



Carrera: Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.

Título de la propuesta: Sistematización de experiencias adaptativas para niños principiantes en la práctica del fútbol escuela el Edén

Trabajo de titulación presentado como requisito previo para optar por el título de Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.

Autor: Lino Montaña Fernando Alexander

Tutor: Msc. Zambrano Párraga Cesar Washington

Quito, marzo 2023

Constancia de aprobación del tutor

En mi calidad de tutor de la Sistematización de experiencias adaptativas para niños principiantes en la práctica del fútbol escuela el Edén presentada por el Sr. Lino Montaña Fernando Alexander para optar por el título de Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

**En la ciudad de Quito a los primeros días del mes de marzo
del 2023**

Msc. Zambrano Párraga Cesar Washington

Tutor

C. I:

Declaratoria de responsabilidad

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor, Autorizo al Tecnológico Universitario Pichincha el uso del presente documento con fines educativos-formativos

Autor del trabajo

C.I:1725621138

DEDICATORIA

Quiero dedicar este proyecto a todas las personas que me ayudaron a culminar mi carrera ya sea de manera directa o indirecta ya que sin ellos sin esto no sería posible.

En especial a mi familia y amigos que comparten día a día conmigo.

AGRADECIMIENTO

Agradecer profundamente mis padres que gracias a su lucha y a su esfuerzo me apoyan a alcanzar mis metas, mis amigos que forman de mi vida y siempre han estado conmigo cuando ha surgido un problema o eh necesitado de su ayuda y a mis hermanas que son pilares en mi vida y con esto también a toda mi familia que a pesar de los problema y diferencias siempre están cuando más se los necesita.

Puedo decirles a todos que eh alcanzado un objetivo más y que muchas gracias.

Índice

B.1 Resumen	10
Abstract.....	10
B.2 Introducción.....	12
B.3 Antecedentes del problema.....	12
B.4. Planteamiento del problema	15
B.5. Formulación del problema.....	17
B.6. Objetivos.....	17
6.1 Objetivo general.....	17
6.2 Objetivos específicos.....	17
B.7. Justificación.....	17
B.8. Marco Teórico	19
La sistematización	19
Planificación de la sistematización:.....	25
Recuperación, análisis e interpretación de la experiencia.....	26
Comunicación de los aprendizajes	27
Microciclo	28
Tipos de microciclo	29
Microciclo de Preparación	29
Microciclo de Transformación Dirigida.....	29
Microciclo de Mantenimiento.....	30
Microciclo de Competición	30
Sesiones de entrenamiento	30
Etapa de principiantes.....	32
Control de balón	32
La recepción.....	34
Semi parada	35
Parada	36
El pase.....	37
Pases.....	39
Juegos recreativos en niños	40
Importancia.....	43
Mejora del proceso	44
Campeonatos.....	44
Plan de ejecución	45
B.9 Marco conceptual	48

B.10 Marco institucional	49
B.11 Marco metodológico.....	50
B.12 Actores claves	51
B.13 Materiales y métodos	52
Plan de sistematización.....	54
Cronograma	76
B.14 Ejes de análisis	77
La sistematización	77
• Planificación de la sistematización:	77
• Recuperación, análisis e interpretación de la experiencia.....	77
• Comunicación de los aprendizajes	77
El fútbol	77
• Microciclo.....	77
• Microciclo de Preparación	77
• Microciclo de Transformación Dirigida.....	77
• Microciclo de Mantenimiento	78
• Microciclo de Competición.....	78
• Sesiones de entrenamiento	78
• Control de balón.....	78
• La recepción.....	78
• El pase.....	78
Juegos recreativos	78
• Recreación y diversión.	78
• Liberación de malas energías	78
• Relaciones sociales.	78
• Objetivos físicos.	78
• Habilidades psicomotoras.	78
• Finalidades intelectuales.	78
• Mejora del proceso	79
B.15 Principales hallazgos	79
B.16 Análisis de resultados	80
B.17 Conclusiones.....	82
B.18 Recomendaciones.....	83
B.19 Anexos	84

Índice de tablas

Tabla 1: Actores Claves	52
Tabla 2: Eje 1.....	77
Tabla 3: Eje 2.....	77
Tabla 4: Eje 3.....	78

Índice de ilustraciones

Ilustración 1:Tareas durante los primeros años de competición	30
Ilustración 2:Ejemplo de circuito	33
Ilustración 3:Ejemplo de circuito	34
Ilustración 4: Planificación	47
Ilustración 5:Logo de escuela de futbol “El Edén”	49
Ilustración 6:Ubicación de la escuela de futbol	49
Ilustración 7:planificación	57
Ilustración 8:planificación	58
Ilustración 9:planificación	59
Ilustración 10:planificación	60
Ilustración 11:Planificación	61
Ilustración 12:Planificación	62
Ilustración 13:Planificación	63
Ilustración 14:Planificación	64
Ilustración 15:Planificación	65
Ilustración 16:Planificación	66
Ilustración 17:Planificación	67
Ilustración 18:Planificación	68
Ilustración 19:Planificación	69
Ilustración 20:Planificación	70
Ilustración 21:Planificación	71
Ilustración 22:Planificación	72
Ilustración 23:Planificación	73
Ilustración 24:Planificación	74
Ilustración 25:Planificación	75
Ilustración 26:Cronograma de sistematización	76
Ilustración 27:Primeros resultados de la encuesta	80
Ilustración 28:Primeros resultados de la encuesta	80
Ilustración 29:Segundo resultado de la encuesta	81
Ilustración 30:Segundo resultado de la encuesta	81

B.1 Resumen

El objetivo de mi investigación que tiene por tema:
Sistematización de experiencias adaptativas para niños principiantes en la práctica del fútbol escuela el Edén buscamos implementar actividades que ayuden a la motivación de los niños principiantes y poder desarrollar sus capacidades principales para empezar con la práctica y tener niños más motivados es por eso que mi diseño fue cualitativo ya que todas las actividades que se quieren implementar fue a que con mi observación me di cuenta de las diferentes problemáticas que existían en el entorno y como solucionarlas. Esto se dio a cabo en el momento que yo realice practicas preprofesionales y las realice en la Escuela de futbol” El Edén” esta escuela está ubicada en el parque edén dentro de este ya que es una cancha sintética, entre los participantes de la escuela se encontraban niños de todas las edades, pero mi proyecto se enfocó en los niños de 7 años que la mayoría eran principiantes en este deporte. Las practicas me ayudaron mucho en mi experiencia laboral ya que me pude desenvolver en el ámbito que más me gusta como es el futbol y pude presenciar por primera vez como es dar clases y dirigir como entrenador ayudando a los niños a mejorar su entrenamiento. Los resultados que obtuvimos fue que nos nuestras técnicas lúdicas los niños nuevos en la escuela de futbol se integraban rápidamente y se potenciaba su entrenamiento sintiéndose cómodos en la clase es por lo que concluimos que es importante hacer que el deporte sea ameno para los niños cuando son principiantes si implementamos nuevas técnicas de integración y entrenamiento se puedo llevar una mejor clase y potenciar a nuestros muchachos.

Palabras clave: adaptativa, cualitativo, implementar, dirigir, potenciar.

Abstract

The objective of my research, which has as its theme:
Systematization of adaptive experiences for beginner children in the

practice of soccer, El Eden school seeks to implement activities that help the motivation of beginner children and to be able to develop their main abilities to start practicing and have children for more reasons, that is why my design was qualitative, since all the activities that were to be implemented was because with my observation I realized the different problems that existed in the environment and how to solve them. This came to an end at the time that I did pre-professional practices and did them at the "El Eden" Soccer School. This school is located in the Eden Park within it since it is a synthetic field among the school participants were children of all ages, but my project focused on 7-year-olds, most of whom were beginners in this sport. The internships helped me a lot in my work experience since I was able to function in the field that I like the most, such as soccer, and I was able to witness for the first time what it is like to teach and direct as a coach, helping children to improve their training. The results we obtained were that the new children in the soccer school quickly integrated into our playful techniques and their training was enhanced by feeling comfortable in the class, which is why we concluded that it is important to make the sport enjoyable for children when they are Beginners, if we implement new integration and training techniques, I can take a better class and empower our boys.

Keywords: adaptive, qualitative, implement, direct, enhance.

B.2 Introducción

En nuestro trabajo que tiene por tema Sistematización de experiencias adaptativas para niños principiantes en la práctica del fútbol escuela el Edén esta investigación aborda como por medio de los juegos y actividades lúdicas podemos mejorar la motivación de los niños cuando empiezan su practica en un deporte de competición.

Esta sistematización se elabora debido a que en el tiempo que realicé prácticas en la escuela de futbol el edén pude observar cómo a través de las semanas ingresaban niños nuevos a la práctica, pero era difícil motivar más a estos niños ya que se les hacía muy difícil hacer nuevas amistadas y les costaba dialogar con los demás esto afectaba al entrenamiento ya que los niños no estaban demasiado motivados y no tenían confianza para participar con los ejercicios o partidos de futbol.

Es por eso por lo que buscamos implementar en los entrenamientos técnicas lúdicas ya sean juegos tradicionales o populares que ayuden a los niños a tener más confianza con los demás eh incluso los profesores para que de esta manera beneficiar a los niños en el entrenamiento y con esto puedan desarrollarse mejor en la práctica.

Hemos realizado un trabajo de investigación descriptivo y bibliográfico ya que este tipo de investigación nos permite indagar más en el tema expuesto ya que recopilamos más opiniones que nos pueden servir y ayudar para nuestra sistematización con esto podremos ver nuevos enfoques y analizar mejor los diferentes tipos de comportamientos que se pueden dar en una escuela de futbol.

B.3 Antecedentes del problema

A través de los años el fútbol ha sido uno de los deportes más practicados en la historia desde muy chicos la mayoría de niños buscan practicar este deporte con el objetivo de cumplir un sueño y

simplemente divertirse es por eso que los entrenadores de futbol siempre buscan implementar métodos prácticos que mejoren el rendimiento y la motivación de los niños para que no vean el futbol solo como un deporte de alto rendimiento si no como una manera de juego que ayude a su felicidad y desarrollo gracias a esto las futuras generaciones se interesan más en practicar cualquier deporte

Así como hablamos de que el futbol es un deporte muy practicado desde tempranas edades es importante hablar que el juego en nuestras primeras etapas del desarrollo es muy importante según la UNICEF nos da un aporte sobre el desarrollo:

” El desarrollo y el aprendizaje son de naturaleza compleja y holística; sin embargo, a través del juego pueden incentivarse todos los ámbitos del desarrollo, incluidas las competencias motoras, cognitivas, sociales y emocionales.” (UNICEF, 2018)

Es por lo que argumentando a esta afirmación nuestra sistematización busca juntar el futbol con los juegos para poder desarrollar lo mencionado anteriormente y mejorar la practica en los niños

Tal como presenciamos en nuestra experiencia sistematizadora y en nuestra vida desde muy pequeños hay niños que no les interesan practicar algún deporte ya que hay diversos factores que influyen en ellos como una mala relación con sus compañeros o porque simplemente no se divierten con el método de clase.

Un ejemplo de esta problemática lo podemos ver en el trabajo de (Yajaira, 2015) que tiene por tema de titulación: “ACTIVIDADES FÍSICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 06-12 AÑOS DEL RECINTO MACUCHI, PARROQUIA LA ESPERANZA, CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO 2012-2013”

En este proyecto podemos deducir como preparan un tipo de guía que ellas lo exponen de la siguiente manera.

“la aplicación de esta guía es de suma importancia ya que ayuda a mejorar el estilo de vida de los niños, su coordinación motriz, desarrollando el interés por este tipo de actividades para que en el futuro les sirva en su vida diaria.” (Yajaira, 2015)

Es así como concluimos que si hay niños que sufren de sedentarismo o que no practican ningún deporte y esto les puede generar problemas en un futuro.

Es por eso por lo que al pasar el tiempo se busca mejorar la educación física ya que el juego y el deporte es parte fundamental de nuestra vida es por eso que la UNICEF afirma que: “En muchos entornos, lo normal sigue siendo el aprendizaje y el recuerdo de la información basados únicamente en la memoria. Los funcionarios y el personal del ámbito educativo, así como los administradores y directores de los centros, posiblemente no son conscientes del papel crucial del juego de cara a favorecer la comprensión de los conceptos matemáticos, científicos y de lectoescritura por parte de los niños pequeños.” (UNICEF, 2018)

Es por eso que el aporte que nosotros queremos dar a conocer es que el juego debe estar involucrado en la vida de todos los niños ya que podemos apreciar que la tecnología no permite tener niños más activos en el deporte si no enfocados en la tecnología como lo hemos visto en estas otras declaraciones la mayoría de organizaciones e investigaciones son conscientes que el juego combinado con el deporte puede mejorar la vida de los niños llevándoles a tener un mejor estilo mientras desarrollando sus capacidades

Pienso que si involucramos el juego en cualquier tipo de deporte podemos tener grandes resultados.

B.4. Planteamiento del problema

Si no ayudamos los niños a integrarse en el deporte fomentando la diversión y la amistad, el deporte tanto en el fútbol como en otros deportes o todo tipo de deporte donde se entrena a niños de manera competitiva perdería credibilidad aparte que generamos un mal a las próximas generaciones.

Como punto que hay que tomar de nuestro problema es que si desde tempranas edades no tenemos una buena introducción al deporte podemos caer en el sedentarismo es porque es conocido que el sedentarismo es la en la cuarta causa de muerte a nivel mundial.

“Las repercusiones que los hábitos de vida sedentarios tienen sobre nuestra salud han sido documentados a lo largo del siglo pasado, observándose una estrecha relación entre inactividad física y baja forma física con un mayor riesgo de mortalidad.” (Alberto Pérez López, 2017)

Como podemos ver en esta afirmación el sedentarismo es un problema a nivel mundial que se puede evitar si introducimos el deporte como parte fundamental en nuestra vida.

Al poder introducir el deporte desde tempranas edades los jóvenes buscan otra manera de divertirse o pasar el tiempo, cuando el deporte no fue practicado desde que eran niños ellos recurren a la tecnología.

Según mi investigación encontré que en Europa la mayoría de los jóvenes pasan más tiempo en la computadora o aparatos electrónicos es por eso que el deporte pasa a segundo plano en otros continentes y países.

En Ecuador el sedentarismo también es bien marcado ya que la falta de metodologías no solo en el deporte si no también en la

educación física hace que los niños no quieran practicar deporte ya que a veces pueden ver el deporte como algo doloroso.

Es por eso por lo que siempre es importante implantar nuevas técnicas y con el tiempo ir evolucionando el deporte y la educación física en general

Explicando mejor el problema lo dividimos en algunas características de nuestra sistematización

4.1.- Causas del problema

- Los niños no se integraban a la hora de empezar el entrenamiento por que no tenían amigos o no se conocían.
- Los niños tenían problemas para socializar ya que debido a la pandemia no han convivido con otros niños de su edad.
- Se indisponían de entrenar por que el hecho de no tener confianza con los demás niños.
- Algunos niños se desentendían de las clases ya que no se divertían y preferían distraerse a su manera.
- La clase se dividía ya que no había compañerismo con los niños tímidos.

4.2.- Consecuencias del Problema

- No se desarrolló adecuadamente la inducción para que los niños se integraran al trabajo
- Los niños debido a la pandemia no se comunicaban estaban inseguros y nerviosos.
- No se desarrolló un adecuado proceso de integración
- No había una buena planificación con juegos más entretenidos
- Falta de planificación de actividades que faciliten la integración de los niños.

B.5. Formulación del problema

- Encontramos que hay muchos niños con problemas para socializar e integrarse en el grupo de trabajo ya que hay muchos factores que afectan a los niños de estas edades como la tecnología o el consentimiento de los padres, sabemos que, al no corregir estos problemas, los niños corren alto riesgo de sedentarismo, no poder desarrollar sus habilidades motrices básicas y en un futuro ser jóvenes retraídos sin una vida social.

B.6. Objetivos

6.1 Objetivo general

- Plantear sesiones de entrenamiento en un micro clico de una semana donde parte de la planificación se realizará juegos lúdicos par que los jugadores nuevos puedan integrarse con los demás mientras se divierten.

6.2 Objetivos específicos

- Ayudar a nuestros jugadores por medio del juego a integrarse en el grupo para poder conformar un equipo
 - Fomentar la práctica del futbol por medio de los juegos lúdicas mientras desarrollamos las habilidades motrices básicas
 - Lograr que la química de nuestro equipo mejore para que los papas de nuestros jugadores noten un cambio de ánimo en sus niños.

B.7. Justificación

Esta investigación se lleva a cabo mediante el conocimiento realizado en las practicas preprofesionales en la escuela de futbol “El edén” ya que los niños de 7 años tienen problemas para integrarse o socializar con los demás niños de su edad, es por eso por lo que nos

dimos cuenta de que cuando realizamos juegos lúdicos los niños con este problema se les facilita integrarse y convivir con los demás niños.

Me di cuenta de que algunos niños de estas edades se les hace difícil socializar ya que debido a la pandemia y a la tecnología los niños de las últimas generaciones ven el tema de hacer amigos como una nueva experiencia.

Al momento de realizar juegos lúdicos los niños por medio de la diversión entran más en confianza y logramos resolver este problema y los niños se integran más con los demás.

Teniendo en cuenta que el deporte en tempranas edades beneficia mucho en el desarrollo mental, personal y corporal de los niños, con los juegos lúdicos buscamos que, por medio de la diversión y el juego, los niños puedan tener habilidades nuevas que los lleven a desempeñarse mejor en ámbitos escolares y mejoría de su salud y habilidades motoras.

Debido a la experiencia realizada en la escuela de fútbol antes mencionada esta investigación beneficia a los niños y a los profesores de actividad física y recreación que trabajen con niños de estas edades ya que de ambas partes lograremos la integración de los niños con sus compañeros y los profesores ayudaran a ver el deporte como diversión.

Podemos desarrollar todo lo explicado por medio de una planificación donde haremos juegos lúdicos mientras entrenamos a nuestros niños en el deporte, de esta manera generaremos más confianza en los niños y lograremos que en estas edades se enfoquen más en el deporte como diversión aparte que esta investigación la podemos realizar en cualquier colegio o escuela de fútbol que tenga el rango de estas edades.

B.8. Marco Teórico

La sistematización

Podemos encontrar en muchas fuentes de investigación muchas definiciones sobre la sistematización, pero esta se divide en dos:

- La sistematización de información
- La sistematización de experiencias

“La sistematización de información se refiere al ordenamiento y clasificación de todo tipo de datos e información, bajo determinados criterios, categorías, relaciones, etc. Su materialización más extendida es la creación de las bases de datos.”

(Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), noviembre de 2004)

“La sistematización de experiencias se refiere a las experiencias vistas como procesos que se desarrollan en un periodo determinado, en las que intervienen diferentes actores, en un contexto económico y social, y en el marco de una institución determinada.”

(Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), noviembre de 2004)

Teniendo en cuenta las definiciones de estos tipos de sistematización nos enfocamos en que de acuerdo con nuestros objetivos la sistematización por experiencia es la adecuada para formar un criterio y diferentes tipos de enfoques para realizar y exponer de mejor manera nuestras experiencias vividas.

Al ser nosotros fuente de experiencia en una investigación analizaremos diferentes puntos desde el ámbito de entrenador donde nosotros fuimos capaces de reconocer errores y reconocer necesidades

que ayuden a la mejora de nuestros objetivos o lo que se podía mejorar en donde nos ubicábamos.

En la primera edición colombiana en 2018 (oscar jara, 2018) plantea lo siguiente: “La sistematización es aquella interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso vivido, los factores que han intervenido en dicho proceso, cómo se han relacionado entre sí, y por qué lo han hecho de ese modo”.

Es por eso por lo que la mayoría de los conocimientos buenos o malos adquiridos en nuestra experiencia es esencial para conseguir resultados que beneficien nuestra sistematización de manera crítica y que nos lleve a buenas enseñanzas para entender el porqué de algunos fenómenos que necesitan su estudio o su lógica como se detalla en la siguiente información:

“Al constituir un proceso participativo, la sistematización supone un acercamiento hacia todos los involucrados en la intervención, especialmente hacia los beneficiarios. Brinda, por tanto, la oportunidad de analizar junto a ellos, mediante el testimonio, cuáles fueron los factores que contribuyeron positiva o negativamente al desarrollo de la intervención.”

(Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), noviembre de 2004)

Tenemos muchas razones por las cuales reconocemos porque es importante llevar a cabo una sistematización. Ya que dentro de unos aspectos importantes que menciona (oscar jara, 2018) sobre algunos beneficios:

- Nos permite tener una comprensión más profunda de las experiencias que realizamos, con el fin de mejorar nuestra propia práctica.

- Nos da la posibilidad de compartir con otras prácticas la enseñanza que surge de la propia experiencia.
- Aporta a nuestra reflexión teórica y en general a la construcción de dicha teoría.
- Nos permite una comunicación más fluida entre los procesos y los resultados de intervención, facilitándonos el confrontar las experiencias particulares con otras quizá de mayor trayectoria.
- Permite recuperar el protagonismo central a la profesora y a los niños que participan de la experiencia, haciendo posible que puedan ver sus esfuerzos, logros y limitaciones, siendo un muy buen referente para avanzar en sus propuestas de desarrollo.
- Los conocimientos que se producen mediante el proceso reflexivo y analítico de la sistematización nos aportan un entendimiento conceptual de los fenómenos y procesos que se vinculan a la intervención profesional.
- Los resultados pueden ser comparables y acumulables, constituyendo un buen recurso para la producción teórica. (oscar jara, 2018)

Al conocer todo lo que nos beneficia una sistematización de experiencias es un aprendizaje que nos puede llevar a resolver variedad de problemas o fenómenos que estén en nuestras manos y poder llevar una mejoría social en el ámbito que nos estamos desarrollando como se propone en uno de los beneficios: La relación con la comunicación es muy importante ya que nos introduce y nos vuelve parte de una experiencia y nos resulta más fácil poder controlarla.

Es por eso por lo que al definir o vincular la sistematización con la comunicamos encontramos lo siguiente:

“La sistematización es, ante todo, un acto comunicativo; y, al igual que todo acto comunicativo –entendido como el acto de compartir información, o sea, como un proceso de transmisión de información de doble vía– genera una respuesta; es decir, implica una retroalimentación o retorno de la información, la cual valida la comunicación.”

(Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), noviembre de 2004)

Otro aspecto importante que podemos llevar al cabo es que al pasar el tiempo acumulamos muchas variables de soluciones de problemas y esto nos permite repetir procesos y hacer mucho más fácil una sistematización, gracias a nuestros conocimientos podemos acumular muchos recursos para cumplir un objetivo.

Es por eso por lo que encontramos en una investigación similar a la nuestra de unas estudiantes llamadas Natalia García y Marianne Godoy de una universidad de Bogotá aportaron como una sistematización se enfoca en el tema de los profesores donde destacan lo siguiente:

“Al hablar de la experiencia que se deriva en un proceso de sistematización, podemos decir que dicho proceso permite destacar y reconocer la labor del maestro, sus funciones y el papel que asume, tanto en el ámbito en el que desarrolla su práctica como fuera de este, ya que los aprendizajes que se alcanzan trascienden el espacio donde acontece la experiencia y se trasladan a la vida cotidiana, al encuentro con los otros y a los diversos episodios de la vida de cada persona.”

(Godoy, Mayo de 2011)

Llegando a una pequeña conclusión y aporte a la afirmación antes mencionada podemos decir que realizar una sistematización desde la posición de un maestro es mucha responsabilidad ya que en

nuestras manos esta cambiar y solucionar aspectos de índole social que afecta mucho a las personas que forman parte de nuestra responsabilidad es por eso por lo que con una buena sistematización podremos mejorar ámbitos en alguien que forma parte de nosotros.

Para definir mediante nuestros propios términos que es una sistematización llegamos a coincidir que es una serie de experiencias o datos donde nosotros fuimos la prueba y testigos de los mismo, es por eso que la sistematización nos sirve para identificar problemas y solucionarlos buscando métodos específicos para problemas específicos, haciendo referencias a la experiencia nos sirve para recopilar recursos que nos sirven en un futuro para resolver más problemas sin necesidad de estudiar mucho todos los efectos que lleven a un problema en particular, si no que con nuestras experiencias ya vividas, poder repetir procesos para nuestro beneficio.

Una vez expuesto la definición de una sistematización podemos desarrollar varios objetivos que podemos llegar a observar:

- La sistematización ayuda a la solución de problemas que a simple vista son difíciles de reconocer
- Con una buena sistematización es más fácil cumplir objetivos en el ámbito que nos desarrollemos ya sea deportivo o social.
- Nuestras experiencias sirven para ayudar a otras personas que buscan mejorar en algún ámbito
- Se genera mejor conocimiento y se acumula muchas prácticas que nos llevan a tener el control en algún problema o solución de este.
- La sistematización forma parte de un proceso de planificación ya que nos da diferentes puntos de vista a la hora de desarrollar una investigación

Otros tipos de objetivos enfocándonos en el ámbito de docente podemos encontrar lo siguiente:

- El rol del docente, desde la planificación del proceso, el acercamiento al contexto real de trabajo y a la resolución de problemas y desafíos de la profesión a partir de la utilización de estrategias, técnicas, actividades de aprendizaje innovadoras.
- El rol del estudiante, en tanto actor y responsable del proceso de aprendizaje, su nuevo rol, su percepción y desarrollo de competencias.
- La puesta en práctica de estrategias didácticas innovadoras, que promuevan el aprendizaje activo, significativo que promueva el desarrollo del saber hacer, conocer y ser integrados en el desarrollo de una competencia.
- Organización del trabajo autónomo, elaboración de guías, utilización de recursos tecnológicos, acciones de seguimiento y tutores.

(Programa de Educación Superior , julio 2019)

Todos estos objetivos aportados por el programa de educación superior nos permiten reconocer que como docentes poner en prácticas toda una sistematización nos va a dar un desarrollo muy avanzado para nosotros y nuestros estudiantes ya que en cualquier tipo de investigación lograr el objetivo y resolver los problemas es lo más importante

Para poder enfocarnos bien una sistematización podemos conocer sus beneficios estos mismo que mencionamos anteriormente de la auditoria de (oscar jara, 2018) que volvemos a mencionar:

- Nos permite tener una comprensión más profunda de las experiencias que realizamos, con el fin de mejorar nuestra propia práctica.
- Nos da la posibilidad de compartir con otras prácticas la enseñanza que surge de la propia experiencia.

- Aporta a nuestra reflexión teórica y en general a la construcción de dicha teoría.

- Nos permite una comunicación más fluida entre los procesos y los resultados de intervención, facilitándonos el confrontar las experiencias particulares con otras quizá de mayor trayectoria.

- Permite recuperar el protagonismo central a la profesora y a los niños que participan de la experiencia, haciendo posible que puedan ver sus esfuerzos, logros y limitaciones, siendo un muy buen referente para avanzar en sus propuestas de desarrollo.

- Los conocimientos que se producen mediante el proceso reflexivo y analítico de la sistematización nos aportan un entendimiento conceptual de los fenómenos y procesos que se vinculan a la intervención profesional.

- Los resultados pueden ser comparables y acumulables, constituyendo un buen recurso para la producción teórica. (oscar jara, 2018)

Conociendo más sobre las sistematizaciones conocemos que hay algunas características que nos pueden llevar a un proceso más efectivo para poder conseguir nuestros objetivos entre esto estas los siguientes:

- Planificación de la sistematización
- Recuperación, análisis e interpretación de la experiencia
- Comunicación de los aprendizajes

Planificación de la sistematización:

Esto nos permite por medio de nuestra experiencia generar soluciones o ver de qué manera vamos a realizar nuestra sistematización donde vamos a realizar un plan que nos servirá para ponernos en práctica con alguna situación.

Por lo general en este paso se entiende que nuestra participación será esencial para poder llevar a cabo el cumplimiento de los objetivos también se entiende que tenemos que ser demasiados observadores para ir defendiendo sus resultados

Para sustentar mejor este literal podemos observar otras definiciones o explicaciones.

“Permite producir nuevos conocimientos, que provienen directamente de experiencias vividas, las cuales son siempre expresión concreta y delimitada de una práctica social e histórica más amplia. Se trata así de realizar un primer nivel de conceptualización a partir de la práctica que, además de posibilitar una mejor comprensión de ella en su concreción, apunta a trascenderla, a ir más allá de ella misma y sus condiciones particulares.

(oscar jara, 2018)

“Para llegar a ello, y por tratarse de una etapa de formulación, lo cual implica la reflexión grupal, lo más recomendable es realizar un taller en el que participe todo el equipo: tanto los responsables o directivos del proyecto, como el personal técnico. Hay que tener en cuenta que uno de los rasgos más importantes de los procesos de sistematización es su carácter participativo. En algunos casos cabría plantearse la posibilidad de que participen algunos representantes de las familias participantes.”

(Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), noviembre de 2004)

Recuperación, análisis e interpretación de la experiencia

Como lo expresa el título en esta característica de la sistematización nos permite recopilar los resultados obtenidos y conocer como fue nuestro plan para cumplir los objetivos aquí nos damos cuenta de que podemos mejorar y que experiencias nos quedan

como enseñanza, también se analiza otro tipo de soluciones o resultados que podemos obtener al cambiar algunas cosas otra manera de entender este proceso es necesario citar lo siguiente:

“Consiste en que recupera lo que sucedió a lo largo del proceso de una experiencia, haciendo siempre una reconstrucción histórica de dicho proceso y ordenando los distintos elementos que tuvieron lugar en él, tal como se registró y tal como fueron percibidos por sus protagonistas en ese momento. Sin esta recuperación del proceso y esta reconstrucción histórica, podremos estar haciendo muchas otras interesantes, ricas y válidas reflexiones sobre la práctica, pero no estaríamos haciendo una sistematización. Ellas nos permiten una esencial toma de distancia de lo que experimentamos vivencialmente, es decir, una objetivación que nos posibilita mirarlo desde lejos y con una visión de conjunto, tareas propias del ejercicio sistematizador.”

(oscar jara, 2018)

Comunicación de los aprendizajes

En este punto se procede a exponer lo aprendido si nosotros queremos dar a conocer nuestro proyecto este paso es muy importante para dar a conocer cómo resolver algunos problemas sociales y que otras personas puedan seguir nuestros pasos por eso también conocemos lo importante que es una buena comunicación en la sistematización

“En este sentido, se constata que existe una doble relación entre sistematización y comunicación. La comunicación, como la sistematización, son procesos donde se comparte información, conocimientos y prácticas. Asimismo, desde la sistematización deben plantearse las estrategias de comunicación para dar a conocer, difundir y socializar los resultados, teniendo en cuenta los mensajes construidos, los interlocutores con quienes se compartirán los resultados y los medios de los cuales disponemos.”

(Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), noviembre de 2004)

Microciclo

Al comenzar hablando del microciclo hay muy temas a tratar como son los ajustes, cargas, activación, recuperación entre otros, pero en el acto de microciclo nos vamos a referir más en el tiempo de duración y cuáles son los tipos de microciclo ya que en que en esta sistematización estos parámetros son esenciales para nuestros objetivos.

Como el nombre lo expresa un microciclo son sesiones de entrenamientos o planes que tienen una corta duración están varias entre 1 o 2 semanas y depende mucho de cómo se utilice en la planificación.

Según (campos & ramon, 2003) definen microciclo como:

“Los microciclos permiten dirigir con precisión al deportista hacia el objetivo previsto. Por ello constituyen la célula básica del entrenamiento y a partir de ello se dirige al proceso de adaptación. En la mayoría de los casos la dinámica interna de los microciclos esta ajustada a un ritmo de trabajo semanal, aunque los microciclos pueden estructurarse también en periodos inferiores (de 3,4, o 5 días) o incluso superiores (10,12 o 14 días)”

De otras fuentes podemos generalizar algunas características como estas:

- Duración de 2/3/4-10/14 días. Sin embargo, mayoritariamente se suele identificar con una semana de duración.
- Representa los primeros fragmentos relativamente acabados del proceso de entrenamiento.
- Su estructura y contenido determinan la calidad del proceso de entrenamiento.

- Es probablemente la herramienta más importante de la planificación.
- Permite organizar en mejores condiciones el proceso de entrenamiento.
- Alta adaptabilidad a las circunstancias del momento: estado de entrenamiento actual, disposición al trabajo, condiciones climáticas, control carga, etc....
- Aseguran la consecución conjunta de los objetivos para una etapa dada de la preparación.
- Comprenden una serie de sesiones donde se aplica un tipo específico de trabajo antes de cambiar los objetivos del entrenamiento o descansar.

(Ivsotelo, 3 agosto, 2018)

Tipos de microciclo

Microciclo de Preparación

Se caracteriza por el predominio de sesiones de carácter genérico y general durante la fase regenerativa o transitoria de la temporada

“No obstante, durante en el inicio de Pretemporada se alternan mucho más las sesiones de carácter general y dirigidas y también algunas de carácter especial despreciándose por completo aquellas que son de carácter genérico” (Roca, 2008)

Microciclo de Transformación Dirigida

Se caracterizan por un predominio de las tareas de carácter dirigido y especial

“Se emplean ya desde la segunda semana en Pretemporada y a lo largo de ésta hasta el último microciclo antes de la primera semana de competición. Finalmente, ya en temporada se utilizarán de forma

estratégica dependiendo del calendario competitivo del equipo (en semanas de poca actividad competitiva)” (Roca, 2008)

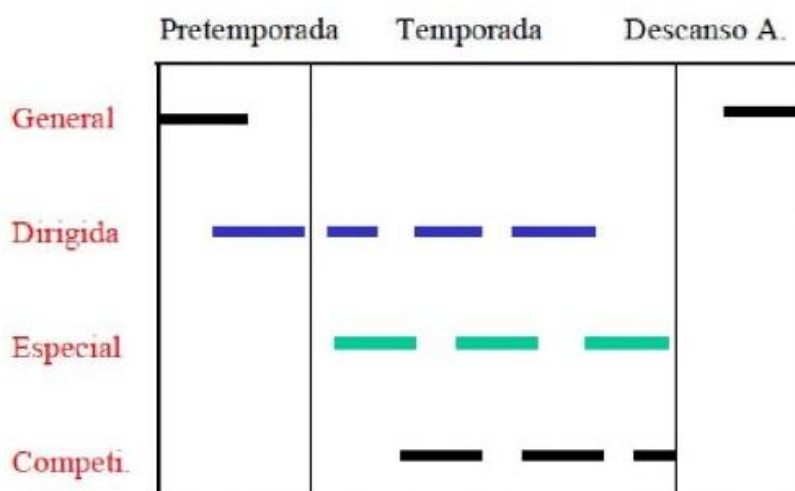
Microciclo de Mantenimiento

“Existe un equilibrio entre las sesiones de orientación dirigida y especial con las de tipo competitivo. Este microciclo es el que impera durante toda la fase competitiva” (Roca, 2008)

Microciclo de Competición

“Se caracteriza por presentar un claro dominio de las sesiones especiales y de competencias. Se emplea en muchos momentos de la liga donde se dan partidos de gran trascendencia o semanas donde debemos jugar 3 partidos” (Roca, 2008)

Ilustración 1: Tareas durante los primeros años de competición



(Roca, 2008)

Sesiones de entrenamiento

Conocemos que una manera practicar y organizarnos es generar sesiones de entrenamiento ya que estas nos permiten llevar un entrenamiento en orden y a su vez poder realizar un entrenamiento estructurado donde el orden es importante para cumplir un objetivo.

“Aunque no lo parezca a simple vista, el hecho de planificar las sesiones de entrenamiento puede ayudar, en gran medida, a no desviarnos de nuestra meta y mantener un buen ritmo de trabajo. Tan solo hay que prestar un poco de atención a la rutina de los grandes deportistas: todas están bien planificadas.” (Noguera, 09 marzo, 2022)

Complementando esta afirmación de las sesiones de entrenamiento podemos integrarla en nuestra sistematización ya que buscamos realizar un buen trabajo con nuestros jugadores para poder integrarlos en la clase y que nuestra planificación de a la clase un sentido más divertido a la vez que desarrollamos las capacidades de nuestros jugadores.

A continuación, mostramos otra definición más exacta sobre que es una sesión de entrenamiento este aporte es gracias a (Mirallas, 1995)

“La sesión de entrenamiento es la unidad básica organizativa de la educación y formación del deportista. También es un elemento esencial de la estructura de un microciclo. La sesión de entrenamiento se divide en las siguientes fases: calentamiento, desarrollo y relajación. En este artículo se presenta una propuesta de sesión tipo para deportes tácticos individuales y colectivos, aunque puede utilizarse también para deportes técnicos individuales (atletismo, gimnasia artística, etc.) con algunas variaciones.”

Otras características que podemos poner en práctica con las sesiones de entrenamiento son algunas de estas características que no sirven para poder mejorar nuestros objetivos y poder reconocer como hacer una buena planificación.

- a) Diseña el carácter de las sesiones que seguirá el microciclo
- b) Determinar los principales contenidos que formarán parte de las tareas que pensemos que nos ayudarán a conseguir los objetivos prefijados anteriormente.
- c) Clasificarlos a través de la taxonomía ya descrita
- d) Proponer, en función del tipo de microciclo y sus objetivos, el volumen necesario de cada tarea para conseguir los objetivos específicos formulados.

(Roca, 2008)

Con todas estas características se puede formar una planificación acorde a nuestra sistematización y poder cumplir nuestros objetivos.

Etapa de principiantes

Control de balón

Cuando recién empiezas a la práctica del fútbol es importante controlar el balón y ser uno mismo con el balón, es por eso que cuando eres niño siempre hay diferentes entrenamientos que te ayudan a ir mejorando en este aspecto técnico.

Para entender un poco más que es la conducción tenemos el siguiente concepto.

“La conducción es eficaz cuando el jugador domina el balón a una velocidad elevada. Para eso es imprescindible la asimilación de una técnica correcta” (Benedek, 2006)

Con esta definición que tenemos y también tenemos que argumentar que existen diferentes maneras de controlar el balón como:

Control con borde interno y externo con ambos pies.

Entre varios ejercicios que podemos hacer para desarrollar mejor el control de balón unas de las mejores maneras de ejercicios son los circuitos

En los siguientes ejemplos detallaremos como llevar a cabo un ejercicio donde utilizamos el control como con borde interno y externo

Ejemplo 1:

En este circuito el jugador que esta con el balón realiza un zigzag pasando por los conos para combinar este ejercicio se realiza un pase al compañero en el otro extremo y está completa también el circuito al acabar realiza el pase al compañero que está alejado del circuito y van rotando posiciones.

Para realizar varias variantes y seguir practicando el control, cada que pasan por el circuito van cambiando a borde externo o interno

Ilustración 2: Ejemplo de circuito

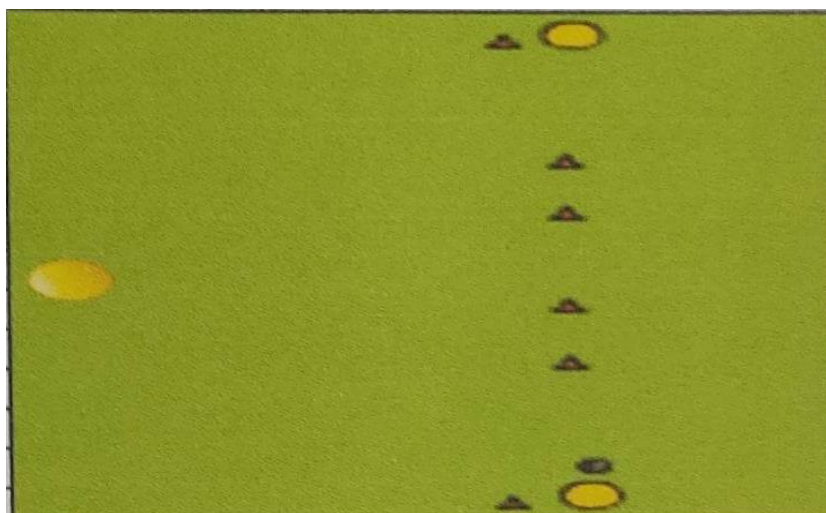


Imagen propia del autor: Alexander Lino

Ejemplo 2:

En este otro ejemplo los jugadores salen desde el cono y conducen el balón entre los banderines sin chocarse para darle variedad al ejercicio podemos ir modificando el control para que conduzcan con borde interno y externo

Ilustración 3: Ejemplo de circuito



Imagen propia del autor: Alexander Lino

Tenemos conocimientos que existe más maneras de mejorar el control de balón y otros aspectos a estudiar sobre el control, pero creo que para los principiantes es esencial ir paso a paso y como esta sistematización se enfoca en los niños que apenas van a practicar deporte sería una buena guía ir poco a poco para que cuando sigan avanzando en este deporte es más fácil introducirse a la parte más extensa del control de balón.

La recepción

Por medio de nuestro tema de sistematización tenemos que aclarar que en la recepción del balón hay un término que es muy importante como la semi parada que nos sirve para un control orientado vamos a conocer un poco más sobre que es la semi parada, pero

aclarando que en niños principiantes no es tan correcto realizar este tipo de entrenamiento si no controla la recepción parada es por eso que nosotros nos vamos a enfocar más en la segunda.

Una vez definiendo nuestro propósito con la recepción tenemos una definición donde explica cómo se complementan los dos y nos ayudara entender un poco mejor la recepción.

“La parada y la recepción del balón son uno de los elementos técnicos más frecuentes e importantes contienen la transferencia segura del balón cuando un jugador quiere recibir el balón suavemente el objetivo es el amortiguamiento la parada del balón si lo quiere recibir más duramente el objetivo es la semi parada con control orientado la decisión de si es más oportuna la recepción de balón parada o la semi parada viene determinada por la distancia de los jugadores contrarios por las intenciones de los jugadores después de la recepción y por la situación de juego” (Benedek, 2006)

Como podemos observar en esta descripción de la recepción es evidente que son importantes estos dos tipos, pero creo que cuando uno es principiante se hace muy difícil realizar un control orientado es por eso por lo que nos enfocamos en una sola como la más importante cuando se empieza la práctica.

Semi parada

Para entender este término es necesario dar a conocer cómo se efectúa para conocer su complejidad.

“En el juego moderno se ha impuesto cada vez más la semi parada con control orientado. Por eso lo esencial es que la parada o bien la semi paradas se efectúen lo rápidamente posible con una corta fase preparatoria y pocos toques de balón y que el enlace con la siguiente jugada se produzca sin pérdida de tiempo” (Benedek, 2006)

Es por esta afirmación que se puede concluir que una vez dominada el control en parada va a ser mucho más fácil hacer un control orientado por es importante dominarla antes de pasar al control orientado que es más difícil.

Parada

Esta recepción la mayoría de las veces se efectúa con tiempo cuando no tienes una presión del rival o simplemente vas a recibir un pase, aunque en la actualidad el fútbol ha ido evolucionando y con el tiempo es cada vez es más rápido, pero siempre la recepción parada es importante para llevar los tiempos del juego.

En mi sistematización cuando yo realice mis practicas preprofesionales había bastante niños que el balón se les escapaba y era muy difícil para ellos poder siempre tener en la balón en sus pies es por eso que en la fase inicial de un principiante buscamos desarrollar recepciones que sean fáciles y ayuden al progreso de los niños

A continuación, vamos a detallar algunos

Recepción con planta del pie

Esto consiste en que cuando se va a recibir un pase poner la punta del pie apuntando en diagonal y hacer que el balón rebote en nuestra planta del pie es importante que el talón del pie este bastante pegado al suelo o en dirección o mediana altura que venga el balón para evitar que el balón pase por debajo de nuestro talón y a aclarar que no hay que pisar el balón solo que rebote en la planta del pie.

Recepción con el empeine

Para aclarar antes de la descripción el empeine del pie es la parte de arriba del mismo es decir cuando nosotros realizamos una recepción intentamos que el balón se amortigüe en nuestro pie como una especie de rebote es por esto por lo que para este control ponemos

el pie con la punta apuntando para abajo para que el balón rebote en el empeine para hacer mejor este control es importante lanzar el cuerpo un poco para atrás también esto depende de la fuerza del pase.

Recepción borde interno y externo del pie.

Para realizar esta recepción es la más fácil de todos ya que solo posicionamos el pie para que rebote en la parte interna o externa del pie un consejo para esta recepción es ubicar el cuerpo un poco de lado en dirección que apuntamos nuestro pie para tener un mejor control.

Recepción con el muslo

Para esta recepción calculamos el balón y levantamos un poco la pierna e intentamos hacer que el balón rebote en nuestro muslo.

Recepción con el pecho

Para esta recepción calculamos para que el balón caiga en nuestro pecho una recomendación para este control es inclinar un poco el cuerpo hacia atrás para que el balón no rebote mucho en nuestro pecho y si el balón no llega a nuestro o llega con poca fuerza es importante inclinar el cuerpo hacia adelante para que si rebota en nuestro pecho caiga el balón al suelo.

Recepción con cabeza

Para esta recepción calculamos la trayectoria del balón para que cuando este cerca de la cabeza golpeemos el balón ligeramente para arriba para que caiga de manera suave al suelo.

El pase

El pase es una de las cosas más importantes en el fútbol ya que sin esta técnica no sirve, hay muchas fallas que no permiten el juego.

El pase fundamental en el fútbol este se puede realizar con cualquier parte del cuerpo excepto con todo lo que pertenezca a la parte brazo.

Hay distintos tipos de pase, pero por nuestra sistematización nosotros nos vamos a enfocar en las primeras fases de los pases porque nos enfocamos en los principiantes

Entre los tipos de pases conocidos hay: pase raso, pase en profundidad, pase largo, pase corto, centros y paredes

Entre todos estos tipos vamos a dar a conocer los que creemos nosotros que son importantes para principiantes en una escuela de fútbol también cabe aclarar que el pase es la introducción para el golpeo al balón, pero considero que es importante primero empezar con el pase ya que el golpeo de balón de balón se puede empezar entrenar una vez dominado el pase o teniendo una mejoría en el mismo.

Sin embargo, explicaremos un poco por encima que es golpeo en general para proceder con el pase.

Golpeo de balón

El golpeo de balón consiste en mover el balón de punto al otro donde hay factores que influyen como es la fuerza y la velocidad del pase.

Otra definición de golpeo es lo siguiente:

“El balón puede ser golpeado con el pie con la cabeza o con otras partes del cuerpo según el reglamento el golpeo del balón puede afectarse al primer toque tras una recepción después de una conducción de balón a balón parado en golpes francos y por medio de saque de banda” (Benedek, 2006)

Y también queremos dar a conocer una característica importante del golpeo que no solo nos detalla mejor que es, sino que también nos ayuda entender cómo funciona un buen golpeo

“El golpeo debe ser exacto y debe tener la fuerza correspondiente a cada situación en el momento del impacto la articulación del pie debe estar fija los puntos esenciales de la técnica deben ser asimilados didácticamente por los jugadores en balones aéreos tienen que anticipar las posibilidades del pase o sea la continuación del juego esta es la condición previa para una elevada velocidad de acción las formas de golpear el balón hay que practicarlas también en combinación con otros elementos técnicos el entrenamiento individual frente a una pared tirar contra una pared con un compañero es una actividad recomendable.” (Benedek, 2006)

Pases

Entre los pases que consideramos como principales para que un niño principiante son tres tipos que vamos a continuar a describir

Pase corto:

El pase corto es muy esencial en el fútbol ya que con esta técnica nosotros podemos continuar con el juego y apoyarnos en nuestros compañeros en diferentes situaciones

Para realizar este pase tiene que golpear no tan fuerte el balón y tiene que dar con precisión a la posición de tu compañero y de misma manera receptar correctamente el pase

El pase corto puedes realizarlo con cualquier parte de tu cuerpo, pero como principiantes por lo general siempre dando el pase con el borde interno de tu pie una vez dominada esta parte puedes seguir practicando con otras partes de tu pie y de tu cuerpo.

Pase largo:

El pase largo es lo mismo que el pase corto pero la diferencia es que aquí mejoramos aún más la precisión y tenemos que medir correctamente nuestra fuerza para que el pase llegue a su destino.

Para este tipo de pase se aconseja inclinar un poco más el cuerpo para tener una buena inclinación y que nos dé más fuerza

Centros:

Para este tipo de pase que es un poco más complejo por la distancia en la que se encuentra un tip clave podría ser el tomar distancia y explicar a nuestros estudiantes que hay que pegarle al balón en la parte baja del mismo, así como también la misma postura del pase largo y aumentar su fuerza para que el pase llegue a su destino

Juegos recreativos en niños

Los juegos recreativos son muy importantes en la vida de los niños ya que desde temprana edad el desarrollo motriz evoluciona y a medida que los niños juegan desarrollan muchas habilidades como; el equilibrio, coordinación, lateralización, ubicación en el espacio, ritmo y autocontrol.

Es por eso por lo que buscamos agregar a una sesión de entrenamiento diferentes tipos de juegos recreativos ya que de varias fuentes hemos encontrado muchos significados sobre los juegos recreativos y estos se adaptan a nuestra sistematización entre estas definiciones encontramos lo siguiente por varios autores:

“Un juego es una actividad recreativa donde intervienen uno o más participantes. Su principal función es proporcionar diversión y entretenimiento a los jugadores. De todas formas, los juegos pueden cumplir con un rol educativo, ayudar al estímulo mental y físico, y contribuir al desarrollo de las habilidades prácticas y psicológicas.”

(Gardey, 2008)

“El juego recreativo es un conjunto de acciones para la diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes lo ejecutan por medio de actividades en estrecha relación de conocimientos para lograr el dominio del cuerpo humano teniendo como objetivo el apoyar a desarrollar ciertas destrezas específicas según el juego.”

(Casanova)

“Los juegos recreativos son un conjunto de acciones para divertirse y su finalidad entre los que lo realizan es proporcionar diversión, entretenimiento y el disfrute a los jugadores. Es una actividad eminentemente lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar, permitiendo la relación con otras personas, por ello se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de todo ser humano. Por lo general implica un cierto grado de competencia, pero en el caso de los juegos recreativos el valor competitivo se minimiza, lo esencial es el aspecto recreativo de la actividad.”

(VÁZQUEZ, 2019)

Al conocer de que se trata los juegos lúdicos y como influyen en los niños es de nuestra responsabilidad como entrenadores o profesores de esta materia conocer lo importante del desarrollo motor y como usar los juegos a favor ya que la diversión en tempranas edades es esencial para inducir a los niños en el deporte y usarla a favor de nuestra sistematización ya que podemos resolver diferentes problemáticas

A continuación, una breve descripción de algunos juegos lúdicos:

El escondite

Que entre otros nombres también se conoce como *la escondida*. Sus reglas son bastante sencillas: una persona debe cerrar los ojos y esperar un rato hasta que sus compañeros (al menos dos) se escondan, contando hasta un número previamente determinado por todos; seguidamente, debe comenzar a buscarlos. En cuanto encuentra a alguno de ellos debe volver corriendo al punto de partida y, por lo general, tocar la pared o el punto en el que se había apoyado mientras esperaba para salvarse.” (Gardey, 2008)

Captura la bandera.

que suele jugarse entre muchas personas. El primer paso es dividirse en dos bandos, a cada uno de los cuales se les asigna un territorio y una bandera, por lo general de colores diferentes para que sea fácil distinguirlas. El objetivo es infiltrarse en el territorio enemigo para robar su bandera y llevarla al propio. También es posible capturar a los enemigos y «enviarlos a la cárcel» al tocarlos; sus compañeros pueden liberarlos de la misma manera.” (Gardey, 2008)

La rayuela

es también ampliamente popular en varias partes del mundo, y tiene la particularidad de requerir un trabajo previo de preparación del campo de juego. Antes de jugar se debe dibujar una cuadrícula numerada en el suelo, para lo cual se suele usar tiza blanca o bien de varios colores. Seguidamente, el único elemento necesario es una pequeña roca o algún objeto que se pueda arrojar sobre los números. Las reglas incluyen saltar alternando una y ambas piernas para pisar todos los cuadros, además de tomar y volver a lanzar la roca; si ésta no cae en el número adecuado, se pierde el turno.” (Gardey, 2008)

Importancia

Como en nuestra sistematización encontramos el problema que hay una falta de integración en los niños para relacionarse con los demás niños de su misma edad queremos saber y dar a conocer por que son importantes los juegos lúdicos.

“Al implementar el juego y el arte en el aula, el maestro tiene la oportunidad de explorar, de crear y desarrollar mejor y con más agrado las diferentes actividades que allí se realizan. Al mezclar los saberes con lo lúdico se abren mil posibilidades para un mejor acercamiento del niño hacia el conocimiento, él querrá aprender porque será divertido, investigará porque podrá imaginar y crear, y es a través de la lúdica que surge tanto en alumnos como en docentes la necesidad de plantear nuevas y diversas alternativas didácticas que estimulen de forma directa su desarrollo integral.” (Sarmiento, 1999)

Como se menciona en la afirmación anterior necesitamos estimular el desarrollo de los estudiantes por eso pienso que el deporte hay que realizar buenas planificaciones para poder lidiar con niños que no tengan la facilidad de socializar con los demás y ayudar a su desarrollo motriz si logramos solucionar estos problemas en tempranas edades podemos formar grandes deportistas y personas de bien.

Al conocer nuestros objetivos y el problema que queremos solucionar encontramos muchos aspectos que el juego nos otorga:

- **Recreación y diversión.** – Los niños se divierten más en las clases y les incentiva a seguir practicando deporte.
- **“Liberación de malas energías.** – “Los juegos nos ayuda a relajarnos a olvidar por un momento las tenciones que tenemos en la vida diaria, por lo que las actividades recreativas nos ayudan combatir el estrés.” (VÁZQUEZ, 2019)

- **Relaciones sociales.** – Los niños se relacionan entre sí y esto permite que las clases funcionen de mejor manera ya que todos se divierten y la actitud de nuestros estudiantes mejoran
- **“Objetivos físicos.** - Dependiendo del tipo de juegos, estos también nos ayudan a mantener un estado de salud muy sano tanto físicamente, fisiológicamente y como mencionamos anteriormente psicológicamente, nos ayuda a mantener un buen estado físico. (VÁZQUEZ, 2019)”
- **Habilidades psicomotoras.** – Los niños a través del tiempo y con los juegos van aprendiendo nuevas experiencias y adquieren nuevas habilidades
- **Finalidades intelectuales.** – los juegos dan nuevas habilidades a los niños ya que por medio de las diferentes actividades o estrategias desarrollan más su capacidad de solución de problemas mientras se divierten.

Mejora del proceso

Para manejar nuestra sistematización y darnos cuenta de que si fue efectiva nuestras planificaciones y sesiones es ver si nuestros objetivos se cumplieron y solucionamos las problemáticas presentadas una manera de darnos cuenta o poner a prueba nuestras teorías serán en el modo de participar en campeonatos para poder observar si nuestros jugadores se convierten en un equipo.

Campeonatos

Al realizar campeonatos podemos ver como nuestro equipo evoluciona y si hay más química en especial con los nuevos jugadores por eso se va a buscar participar en muchos campeonatos, pero fomentado siempre el compañerismo ya que es base fundamental para poder formar un equipo y conseguir objetivos deportivos con los

jugadores aparte que los niños nuevos van cogiendo experiencia y van a entender mejor el ámbito deportivo y a su vez se divierten

Hemos encontrado algunos objetivos que nos dejan los campeonatos entre estos están los siguientes:

- Fomentar a nuestros jugadores en al ámbito de una competencia sana para que luego esta enseñanza se tome para bien en un futuro.
- Desarrollar el ámbito formativo en los jugadores para desarrollar sus habilidades
- Fomentar la competitividad en los estudiantes para generar un ámbito de ambición deportiva
- Desarrollar una formación integral en las que se contemplen todas sus capacidades motrices, cognitivas, sociales y afectivas mediante la participación en diferentes actividades deportivas.
- Formar personas que en un futuro sean practicantes y/o seguidores del deporte en general o de alguna actividad deportiva.

Queremos que nuestros jugadores pueden relacionarse entre sí fomentando la diversión y el deporte como un estilo de vida sano y llevar a un futuro a llevar una vida sana y a socializar más con sus semejantes.

Plan de ejecución

Para el momento que ejecutamos la sistematización aclaramos lo siguientes:

Una vez que me di cuenta de mis objetivos y lo que quería lograr realice planificaciones enfocados en una semana de entrenamiento esto también es conocido como microciclo y lo explicamos mejor en nuestro marco teórico.

Una vez realizada esta planificación aclaramos que en la Escuela de futbol “El edén” nosotros entrenábamos lunes, miércoles y jueves y había veces que se integraban nuevos niños en las clases y nosotros aplicábamos juegos lúdicos en la sesión de entrenamiento también cabe aclarar que si no se inscribían niños nuevos en clase manteníamos la planificación normal y en una que otra clase aplicábamos algún juego recreativo.

Planificación ejecutada

Ilustración 4: Planificación

Escuela de futbol "El eden"				
PLAN DE SESION				
MICRO N: 001	SESIÓN N°: 1			
FECHA: 01-03-2020	LUGAR: Parque "El eden HORA:4:00 a 6:00			
OBJETIVO: Fomentar la práctica del futbol por medio de los juegos lúdicas mientras desarrollamos las habilidades motrices básicas				
Nº	CONTENIDOS	ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	R	T
1.-	MOVIMIENTOS ARTICULARES			
	En este ejercicio de estiramiento consiste en lubricar la zonas del cuerpo en el momento de realizar saltos:			
	* estiramiento de abductores			
	* estiramiento de gemelos			
	* estiramiento de cuadricieps			
	* estiramiento de torso			
	* estiraminto de la espalda			
	* movimiento de hacia la izquierda y derecha del cuello.			
2.	CONTENIDOS			
A	Con estos juegos mejoramos la integracion de nuestros jugadores:			
	El rey manda			
	Carrera de relevos			
	pato, pato, ganzo con definicion			
	policias y ladrones			
3.	CONTENIDOS			
	Con este ejercicio trabajamos conduccion de balon y regate:			
	En este ejercicio los jugadores entran al cuadrado formado por los conos donde entre los conos hay entradas, los jugadores ya una vez adentron tienen que regatear a los banderines para que a la orden del entrenador salgan por cualesquiera de las entradas.			
OBSERVACIONES: Lograr que la clase este mas integrada				

Tabla propia del autor: Alexander Lino

B.9 Marco conceptual

Adaptativa: buscar cambiar cosas que no funcionen por medio de técnica o de la manera que busque encontrar resultados.

Futbol: deporte que se practica desde tempranas edades para lograr ser jugadores de alto nivel se practica habitualmente en una cancha de 11 jugadores por equipo.

Cargas: Se refiere a la capacidad para aumentar métodos de entrenamientos o ejercicios este término se utiliza por lo general en programas de entrenamiento.

Activación: Se refiere a técnicas o a ejercicios que nos ayuden a preparar el cuerpo para empezar a practicar cualquier deporte y que el cuerpo este caliente para evitar lesiones.

Sesiones: Se refiere a la cantidad de entrenamientos que se van a realizar en días o depende lo que se tenga preparado para la competición

Regenerativa: Se refiere a las actividades donde ayudamos al cuerpo a recuperarse de algún entrenamiento pesado.

Equilibrio: Capacidad del cuerpo que desarrollamos desde muy temprana edad y con el tiempo podemos mejorar esta capacidad y nos sirve mucho para practicar cualquier deporte y tener nuestro cuerpo en buen estado.

Lateralidad: Este término se refiere a ubicación del cuerpo de cada niño ya cada uno tiene un lado preferido y se perfila para un lado en específico.

Integración: Se refiere cuando todos buscan pertenecer a un trabajo o en este caso en específico pertenecen al equipo de futbol para mejorar su diversión.

Cognitiva: Se refiere a mejorar la capacidad de entendimiento de nuestros jugadores y como niños este término es desarrollar todas las capacidades del pensamiento.

B.10 Marco institucional

Esta sistematización se realizó en la “ESCUELA DE FUTBOL EL EDEN” que se encuentra ubicado en el barrio del edén donde el profesor Antonio deleg se encuentra a cargo

Logo

Ilustración 5: Logo de escuela de futbol “El Edén”



Ubicación

Ilustración 6: Ubicación de la escuela de futbol

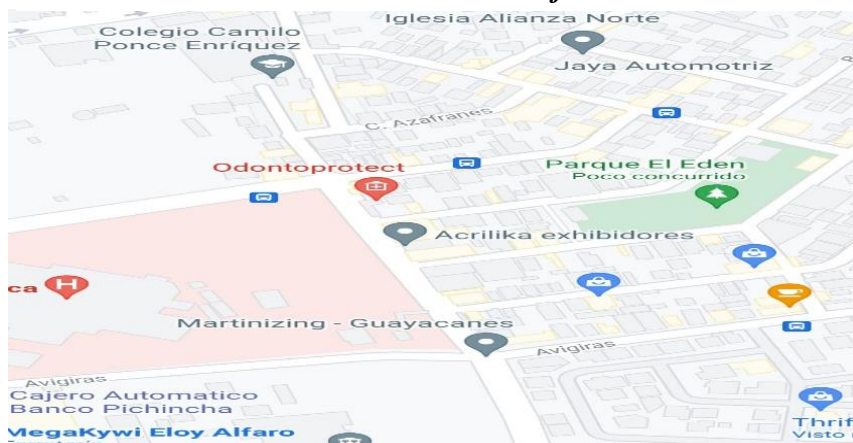


Imagen de Google maps.

B.11 Marco metodológico

Mi proyecto se realizará mediante un enfoque cualitativo ya que buscaremos una comprensión de algunos problemas sociales y a su vez realizar un proceso que va a ser estudiado mediante planificaciones donde nos vamos a dar cuenta si nuestras hipótesis son correctas.

Para comprender un mejor sobre la metodología tenemos la siguiente descripción.

“Un estudio de diseño cualitativo es una metodología que se acerca al conocimiento de la realidad social a través de la observación de los hechos o al estudio de los discursos realizados por los actores. La característica fundamental es que interpreta los fenómenos de acuerdo con los significados para las personas implicadas. Se produce en base a datos descriptivos de las palabras de las personas, habladas o escritas y la conducta observable.” (Taylor, 2017)

Hemos realizado un trabajo de investigación descriptivo y bibliográfico ya que este tipo de investigación nos permite indagar más en el tema expuesto ya que recopilamos más opiniones que nos pueden servir y ayudar para nuestra sistematización con esto podremos ver nuevos enfoques y analizar mejor los diferentes tipos de comportamientos que se nos pueden presentar y la vez complementaran nuestras experiencias para poder comprender mejor los fenómenos sociales que nos vamos a encontrar y poder comprenderlos.

Esta sistematización se va a realizar por medio de experiencias de vida eh hipótesis que trataremos explicar y lograr un buen proceso de esta experiencia donde también utilizaremos otros puntos de vista por medio de investigaciones para poder entender los problemas sociales a defender para nuestra sistematización.

Nuestras técnicas se basaron en la experiencia vivida en una escuela de futbol en el sector del edén donde algunos niños tenían

problemas para convivir o relacionarse con otros niños de su misma edad es por eso que como instrumento hemos utilizado un micro ciclo de sesiones de entrenamiento donde implementamos un tipo de entrenamiento lúdico para fomentar la integración y a su vez conocer por que algunos niños tienen este problema de socializar o relacionarse con los demás y con estas sesiones favorecer a los niños a facilitar su integración y llegar a un mejor entrenamiento, donde los niños se sientan cómodos.

Con la realización de las sesiones de entrenamiento en un micro ciclo buscaremos mejorar el rendimiento de nuestros jugadores de la edad de 7 años mejorando sus habilidades por medio de la diversión y ayudándoles a desenvolverse mejor en el ámbito social con los niños de sus edades logrando formar un equipo donde aparte de mejorar sus capacidades verán el deporte como algo divertido.

Se estudiará mejorar los ámbitos sociales y motrices de nuestros estudiantes implementando entrenamientos lúdicos donde fomentaremos el deporte como algo de beneficio para los niños teniendo en cuenta algunos problemas que vienen fuera del ámbito deportivo para poder buscar una solución o intentar poner al deporte como un momento de relajación para los niños.

B.12 Actores claves

Sistematización: Sistematización de experiencias adaptativas para niños principiantes en la práctica del fútbol escuela el Edén

Organización: ESCUELA DE FUTBOL “EL EDEN”

Fecha: 10-01-2022

Tabla 1: Actores Claves

Nombre	Edad
Joaquín Muñoz	22
Ismael Vargas	9
Isaac Ávila	10
Alberto Soto	9
Ronny Fernández	10
Reynaldo Terán	10
Daniel Lastra	9
Alajandra Deleg	10
Sebastián chacón	8
Dilan almeida	9
Mateo Pichucho	10

Tabla propia del autor: Alexander Lino

B.13 Materiales y métodos

Diseño metodológico

El diseño metodológico es un tipo de estrategia que nos ayudara a realizar un mejor trabajo para cumplir objetivos o que nos puede ayudar a cumplir con nuestra investigación como un tipo de soporte y análisis de esta.

Enfoque

Existen dos tipos de enfoques el cualitativo y el cuantitativo.

Cualitativo:

“Un estudio de diseño cualitativo es una metodología que se acerca al conocimiento de la realidad social a través de la observación de los hechos o al estudio de los discursos realizados por los actores. La característica fundamental es que interpreta los fenómenos de acuerdo con los significados para las personas implicadas. Se produce en base a datos descriptivos de las palabras de las personas, habladas o escritas y la conducta observable.” (Taylor, 2017)

Cuantitativo:

“El diseño de la investigación cuantitativa constituye el método experimental común de la mayoría de las disciplinas científicas. El objetivo de una investigación cuantitativa es adquirir conocimientos fundamentales y la elección del modelo más adecuado que nos permita conocer la realidad de una manera más imparcial, ya que se recogen y analizan los datos a través de los conceptos y variables medibles.” (Suárez, 2018)

Esta sistematización se basó en un enfoque cualitativo ya que por medio de nuestras experiencias buscamos realizar un proceso que va a ser estudiado mediante planificaciones donde nos vamos a dar cuenta si nuestras hipótesis son correctas.

Método de investigación

Investigación experimental:

“Investigación cuyo nivel de aprehensión de la realidad es explicativo y en la verificación de la hipótesis de tipo causal, el investigador modifica a voluntad el fenómeno en estudio, con base en el manejo de las variables causales.” (Taylor, 2017)

Diseño de investigación

Descriptivo:

Con la investigación descriptiva consiste en dar a conocer problemas sociales de una determinada zona y esta nos ayuda describir todos los problemas encontrados y tener un punto de partida para la investigación

Bibliográfico:

Esta investigación nos ayuda a reforzar más nuestro tema investigado desde la antigüedad hasta la actualidad y de esta manera podemos dar a conocer mejor el tema expuesto.

Técnicas e instrumentos

Observación:

La observación es una técnica que (Fidias, 2012) lo enfatiza como “captar mediante la vista, en forma sistemática, cualquier hecho, fenómeno o situación que se produzca en la naturaleza o en la sociedad, en función de unos objetivos de investigación preestablecidos.” (Fidias, 2012)

Plan de sistematización

Esta sistematización se llevó a cabo en la escuela de futbol “El Edén” donde los niños ya trabajan con un plan de entrenamiento donde se buscaba mejorar las habilidades en la etapa de principiante tales como: pase y recepción, ejercicios de equilibrio y coordinación, conducción de balón y corrección de posturas.

Debido a que por muchos factores como la pandemia y el regreso a clases los niños todavía no se adaptaban al deporte después de tanto tiempo se les hacía difícil volver a la práctica y con la problemática constante del sedentarismo y la falta de actividad física había padres que buscaban diferentes actividades para sus hijos.

En el parque el edén donde se ubica esta escuela de futbol es un lugar que está a la vista de las personas que viven en este barrio y eso beneficio mucho a esta sistematización ya que al transcurrir las semanas se iban integrando niños nuevos a la práctica que cabe recalcar nuestra sistematización tiene como tema: Sistematización de

experiencias adaptativas para niños principiantes en la práctica del fútbol escuela el Edén.

Es por eso que al integrarse niños principiantes en la práctica de fútbol a la semana era un trabajo nuevo para los niños y jugábamos con muchos factores en contra como el uso de mascarillas y que los niños nuevos no se sentían familiarizados con el entorno debido a la situación del país, es por eso que el cuerpo técnico de la escuela incluyéndome tomamos como métodos de entrenamientos actividades lúdicas como son los juegos tradicionales de esta manera nosotros conseguíamos que los nuevos niños se sientan más cómodos con el ambiente y les motive a practicar y entrenar de manera eficaz nosotros gracias a esto notábamos como semana a semana nuestro trabajo se veía en los partidos y en los demás entrenamientos de las siguientes semanas.

Esto motivo a mi sistematización ya que los niños no veían el entrenamiento como algo fuerte o como algo obligado si no como una oportunidad de divertirse y sentirse bien con su entorno.

Al pasar el tiempo nuestras actividades lúdicas las aplicábamos una vez a la semana ya que ese era nuestro rango con el que entraban nuevos niños a la escuela esto nos ayudó mucho ya que incluso los niños que llevaban más tiempo entrenando se sentían emocionados cuando realizábamos actividades lúdicas mientras entrenábamos.

Al final de toda mi experiencia se logró notar como los niños seguían asistiendo a los entrenamientos y se divertían con las clases mientras iban mejorando con sus habilidades a la hora de jugar fútbol ya que el fin y al cabo esas eran nuestras intenciones y las planificaciones de entrenamiento tenían su fruto ya que al pasar las semanas aumentábamos la complejidad y los niños nuevos y que iban pocas semanas realizaban los ejercicios de manera correcta mientras se notaba su mejoría.

Población y muestras

En esta investigación como mencionamos anteriormente nuestra población está conformada por niños del barrio el edén y nuestro campo de muestra es la Escuela de futbol “El Edén”

Análisis de resultados

Para nuestro análisis de resultados enseñaremos nuestras planificaciones en nuestra experiencia ya que al final de cada entrenamiento realizamos partidos de futbol donde poníamos diferentes juegos y retos para ver la mejoría de nuestros jugadores

Ilustración 7: planificación


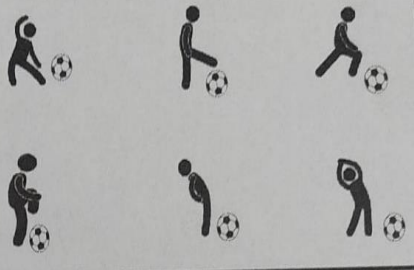
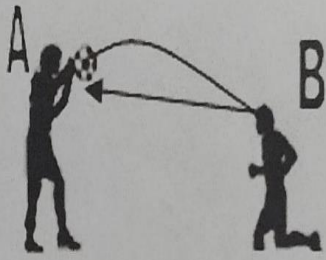
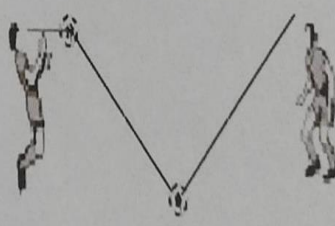
ESCUELA DE FUTBOL "EL EDEN"		PLAN DE SESION			
MICRO N: 001		SESIÓN N°: 1			
FECHA: 01-03-2020		LUGAR: Parque "El eden" HORA: 4:00 a 6:00			
OBJETIVO: MEJORAR LA CAPACIDAD DE JUEGO AEREO EN NUESTROS JUGADORES TANTO DE MANERA DEFENSIVAS Y OFENSIVAS CON EJERCICIOS DE CABECEO					
Nº	CONTENIDOS	ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO		R	T
1.-	MOVIMIENTOS ARTICULARES En este ejercicio de estiramiento consiste en lubricar la zonas del cuerpo en el momento de realizar saltos: * estiramiento de abductores * estiramiento de gemelos * estiramiento de cuádriceps * estiramiento de torso * estiramiento de la espalda * movimiento de hacia la izquierda y derecha del cuello				
2.	CONTENIDOS A Con este ejercicio trabajamos control y dirección de la técnica del cabeceo frontal: Este ejercicio va a ser realizado en parejas uno de los jugadores de pie lanza el balón a la cabeza del otro jugador que va a estar en rodillas tiene que cabecear el balón hacia las manos de tu compañero de manera precisa.				
3.	CONTENIDOS cabeceo con bote: Este ejercicio consiste en que dos jugadores con el balón lanzan dando un bote en el suelo para que su compañero cabecee el mismo hacia las manos de compañero y el otro jugador va hacer lo mismo hasta dominar el cabeceo frontal con un grado de dificultad ya que con el bote en el suelo el balón cambia de dirección y es difícil de controlar.				
OBSERVACIONES: Realizar de manera correcta el salto y cabeceo					
SNR. Alexander Lino ASISTENTE TÉCNICO					

Imagen propia del autor: Alexander Lino

Ilustración 8: planificación


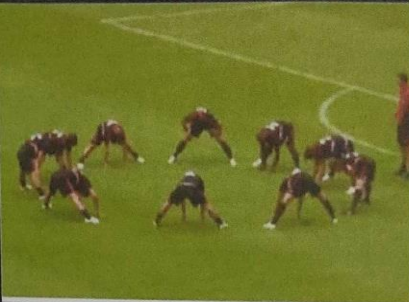
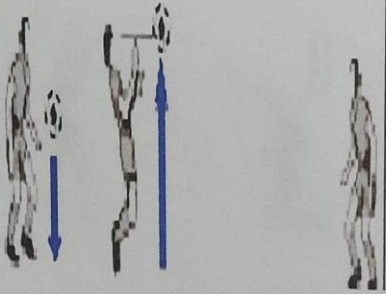
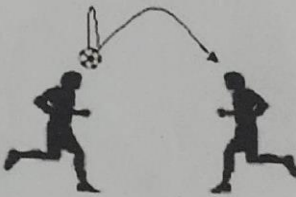
ESCUELA DE FUTBOL "EL EDEN"				
PLAN DE SESION				
MICRO N: 002		SESIÓN N°: 2		
FECHA: 026-03-2020		LUGAR: Parque "El eden" HORA:4:00a 6:00		
OBJETIVO: MEJORAR LA CAPACIDAD DE JUEGO AEREO EN NUESTROS JUGADORES TANTO DE MANERA DEFENSIVAS Y OFENSIVAS CON EJERCICIOS DE CABECEO				
Nº	CONTENIDOS	ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	R	T
1.-	MOVIMIENTOS ARTICULARES En este ejercicio buscamos calentar todo el cuerpo y la conduccion de balon previo a los ejercicios: * estiramiento de abductores * estiramiento de gemelos * estiramiento de cuadriceps * estiramiento de torso * estiramiento de la espalda * movimiento de hacia la izquierda y derecha del cuello.			
2.	CONTENIDOS A Con este ejercicio trabajamos control de balon y cabeceo frontal: Este ejercicio consiste en dominar el balon en el aire para despues pasarlo hacia la cabeza y ejecutar un cabeceo frontal hacia el compañero de en frente y el otro jugador realizar el mismo ejercicio pero aumento la veces de toque del balon el aire		R	T
3.	CONTENIDOS Con este ejercicio trabajamos control de balon y cabeceo frontal: Este ejercicio consiste en parejas los dos jugadores tienen que dominar el balon en el aire pero la regla consiste en solo utilizar la cabeza mientras los dos jugadores se mantienen en constante movimiento		R	T
OBSERVACIONES: Realizar de manera correcta el salto y cabeceo				

Imagen propia del autor: Alexander Lino

Ilustración 9: planificación


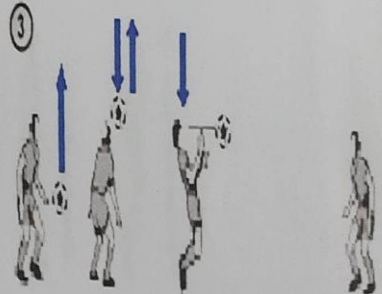
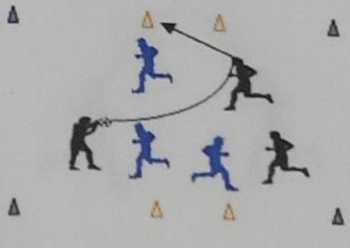
ESCUELA DE FTUBOL "EL EDEN"			
PLAN DE SESION		EL EDEN	
MICRO N: 003		SESIÓN N°: 3	
FECHA: 03-03-2022		LUGAR: Parque "El eden" HORA: 4:00 a 6:00	
OBJETIVO: MEJORAR LA CAPACIDAD DE JUEGO AEREO EN NUESTROS JUGADORES TANTO DE MANERA DEFENSIVAS Y OFENSIVAS CON EJERCICIOS DE CABECEO			
Nº	CONTENIDOS	ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	R T
1.-	MOVIMIENTOS ARTICULARES En este ejercicio de estiramiento consiste en lubricar la zonas del cuerpo en el momento de realizar saltos: * estiramiento de abductores * estiramiento de gemelos * estiramiento de cuádriceps * estiramiento de torso * estiramiento de la espalda * movimiento de hacia la izquierda y derecha del cuello		
2.	CONTENIDOS A Con este ejercicio trabajamos control de balón y cabeceo frontal: En este ejercicio el jugador realiza unos cuantos toques con el balón sin dejar caer para psarlo hacia su cabeza y realizar mas toques en el aire solo con la cabeza y despues pasarla con un cabeceo frontal asi compañera para que el mismo realice el mismo ejercicio		
3.	CONTENIDOS Con este ejercicio trabajamos coordinación con la cabeza y el desplazamiento sin balón: Este ejercicio realizado con tres jugadores consiste en un pequeño juego en el que los jóvenes pasan el balón con la cabeza a su compañera y se desplaza hasta donde dio el pase para que su compañera haga los mismo con el tercer jugador creando una piramide hasta que todos terminen en sus puestos iniciales		
OBSERVACIONES: Realizar de manera correcta el salto y cabeceo			
SNR. Alexander Lino ASISTENTE TÉCNICO			

Imagen propia del autor: Alexander Lino

Ilustración 10: planificación


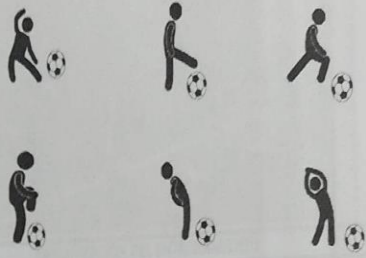
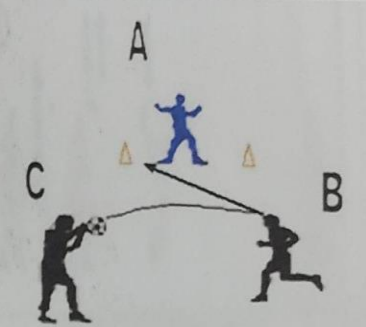

ESCUELA DE FUTBOL "EL EDEN"						
PLAN DE SESION						
MICRO N: 004					SESIÓN N°: 4	
FECHA: 04-03-2020					LUGAR: Parque "El eden" HORA: 4:00 a 6:00	
OBJETIVO: MEJORAR LA CAPACIDAD DE JUEGO AEREO EN NUESTROS JUGADORES TANTO DE MANERA DEFENCIVAS Y OFENCIVAS CON EJERCICIOS DE CABECEO						
N°	CONTENIDOS	ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO		R	T	
1.-	MOVIMIENTOS ARTICULARES En este ejercicio de estiramiento consiste en lubricar la zonas del cuerpo en el momento de realizar saltos: * estiramiento de abductores * estiramiento de gemelos * estiramiento de rodillas * estiramiento de torso * estiramiento de la espalda * movimiento de hacia la izquierda y derecha del cuello					
2.	CONTENIDOS A Precisión de cabeceo con entrada a gol: En este ejercicio se va a realizar en el punto penal del area consiste en lanzar el balón a la cabeza de nuestro jugador para que cabecee directo al arco intentado anotar un gol jugadores:10 (5,5)					
3.	CONTENIDOS centro al gol: En este ejercicio cada una de los jugadores va a correr hacia el area al mismo tiempo tiempo que recibe un centro para que ponga en practica el salto y el cabeceo intentando anotar un gol					
OBSERVACIONES: Realizar de manera correcta el salto y cabeceo						
SNR. Alexander Lino ASISTENTE TÉCNICO						

Imagen propia del autor: Alexander Lino

Ilustración 11: Planificación



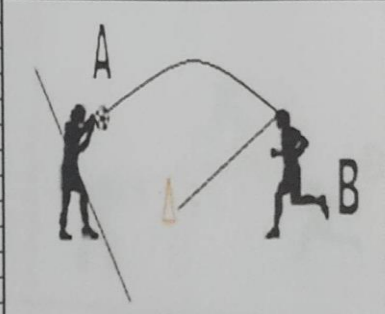
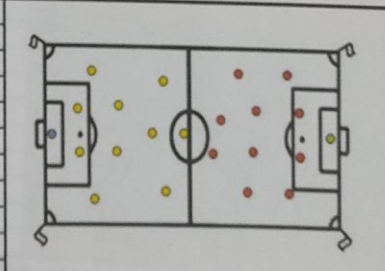
ESCUELA DE FUTBOL "EL EDEN"			
PLAN DE SESION			
MICRO N: 005	SESIÓN N°: 5		
FECHA: 05-03-2020	LUGAR: Parque "El eden" HORA: 4:00a 6:00		
OBJETIVO: MEJORAR LA CAPACIDAD DE JUEGO AEREO EN NUESTROS JUGADORES TANTO DE MANERA DEFENCIVAS Y OFENCIVAS CON EJERCICIOS DE CABECEO			
Nº	CONTENIDOS	ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	R T
1.	MOVIMIENTOS ARTICULARES En este ejercicio de estiramiento consiste en lubricar la zonas del cuerpo en el momento de realizar saltos: * estiramiento de abductores * estiramiento de gemelos * estiramiento de cuadriceps * estiramiento de torso * estiramiento de la espalda * movimiento de hacia la izquierda y derecha del cuello		
2.	CONTENIDOS A Velocidad y cabeceo frontal: En este ejercicio con la ayuda de un cono un jugador en un punto determinada (B) va a ir con velocidad hacia el cono al llegar va a recibir el balón con la cabeza y a pasarlo a su compañero y al momento de regresar va en velocidad pero reserva y cambia con su compañero para que este realice el mismo		
3.	CONTENIDOS Aplicación del cabeceo, precisión, salto, eficacia y remate con la cabeza: Para analizar las importancia de los ejercicios realizamos un pequeño partido en el cual todo lo que se señale como falta o saque sera cobrado con tiro de esquina para priorizar el despeje o lo contrario el gol utilizando la cabeza y aplicando lo aprendido		
OBSERVACIONES: Realizar de manera correcta el salto y cabeceo			
SNR. Alexander Lino ASISTENTE TÉCNICO			

Imagen propia del autor: Alexander Lino

Ilustración 12: Planificación

ESCUELA DE FTUBOL "EL EDEN"				
PLAN DE SESION				
MICRO N: 007		SESIÓN N°: 7		
FECHA: 07-03-2022		LUGAR: Parque "El eden" HORA: 4:00 a 6:00		
OBJETIVO: MEJORAR LA CAPACIDAD DE MANEJO DE BALON EN NUESTROS JUGADORES TANTO DE MANERA QUE MEJORAMOS EL CONTROL DE BALON EN SITUACIONES DE JUEGO.				
Nº	CONTENIDOS	ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	R	T
1.-	MOVIMIENTOS ARTICULARES En este ejercicio de calentamiento buscamos que los jugadores trabajen diferentes ejercicios para calentar: * estiramiento de abductores * estiramiento de gemelos * estiramiento de cuádriceps * rodillas * saltos hacia atrás * talones * squiping			
2.	CONTENIDOS A Con este ejercicio trabajamos control de balon y conduccion : En este ejercicio el jugador pasa por los conos realizando giros alrededor de cada uno de izquierda a derecha intentando no chocar con sus compañeros		R	T
3.	CONTENIDOS Con este ejercicio trabajamos conduccion de balon: Este ejercicio colocamos los arcos en manera diagonal para que nuestros jugadores lleven el balon y lo pasen por debajo de una al mismo tiempo que saltan por encima de los arcos hasta llegar al cono y regresan.		R	T
OBSERVACIONES: Realizar de manera correcta el salto y cabeceo				
SNR, Alexander Lino ASISTENTE TÉCNICO				

Imagen propia del autor: Alexander Lino

Ilustración 13: Planificación




ESCUELA DE FTUBOL "EL EDEN"			
PLAN DE SESION			
MICRO N: 006		SESIÓN N°: 6	
FECHA: 06-03-2022		LUGAR: Parque "El eden" HORA: 4:00 a 6:00	
OBJETIVO: MEJORAR LA CAPACIDAD DE MANEJO DE BALON EN NUESTROS JUGADORES TANTO DE MANERA QUE MEJORAMOS EL CONTROL DE BALON EN SITUACIONES DE JUEGO.			
Nº	CONTENIDOS	ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	R T
1.-	MOVIMIENTOS ARTICULARES En este ejercicio de calentamiento buscamos que los jugadores trabajen todas las zonas con velocidad: * estiramiento de abductores * estiramiento de gemelos * estiramiento de cuádriceps * estiramiento de torso * estiramiento de la espalda * velocidad * agilidad		
2.	CONTENIDOS A Con este ejercicio trabajamos control de balon y conduccion: En este ejercicio el jugador pasa por los conos y en cada una de ellos realiza diferentes ejercicios un ejemplo de los mismos serian: * Realizar pisadas al balon * rodear los conos * zigzag en velocidad * abdominales * movimiento laterales * pisar pie izquierdo y derecho * cascaritas diferentes pies * practica de laterales		
3.	CONTENIDOS Con este ejercicio trabajamos conduccion de balon: Este ejercicio colocamos 5 conos en perpendicular a 2 filas de jugadores los primeros de cada fila se desplazan al mismo tiempo para girar alrededor del cono del centro y despues realizar un zigzag cada uno dirigiendose para diferente lado llegando de nuevo al medio para pasar el balon al siguiente compañero.		
OBSERVACIONES: Realizar de manera correcta el salto y cabeceo			
SNR. Alexander Lino ASISTENTE TÉCNICO			

Imagen propia del autor: Alexander Lino

Ilustración 14: Planificación

ESCUELA DE FTUBOL "EL EDEN"			
PLAN DE SESION			
MICRO N: 008		SESIÓN N°: 8	
FECHA: 08-03-2022		LUGAR: Parque "El eden" HORA: 4:50 a 6:00	
OBJETIVO: MEJORAR LA CAPACIDAD DE MANEJO DE BALON EN NUESTROS JUGADORES TANTO DE MANERA QUE MEJORAMOS EL CONTROL DE BALON EN SITUACIONES DE JUEGO.			
Nº	CONTENIDOS	ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	R T
1.-	MOVIMIENTOS ARTICULARES En este ejercicio de calentamiento buscamos que los jugadores trabajen diferentes ejercicios con balón: * toques con izquierda * toques con derecha * Pisar el balón hacia adelante * pisar el balón hacia atrás * regatear a los platillos * conducir a cada platillo		
2.	CONTENIDOS A Con este ejercicio trabajamos control de balón y conducción: En este ejercicio los jugadores conducen el balón y al mismo tiempo buscan quitar el balón de otro jugador o lograr patear otro balón para sacarlo del cuadrado sin perder el balón		
3.	CONTENIDOS Con este ejercicio trabajamos conducción de balón: En este ejercicio con grupos de 4 conducen el balón hasta el cono del centro y al llegar regresan al cono que está a su derecha formando una secuencia hacia la derecha.		
OBSERVACIONES: Realizar de manera correcta el salto y cabeceo			
SNR. Alexander Lino ASISTENTE TÉCNICO			

Imagen propia del autor: Alexander Lino

Ilustración 15: Planificación

ESCUELA DE FTUBOL "EL EDEN"			
PLAN DE SESION			
MICRO N: 010	FECHA: 10-03-2022	SESIÓN N°: 10	LUGAR: Parque "El eden" HORA: 4:00 a 6:00
OBJETIVO: MEJORAR LA CAPACIDAD DE MANEJO DE BALON EN NUESTROS JUGADORES TANTO DE MANERA QUE MEJORAMOS EL CONTROL DE BALON EN SITUACIONES DE JUEGO.			
Nº	CONTENIDOS	ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	R T
1.	MOVIMIENTOS ARTICULARES En este ejercicio de calentamiento buscamos que los jugadores trabajen diferentes ejercicios sin balon: * rodillas * talones * laterales * velocidad de espaldas * saltos pies juntos * Toque de suelo mano cambiada		
2.	CONTENIDOS A Con este ejercicio trabajamos control de balon y conduccion : Los jugadores ubicados en los conos realizan un zigzag primero acaba uno y despues sale el otro jugador al momento de llegar a la mitad realizan un pase al jugador del costado y el mismo les devuelve el pase para que continuen el ejercicio hasta el otro cono todo en zigzag.		
3.	CONTENIDOS Con este ejercicio trabajamos conduccion de balon y regate: En este ejercicio los jugadores entran al cuadro formado por los conos donde entre los conos hay entradas, los jugadores ya una vez adentron tienen que regatear a los banderines para que a la orden del entrenador salgan por cualquiera de las entradas.		
OBSERVACIONES: Realizar de manera correcta las tecnicas de control de balon			
SNR. Alexander Lino ASISTENTE TÉCNICO			

Imagen propia del autor: Alexander Lino

Ilustración 16: Planificación

ESCUELA DE FUTBOL "EL EDEN"			
PLAN DE SESION		EL EDEN	
MICRO N: 011		SESIÓN N°: 11	
FECHA: 11-03-2022		LUGAR: Parque "El eden" HORA: 4:00 a 6:00	
OBJETIVO: MEJORAR LA CAPACIDAD DE JUEGO ENFOCANDONOS EN LA DEFINICION DONDE NUESTROS JUGADORES MEJOREN EN LA MARCA DE GOLES, PRECISION Y TECNICA DE GOLPEO:			
Nº	CONTENIDOS	ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	R T
1.-	MOVIMIENTOS ARTICULARES En este ejercicio de estiramiento consiste en lubricar la zonas del cuerpo en el momento de realizar saltos: * estiramiento de abductores * estiramiento de gemelos * estiramiento de cuadriceps * estiramiento de torso * estiramiento de la espalda * movimiento de hacia la izquierda y derecha del cuello.		
2.	CONTENIDOS A Con este ejercicio trabajamos pase, precision y goles: En este ejercicio los jugadores con balon dan un pase largo al segundo cono de la izquierda mientras que el jugador de la misma fila tiene que llegar al pase pasando retras de los conos para volver a dar el pase a su compañero y su compeñero tiene que intentar anotar un gol.		
3.	CONTENIDOS Con este ejercicio trabajamos control de balon y presicion al gol: Aquí nuestros jugadores realizan el circuito ya antes trabajado para al final intentar anotar un gol sin golpear al defensa.		
OBSERVACIONES: Mejorar en la definicion de cara al arco			

Imagen propia del autor: Alexander Lino

Ilustración 17: Planificación

ESCUELA DE FUTBOL "EL EDEN"				
PLAN DE SESION				
MICRO N: 013		SESIÓN N°: 13		
FECHA: 13-03-2022		LUGAR: Parque "El eden" HORA: 4:00 a 6:00		
OBJETIVO: MEJORAR LA CAPACIDAD DE JUEGO ENFOCANDONOS EN LA DEFINICION DONDE NUESTROS JUGADORES MEJOREN EN LA MARCA DE GOLES, PRESISION Y TECNICA DE GOLPEO:				
Nº	CONTENIDOS	ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	R	T
1.-	MOVIMIENTOS ARTICULARES En este ejercicio de estiramiento consiste en lubricar la zonas del cuerpo con ejercicios de balon: * Estiramiento de rodillas * Estiramiento de cuello * Estiramiento de hombros * estiramientos de cintura * Estiramiento de talones * Estiramiento de espalda			
2.	CONTENIDOS A Con este ejercicio trabajamos pases largos, presicion tiros de larga distancia con gol: En este ejercicio los jugadores que van a rematar al arco dan una vuelta al banderín y se ubican entre los dos platillos para recibir un pase largo de su otro compañero y rematar al arco en un lado específico dada por el entrenador al terminar el ejercicio se cambian de puesto con los jugadores que dan los pases.			
3.	CONTENIDOS Con este ejercicio trabajamos velocidad y presicion al gol: En este ejercicio los jugadores realizan el zigzag en velocidad con balon y despues ingresan al cuadrado de platillos para rematar al arco intentado anotar un gol.			
OBSERVACIONES: Mejorar en la definicion de cara al arco				

Imagen propia del autor: Alexander Lino

Ilustración 18: Planificación

ESCUELA DE FUTBOL "EL EDEN"				
PLAN DE SESION				
MICRO N: 014	SESIÓN N°: 14			
FECHA: 14-03-2022	LUGAR: Parque "El eden" HORA: 4:00 a 6:00			
OBJETIVO: MEJORAR LA CAPACIDAD DE JUEGO ENFOCANDONOS EN LA DEFINICION DONDE NUESTROS JUGADORES MEJOREN EN LA MARCA DE GOLES, PRECISION Y TECNICA DE GOLPEO:				
Nº	CONTENIDOS	ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	R	T
1.-	MOVIMIENTOS ARTICULARES En este ejercicio de estiramiento consiste en lubricar la zonas del cuerpo con trabajos en pareja: * Toques de balon * pases * laterales * pisadas de balon * estiramientos * Abdominales			
2.	CONTENIDOS A Con este ejercicio trabajamos pase, precision y goles: En este ejercicio los jugadores con balon dan la vuelta a la hula del medio y cambian de lado dando un pase a travez de los conos al compañero del platillo y estos al resivir el pase aplicando los elemntos tecnicos traza una diagonal al arco eh intenta anotar un gol.			
3.	CONTENIDOS Con este ejercicio trabajamos control de balon, pase y precision al gol: En este ejercicio conocido como el 2 vs 1 en el que consiste de evitar que la defensa les quite el balon y los atacante por medios de pases intenten anotar un gol.			
OBSERVACIONES: Mejorar en la definicion de cara al arco				

Imagen propia del autor: Alexander Lino

Ilustración 19: Planificación

ESCUELA DE FUTBOL "EL EDEN"		PLAN DE SESION	
MICRO N: 012		SESIÓN N°: 12	
FECHA: 12-03-2022		LUGAR: Parque "El eden" HORA:4:00 a 6:00	
OBJETIVO: MEJORAR LA CAPACIDAD DE JUEGO ENFOCANDONOS EN LA DEFINICION DONDE NUESTROS JUGADORES MEJOREN EN LA MARCA DE GOLES, PRESICION Y TECNICA DE GOLPEO:			
Nº	CONTENIDOS	ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	R T
1.-	MOVIMIENTOS ARTICULARES En este ejercicio de estiramiento consiste en lubricar la zonas del cuerpo con ejercicios de balon: * Trabajo de rodillas * Trabajos de talones * Reaccion y reaccion con platillos * pisadas de balon * saltos de balon * Laterales		
2.	CONTENIDOS A Con este ejercicio trabajamos presicion y tiros de volea con gol: En este ejercicio los jugadores tendran que salir mientras se les lanzan el balon para realicen tiros de volea intentando anotar un gol.		
3.	CONTENIDOS Con este ejercicio trabajamos velocidad y presicion al gol: En este ejercicio cada jugador ubicado en cada fila realiza su circuito correspondiente los de la izquierda con balon realizan un zigzag y al final dan un pase a su compañero despues de terminar su circuito eh intenta anotar un gol.		
OBSERVACIONES: Mejorar en la definicion de cara al arco			

Imagen propia del autor: Alexander Lino

Ilustración 20: Planificación

ESCUELA DE FUTBOL "EL EDEN"			
PLAN DE SESION			
MICRO N: 015		SESIÓN N°: 15	
FECHA: 15-03-2022		LUGAR: Parque "El eden" HORA: 4:00 a 6:00	
OBJETIVO: MEJORAR LA CAPACIDAD DE JUEGO ENFOCANDONOS EN LA DEFINICION DONDE NUESTROS JUGADORES MEJOREN EN LA MARCA DE GOLES, PRECISION Y TECNICA DE GOLPEO:			
Nº	CONTENIDOS	ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	R T
1.-	MOVIMIENTOS ARTICULARES En este ejercicio de estiramiento consiste en lubricar la zonas del cuerpo con trabajos en pareja: * Toques de balon * pases * laterales * pisadas de balon * estiramientos * Velocidad		R T
2.	CONTENIDOS A Con este ejercicio trabajamos precision y goles: En este ejercicio el jugador tiene que regatear a los banderines y al llegar al final tienen que intentar anotar un gol mientras el arquero sale a cortar la jugada.		R T
3.	CONTENIDOS Con este ejercicio trabajamos precision, fuerza de tiro precision al gol: Para terminar con lo aprendido podemos poner en practica los entrenamientos para intentar anotar goles de tiro libre.		R T
OBSERVACIONES: Mejorar en la definicion de cara al arco			

Imagen propia del autor: Alexander Lino

Ilustración 21: Planificación

ESCUELA DE FUTBOL "EL EDEN"			
PLAN DE SESION		EL EDEN	
MICRO N: 016	FECHA: 16-03-2022	SESIÓN N°: 16	LUGAR: Parque "El eden" HORA: 4:00 a 6:00
OBJETIVO: MEJORAR LA CAPACIDAD DE JUEGO ENFOCANDONOS EN LA PRECISION Y RECEPCION DE PASES APLICANDO FUNDAMENTOS TECNICOS PARA DESARROLLAR EL ESTILO DE JUEGO.			
Nº	CONTENIDOS	ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	R T
1.-	MOVIMIENTOS ARTICULARES En este ejercicio de estiramiento consiste en lubricar la zonas del cuerpo con trabajos de elementos tacticos: * Toques de balon * pases * laterales * pisadas de balon * estiramientos * Velocidad		
2.	CONTENIDOS A Con este ejercicio trabajamos precision, pases y desmarque: En este Ejercicio los jugadores de afuera del cuadrado dan el pase al jugador del medio el tiene que buscar desmarcarse del defensa hasta poder dar la vuelta y dar un pase al otro extremo.		
3.	CONTENIDOS Con este ejercicio trabajamos precision, fuerza de tiro y pase largo: En este ejercicio el jugador del banderín da un pase largo a los jugadores del platillo intentando mandar el pase a los pies de sus compañeros y los mismo regresaran el pase largo al compañero del medio logrando dominar el balon.		
OBSERVACIONES: Mejorar la precision de los pases			

Imagen propia del autor: Alexander Lino

Ilustración 22: Planificación


ESCUELA DE FUTBOL "EL EDEN"				
PLAN DE SESION				
MICRO N: 017		SESIÓN N°: 17		
FECHA: 17-03-2022		LUGAR: Parque "El eden" HORA: 4:00 a 6:00		
OBJETIVO: MEJORAR LA CAPACIDAD DE JUEGO ENFOCANDONOS EN LA PRECISION Y RECEPCION DE PASES APLICANDO FUNDAMENTOS TECNICOS PARA DESARROLLAR EL ESTILO DE JUEGO.				
N°	CONTENIDOS	ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	R	T
1.-	MOVIMIENTOS ARTICULARES En este ejercicio de estiramiento consiste en lubricar la zonas del cuerpo con trabajos de elementos tacticos: * rodillas * tobillos * laterales * squiping * estiramientos * Velocidad * relevos		R	T
2.	CONTENIDOS A Con este ejercicio trabajamos precision, pases y desmarque: En este ejercicio los jugadores de afuera tienen que pasarse el balon logrando que la pelota pase por la mitad del triangulo sin que el defensa intercepte el balon deben hacer los pases por todos los lados del triangulo.		R	T
3.	CONTENIDOS Con este ejercicio trabajamos precision, fuerza de tiro y pase largo: En este ejercicio los jugadores se pasan el balon aplicando elementos tecnicos como pase con borde interno, externo y pases con fuerza aplicando tambien el control del balon.		R	T
OBSERVACIONES: Mejorar la precision de los pases				

Imagen propia del autor: Alexander Lino

Ilustración 23: Planificación

ESCUELA DE FUTBOL "EL EDEN"				
PLAN DE SESION				
MICRO N: 020	SESIÓN N°: 20			
FECHA: 20-03-2022	LUGAR: Parque "El eden" HORA: 4:00 a 6:00			
OBJETIVO: MEJORAR LA CAPACIDAD DE JUEGO ENFOCANDONOS EN LA PRECISION Y RECEPCION DE PASES APLICANDO FUNDAMENTOS TECNICOS PARA DESARROLLAR EL ESTILO DE JUEGO.				
Nº	CONTENIDOS	ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	R	T
1.-	MOVIMIENTOS ARTICULARES En este ejercicio de estiramiento consiste en lubricar la zonas del cuerpo con trabajos de elementos tacticos: * rodillas * tobillos * laterales * squiping * estiramientos * toques de balon * ejercicio de reaccion			
2.	CONTENIDOS A Con este ejercicio trabajamos precision y pases: En este ejercicio lo trabajamos en parejas y los dos donde realizan pases a travez de los conos mientras se van acercando y alejando sin perder el balon en los pases.			
3.	CONTENIDOS Con este ejercicio trabajamos precision y pases: En este ejercicio llamado el torito los jugadores realizan muchos pases de primera o a dos toques sin que el jugador del medio robe la pelota el jugador que se equivoque pasa el medio.			
OBSERVACIONES: Mejorar la precision de los pases				

Imagen propia del autor: Alexander Lino

Ilustración 24: Planificación

ESCUELA DE FUTBOL "EL EDEN"				
PLAN DE SESION				
MICRO N: 018		SESIÓN N°: 18		
FECHA: 18-03-2022		LUGAR: Parque "El eden" HORA: 4:00 a 6:00		
OBJETIVO: MEJORAR LA CAPACIDAD DE JUEGO ENFOCANDONOS EN LA PRECISION Y RECEPCION DE PASES APLICANDO FUNDAMENTOS TECNICOS PARA DESARROLLAR EL ESTILO DE JUEGO.				
Nº	CONTENIDOS	ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	R	T
1.-	MOVIMIENTOS ARTICULARES En este ejercicio de estiramiento consiste en lubricar la zonas del cuerpo con trabajos de elementos tacticos: * rodillas * tobillos * laterales * squiping * estiramientos * Velocidad * relevos			
2.	CONTENIDOS A Con este ejercicio trabajamos precision, pases y desmarque: En este ejercicio los jugadores se pasan el balon por la mitad y por los lados de los banderines donde los jugadores tienen que moverse rapido y recibir los pases con los dos pies y de manera sincronizada.			
3.	CONTENIDOS Con este ejercicio trabajamos precision, pases y llegada de gol: En este ejercicio los jugadores tienen que moverse por toda la mitad de la cancha para hacer de 6 a 10 pases y meter un gol para mayor dificultad agregamos defensas.			
OBSERVACIONES: Mejorar la precision de los pases				

Imagen propia del autor: Alexander Lino

Ilustración 25: Planificación

ESCUELA DE FTUBOL "EL EDEN"			
PLAN DE SESIÓN		EL EDEN	
MICRO N: 009	FECHA: 09-03-2022	SESIÓN N°: 9	LUGAR: Parque "El eden" HORA: 4:00 a 6:00
OBJETIVO: MEJORAR LA CAPACIDAD DE MANEJO DE BALON EN NUESTROS JUGADORES TANTO DE MANERA QUE MEJORAMOS EL CONTROL DE BALON EN SITUACIONES DE JUEGO.			
Nº	CONTENIDOS	ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	R T
1.	MOVIMIENTOS ARTICULARES En este ejercicio de calentamiento buscamos que los jugadores trabajen diferentes ejercicios con balon: * toques con izquierda * toques con derecha * Pisar el balon hacia adelante * pisar el balon hacia atrás * regatear a los platillos * conducir a cada platillo		
2.	CONTENIDOS A Con este ejercicio trabajamos control de balon y conduccion : En el siguiente circuito cada una de los jugadores realizan cada uno de los ejercicios aplicando tecnicamente el control de balon los jugadores se cambien de ejercicio moviendose hacia la derecha.		
3.	CONTENIDOS Con este ejercicio trabajamos conduccion de balon y regate: En este ejercicio los jugadores de amarillos tienen que lograr cruzar al otro lado sin perder el balon ni salir del cuadrado y evitar que los jugadores de negro les quiten el balon.		
OBSERVACIONES: Realizar de manera correcta las tecnicas de control de balon			
SNR. Alexander Lino ASISTENTE TÉCNICO			

Imagen propia del autor: Alexander Lino

Cronograma

Ilustración 26: Cronograma de sistematización

PARTICIPANTES	EDAD	MESES	DIAS ENTRENADOS A LA SEMANA	TOTAL DE ENTRENAMIENTOS
Ismael Vargas	9		3	36
Isaac Ávila	10		3	36
Alberto Soto	9		3	36
Ronny Fernández	10	ENERO	3	36
Reynaldo Terán	10	FEBRERO	3	36
Daniel Lastra	9	MARZO	3	36
Alajandra Deleg	10		3	36
Sebastián chacón	8		3	36
Dilan almeida	9		3	36
Mateo Pichucho	10		3	36

Imagen propia del autor: Alexander Lino

B.14 Ejes de análisis

Tenemos conocimiento que la sistematización es como nosotros contamos nuestras experiencias ya sea en una actividad o en algún proyecto que realicemos por medio de investigación y dar una solución a algún problema social.

Tabla 2: Eje 1

La sistematización	<ul style="list-style-type: none">• Planificación de la sistematización:• Recuperación, análisis e interpretación de la experiencia• Comunicación de los aprendizajes
---------------------------	---

Autor de la tabla: Alexander Lino 2023

El futbol es uno de los deportes más importantes del mundo hay muchas maneras de lograr el desarrollo de los niños cuando entrar a la práctica de este deporte.

Tabla 3: Eje 2

El futbol	<ul style="list-style-type: none">• Microciclo• Microciclo de Preparación• Microciclo de Transformación Dirigida
------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Microciclo de Mantenimiento • Microciclo de Competición • Sesiones de entrenamiento • Control de balón • La recepción • El pase
--	--

Autor de la tabla: Alexander Lino 2023

Los juegos recreativos son muy importantes en el desarrollo de los niños ya que desde pequeños gracias a los juegos nos habilidades mejoran y estos son muy importantes para ayudar a los niños a que vean el deporte como algo divertido.

Tabla 4: Eje 3

Juegos recreativos	<ul style="list-style-type: none"> • Recreación y diversión. • Liberación de malas energías • Relaciones sociales. • Objetivos físicos. • Habilidades psicomotoras. • Finalidades intelectuales.
---------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora del proceso
--	---

Autor de la tabla: Alexander Lino 2023

B.15 Principales hallazgos

Mientras realizaba mis practicas preprofesionales en la Escuela de futbol “El Edén” pude observar varios inconvenientes que no permitían que el entrenamiento sea fluido y a veces los niños del entrenamiento se distraían ya que la cancha está ubicada dentro del parque esto ocasionaba que algunos eventos fuera de la cancha causen distracción a los niños algo que pasaba muy seguido era que entran perros a las canchas y nos interrumpían el entrenamiento.

En el tiempo que hubo varios días de lluvia en la ciudad la cancha no tenía buen drenaje y ocasiona que sea imposible trabajar en la cancha ya que los charcos de agua eran muy pronunciados y por eso se suspendían los entrenamientos.

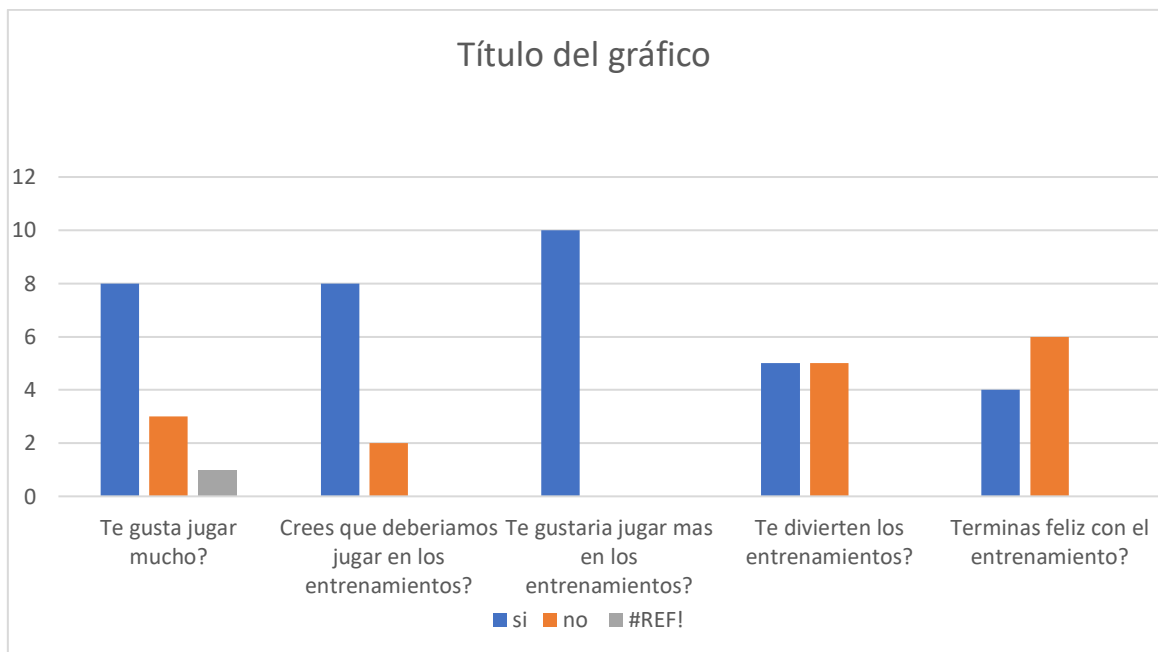
En algunas ocasiones había niños que no pertenecían a la escuela de futbol y distraían a los otros niños desde afuera de la cancha y esto causaba que nuestros jugadores no estuvieran tan concentrados

Al momento de realizar mis practicas recién estábamos pasando la etapa de la pandemia fue un inconveniente lidiar con las normas de seguridad a la hora de entrenar ya que como es sabido el futbol es un deporte de contacto y algunos niños no se sentían cómodos a la hora de jugar, continuando con este tema de la pandemia los niños estaban en el proceso de regreso a clases principiales entonces la falta de costumbre a realizar tantas actividades los niños estaban sin tantas energías y no tenían ganas de entrenar por estar muy cansados y el exceso de deberes dejaba a los niños sin tiempo para entrenar.

B.16 Análisis de resultados

En las clases en la escuela de fútbol “El Edén” hicimos una encuesta donde pusimos respuestas de si o no para ver que piensan los niños de los juegos y entrenar implementando juegos en los entrenamientos y podemos observar por las encuestas como los niños mejoraron en su entrenamiento y le gustó mucho.

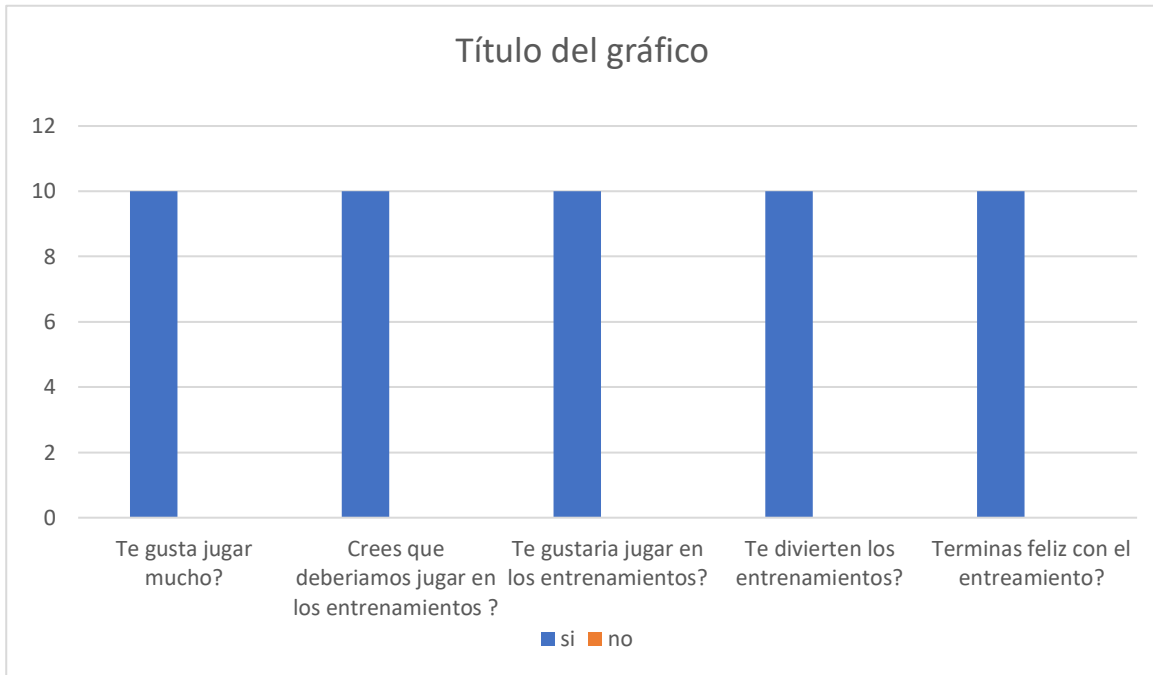
Ilustración 27: Primeros resultados de la encuesta



Autor propio: Alexander Lino 2023

Después de terminar con nuestro proyecto de implementar juegos lúdicos en los entrenamientos realizamos la misma encuesta y notamos como los niños les gusto más jugar en los entrenamientos y ellos aumentaron su felicidad y motivación en los entrenamientos y se divirtieron aún más.

Ilustración 29: Segundo resultado de la encuesta



Autor propio: Alexander Lino 2023

B.17 Conclusiones

- La implementación de juegos recreativos en el entrenamiento nos ayudó a que los niños se sientan más motivados a la hora de entrenar y se diviertan durante el entrenamiento.
- Con una buena planificación no solo mejoraremos nuestra clase si no que evitaremos caer en la improvisación y en la repetición de clases que hacen que los niños se desmotiven y con una buena clase los niños disfrutan mucho del entrenamiento.
- Con los juegos lúdicos ayudamos a que los niños que son nuevos se puedan integrar con mayor facilidad a la clase de esta manera nosotros podemos sacar el máximo potencial de los niños mediante los juegos.
- Como nuevos recreadores siempre es importante implementar más entrenamientos con actividades lúdicas ya que cuando un nuevo se siente feliz podemos formar más deportistas.
- El fútbol es uno de los deportes más practicados del mundo y a través del tiempo más niños quieren cumplir el sueño de ser profesional si nosotros ayudamos a los niños desde pequeños a que les guste el deporte es bueno aprovechar las actividades lúdicas.

B.18 Recomendaciones

- Fomentar más las actividades lúdicas en los entrenamientos con los niños para introducirlos de manera correcta al deporte y vean a este también como diversión.
- Influir y dar a conocer a los futuros profesores sobre la importancia de tener una clase perfectamente planificada para no cometer los mismos errores de los profesores que de alguna manera influyen en el sedentarismo.
- Ayudar a los niños con las actividades lúdicas para que tengan más oportunidades de integrarse con los demás ya que el uso de la tecnología no permite que los niños se desarrollen intelectualmente.
- Dar a conocer a los padres de nuestros alumnos y jugadores que el uso de la tecnología no les favorece a sus hijos ya que no permite tanto su desarrollo deportivo y que por eso es importante ayudar a las futuras generaciones a que hagan más deportes.
- Investigar más diferentes actividades lúdicas y deportivas ya que de nosotros dependen formar grandes deportistas y que cumplan sus sueños de jugar profesionalmente, con todas las actividades investigadas sacar el máximo potencial a nuestros deportistas.

B.19 Anexos



Bibliografía

- Alberto Pérez López, D. V. (2017). Sedentarismo y actividad física. *Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud UAH*, 1-2.
- arias, F. g. (2012). *El proyecto de investigacion: Introduccion a la metodologico cientifica*. Caracas: Editorial episteme .
- Benedek, E. (2006). *FÚTBOL INFANTIL*. Editorial Paidotribo.
- campos, J., & ramon, V. (2003). *Teoria y planificacion de entrenamiento deportivo* . Barcelona : paidotribo.
- Casanova, M. S. (s.f.). *LOS JUEGOS RECREATIVOS Y SU IMPORTANCIA EN EL DESARROLLO MOTRIZ*. riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo.
- Gardey, J. P. (2008). *Definición de juegos recreativos* . Definicion.de.
- Godoy, N. G. (Mayo de 2011). *SISTEMATIZACIÓN DE UNA EXPERIENCIA PEDAGÓGICA EN EDUCACIÓN*. Bogota : Pontificia Univeridad Javeriana .
- Ivsotelo. (3 agosto, 2018). *El microciclo de entrenamiento* . madrid: info@mundoentrenamiento.com.
- Mirallas, J. A. (1995). *Fases de la sesión de entrenamiento*. Barcelona : ideasporttraining .
- Noguera, O. (09 marzo, 2022). *La importancia de planificar las sesiones de entrenamiento*. salamanca,españa: Mejor con salud .
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (noviembre de 2004). *Guía Metodológica*. En O.

d. (FAO), *Guía Metodológica* (págs. 1-62). honduras : Programa Especial para la.

oscar jara. (2018). *La sistematización de experiencias*. bogota, colombia : Primera edición colombiana.

Programa de Educación Superior . (julio 2019). *Guía para la Sistematización de Experiencias Innovadoras*. san andres, bolivia : <http://www.fundacionautapo.org/>.

Roca, A. (2008). *El proceso de entrenamiento en el*. Barcelona : MCsports.

Sarmiento, A. (1999). *las Actividades Lúdicas y su*. Rostros Rostros.

Suárez, D. A. (2018). *Procesos y Fundamentos de la Investigación Científica*. machala : Editorial UTMACH, 2018.

Taylor, E. J.-U. (2017). Guía de investigación en actividad física. En E. J.-U. Taylor, *Guía de investigación en actividad física* (págs. 21-31). Guadalajara, Jalisco: ISBN.

UNICEF. (octubre de 2018). <https://www.unicef.org/>. Obtenido de <https://www.unicef.org/>: <https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-01/UNICEF-Lego-Foundation-Aprendizaje-a-traves-del-juego.pdf>

VÁZQUEZ, S. (2019). *PROGRAMA DE JUEGOS RECREATIVOS PARA LOS*. SIGSIG: UNIVERSIDAD DE CUENCA .

Yajaira, A. V. (noviembre de 2015). <http://repositorio.utc.edu.ec/>. Obtenido de <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/2256/1/T-UTC-3425.pdf>