca (Ver Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley).

3.3 DIAGNÓSTICO DE IMPACTO DE LAS ACTIVIDADES

El equipo de proyección social y extensión cultural "Guardianes del Deporte", perteneciente a la Academia Deportiva de la Universidad Nacional de Juliaca, desarrolló en Ciclo Vacacional una serie de actividades dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre 6 y 17 años de la ciudad de Juliaca, provincia de San Román, con el propósito de fomentar el desarrollo físico, mental y social a través de la práctica deportiva y recreativa.

Durante el periodo de intervención, se impartieron sesiones en cuatro disciplinas: fútbol, vóley, básquet y ajedrez, logrando una participación total de 126 menores. La actividad con mayor acogida fue fútbol, con 66 participantes, reflejando el gran interés por deportes de conjunto que promueven la actividad física, la agilidad y la colaboración en equipo. Las disciplinas de vóley y básquet contaron con 21 participantes cada una, destacando su papel en el fortalecimiento de la coordinación motriz y el trabajo cooperativo. Finalmente, ajedrez reunió a 18 participantes, brindando un espacio para el desarrollo del pensamiento lógico, la concentración y la toma de decisiones para los niños y adolescentes de esta localidad.

El impacto de estas actividades fue positivo, ya que se generaron espacios seguros y formativos donde los participantes pudieron compartir experiencias, desarrollar disciplina y sentido de responsabilidad, y fortalecer los vínculos con su comunidad. Esto permitió a los niños y adolescentes fortalecer sus habilidades sociales, mejorar su autoestima y adoptar estilos de vida saludables. En conclusión se recoge la importancia de este tipo de intervenciones que contribuyen significativamente al bienestar integral y al desarrollo personal de los menores de la provincia de San Román.

3.4 NÚMERO DE BENEFICIARIOS

Según los registros de matrícula y asistencia, el ciclo vacacional benefició directamente a aproximadamente 126 niños, niñas y adolescentes. La convocatoria se realizó mediante una estrategia de difusión que incluyó afiches publicitarios, recomendaciones e invitaciones a través de medios digitales y comunicación verbal. Esta convocatoria estuvo dirigida tanto a estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca como a hijos e hijas de los trabajadores de la comunidad

universitaria, abarcando un rango de edades entre los 5 y 18 años. Este grupo de beneficiarios tuvo acceso a las diversas disciplinas deportivas ofrecidas, incluyendo futsal, vóley, básquet y ajedrez, garantizando una amplia cobertura y participación activa.

Además del impacto directo sobre los participantes, se considera que los beneficiarios indirectos abarcan a sus familias y a la comunidad universitaria en general, quienes experimentarán efectos positivos derivados de la integración social, el mejoramiento del ambiente comunitario y el fortalecimiento de los lazos entre la universidad y la población local.

Este programa se desarrolló bajo una planificación horaria adecuada para facilitar la participación y asegurar la continuidad en el proceso formativo, consolidando así un espacio de crecimiento y bienestar que trasciende el ámbito deportivo para impactar positivamente en el tejido social de Juliaca y su entorno.

Tabla 1

Número participantes del proyecto "GUARDIANES DEL DEPORTE"

Disciplina	Numero participantes		Total, por disciplina
	Varones	Mujeres	
Futsal	66	0	66
Vóley	0	21	21
Básquet	12	9	21
Ajedrez	13	5	18
Total			126

Tabla 2

Horario de trabajo de las disciplinas de Básquet y Vóley

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 A 9:00	Vóley (5,12)	Básquet (6,17)	Vóley (6,12)	Básquet (6,17)	Vóley (6,17)
9:00 A 10:00	Vóley (5,12)	Básquet (6,17)	Vóley (6,12)	Básquet (6,17)	Vóley (6,17)

10:30 A	Básquet	Básquet	Vóley (6,12)	Básquet	Vóley
11:30	(6,17)	(6,17)		(6,17)	(6,12)
11:30 A	Básquet				
12:30	(6,17)				

Tabla 3

Horario de trabajo de la disciplina de Futsal

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 A 9:00	Futsal (6,10)	Futsal (11;17)	Futsal (6,10)	Futsal (11;17)	Futsal (6,10)
9:00 A 10:00	Futsal (6,10)	Futsal (11;17)	Futsal (6,10)	Futsal (11;17)	Futsal (6,10)
10:30 A	Futsal	Futsal	Futsal (6,10)	Futsal	Futsal
11:30	(11;17)	(11;17)		(11;17)	(6,10)
11:30 A	Futsal				
12:30	(11,17)				

Tabla 4

Horario de trabajo de la disciplina de Ajedrez

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 A 9:00	Ajedrez (6,17)	Ajedrez (6,17)	Ajedrez (6,17)	Ajedrez (6,17)	Ajedrez (6,17)
9:00 A 10:00	Ajedrez (6,17)	Ajedrez (6,17)	Ajedrez (6,17)	Ajedrez (6,17)	Ajedrez (6,17)
10:30 A	Ajedrez	Ajedrez	Ajedrez (6,17)	Ajedrez	Ajedrez (6,17)
11:30	(6,17)	(6,17)		(6,17)	

3.5—RESULTADO DE ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

Con el fin de evaluar la efectividad del ciclo vacacional y recoger percepciones directas de los participantes, se aplicó una encuesta de satisfacción al finalizar el programa. Los resultados reflejan un alto nivel de aceptación y valoración positiva respecto a la organización, calidad de los entrenamientos, trato recibido por parte del personal, y beneficios percibidos en el desarrollo físico y social de los niños y adolescentes.

La encuesta de satisfacción mostró una alta aceptación de las actividades del ciclo vacacional, con un 94% de participantes satisfechos (67% muy satisfechos y 27% satisfechos). El taller de ajedrez destacó con un 93% de aprobación máxima y sin valoraciones negativas. Fútbol y vóley también registraron niveles elevados de satisfacción, con 98% y 94% respectivamente. En contraste, el taller de básquet, aunque logró un 59% de participantes muy satisfechos, presentó un 30% de insatisfacción, lo que señala áreas de mejora. Además, fútbol concentró el mayor número de respuestas (46%), mientras que básquet y ajedrez tuvieron menor representación.

Asimismo, se recogieron datos sobre el nivel de participación según los diferentes grupos de edad, lo cual permitió identificar tendencias importantes en la implicación por rangos etarios. Se observó una mayor participación en los grupos de 9 a 10 años (28.4%) y de 7 a 8 años (21.6%), evidenciando que estas etapas de la infancia son las de mayor interés y compromiso con la práctica deportiva en el marco de la academia.

Estos resultados permiten concluir que la implicación en las actividades deportivas es más fuerte durante las etapas intermedias de la infancia, y tiende a reducirse progresivamente en la adolescencia. Esta información es clave para orientar futuras estrategias de retención y motivación de los participantes adolescentes, así como para ajustar las metodologías y contenidos según las necesidades específicas de cada grupo de edad

Tabla 5

Resultados de la encuesta de satisfacción: Academia deportiva y cultural "GUARDIANES DEL DEPORTE" Universidad Nacional de Juliaca

	Ajedrez		Básquet		Futsal		Vóley	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Insatisfecho(a)	0	0%	3	18%	0	0%	1	3%
Muy insatisfecho(a)	0	0%	2	12%	1	2%	0	3%
Muy satisfecho(a)	13	93%	10	59%	34	63%	22	67%
Satisfecho(a)	1	7%	2	12%	19	35%	10	27%
Total	14	100%	17	100%	54	100%	33	100%

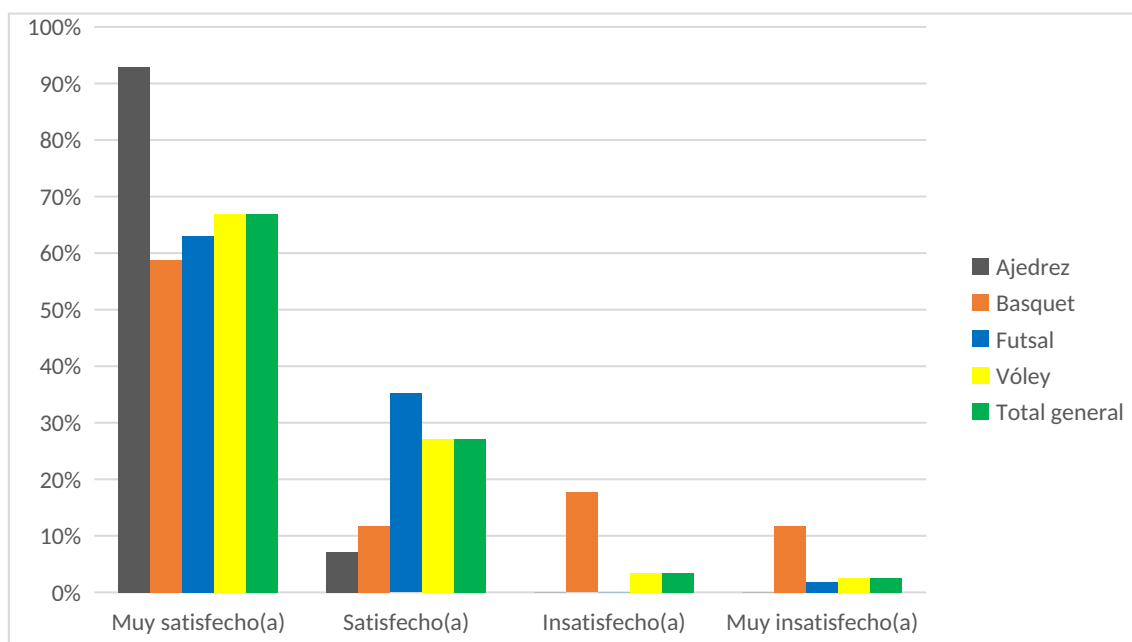
FUENTE. Elaborado en base a datos obtenidos en la encuesta de satisfacción

Interpretación: Los resultados de la encuesta de satisfacción aplicada a los participantes de la Academia Deportiva y Cultural "Guardianes del Deporte" de la Universidad Nacional de Juliaca revelan un panorama general positivo, aunque con variaciones significativas entre disciplinas. La disciplina de ajedrez destaca como la actividad mejor evaluada, con un 93% de participantes "muy satisfechos" y ningún caso de insatisfacción, seguido por el fútbol (98% de satisfacción combinada) y el vóley (94%), que muestran niveles excelentes de aceptación. Sin embargo, en la disciplina de básquet se presenta una situación particular, donde el 59% declara estar "muy satisfecho", un 18% "insatisfecho" y un 12% "muy insatisfecho", indicando claras áreas de oportunidad.

A nivel general, el 94% de los 118 encuestados manifiesta algún grado de satisfacción (67% "muy satisfecho" y 27% "satisfecho"), mientras que solo un 6% expresa descontento. Estos resultados sugieren que, si bien la mayoría de los talleres cumplen efectivamente con las expectativas de los participantes, el caso del básquet merece una investigación más profunda para identificar y resolver las causas específicas de insatisfacción, posiblemente relacionadas con aspectos metodológicos, de infraestructura o gestión. La academia podría optimizar su oferta deportiva replicando las buenas prácticas de los talleres mejor evaluados y diseñando estrategias focalizadas para atender las necesidades particulares del básquet.

Figura 1

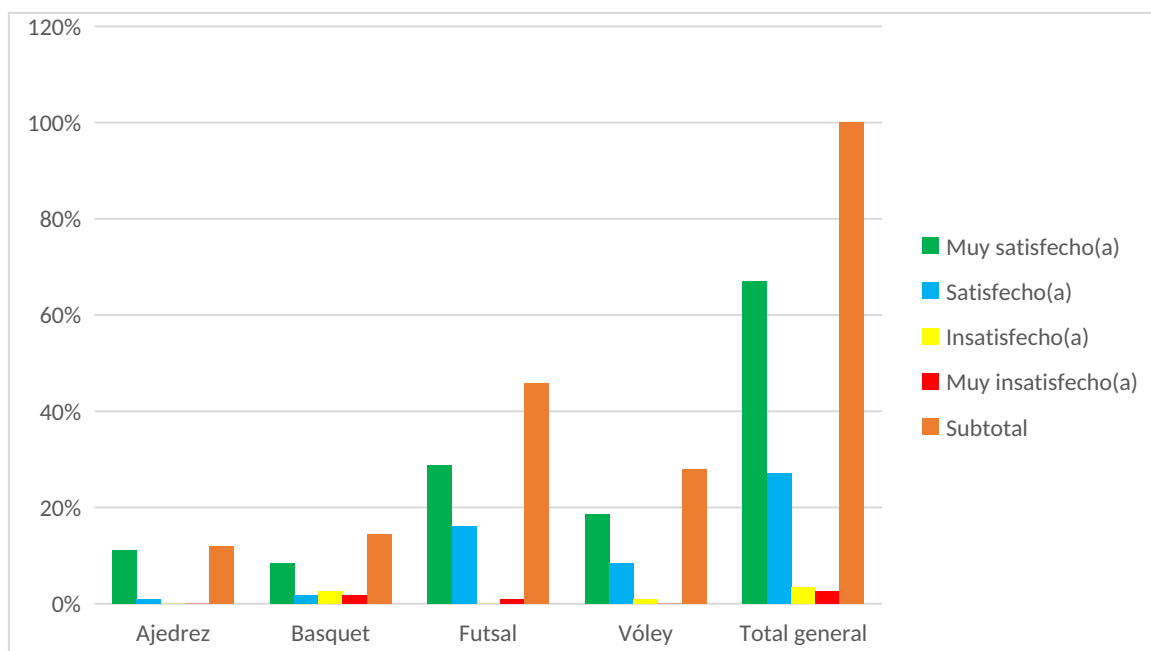
Índice de satisfacción *general*



Nota. Elaborado en base a datos obtenidos en la encuesta de satisfacción.

Figura 2

Índice de satisfacción *por deporte*

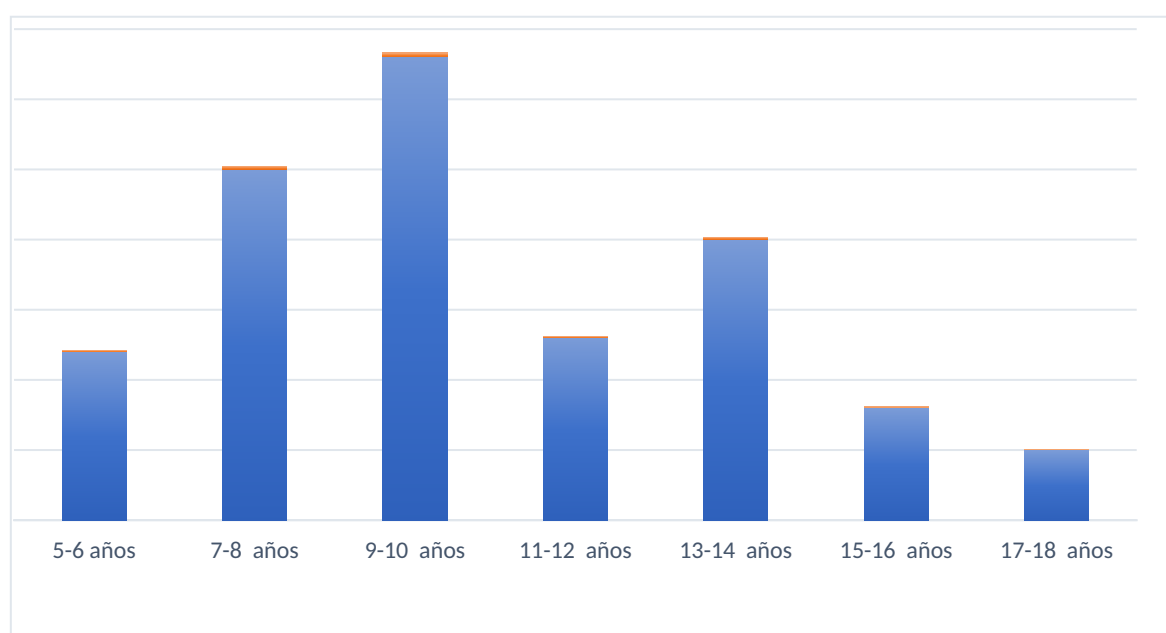


Nota. Elaborado en base a datos obtenidos en la encuesta de satisfacción.

Interpretación: En el Análisis de los Índices de Satisfacción en la Academia "Guardianes del Deporte", el gráfico de Índice de Satisfacción General revela que el 94% de los participantes en la academia manifiestan un grado de satisfacción destacable, distribuido en un 67% que se declara "Muy satisfecho(a)" y un 27% como "Satisfecho(a)", frente a solo un 6% de insatisfacción (3% en cada categoría negativa). Al analizar por disciplinas, se observan marcadas diferencias: mientras el ajedrez destaca con un 93% de máxima satisfacción y cero insatisfacciones, seguido por el fútbol (98% satisfacción combinada) y vóley (94%), el básquet presenta una situación particular con un 30% de insatisfacción (18% "Insatisfecho(a)" y 12% "Muy insatisfecho(a)") a pesar de que el 59% está muy satisfecho. Estos resultados indican que, aunque la mayoría de los talleres cumplen exitosamente con las expectativas de los participantes -especialmente ajedrez que muestra un desempeño ejemplar-, el básquet requiere atención inmediata para identificar y corregir las causas de este descontento, que podrían relacionarse con aspectos metodológicos, de infraestructura o gestión. La academia podría capitalizar las mejores prácticas de los talleres mejor evaluados mientras desarrolla estrategias focalizadas para mejorar la experiencia en básquet, manteniendo así los altos estándares de calidad que caracterizan a la mayoría de sus actividades deportivas.

Figura 3

Índice de participación de niños y adolescentes por rango de edades

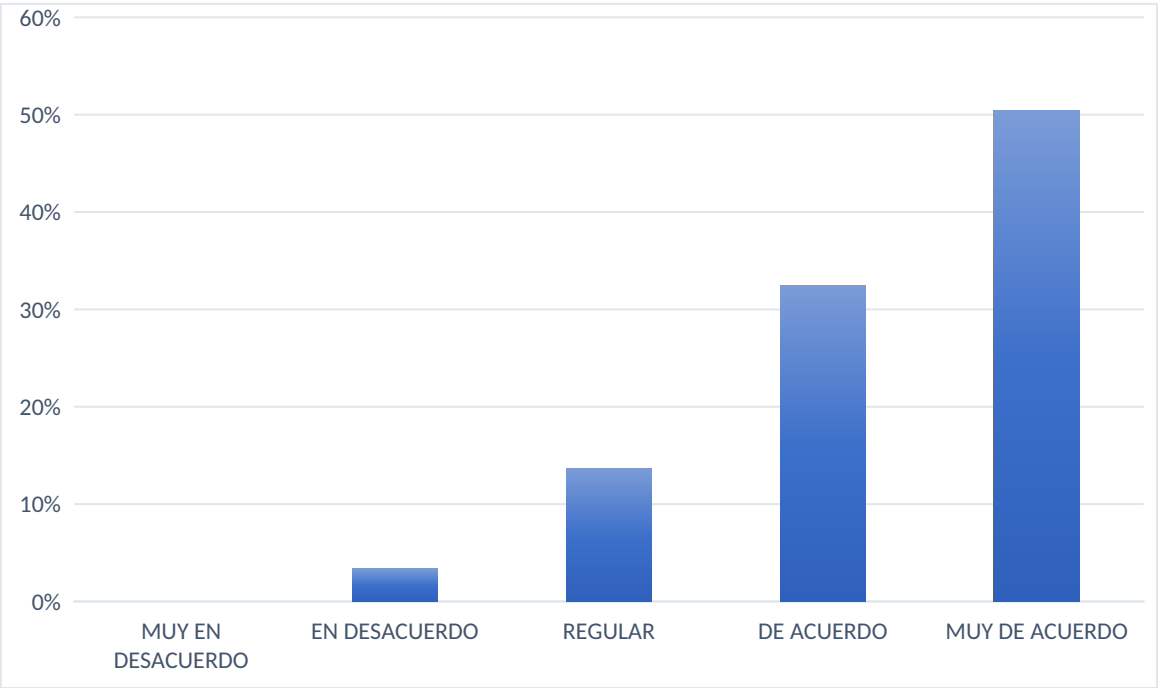


Nota. Elaborado en base a datos obtenidos en la encuesta de satisfacción.

Interpretación: Esta figura muestra el nivel de participación en actividades deportivas según los diferentes grupos de edad. Se observa una mayor participación en los rangos de 7 a 8 años (21.6%) y de 9 a 10 años (28.4%), lo que indica que los niños en estas edades fueron los más activos durante el desarrollo de las actividades. A continuación, destacan los adolescentes de 13 a 14 años, con una participación del 17.2%. Los grupos de 5 a 6 años (10.3%) y de 11 a 12 años (11.2%) presentan índices similares. Por otro lado, los rangos de 15 a 16 años (6.9%) y de 17 a 18 años (4.3%) reflejan una disminución significativa en la participación. Estos resultados evidencian que la mayor implicación en la academia deportiva se da en las etapas intermedias de la infancia, reduciéndose progresivamente en la adolescencia.

Figura 4

Indicé de percepción del potencial de los deportes para el desarrollo de habilidades sociales como el trabajo en equipo, la disciplina y el respeto.



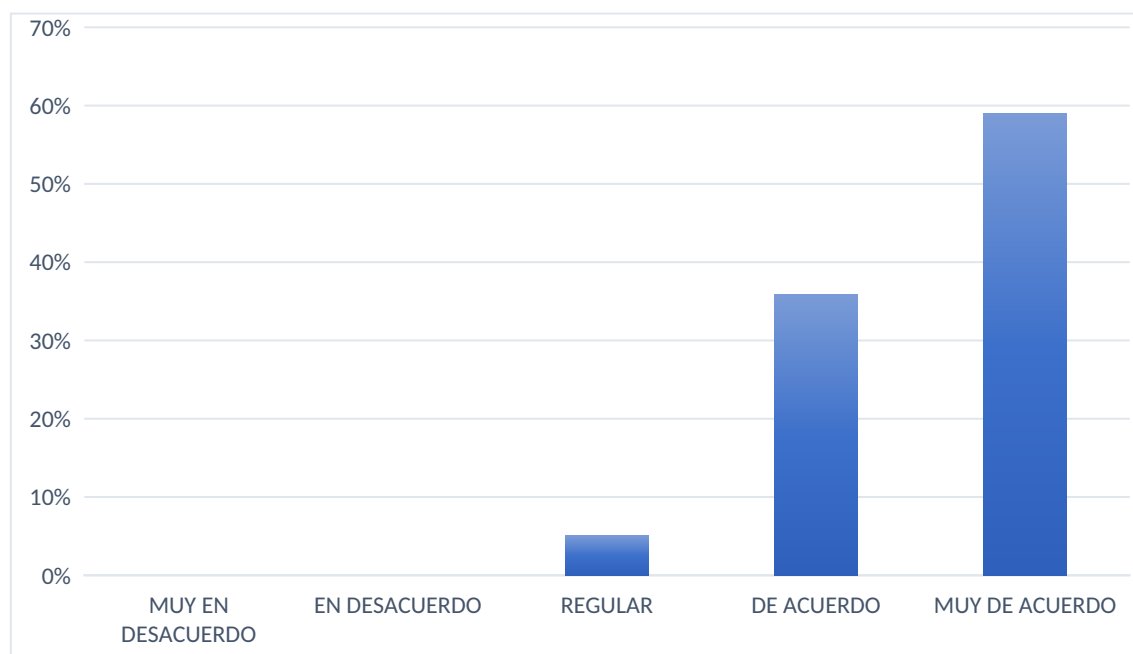
Nota. Elaborado en base a datos obtenidos en la encuesta de satisfacción.

Interpretación: En esta figura se presentan los resultados de la encuesta aplicada para conocer la percepción de los participantes sobre el valor del deporte en el desarrollo de habilidades sociales como el trabajo en equipo, la disciplina y el respeto. La mayoría de los encuestados respondió estar "muy de acuerdo" (50%) o "de acuerdo" (32%) con esta afirmación. Solo un 14% consideró la influencia del deporte como "regular", mientras que las respuestas en "desacuerdo" (3%) y

"totalmente en desacuerdo" (0%) fueron casi nulas. Estos datos confirman que existe un amplio reconocimiento del deporte como una herramienta eficaz para fomentar valores fundamentales para la convivencia y la construcción de una sociedad más cohesionada.

Figura 5

Índice de percepción del deporte como herramienta para una vida saludable



Nota. Elaborado en base a datos obtenidos en la encuesta de satisfacción.

Interpretación: Esta figura evalúa la percepción de los participantes sobre la relación entre la práctica deportiva y una vida saludable. Los resultados muestran que un 59% de los encuestados está "muy de acuerdo" y un 36% "de acuerdo" con esta afirmación. Solo el 5% la calificó como "regular", y no se registraron respuestas en "desacuerdo" ni "totalmente en desacuerdo". Estos resultados reflejan una alta conciencia sobre el impacto positivo del deporte en la salud física y mental, así como la efectividad de la academia en la promoción de este mensaje. En conjunto, se evidencia que el deporte es ampliamente valorado como una estrategia clave para fomentar estilos de vida saludables.

CAPITULO IV
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES Y COSTOS

4.1 CRONOGRAMA

Tabla 6

Cronograma de actividades

Actividades	2024	2025								
	Diciembre	Enero					Febrero			Marzo y Abril
Aprobación de plan de trabajo	Fecha 26-12-2024									
Emisión de resolución		Fecha 03-01-2025								
Entrega de Busos Deportivos			Fecha 06-01-2025							
Apertura de la Academia Deportiva				Fecha 08-01-2025						
Chocolatada de los Guardianes del Deporte					Fecha 14-01-2025					

Informe 50%						Fecha 31-01- 2025				
Campeonato de Inter academias de la UNAJ vs UGEL							Fecha 14-01- 2025			
Clausura Academia Deportiva								Fecha 14-01- 2025		
Entrega de Diplomas									Fecha 14-01- 2025	
Informe Final										Mes de mayo del 2025

4.2 INFORME ECONÓMICO

Nombre del grupo: GUARDIANES DEL DEPORTE

Fecha de inicio: 09/01/2025

Fecha de finalización: 20/02/2025

N°	Fecha	Comprobante		Detalle de Gasto	Importe S/.
		C/P	N°		
1	2/01/2025	Boleta de Venta	113	10 buses Deportivos	S/1,200.00
2	14/01/2025	Declaración Jurada	01	100 unid Chicha Morada (400ml)	S/80.00
				100 unid Galletas	S/70.00
3	28/01/2025	Declaración Jurada	02	3 unid. Chocolates	S/15.00
				3 kg de Azúcar	S/12.50
4	31/01/2025	Boleta de Venta Electrónica	RUC: 10440009251	Impresión	S/25.00
			EB01-39	Anillado	S/3.00
5	11/02/2025	Declaración Jurada	03	3 kg de Azúcar	S/2.50
				Flor de Jamaica	S/10.00
6	21/02/2025	Declaración Jurada	04	12 unid. Pan de Molde	S/72.00
				3 Unid. Queso	S/45.00
				120 Unid. Refresco	S/96.00
7	25/02/2025	Boleta de Venta Electrónica	RUC: 10440009251	120 Unid. Papel Hilo	S/120.00
			EB01-38	Impresión	S/120.00
8	28/03/2025	Declaración Jurada	04	Impresión	S/60.00
				Empastado	S/75.00
				Quemado de disco	S/10.00
Total					S/2,016.00



Wilder Waldo Figueroa Salazar
Presidente




Madeleyni Milagros Condori Lope
Tesorerera



Juliaca, 16 de abril del 2025

CONCLUSIONES

El proyecto contó con una recepción altamente favorable, reflejada en la inscripción de 126 estudiantes, de los cuales 91 son varones (72%) y 35 mujeres (28%), evidenciando un interés considerable por parte de ambos géneros en la academia deportiva. Este dato, detallado en la Tabla 1, reafirma la importancia del programa para promover el bienestar físico y el desarrollo integral en la niñez y adolescencia de la región.

Los resultados obtenidos demuestran que el deporte funciona como una herramienta eficaz para fomentar hábitos saludables, el respeto mutuo y la cooperación en equipo. Además, se identificaron y potenciaron talentos deportivos desde edades tempranas, como lo muestra la Figura 3, donde el grupo etario de 9 a 10 años concentra el 28.4% de la participación total. Esta experiencia contribuye no solo al crecimiento como deportistas, sino también al desarrollo personal de los participantes.

Asimismo, la implementación de las cuatro disciplinas deportivas (ajedrez, baloncesto, fútbol y vóley) permitió fortalecer las habilidades sociales de los estudiantes. Dado el carácter colectivo de estas modalidades, se promovió la interacción y la comunicación, aspectos evidenciados tanto en las sesiones de entrenamiento como en encuentros interinstitucionales, como el realizado con la academia deportiva de la UGEL San Román.

El éxito del programa también se sostiene en la calidad del cuerpo docente, compuesto por profesionales con un sólido historial deportivo, quienes ofrecieron una experiencia educativa que contribuyó significativamente a la salud física y al bienestar general de los estudiantes. Así lo reflejan los resultados de la encuesta de satisfacción (Tabla 5), en la que el 70.5% de los participantes manifestaron estar muy satisfechos con la enseñanza recibida y la experiencia vivida en la academia.

Finalmente, es destacable la participación y estimulación deportiva en edades tempranas, tal como indica la Figura 3. Se registraron 12 niños de 5 a 6 años y un total de 70 niños entre 5 y 10 años, lo que representa el 60.3% de los inscritos. Esto confirma la eficacia del programa para captar el interés deportivo en la primera infancia, favoreciendo el desarrollo físico integral y fomentando estilos de vida saludables desde una etapa crucial para el crecimiento.

RECOMENDACIONES

Se recomienda fortalecer la estrategia de difusión del programa, con especial énfasis en llegar a zonas periféricas de la ciudad de Juliaca, donde el acceso a espacios deportivos y recreativos suele ser limitado. Para ello, se sugiere diversificar los canales de comunicación, incorporando redes sociales con mayor alcance local, alianzas con escuelas primarias y centros comunitarios, y el uso de medios tradicionales como radio y perifoneo. Esto permitirá aumentar la participación y garantizar la inclusión de sectores más vulnerables.

Para maximizar el impacto físico, emocional y formativo en los participantes, es recomendable ampliar la duración del ciclo vacacional y aumentar la frecuencia semanal de las sesiones. Un acompañamiento más sostenido favorece la consolidación de hábitos saludables, el desarrollo de habilidades deportivas y la creación de vínculos sociales significativos.

Adaptar las actividades según rangos de edad (por ejemplo: 6 a 9, 10 a 13 y 14 a 17 años) permitiría ajustar las metodologías de enseñanza, los niveles de exigencia y los contenidos pedagógicos a las necesidades específicas de cada etapa. Esta diferenciación contribuiría a una mejor comprensión, mayor motivación y aprovechamiento del proceso de aprendizaje en todos los niveles.

Para elevar el nivel de satisfacción de los participantes, se recomienda diversificar las dinámicas de entrenamiento, integrar más materiales didácticos, y capacitar continuamente al personal técnico en metodologías activas y participativas. Esto reforzará el componente lúdico, el trabajo colaborativo y el desarrollo físico y mental de los estudiantes.

Finalmente, se sugiere reforzar la promoción dirigida a niños y niñas de 5 a 8 años, utilizando medios específicos como visitas a escuelas primarias, difusión en jardines y plataformas dirigidas a familias. Aumentar la presencia del programa en estos espacios puede generar mayor interés en las edades más tempranas, donde la práctica deportiva tiene un alto potencial formativo.

BIBLIOGRAFÍA

- Aznar Laín, S., & Webster, T. (2009). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Ministerio de Educación y Cultura, Centro de Investigación y Documentación educativa. Obtenido de <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *Journal of School Health*. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Braga, F., Criado, P., Minzer, C. J., & Montoto, J. N. (2006). *MANUAL DE AJEDREZ COMUNIDAD DE MADRID*. Madrid: Biblioteca Virtual de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte de la Comunidad de Madrid. Obtenido de <https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM002444.pdf>
- Federación Internacional de Baloncesto [FIBA]. (s.f.). *Manual para entrenadores de Básquetbol*. Obtenido de <https://assets.fiba.basketball/image/upload/documents-corporate-wabc-coaches-manual-esp.pdf>
- Hellison, D. R. (2011). *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity* (Third Edition ed.). Obtenido de https://students.aiu.edu/submissions/profiles/resources/onlineBook/a4K2x4_Teaching_Responsibility_Through_Physical_Activity.pdf
- Lago Fuentes, C., Bores Serezal, A., López Nieto, M., Paz Franco, A., Mecías Calvo, M., Abelairas Gómez, C., . . . Rey Eiras, E. (2018). Análisis fisiológico de las tareas de entrenamiento en fútbol sala. doi:<http://dx.doi.org/10.11606/1807-5509201800010049>
- Ministerio de Educación del Perú [MINEDU]. (2023). LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA. Obtenido de <https://www.minedu.gob.pe/educacionbasicaespecial/pdf/la-educacion-fisica.pdf>

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO]. (2021). *LOS VALORES DEL DEPORTE EN CADA AULA*. Obtenido de unesdoc.unesco.org/in/rest/annotationSVC/DownloadWatermarkedAttachment/attach_import_bcba5150-41fd-4081-a950-bbb6c98f671f?_=376710spa.pdf&to=184&from=1
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Ginebra. Obtenido de <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Sixth Edition ed.). Obtenido de <https://books.google.vu/books?id=7NqVBAAAQBAJ&lpg=PR2&hl=es&pg=PR1#v=onepage&q&f=false>

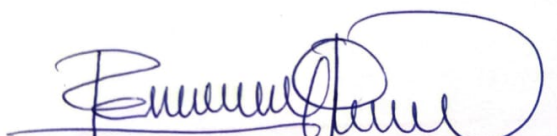
ANEXOS

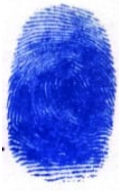
Anexo 1 Constancia de conformidad del asesor.

Yo, Reynaldo Condori Yucra; identificado con DNI N° 01297821; adscrito a la Escuela Profesional de Ingeniería en Energías Renovables de la Universidad Nacional de Juliaca. En mi calidad de asesor del grupo "Guardianes del Deporte", vinculado al área de Responsabilidad Social (Proyección Social y Extensión Cultural) de la Universidad Nacional de Juliaca, y en el marco del proyecto titulado "Ciclo Vacacional 2025 - Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ", dejo constancia de lo siguiente:

1. He realizado una revisión integral y exhaustiva del informe final elaborado por el grupo.
2. Avalo la coherencia metodológica, el rigor técnico y la solidez académica del documento.
3. Manifiesto mi conformidad con los resultados obtenidos, así como con las conclusiones y recomendaciones formuladas.

En virtud de lo anterior, autorizo su presentación oficial ante las instancias correspondientes, para los fines académicos, administrativos y de gestión que se estimen pertinentes.


Mg. Reynaldo Condori Yucra
DNI: 01297821
Asesor Principal – Grupo Guardianes del Deporte
Universidad Nacional de Juliaca



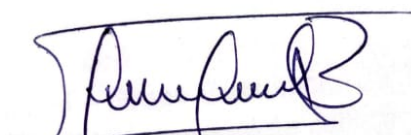
Juliaca, 16 de abril de 2025

Anexo 2 Constancia de conformidad del co-asesor

Yo, Manuel Lope Beltrán; identificado con DNI N° 01344585; encargado del área de deportes de la Universidad Nacional de Juliaca. En mi calidad de co-asesor del grupo de Proyección Social y Extensión Cultural "Guardianes del Deporte", dejo constancia de mi participación y conformidad en relación con el desarrollo del proyecto "Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ", en los siguientes términos:

1. He acompañado activamente las actividades ejecutadas por el grupo durante el ciclo vacacional, brindando orientación técnica y apoyo logístico en el ámbito deportivo.
2. He verificado el cumplimiento de los objetivos propuestos y la adecuada implementación de las acciones planificadas.
3. Expreso mi conformidad con los resultados alcanzados, así como con el enfoque formativo y participativo del proyecto.

En tal sentido, respaldo la presentación oficial del informe final, considerando que cumple con los estándares requeridos para su tramitación ante las instancias correspondientes.



Lic. Manuel Lope Beltrán
DNI: 01344585
Co-Asesor – Grupo Guardianes del Deporte
Universidad Nacional de Juliaca

Juliaca, 16 de abril de 2025

Anexo 3 Constancia de conformidad de la institución

La Universidad Nacional de Juliaca, a través de la Comisión Organizadora, deja constancia de su conformidad institucional respecto al desarrollo del programa:

“Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ”, organizado y ejecutado por el grupo de Responsabilidad Social "Guardianes del Deporte", con el respaldo de la Resolución de Comisión Organizadora N.º 019-2025-CCO-UNAJ.

Esta iniciativa, realizada entre el 08 de enero y el 21 de febrero de 2025, **cumplió** satisfactoriamente con los objetivos propuestos, promoviendo el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes a través de actividades deportivas.

"En tal sentido, la institución expresa su conformidad con el desarrollo de las actividades deportivas realizadas,

Juliaca, 16 de abril de 2025



UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA
PRESIDENCIA
COMISIÓN ORGANIZADORA
Edelfré Flores Velásquez
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN ORGANIZADORA

[illegible]

CHOQUE ALVAREZ KARLA VANESSAAV. NUEVA ZELANDIA 631 DENTRO DE LA UNIVERSIDAD UNAJ
JULIACA - SAN ROMAN - PUNO**BOLETA DE VENTA ELECTRONICA****RUC: 10440009251****EB01-39**

Fecha de Vencimiento :
Fecha de Emisión : **18/03/2025**
Señor(es) : **UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA**
RUC : **20448261272**
Establecimiento del Emisor : AV. NUEVA ZELANDIA 631 DENTRO DE LA UNIVERSIDAD UNAJ PUNO- SAN ROMAN-JULIACA
Tipo de Moneda : **SOLES**
Observación : **GRUPO GUARDIANES DEL DEPORTE DE EXTENCION CULTURAL**

Cantidad	Unidad	Medida	Descripción	Valor Unitario(*)	Descuento(*)	Importe de Venta(**)
250.00	UNIDAD		IMPRESION BLANCO Y NEGRO TAMAÑO A-4	0.10	0.00	25.00
1.00	UNIDAD		ANILLADO DE HOJAS TAMAÑO A-4	3.00	0.00	3.00
Otros Cargos :						S/0.00
Otros Tributos :						S/0.00
Importe Total :						S/28.00

SON: VEINTIOCHO Y 00/100 SOL

(*) Sin impuestos.

(**) Incluye impuestos, de ser Op. Gravada.

Op. Gravada :	S/ 28.00
Op. Exonerada :	S/ 0.00
Op. Inafecta :	S/ 0.00
ISC :	S/ 0.00
IGV :	S/ 0.00
Otros Cargos :	S/ 0.00
Otros Tributos :	S/ 0.00
Monto de Redondeo :	S/ 0.00
Importe Total :	S/ 28.00

Esta es una representación impresa de la Boleta de Venta Electrónica, generada en el Sistema de la SUNAT. El Emisor Electrónico puede verificarla utilizando su clave SOL, el Adquirente o Usuario puede consultar su validez en SUNAT Virtual: www.sunat.gob.pe, en Opciones sin Clave SOL/ Consulta de Validez del CPE.

CHOQUE ALVAREZ KARLA VANESSA AV. NUEVA ZELANDIA 631 DENTRO DE LA UNIVERSIDAD UNAJ JULIACA - SAN ROMAN - PUNO		BOLETA DE VENTA ELECTRONICA RUC: 10440009251 EB01-38	
Fecha de Vencimiento :			
Fecha de Emisión :	21/02/2025		
Señor(es) :	UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA		
RUC :	20448261272		
Dirección del Cliente :	AV. NUEVA ZELANDIA 631 URB. LA CAPILLA A MEDIA CUADRA DE MERCADO SAN LUIS PUNO-SAN ROMAN-JULIACA		
Tipo de Moneda :	SOLES		
Observación :	GRUPO GUARDIANES DEL DEPORTE DE EXTENCION CULTURAL		

Cantidad	Unidad	Medida	Descripción	Valor Unitario(*)	Descuento(*)	Importe de Venta(**)
150.00	UNIDAD		DISEÑO E IMPRESION DE DIPLOMAS TAMAÑO A-4 FULL COLOR EN PAPEL HILO	2.50	0.00	375.00

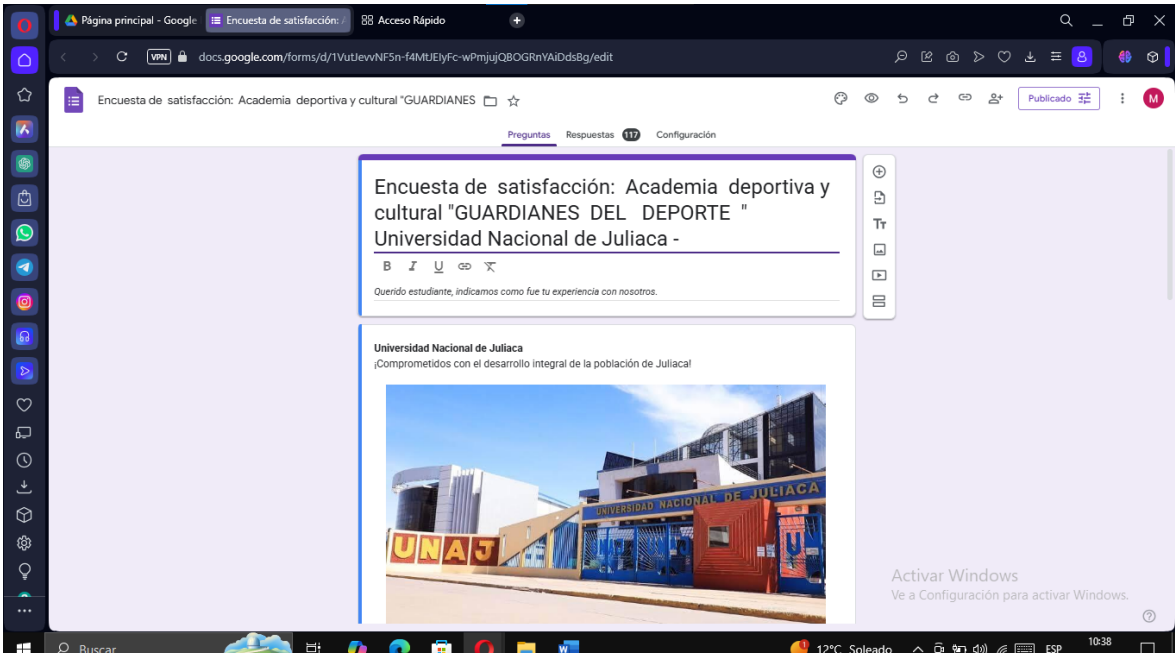
Otros Cargos :	S/0.00
Otros :	S/0.00
Tributos :	S/0.00
Importe Total :	S/375.00

SON: TRESCIENTOS SETENTA Y CINCO Y 00/100 SOLES

(*) Sin impuestos.	Op. Gravada :	S/ 375.00
(**) Incluye impuestos, de ser Op. Gravada.	Op. Exonerada :	S/ 0.00
	Op. Inafecta :	S/ 0.00
	ISC :	S/ 0.00
	IGV :	S/ 0.00
	Otros Cargos :	S/ 0.00
	Otros Tributos :	S/ 0.00
	Monto de Redondeo :	S/ 0.00
	Importe Total :	S/ 375.00

Esta es una representación impresa de la Boleta de Venta Electrónica, generada en el Sistema de la SUNAT. El Emisor Electrónico puede verificarla utilizando su clave SOL, el Adquirente o Usuario puede consultar su validez en SUNAT Virtual: www.sunat.gob.pe, en Opciones sin Clave SOL/ Consulta de Validez del CPE.

Anexo 5 Conformidad de grupo de interés



Form_Responses1						
1	Marca temporal	NOMBRES:	APELLIDOS:	EDAD	1. ¿A qué disciplina asististe en la academia?	2. Tu opinión cuenta: ¿Cómo calificarías tu experiencia?
2	20/2/2025 16:24:21	Thiago Noe	Apaza zela	8 años	Futsal	Satisfecho(a)
3	20/2/2025 16:28:58	Elian Gael	Calizaya Yancachajlla	9 años	Futsal	Satisfecho(a)
4	20/2/2025 16:29:34	Elizabeth	Lazarte Quicaña	39 años	Futsal	Muy satisfecho(a)
5	20/2/2025 16:34:05	Ian Thiago	Mamani Gutiérrez	10 años	Futsal	Satisfecho(a)
6	20/2/2025 16:34:35	Andree Jeampier	Ticona Quispe	15 años	Vóley	Muy satisfecho(a)
7	20/2/2025 16:34:53	Karen Melani Esmeraldi	Quispe quispe	13 años	Basquet	Muy satisfecho(a)
8	20/2/2025 16:34:57	kevin Josue	mamani huachani	14 años	Vóley	Muy satisfecho(a)
9	20/2/2025 16:36:39	Misayu	Pérez Choque	14 años	Vóley	Muy satisfecho(a)
10	20/2/2025 16:37:26	Mishely Frinsha	Quispe Cruz	14 años	Vóley	Muy satisfecho(a)
11	20/2/2025 16:37:41	Daryanna	Calani Curro	15 años	Basquet	Muy satisfecho(a)
12	20/2/2025 16:40:46	VICTOR LUCIANO	SICCHA QUISPE	8 años	Basquet	Muy satisfecho(a)
13	20/2/2025 16:41:51	Miriam	Huarachi		Futsal	Satisfecho(a)
14	20/2/2025 16:43:53	Kalhé James	Pari Díaz	7 años	Futsal	Muy satisfecho(a)
15	20/2/2025 16:49:38	Artur Kalefth	Pari Díaz	11 años	Futsal	Muy satisfecho(a)

Anexo 6 Conformidad de autoridades

Yo, Dr. Edelfre Flores Velásquez, en mi calidad de presidente de la **Comisión Organizadora de la Universidad Nacional de Juliaca**, dejo constancia de conformidad respecto al desarrollo del programa deportivo y cultural titulado: "Ciclo Vacacional 2025 – Academia Deportiva y Cultural de la UNAJ", elaborado por el grupo de Responsabilidad Social (Proyección Social y Extensión Cultural) denominado "Guardianes del Deporte", respaldado mediante Resolución de Comisión Organizadora N.º 019-2025-CCO-UNAJ cumplió satisfactoriamente con todos los objetivos planteados, conforme a lo siguiente:

De acuerdo con lo ejecutado:

FECHA DE INICIO: 08 de enero de 2025, con ceremonia de apertura protocolar.

FECHA DE CLAUSURA: 21 de febrero de 2025, con acto de clausura oficial.

ALCANCES: Participación activa de niños y adolescentes.

Por lo expuesto, autorizó la presentación del Informe Final ante las instancias académicas pertinentes de la Universidad Nacional de Juliaca, para los trámites correspondientes.

Juliaca, 15 de abril de 2025

Firma:



UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA
PRESIDENCIA
COMISIÓN ORGANIZADORA
Edelfre Flores Velásquez
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN ORGANIZADORA

Anexo 7 Fotografías de actividades representativas de ajedrez

Anexo 7.1 Fotografía de actividad 01 Ajedrez: primer taller impartido para despertar el interés, motivar y fomentar la práctica de este milenar juego



Anexo 7.2 Fotografía de actividad 10 Ajedrez: taller impartido para desarrollar las habilidades y capacidades para realizar jaque mate con torres



Anexo 7.3 Fotografía de actividad 15 Ajedrez: taller impartido con la finalidad de desarrollar el medio juego



Anexo 7.4 Fotografía de actividad 26 Ajedrez: taller impartido sobre tema táctico del jaque a la descubierta



Anexo 8 Fotografías de actividades representativas de baloncesto

Anexo 8.1 Fotografía de actividad 01 Baloncesto: primer taller de exposición de una breve historia de este deporte



Anexo 8.2 Fotografía de actividad 03 Baloncesto: taller impartido para la práctica de ejercicios básicos dribling y manejo de balón



Anexo 8.3 Fotografía de actividad 17 Baloncesto: taller impartido para mejorar el posicionamiento y la rotación del balón



Anexo 8.4 Fotografía de actividad 22 Baloncesto: I encuentro inter academias de la UNAJ y la UGEL



Anexo 9 Fotografías de actividades representativas de futsal

Anexo 9.1 Fotografía de actividad 01 Futsal: primer taller de introducción sobre la historia y diferencias con el fútbol tradicional



Anexo 9.2 Fotografía de actividad 06 Futsal: taller impartido para mejorar el control del balón en movimiento



Anexo 9.3 Fotografía de actividad 24 Futsal: encuentro deportivo con la Academia Deportiva UGEL-San Román



Anexo 9.4 Fotografía de actividad 30 Futsal: taller impartido para mejorar el entendimiento de las reglas básicas durante los partidos



Anexo 10 Fotografías de actividades representativas de vóley

Anexo 10.1 Fotografía de actividad 01 Vóley: primer taller sobre origen y evolución del voleibol



Anexo 10.2 Fotografía de actividad 11 Vóley: taller impartido para mejorar el juego en espacios reducidos



Anexo 10.3 Fotografía de actividad 24 Vóley: taller impartido con entrenamientos técnicos y tácticos



Anexo 10.4 Fotografía de actividad 33 Vóley: torneo final y clausura de los talleres

