



Carrera: Tecnología Superior en Actividades Físicas, Deportiva y Recreación.

Título de la propuesta: Sistematización de mejoramiento en fútbol con niños de 4 a 6 años Fútbol Club Otavalo.

Trabajo de Titulación: Presentando como requisito previo para optar por el título de Tecnología Superior en Actividades Físicas, Deportivas y Recreación.

Autor: Vinicio Sahid Andrade Unda

Tutor: MSC. Zambrano Párraga Cesar Washington

Quito, marzo 2023

Constancia de aprobación de tutor

En la calidad de tutor(a) Experiencia para la coordinación de **Sistematización de mejoramiento en fútbol con niños de 4 a 6 años Fútbol Club Otavalo** presentados por el Sr. **Vinicio Sahid Andrade Unda**, para optar el título de **Tecnólogo Superior en Actividades Físicas, Deportivas y Recreación** considera dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que designe.

En la Ciudad de Quito, a los 08 días del mes de Julio de 2021

MSc. Zambrano Párraga Cesar Washington

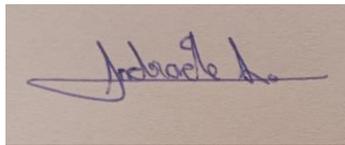
Tutor

CI: 1710325919

Declaratoria de responsabilidad

Los componentes teóricos – prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de experiencias prácticas de la investigación Son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Tecnológico Superior del “Honorable consejo Provincial de pichincha” el uso del presente documento con fines educativa - formativos.

Autor del trabajo



Andrade Unda Vinicio Sahid

1005250301

I. Dedicatoria

Quiero agradecer primero a mi padre por su esfuerzo diario, y por ser uno de mis pilares fundamentales para yo poder conseguir este título.

De igual manera agradecer al Instituto Superior Tecnológico Honorable Consejo Provincial de Pichincha por permitirme estudiar la carrera que me gusta.

También agradecer al maestro de cada semestre, porque de ellos me enseñado cosas nuevas y necesarias para mi profesión

El Autor

Andrade Unda Vinicio Sahid

II. Agradecimiento

Agradezco a mi padre Vinicio Andrade Andrade por ser mi pilar fundamental y por llevarme por el buen camino y estar en todas las etapas de mi vida que sin su esfuerzo y dedicación no hubiera podido lograr. A Dios por la salud y vida por cada paso que he dado y a mi familia por el apoyo brindado a lo largo de formación profesional.

Y por último al Instituto Superior Universitario de Pichincha por haberme brindado la oportunidad de formarme profesionalmente en su instituto en que todos los docentes a lo largo de la carrera que nos llenaron de buenos conocimientos.

Estudiante Egresado

C.C. 1005250301

Correo: sahidandrade14@gmail.com

Celular: 0981533646

Índice

Contenido	Paginas
B.1 Resumen.....	9
Abstrac	9
B.3 Antecedentes del problema	11
B.4 Planteamiento del problema	12
B.5 Formulación del problema	12
B.6 Objetivos	13
6.1 Objetivo general de su investigación	13
6.2 Objetivos Específicos de su investigación	13
B.7 Justificación.....	14
Capítulo I - Fundamentación teórica	15
B.8 Marco teórico	15
B.9 Marco contextual.....	16
Experiencia de sistematizadora.....	16
Fútbol.....	16
Técnica	16
Técnica de balón.....	17
Dominio de balón	17
Velocidad	17
Tipos de coordinación	18
Coordinación del tren inferior	18
Cómo hacer la rutina	18
Coordinación del tren superior	18
Futbol infantil.....	18
La paidología del deporte	19

Los aspectos de la paidología	19
La planificación del futbol infantil	20
Capacidades	20
B.10 Marco Institucional	21
Capítulo II - Metodología de la Sistematización	24
B.11 Marco metodológico.....	24
Tipos de investigación.....	24
Población y muestra	25
B.12 Actores claves.....	27
B.13 Materiales y métodos	27
B. 14 Eje de Análisis	28
B. 15 Principales Hallazgos.....	28
Capitulo III práctica mejorada o de intervención.....	33
B.16 Análisis de resultados	33
B.17 Conclusiones	35
B.18 Recomendaciones	36
B.19 Anexos.....	38
PLANIFICACION	38
Referencias bibliográficas.....	50

Lista de tablas

Tabla 1. Materiales.....	29
Tabla 2. Plan de sistematización	29
Tabla 3. Cronograma de actividades	31
Tabla 4. Planificación	37

Lista de Gráficos

Gráfico 1. Ubicación de la escuela "Futbol Club Otavalo"	23
--	----

B.1 Resumen

El tema de esta investigación comprende la sistematización de mejoramiento en fútbol con niños de 4 a 6 años “Fútbol Club Otavalo”, por ello, es importante que en la etapa de la niñez se trabaje con contenidos científicos y desarrollar habilidades deportivas, ha esta edad juega un papel fundamental. Esta sistematización se orienta en la elaboración de una práctica mejorada o de intervención, sobre el desarrollo de las habilidades deportivas dentro de la Escuela de fútbol que sirva para entrenadores, deportistas y demás personas que tengan la necesidad de conocer sobre las escuelas y el desarrollo de las habilidades en los niños de 4 a 6 años. Por esta razón es absolutamente esencial una correcta selección de los entrenadores de categorías formativas, teniendo en cuenta que deben tener suficientes conocimientos del trabajo con niños, así como la comprensión suficiente del proceso de enseñanza de los fundamentos técnicos en la fase de formación elemental del futbolista. Al finalizar esta sistematización llegamos a la siguiente conclusión: las escuelas con gran actitud deportiva son las que promueven el progreso de sus estudiantes con una amplia gama de logros, técnicos, tácticos, motrices y emocionales.

Palabras claves: futbol, formación, niñez, habilidades deportivas, educación.

Abstrac

The subject of this research includes the systematization of improvement in soccer with children from 4 to 6 years old "Fútbol Club Otavalo", therefore, it is important that in the stage of childhood work with scientific content and develop sports skills, has this age plays a fundamental role. This systematization is oriented in the elaboration of an improved practice or intervention, on the development of sports skills within the Soccer School that serves for coaches, athletes and other people who have the need to know about the schools and the development of skills in children from 4 to 6 years old. For this reason it is absolutely essential a correct selection of coaches of formative categories, taking into account that they must have sufficient knowledge of working with children, as well as sufficient understanding of the process of teaching technical fundamentals in the elementary training phase of the soccer player. At the end of this systematization we came to the following conclusion: schools with a great sporting attitude are those that promote the progress of their students with a wide range of technical, tactical, motor and emotional achievements.

Key words: soccer, formation, childhood, sports skills, education.

Introducción

B.2 Introducción

En este trabajo de investigación al proceso educativo, en la edad de 4 a 6 años juega un papel fundamental. Actualmente, los clubs de fútbol en niños tienen un problema en común, que la mayoría de sus entrenadores poseen niveles básicos de educación y no cuentan con una formación educativa en entrenamiento, como consecuencia de ello, los entrenadores no mantienen un lenguaje apropiado y una presentación correcta al momento de dirigirse a los niños y adolescentes.

Por ello, es necesario mejorar todos los procesos de aprendizaje, a través del fútbol, sus elementos básicos y alternativos, recordando aplicación de los procedimientos, educación temprana y la ejecución de varios tipos de ejercicios, recordando que en este caso la edad, se produce desarrollo físico e intelectual.

Al finalizar este plan, los niños que forman parte de la categoría club, de 4 a 6 años, tendrán un proceso sistemático de aprendizaje, los niños podrán lograr un aprendizaje pertinente de todas las bases de la técnica y por lo tanto mejoren su condición técnica en el camino hacia la profesionalización.

B.3 Antecedentes del problema

El plan que se propone realizar es fundamental ya que, se perseguirá el desarrollo y mejoramiento de los niños de 4 a 6 años, por lo tanto, los resultados que los niños logren en las reuniones y actividades planificadas buscarán un resultado diferente, por lo tanto, modificará la reacción y la mentalidad de cada miembro.

Nacional: Universidad Técnica de Ambato

Tema: Creación de una escuela de fútbol de género femenino

Autor: Corina Edith Aguilar Altamirano

Conclusiones: La historia marca la evolución del fútbol y de las formas de entrenamiento, es así que encontramos un sin número de Instituciones particulares que se dedican al desarrollo de habilidades deportivas en este campo, todos los clubes o escuelas formadas se desarrollan en base a un rubro económico que beneficia a los dueños de los clubes o academias en nuestro país.

Nacional: Universidad Nacional de Chimborazo

Tema: Formación de la escuela de fútbol base y su influencia en la búsqueda de talentos.

Autor: Sebastián Andrade Cáceres y Patricio Zambrano

Conclusiones: Como resultado de la investigación hemos sembrado la cultura del deporte con conocimientos científicos basados en la búsqueda de nuevos talentos, la formación de la Escuela de Fútbol en un proyecto para que se trabaje en beneficio de los niños y niñas, y sugiriendo a los entrenadores capacitarse y actualizarse en la formación, innovación para dirigir y orientar categorías exclusivas, tanto en lo que se refiere en la parte física como psicosocial.

Como resultado de las investigaciones anteriormente citadas en todos los proyectos se ha perseguido un objetivo en común que es sembrar la cultura del deporte con conocimientos científicos basados en la búsqueda de nuevos talentos. Independiente en cada provincia o cantón que se realice podemos referir que se ha analizado la planificación y programas de entrenamiento, el cual se puede inferir que en el cantón de Otavalo no existe la creación de una escuela de fútbol y lo que se quiere lograr es la integración de todos los actores para el mejoramiento y desarrollo de las capacidades volitivas y psicosociales de los niños.

B.4 Planteamiento del problema

El fútbol es la actividad deportiva que se practica en todas las sociedades, provincias y cantones, de nuestro país, debido a la alta demanda por parte de las autoridades, maestros, entrenadores, al desconocimiento, la falta de planificación, preparación e infraestructura deportiva y la capacitación de las personas que tiene a su cargo, se puede visibilizar que la motivación y preparación de los niños, esta desentendida y carece de metodología.

La inapropiada selectividad de los profesores encargados en la tarea de dirigir a los niños en las acciones deportivas y de competencia, la escasez de los recursos didácticos como balones inapropiados para su edad ya que esto origina daños en el de crecimiento de los cartílagos, no existe una planificación, vestimenta inadecuada, irrespeto al grupo con gritos e inexistencia de practica de valores, esto ha ocasionado la progresiva perdida de interés en los niños para el deporte.

De acuerdo con los factores incidentes, se puede evidenciar que el fortalecimiento físico y cognitivo de los niños y desequilibrios organizativos, se está perdiendo futuros talentos deportivos en nuestro país, queda abierta la posibilidad de actividad mecanismos, técnicas de organización para cubrir la metodología inadecuada en el futbol y por ello generar una mejor sistematización de mejoramiento en fútbol con niños de 4 a 6 años en el cantón Otavalo.

¿A través de una escuela de futbol se podrán recrear, hacer actividad física y además aprender la práctica de un deporte que sirva como medio para la adquisición de un correcto desarrollo humano y de paso se emplee bien el tiempo libre?

¿En qué nivel afecta la formación del niño como deportista la inadecuada práctica de fútbol en niños de 4 a 6 años en el cantón Otavalo?

B.5 Formulación del problema

¿De qué manera influye la escuela de "Futbol Club Otavalo" en la sistematización y mejoramiento del fútbol con niños de 4 a 6 años en el cantón Otavalo?

B.6 Objetivos

6.1 Objetivo general de su investigación

Proponer un plan de sistematización y mejoramiento de entrenamiento de los niños de 4 a 6 años en la escuela "Fútbol Club Otavalo" para el desarrollo de sus habilidades con la técnica de balón involucrado, actividades recreativas y con una intensidad acorde a su edad.

6.2 Objetivos Específicos de su investigación

Determinar la necesidad de un plan de sistematización y mejoramiento para el entrenamiento de los niños de 4 a 6 años en la escuela "Futbol Club Otavalo".

Sugerir técnicas individuales y grupales que incentive el interés por la práctica en los niños de 4 a 6 años en la escuela "Futbol Club Otavalo".

Establecer una planificación de entrenamiento para los niños de 4 a 6 años en la escuela "Futbol Club Otavalo".

B.7 Justificación

La falta de planificación de la escuela "Futbol Club Otavalo" ha contribuido en generar problemas en el desarrollo de habilidades deportivas en los niños de 4 a 6 años, evidenciando la emigración de deportistas y niños en otras disciplinas como básquet, patinaje, etc., y generando un sobre explotación en estas disciplinas.

La sistematización y mejoramiento de la escuela "Futbol Club Otavalo" permitirá que los niños de 4 a 6 años desarrollen y mejoren sus habilidades deportivas y obtener jugadores talentosos, disciplinados obteniendo resultados significativos en el futuro de cada niño y eventos a participar.

Este deporte ocupa un lugar importante en la educación infantil, se ha demostrado que desde la infancia se va desarrollando habilidades físicas, tácticas y motrices, por consiguiente, contribuirá y aportará al desarrollo integral de los participantes, desarrollando acciones en los aspectos físico-motor, intelectual, cognitivo y socio afectivo que permiten a los niños desarrollarse en forma natural; respetando los procesos y cambios que permanentemente se suscitan en la evolución del ser humano.

En la ejecución de esta investigación se va a trabajar en un conjunto de actividades concretas, interrelacionadas y coordinadas entre sí, con el fin de producir determinados servicios capaces de satisfacer necesidades a resolver problemas deportivos que se evidencia en la escuela "Futbol Club Otavalo".

Capítulo I - Fundamentación teórica

B.8 Marco teórico

1 Experiencia de sistematizadora

2 Fútbol

2.5 Técnica

2.5.1 Técnica de balón

2.6 Dominio del balón

2.7 Velocidad

2.8 Tipos de coordinación

2.9 Coordinación del tren inferior

2.10 Coordinación del tren superior

2.11 Futbol infantil

3 Pedagogía del deporte

3.1 Diferentes objetivos de la pedagogía

3.2 Aspectos de la pedagogía

4. Planificación en el futbol infantil

4.1. Aptitud Aeróbica

4.2. Aceleración

5 Procesos metodológicos de la enseñanza en el futbol

5.1 Etapas metodológicas

5.2 Componentes psicopedagógicos de una clase de futbol

5.3 Desarrollo evolutivo en niños de 4 a 6 años

5.4 Evolución del lenguaje en niños de 4 a 6 años

5.5 Desarrollo social en niños de 4 a 6 años

6 Escuela futbol club Otavalo

B.9 Marco contextual

Experiencia de sistematizadora

La sistematización es la interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explica la lógica del proceso vivido, los factores que han intervenido en dicho proceso, cómo se han relacionado entre sí y porqué lo han hecho de ese modo. (Superior, 2009)

Se concibe a sistematizar como una forma de reconstrucción de manera ordenada con reflexión analítica de una experiencia, el cual se lo interpreta para comprenderlo y a partir de ello, permite obtener conocimientos sustentados e identificación de los aprendizajes alcanzados en dicha experiencia para confrontarlos con el conocimiento existente.

Fútbol

El fútbol es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno, mientras los árbitros se ocupan de que las normas se cumplan correctamente. Es, ampliamente, considerado el deporte más popular del mundo, pues lo practican unos 270 millones de personas. (Balompié, 2013)

Deporte practicado al aire libre en donde cada jugador debe tomar posesión del balón pateándole, cuyo objetivo es que el balón entre a la portería contraria (gol) y cuyo resultado es el equipo que más goles logre ingrese a la portería es el triunfador.

Técnica

Son todas aquellas acciones que realiza y desarrolla un jugador de fútbol dominando el balón con todas las superficies de contacto que le permite el reglamento. Si es en beneficio propio se conoce como Técnica Individual, y si es en beneficio del equipo, se conoce como Técnica Colectiva. (futbol.com, 2020)

Destreza de una persona el cual a través de un conjunto de procedimientos incorporando varios recursos obtiene un resultado determinado, cada técnica nace por necesidad humana, la cual de acuerdo con sus requerimientos es flexible, comprensible y concretada.

Técnica de balón

Cuando esté corriendo a un lugar en particular, es mejor redirigir el balón en su trayectoria en vez de detenerlo por completo. Tenga como objetivo el hacer contacto con la parte media o superior del balón. Golpee ligeramente el balón en la dirección que quiere enviarlo. Los buenos futbolistas llevan el balón lejos de los contrarios más cercanos. Esto les da tiempo extra al mantenerlos un paso más lejos de las posiciones (CULIBLANCO, 2012)

Cuando golpeas un punto determinado, es mejor cambiar la trayectoria de la pelota que detenerla por completo. El objetivo es hacer contacto con el centro o la parte superior de la pelota. Toca la pelota en la dirección en la que quieras enviarla. Esto los aleja del trabajo y por lo tanto les da tiempo extra.

Dominio de balón

Esta es una forma de familiarizarse con la pelota mientras mejora su coordinación con ella. Un jugador mejora cuando tiene más posesión donde puede usar cada parte de su cuerpo para controlar el balón. Es importante saber dominar el balón en las diferentes situaciones de juego que se presenten, cuanto más practiques, más controlarás el balón y lo mejorarás cada día.

Velocidad

La velocidad está asociada con el cambio de posición de un cuerpo, se representa mediante flechas que indican su trayectoria, tiene una posición inicial y final, también trabaja con un intervalo de tiempo.

La velocidad en el fútbol es uno de los factores preferenciales de la condición física de este deporte. En el transcurso de un partido, un jugador efectúa de 100 a 150 carreras de alta velocidad que estriban entre los 10 y 40 metros (promedio 20 metros). Ciertamente, para muchas personas, la velocidad es el elemento “más noble” de las capacidades físicas de un futbolista (León, 2020)

Tipos de coordinación

Según (Kuznetsov, 2009), es la capacidad que tiene una persona de aprender rápidamente nuevos movimientos. Adaptar su comportamiento en función de las exigencias del ambiente.

La capacidad de coordinación permite controlar las acciones motrices con precisión y aprender los gestos deportivos relativamente más rápido, La coordinación motora no es congénita, se obtiene a través de la enseñanza - aprendizaje, permite que los niños y jóvenes mejore la fuerza, velocidad y resistencia.

Coordinación del tren inferior

Sentadillas con Rebote

Zancadas con Rebote

Sentadillas Búlgaras

Isométrico de Sentadilla en Pared

Goblet

Elevación de Gemelos

Cómo hacer la rutina

Calentar antes de entrenar

Dinámica: completar entre 2 y 4 series

Trabajo por ejercicio: 12-15 repeticiones

Descanso entre ejercicios: 45 segundos - 1 minuto (vida, 2020)

Coordinación del tren superior

Son los músculos de la parte superior del cuerpo, incluidos el pecho, los brazos, los hombros y los abdominales.

Fútbol infantil

El fútbol no es una cuestión de privilegios, es una cuestión de derechos. Tal y como reconoce la Convención sobre los Derechos del Niño, el fútbol es una lengua franca para millones de personas en todo el mundo, incluidos niños, niñas y adolescentes,

independientemente de su procedencia, el idioma que hablen o la religión a la que pertenezcan. (guiainfantil.com, 2017)

1. Incrementa la potencia muscular de las piernas
2. Mejora la capacidad cardiovascular
3. Estimula la velocidad de reacción, la coordinación motora y la visión periférica
4. Aporta un aumento de la densidad ósea a nivel del fémur

La paidología del deporte

Es la forma programada en que hacemos objetiva la metodología del entrenamiento deportivo, estudia los procesos de enseñanza y formación e influye de manera positiva en la conducta social del individuo de acuerdo con su etapa de desarrollo.

La pedagogía, en términos generales, es aquella ciencia que se encarga de estudiar los procesos de enseñanza y de formación integral de la personalidad del individuo y que abarca todos los fenómenos que se manifiestan en el proceso docente-discente, estableciendo leyes y principios que rigen su desarrollo y un nexo de unión con otras ciencias o disciplinas científicas, tales como la didáctica, la teoría de la educación, la metodología de enseñanza o la pedagogía del deporte, la cual explicaré a continuación. (diferente, La pedagogía del deporte , 2015)

Los aspectos de la paidología

La emulación es necesaria para trabajar la parte emocional y la actitud del deportista, impulsándolo a obtener mejores resultados. La psicología es importantísima para poder conseguir un mayor estímulo, ya que gracias a ella se obtiene un óptimo desarrollo personal. (Piaget, 2015)

El educador debe influir en los educandos para que haya una constante autocrítica; es decir, que se auto realice un análisis o valoración de sus actuaciones para que pueda valorar sus propios defectos y qué repercusión pueden llegar a tener, siendo él mismo consciente de estas repercusiones. La asignación de responsabilidades ayuda a la persona a crear sus propias experiencias en el ámbito social, dando pie a una disciplina y a un cumplimiento, tanto personal como social.

La planificación del fútbol infantil

El objetivo principal de este artículo es presentar, sobre una base científica moderna, algunos elementos que deben tenerse en cuenta al planificar y sistematizar los cursos de formación para optimizar su desarrollo y proceso de formación. Para ello, es necesario explicar qué haremos en cada grupo de edad en el fútbol infantil. Por ello, comenzaremos por entender cada una de las habilidades en el deporte.

Capacidades

Se describirán sus características, objetivos, métodos a utilizar y manifestaciones encontradas (clasificadas para efectos de análisis para que puedan ser otras), así como aquellas que deben funcionar precisamente durante el desarrollo de este proceso formativo. (Saha, 2012)

Aptitud Aeróbica (o Resistencia)

Existen dos enfoques para evaluar la idoneidad de un niño para el ejercicio aeróbico, según las respuestas que esté buscando. En un estudio transversal, un grupo de niños entrenados se evalúa fisiológicamente y se compara con un grupo de niños no entrenados (grupo de control).

Procesos metodológicos de la enseñanza en el fútbol

El método es el que relaciona al alumno con las materias, por tanto, es la metodología la que va a poner en contacto los fines se buscan y el elemento a quien se enseña (alumno), la materia que se enseña y quien la enseña (profesor o entrenador). La metodología es una parte de la didáctica, como ésta lo es de la pedagogía. La metodología estudia los métodos de la enseñanza.

Etapas metodológicas

Aprehensión: Esto incluye la creación de imágenes vívidas de varios gestos técnicos, el establecimiento de condiciones de proceso y la creación de comportamientos que faciliten el proceso. Para crear una imagen deportiva del juego, se necesita un grado y una dirección educativa apropiados, así como la oportunidad de brindarles a los niños oportunidades constantes de ver fútbol con un buen nivel técnico.

Ejercitación: Es la repetición de los diferentes fundamentos en forma variada, interesante, estimulante. Se adquiere precisión, automatización y con ello, economía del movimiento. (Etapas Metodológicas , 2019)

Componentes psicopedagógicos de una clase de fútbol

Son factores tan importantes como la materia a entregar, pues van a influir en el desarrollo de la clase, ya sea en la captación e integración plena de los alumnos a la actividad y también como elementos de ayuda y orientación del profesor. Por esto, nunca deben dejarse de considerar, pues inciden directamente en la clase.

Desarrollo de evolución en niños de 4 a 6 años

El desarrollo psicomotor permite que el niño adquiera habilidades de una manera dinámica y continua que refleja la maduración del sistema nervioso, conectando así las diferentes tendencias evolutivas en cada etapa de la infancia. El período de 4 a 6 años es la culminación de la etapa preescolar, lo que garantiza la continuación y preparación para las etapas escolares y para la vida misma.

Evolución del lenguaje en niños de 4 a 6 años

El lenguaje es la forma en que nos comunicamos con quienes nos rodean. Es una expresión verbal, y desde que nacen los niños buscan la forma de comunicarse, especialmente con sus padres, y a medida que van creciendo van perfeccionando esta comunicación desarrollando el lenguaje. (Estrada, 2021)

Desarrollo social en niños de 4 a 6 años

En este proceso, el niño es capaz de formar relaciones seguras con los demás desde una edad temprana. El desarrollo social y emocional permite a los niños hacer amigos, superar reveses y debilidades, seguir reglas y hacer frente a los cambios. (Estrada, Desarrollo social de los niños de 4, 5 y 6 años, 2021)

B.10 Marco Institucional

Visión

Ser una de las escuelas de futbol formativas a nivel nacional, incorporando el proceso de los jugadores con altos conocimientos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos en las proyecciones y altos rendimientos en los deportistas.

Misión

Formar de manera integral a través del futbol el mejoramiento de calidad de vida sana y el buen uso de tiempo libre hacia el deporte incorporando buenos conocimientos a los deportistas.

Escuela de futbol Otavalo club

Se creó el 19 de noviembre del 2019

Objetivos

Propiciar en el niño un hábito formativo en forma progresiva, para desarrollar sus capacidades psicomotrices, tomando en cuenta que "el niño juega para entrenar y no entrena para jugar". Así como promover el gusto para la práctica de actividad física y el fútbol, la participación grupal y la integración familiar.

Dar a los estudiantes una alternativa para el mejor aprovechamiento de su tiempo libre.

Desarrollar sus aptitudes psicomotrices encaminadas a algún deporte de conjunto, como es el fútbol.

Adquieran hábitos positivos que beneficien su salud física.

Estructura organizacional

Las categorías son:

Sub-6 - 15 alumnos

Sub-9 - 28 alumnos

Sub-11 a 14 - 35 alumnos

Arqueros - 8 alumnos

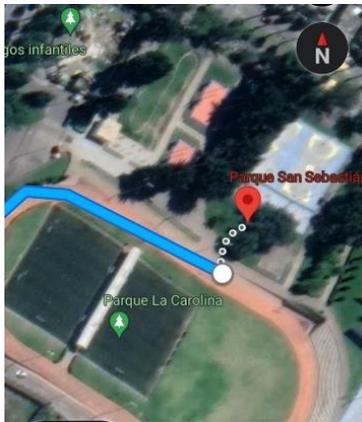
Políticas Instruccionales:

- No fumar

- No bebidas alcohólicas
- Puntualidad
- Respeto entre todos
- Traer el uniforme de manera correcta
- Compañerismo

Gráfico 1

Ubicación de la escuela "Futbol Club Otavalo"



Capítulo II - Metodología de la Sistematización

B.11 Marco metodológico

En todo tipo de investigación responde al paradigma, el cual es el camino para seguir durante toda nuestra investigación, define si nuestra investigación es de tipo cuantitativo, cualitativo o mixto existe tres tipos de:

Paradigma cuantitativo

Que fue exclusivamente diseñado para aquellas investigaciones que utilizan la teoría.

Paradigma cualitativo

Este paradigma cualitativo es aplicado en todas las investigaciones de corte social, pero al fin de cuentas no todas las investigaciones son de corte cualitativo por eso nace el enfoque mixto

Enfoque mixto

El enfoque mixto nos permite manejar un poco del paradigma cuantitativo y un poco del cualitativo, el cualitativo es cuando se aplica la técnica de datos sea la encuesta, la entrevista, tex, brújula de nieve, etc. Y el cualitativo es cuando describe el objeto a estudiar.

La sistematización de experiencias:

Sistematización de mejoramiento en fútbol con niños de 4 a 6 años Fútbol Club Otavalo será orientada por el paradigma y/o enfoque mixto, debido a que se utilizara técnicas de recolección de datos que arrojaran resultados numéricos, porcentuales y/o estadísticos del objeto de estudio de una manera holística describiendo sus características; insumos que permitirán tomar decisiones claras en el diagnóstico de la investigación mismas que influirán sobre los actores de la sistematización

Tipos de investigación

Los tipos de investigación se clasifican por el propósito de estudios por los medios utilizados y por nivel utilizado, por el propósito de estudio se clasifica en investigación aplicada, practica o empírica por los medios utilizados investigación de campo o investigación documental

por el nivel de conocimiento investigación exploratoria, investigación descriptiva, investigación explicativa, investigación histórica.

La investigación base, pura o fundamental:

Busca incrementar los conocimientos sin ningún aspecto práctico, es para generar nuevo conocimiento y nueva ciencia.

La investigación práctica empírica:

La investigación empírica es cualquier estudio que extrae conclusiones basándose únicamente en pruebas empíricas específicas y comprobables. Esta evidencia se puede obtener utilizando tanto métodos de investigación de mercado cuantitativos como cualitativos.

Que es la investigación aplicada, práctica o pura:

La realización de ejercicios o circuitos en tenacidad y acorde de las edades de los deportistas para poderlas ejecutar.

Los tipos de investigación por los medios utilizados:

Investigación de campo

Es un método de recolección de datos cualitativos encaminado a comprender, observar e interactuar con las personas en su entorno.

Que es la investigación documental

En el lugar donde se va a realizar la sistematización.

La investigación exploratoria

Observación del problema al momento de equivocarse o ejecutar los ejercicios para los niños de 4 a 6 años y guiarles para que puedan realizar correctamente.

Población y muestra

Los ejercicios de actividad física se ha realizado en la escuela de fútbol club Otavalo y se realizó en la ciudad de Otavalo con 16 niños entre 4 a 6 años para su mejoramiento de técnica, táctica, físicas y estas actividades o ejercicios son siempre recreativos dependiendo sus edades.

Métodos de la investigación

Los métodos de investigación se definen como el conjunto de técnicas que, coherentes con la orientación de una investigación y el uso de determinadas herramientas, permitirán la obtención de un producto o resultado particular. (Kohn)

Inductivo

El razonamiento inductivo es un tipo de razonamiento que va ligado a un argumento en el que existe una premisa capaz de identificar patrones de los que se extrae una conclusión general. Por tanto, consiste en considerar varias experiencias individuales para extraer de ellas un principio más amplio y genérico. (GRADIOR, 2021)

Histórico

El marco histórico en la indagación científica tiene como objetivo describir una reseña histórica que permita identificar el contexto de estudio. En ese sentido, Carrasco (2009) señala que “es una narración descriptiva de que como surge, evoluciona y se agudiza el problema de investigación. (historico, 2017)

Observación

En la escuela de futbol club Otavalo en el mes de enero habido una gran cantidad de alumnos que ingresaron aprender en la categoría de 4 a 6 años.

Método empírico

El método empírico consiste en observar, medir y experimentar la realidad que queremos conocer. Consiste en un examen directo de la realidad (objetos, acciones, etc.)

En que consiste

En mejoramiento y aprendizaje en los niños con ejercicios, circuitos en técnicas, tácticas y físicas en el ámbito del deporte que es en el futbol que son actividades recreativas.

En que lo voy a usar

En niños de 4 a 6 años en la escuela de futbol club Otavalo para el mejoramiento, aprendizaje y excelencia del deportista en estas actividades recreativas.

Tipos de técnicas que se puede aplicar

En los entrenamientos de fútbol para niños están desarrollando todas sus aptitudes físicas, así como las psicomotrices, Las capacidades físicas básicas son la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad, y se deben ejercitar de diferentes formas en función de la edad que tengan los niños.

Y también se les pueden usar conos, platos, escaleras, pelotas, arcos, hulas, etc. Poder realizar circuitos o ejercicios con los materiales y siempre realizándoles actividades recreativas para que puedan aprender y divertirse.

B.12 Actores claves

- La Escuela "Fútbol Club Otavalo"
- Padres de familia
- Niños

B.13 Materiales y métodos

En la primera semana fue la presentación y verificación del jugador de su técnica en el campo de juego, la segunda semana se trabajó pases y recepción en lo cual se trabajó pases al templados y pasases con giros grupos de a dos, en la tercera semana se trabajó con los materiales como: tapas y conos para un mejoramiento de conducción de balón y tiros al arco, en la cuarta semana se trabajó el mejoramiento de conducción de balón en espacios reducidos pases con giros y precisión con coordinación y motricidad en circuitos, en la quinta semana se trabajó mejoramiento de técnica en circuitos como: saltos con dos pies y un pie, zig zag, cabeceo, velocidad, pases, pases al arco, velocidad y resistencia, en la sexta semana se trabajó conducción de balón con pases, coordinación en circuitos con velocidad y duelos, en la séptima semana se trabajó pases en triangulo, pases en regates y tiros, circuito físico y resistencia, mejoramiento de pases en ritmo precisión y tiros al arco.

En la octava semana se trabajó el mejoramiento de técnica de pases con ritmo precisión y movimiento de balón, control de balón con el pie, en la novena semana se trabajó en circuitos como control de balón pases, tiros, zig zag, y saltos para el mejoramiento de la técnica, en la décima semana velocidad y técnica de tiros, mejoramiento de pases, mejoramiento de control de

balón, técnica de disparo de balón, control de balón y saques de balón, en la onceava semana se trabajó para el mejoramiento de cambio de dirección y control de balón.

B. 14 Eje de Análisis

Según el procedimiento investigativo, lo primero que se hace con los niños de 4 a 6 años de la escuela "Fútbol Club Otavalo" es un protocolo de observación a la sesión de entrenamiento para determinar el nivel de habilidad técnica de los jugadores. Los chicos para manejar el balón lo desarrollan, para ellos visitamos 3 secciones, son de entrenamiento y se toman datos monitoreados donde sea posible para decidir.

Todo esto interfiere en el desempeño adecuado y la capacidad de hacerlo con precisión en movimientos laterales, zigzags y pases cortos, agregando distancia para ser preciso y efectivo en pases cortos, largos y tener una virtud en el momento en que vas a jugar con la pelota.

B. 15 Principales Hallazgos

Desde el año 2022 que me dieron la oportunidad e iniciar como pasante en la escuela "Fútbol Club Otavalo" me dieron la oportunidad de seguir trabajando después de cumplir las horas de vinculación, y desde ahí supe aprender a manejar y a llevar el entrenamiento en momentos de lluvia, cambio de lugar de entrenamiento, por falta de implementos, en accidentes entre niños, más dedicación entre algunos niños y conversaciones con los padres de familia y esas fueron mis experiencias.

Tabla 1.**Materiales**

Materiales usados	Materiales faltantes
Canchas	Cognomento
Pelotas	
Silbato	
Conos	
Platos	
Escaleras	
Arcos	
Ulas	
Lápiz	
Borrador	
Cuaderno	

Tabla 2.**Plan de sistematización**

Mes	Día	Día	Horas	Actividades
JULIO	lunes	4	1	Presentación
	Miércoles	6	1	Adaptación y verificación del juego
	Viernes	8	1	
	lunes	11	1	
	Miércoles	13	1	Pases y recepción
	Viernes	15	1	
	lunes	18	1	
	Miércoles	20	1	Pases y tiros
	Viernes	22	1	

	lunes	25	1	Pases con circuitos
	Miércoles	27	1	
	Viernes	29	1	
AGOSTO	lunes	1	1	Mejoramientos de técnica
	Miércoles	3	1	
	Viernes	5	1	
	lunes	8	1	Trabajo de resistencia, velocidad y pases
	Miércoles	10	1	
	Viernes	12	1	
	lunes	15	1	Conversación y practica de posiciones de jugadores
	Miércoles	17	1	
	Viernes	19	1	
	lunes	22	1	Circuiros con balones, pases y tiros
	Miércoles	24	1	
	Viernes	26	1	
	lunes	29	1	Juegos de adaptación del partido
	Miércoles	31	1	
SEPTIEMBRE	Viernes	2	1	Trabajo de resistencia, velocidad y pases
	lunes	5	1	
	Miércoles	7	1	
	Viernes	9	1	Relajación (Futbol)
	lunes	12	1	
	Viernes	14	1	

Tabla 3.**Cronograma de actividades**

Fecha	Actividades	Participantes	Observaciones
04\07\2022	Presentación e inicio de ejercicios	15 participantes 1 entrenador	Ninguna
06\07\2022	Adaptación y verificación del juego	15 participantes 1 entrenador	
08\07\2022	Ejercicios físicos y para mejoramiento de coordinación	15 participantes 1 entrenador	
11\07\2022	Trabajo de estaciones, técnicas y orientaciones de posiciones	15 participantes 1 entrenador	
13\07\2022	Circuitos, trabajo de agilidad y coordinación	15 participantes 1 entrenador	
15\07\2022	Trabajo físico, técnico y partido recreativo	15 participantes 1 entrenador	
18\07\2022	pases y tiros	15 participantes 1 entrenador	
20\07\2022	Trabajo de técnica de tiros de corto alcance, tiros con goteo y tiro en balón 0	15 participantes 1 entrenador	
22\07\2022	Trabajo de pies y postura ofensiva y defensivas	15 participantes 1 entrenador	
25\07\2022	pases con circuitos	15 participantes 1 entrenador	
27\07\2022	Control y conducción de balón, trabajo de coordinación y motricidad	15 participantes 1 entrenador	
29\07\2022	Trabajo de coordinación y velocidad anaeróbica	15 participantes 1 entrenador	
01\08\2022	Trabajo de velocidad y partido recreativo	15 participantes 1 entrenador	
03\08\2022	Trabajo de técnica en circuito, de saltos, sic sac, cabeceo velocidad	15 participantes 1 entrenador	
05\08\2022	Circuitos técnicos, físico resistencia e individual, pases, tiros y conducción de balón	15 participantes 1 entrenador	
08\08\2022	Trabajo en circuitos y partido amistoso	15 participantes 1 entrenador	
10\08\2022	Coordinación en circuitos físicos y técnicos	15 participantes 1 entrenador	
12\08\2022	Trabajo de agilidad bloqueo, despejes y pases	15 participantes 1 entrenador	
15\08\2022	Pases en triangulo con y sin movimiento, pared regate y tiro	15 participantes 1 entrenador	

17\08\2022	Circuitos físicos y técnicos y conducción de balón	15 participantes 1 entrenador	
19\08\2022	Técnica en tiros en velocidad, mejoramiento de técnica de pases y resistencia	15 participantes 1 entrenador	
22\08\2022	Trabajo de pases con ritmo y precisión y partido recreativo	15 participantes 1 entrenador	
24\08\2022	Trabajo de técnica de cabeceo y pases recreación a tiro al arco	15 participantes 1 entrenador	
26\08\2022	Mejoramiento de control de balón y pases con movimiento	15 participantes 1 entrenador	
29\08\2022	Pases de balón con giro y velocidad y un partido amistoso	15 participantes 1 entrenador	
31\08\2022	Trabajo de velocidad, defensa y tiro directo al arco	15 participantes 1 entrenador	
02\09\2022	Trabajo de tiro al arco corto y largo, velocidad	15 participantes 1 entrenador	
05\09\2022	Trabajo de velocidad técnica y tiros y partido recreativo	15 participantes 1 entrenador	
07\09\2022	Mejoramiento de control de balón, pases y partido recreativo	15 participantes 1 entrenador	
09\09\2022	Técnica de disparo, control de balón precisión de defensa y técnica de saque de balón	15 participantes 1 entrenador	
12\09\2022	Trabajo de control de balón con visión, cambio de balón y control de pelota	15 participantes 1 entrenador	
14\09\2022	trabajo con énfasis en ritmo, exactitud y oportunidad de balón y partido recreativo	15 participantes 1 entrenador	

Capítulo III práctica mejorada o de intervención

B.16 Análisis de resultados

La enseñanza- aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren nuevas habilidades, destrezas, conocimientos, juegos, conducta, o valores, competencias, la experiencia, el razonamiento y la observación.

Este proceso puede ser analizado desde distintas perspectivas por la que existen distintas teorías de la enseñanza-aprendizaje por parte de los profesores que tienen diferentes criterios de enseñar fútbol a los niños.

La enseñanza - aprendizaje, del fútbol en los niños es muy importante ya que mediante los procesos de enseñanza se desarrollan fuertes y sanos para la sociedad siendo ejemplo de superación y de esta forma aprenden a jugar y competir con éxito.

En base a la investigación realizada se ha llegado a la conclusión de que los niños deben entrenar con profesores capacitados que trabajen en afianzar los conocimientos físicos, cognitivos y motrices.

FORMATO ENCUESTA

Ejemplo de encuesta

1. Como le parece la escuela “Futbol Club Otavalo”

Buena

Regular

Mala

2. Al momento de entrenar, los instructores realizan planificaciones y se evidencia un adecuado trabajo con los niños.

Buena

Regular

Mala

3. Que le parece a usted las planificaciones o el entrenamiento de los instructores.

Buena

Regular

Mala

4. Su niño\hijo ha aprendido en la escuela de “Futbol Club Otavalo”

1. No ha aprendido nada

2. Ha aprendido poco

3. Ha progresado debidamente

4. Ha aprendido mucho

5. Como es el trato del profesor con los alumnos.

Buena

Regular

Mala

6. Como se sentiría usted si su hijo lograra a futuro entrar a un equipo profesional o de segunda categoría.

1. No estoy satisfecho

2. Estoy poco satisfecho

3. Satisfecho

4. Muy satisfecho

7. El entrenador siempre llega puntal al entrenamiento.

Si

No

A veces

8. Valore al instructor en el entrenamiento.

1. No estoy satisfecho

2. Estoy poco satisfecho

3. Satisfecho

4. Muy satisfecho

B.17 Conclusiones

El futbol es el deporte más popular en todo el mundo, ha formado una cultura general e integral, la cual ha llevado un proceso de masificación deportiva, pero pudimos darnos cuenta de que esta disciplina no solo son condiciones físicas, sino conocimiento, planificación, metodología y técnica que se debe aplicar de acuerdo a la edad de la población que se está manejando.

El trabajo realizado en la escuela “Futbol Club Otavalo” mostro como resultados la necesidad de tener una escuela de futbol, donde se podrá nutrir de futuros talentos deportivos para la Provincia y el País.

Como resultado de la presente sistematización, hemos sembrado la cultura del deporte con conocimientos científicos basados en la búsqueda de nuevos talentos.

Con esta investigación, hemos logrado la integración de todos los actores como, entrenador, niños, padres de familia y sociedad para el mejoramiento y desarrollo de las capacidades volitivas y psicosociales de los niños.

Esta sistematización del presente trabajo en relación con ‘Futbol Club Otavalo’ genera una visión de manera integral a los deportistas a través del futbol, mejorando la calidad de vida y el buen uso de tiempo libre hacia el deporte y estudio brindando conocimientos a las deportistas.

El presente trabajo es ejecutable pues se está siguiendo todos los parámetros aplicados en la escuela de fútbol, manejando un proceso de entrenamiento físico y cognitivo.

B.18 Recomendaciones

Se recomienda aplicar la presente sistematización, ya que los resultados de análisis demuestran factibilidad del mismo,

Se sugiere a los entrenadores capacitarse y actualizarse, en la formación e innovación del entrenamiento físico, cognitivo y psicoemocional en los niños.

Para los entrenamientos constantes y progresivos se recomienda un estudio científico para la búsqueda de nuevos talentos y tener una base estadística del desempeño psicomotor de los niños.

Se recomienda la aplicación de estas actividades para la generación de habilidades físicas y cognitivas, en la escuela “Futbol Club Otavalo” ya que va a permitir afianzar los conocimientos adquiridos y los niños beneficiados van a poder desempeñarse en un futuro deportivo.

2ANDRA~1

12%
Similitudes



0% Texto entre comillas
0% similitudes entre comillas
0% Idioma no reconocido

Nombre del documento: 2ANDRA~1.PDF
ID del documento: 6a41bc4e71e12bc114199f4782d9a1bec2e602ec
Tamaño del documento original: 941,69 ko

Depositante: Gladys Barragan
Fecha de depósito: 25/3/2023
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 25/3/2023

Número de palabras: 8037
Número de caracteres: 56.788

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes

Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	www.noticiasusodidactico.com Las bases de la pedagogía deportiva Una mirada... http://www.noticiasusodidactico.com/unamiradadiferente/2015/12/21/las-bases-de-la-pedagogia-dep... 1 fuente similar	2%		Palabras idénticas : 2% (195 palabras)
2	dspace.unach.edu.ec Repositorio Digital UNACH: Formacion de la escuela de futbol... http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/847	1%		Palabras idénticas : 1% (96 palabras)
3	dialnet.unirioja.es http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7349501.pdf	1%		Palabras idénticas : 1% (102 palabras)
4	Documento de otro usuario #914406 El documento proviene de otro grupo	1%		Palabras idénticas : 1% (91 palabras)
5	www.elsevier.es El análisis de contenidos: ¿qué nos están diciendo? Revista de C... http://www.elsevier.es/es-revista-revista-calidad-asistencial-356-articulo-el-analisis-contenidos-que-n... 1 fuente similar	1%		Palabras idénticas : 1% (87 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	repositorio.utm.edu.ec Enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol, en la for... http://repositorio.utm.edu.ec/bitstream/123456789/27973/05/FECTY_1892_TESIS.pdf.txt	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (24 palabras)
2	localhost INDUSILC FABRICACIÓN DE TETINAS DE SILICON http://localhost:8080/webui/bitstream/1.23456789/24973/MURILLO BOHORQUEZ CARLOS ANDRES - IN...	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (20 palabras)
3	Documento de otro usuario #963301 El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (17 palabras)
4	Documento de otro usuario #146648 El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (18 palabras)
5	www.sundt.es Los mejores ejercicios con aros - Sundt Nutrition http://www.sundt.es/blog/ejercicios-con-aros/#:~:text=La coordinaci3n metora3 es3 irrita3, se adquie...	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (13 palabras)

B.19 Anexos

Tabla 4

PLANIFICACION

TEMA: Vinculación con la sociedad, futbol.
DOCENTE: Andrade Unda Vinicio Sahid
HORARIO: 15:00 hasta 16:00 lunes, miércoles y viernes
LOGROS ESPERADOS: Mejorar la integración social entre los invitados y así lograr mejor rendimiento físico, técnica, técnica, motivación, y el aprendizaje que nunca debe faltar.

Del 4 de Julio hasta al 12 de septiembre del 2022

TEMAS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Actividad de motricidad y movimientos coordinativos	<p style="text-align: center;">Lunes 4 de Julio</p> <p style="text-align: center;">Parte Inicial - Tiempo: 10 a 15 min</p> <p>Comenzaremos a mover la cabeza de lado a lado, de arriba-abajo y rotación, seguimos con los hombros adelante-atrás, de arriba abajo, seguido de los brazos movimientos para estirar antes de comenzar a moverse, rotación de cadera, estiramiento de pies y de toda la parte inferior del cuerpo hasta que el cuerpo este bien estirado o caliente.</p>	<p>Espacio amplio</p> <p>Hidratación</p> <p>Cancha de futbol</p>	Preguntas de confirmación
	<p style="text-align: center;">Parte Principal</p> <p>Trabajo recreativo para afianzar el compañerismo.</p> <p>Carretillas en grupos de 2 personas y 3 personas.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Juego de las cojidas en grupos, por colores de chalecos. Proposito no dejarse coger de los compañeros.</p>	<p>Cancha</p> <p>Chalecos</p> <p>Conos</p> <p>Tapas</p>	Observación de la actividad

	 <p>Partido recreativo</p> 		
	<p>Vuelta a la calma: 10 min Caminata dos vueltas a la cancha. Estiramiento muscular en parejas</p>  <p>Parte Final Estiramiento Tiempo: 15 minutos</p> <p>Estiramiento, ejercicios de soltura, de la cabeza a los pies, contando diez segundos y cambiando de ejercicio para que vuelva a la calma todo el cuerpo.</p>	Cancha	

Actividad de motricidad y movimientos coordinativos	<p>Miércoles 6 de Julio</p> <p>Parte Inicial Tiempo: 10 a 15 min</p> <p>Calentamiento General Estiramiento del cuello Rotación hombros Calentamiento cintura y lumbares Tren superior, zona del core y tren inferior Lubricación de articulaciones</p>	Espacio amplio Hidratación	Evaluación del trabajo individual y colectivo mediante lista de cotejos.
---	---	-------------------------------	--

Parte Principal

Trabajo de fortalecimiento muscular tren inferior y coordinación. (bozu)



Trabajo de fortalecimiento muscular tren inferior y coordinación (ligas)



Trabajos para aflojar la carga del ejercicio anterior: Reacción y explosión de velocidad.



Ejercicio con balón trabajo bordes internos solo pie de recho por tiempo y luego cambio a pie izquierdo por tiempo

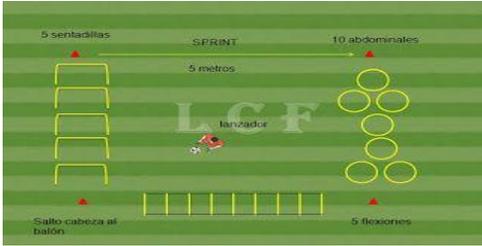


Pases a ras de piso con el pie habil de cada jugador.



Cancha
Bozu
Conos
Ligas
Balón

	<p>Piques de 10 mtrs y 0 mtrs explosivos. Por tiempo.</p> 		
	<p>Vuelta a la calma: 10 min Trote ligero alrededor de la cancha.</p>  <p>Parte Final Estiramiento / Tiempo: 15 minutos</p> <p>En el suelo acostados realizamos los siguientes estiramientos: Zonas de trabajo, Tren superior, inferior y estiramientos en la zona de core. Relajación muscular Charlar técnica y motivadora.</p> 		
<p>Actividad de motricidad y movimientos coordinativos</p>	<p>Viernes 8 de Julio</p> <p>Parte Inicial Tiempo: 10 a 15 min</p> <p>Calentamiento General Estiramiento del cuello Rotación hombros Calentamiento cintura y lumbares Tren superior, zona del core y tren inferior Lubricación de articulaciones</p>	<p>Espacio amplio Hidratación</p>	<p>Preguntas de confirmación</p>

	<p style="text-align: center;">Parte Principal</p> <p>Piques de reacción de velocidad en distancias cortas al escuchar el silbato.</p>  <p>Circuito combinado. Saltos coordinativos y trote de movimientos coordinativos (slalow, skiping, escalera)</p>  <p>Concentración, memoria y rapidez, correr hacia el color del chaleco que da la orden el profesor el que lo coge más rápido gana.</p>  <p style="text-align: center;">5pcs Landmark Pad</p>	<p>Cancha Balón de futbol Conos Vallas Chalecos</p>	
	<p>Vuelta a la calma: 10 min Trote en un espacio reducido</p>  <p style="text-align: center;">Parte Final Estiramiento / Tiempo: 15 minutos</p> <p>En el suelo acostados realizamos los siguientes estiramientos: Zonas de trabajo, Tren superior, inferior y estiramientos en</p>		

	<p>la zona de core. Relajación muscular Charlar técnica y motivadora.</p> 		
--	---	--	--

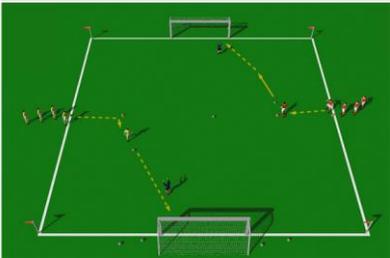
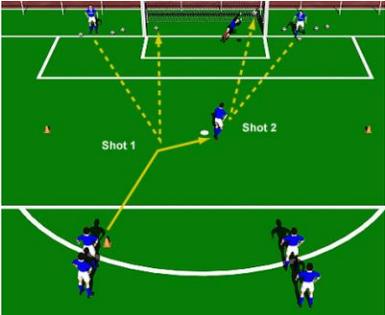
Actividad de motricidad y movimientos coordinativos	<p>lunes 11 de Julio</p> <p>Parte Inicial Tiempo: 10 a 15 min</p> <p>Calentamiento General Estiramiento del cuello Rotación hombros Calentamiento cintura y lumbares Tren superior, zona del core y tren inferior Lubricación de articulaciones</p>	<p>Espacio amplio Balón de futbol Hidratación</p>	<p>Preguntas de confirmación</p>
	<p>Parte Principal</p> <p>Trote por estacione al sonar el silbato desde lo más bajo hasta al nivel</p>  <p>Trabajo individual de fintas, amagues, dribles, tecnica y aplicación.</p>  <p>Oreintación por prosiciones dentro de la cancha de juego. Trabajo de rotación de posiciones.</p> 	<p>Cancha Balón de futbol Conos Cinta</p>	

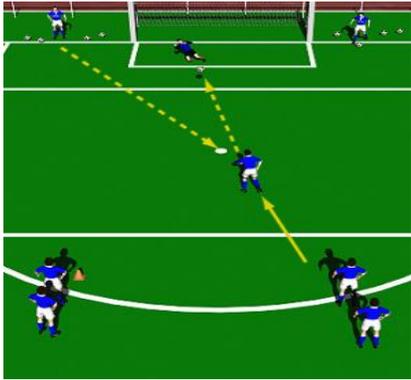
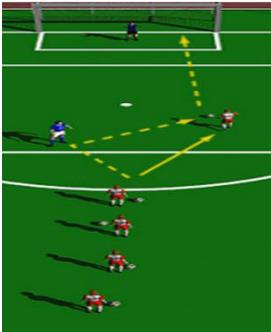
	<p>Vuelta a la calma: 10 min Caminata sencilla en un espacio plano, con movimientos suaves para relajar el cuerpo y a su vez se hidratan.</p>  <p>Parte Final Estiramiento / Tiempo: 15 minutos</p> <p>En el suelo acostados realizamos los siguientes estiramientos: Zonas de trabajo, Tren superior, inferior y estiramientos en la zona de core. Relajación muscular Charlar técnica y motivador</p>		
--	---	--	--

Actividad de motricidad y movimientos coordinativos	<p>Miercoles 13 de Julio</p> <p>Parte Inicial Tiempo: 10 a 15 min</p> <p>Calentamiento General Estiramiento del cuello Rotación hombros Calentamiento cintura y lumbares Tren superior, zona del core y tren inferior Lubricación de articulaciones</p>	Espacio amplio Hidratación Silvito	Lista de cotejos.
	<p>Parte Principal</p> <p>Circuito de conos y estacas para la conduccion de balón con el pie habil.</p> 	Cancha Balón de futbol Conos Estacas	

	<p>Trabajo de agilidad y coordinación</p> 		
	<p>Vuelta a la calma: 10 min</p> <p>Hidratación y relajación muscular.</p>  <p>Parte Final Estiramiento / Tiempo: 15 minutos</p> <p>En el suelo acostados realizamos los siguientes estiramientos: Zonas de trabajo, Tren superior, inferior y estiramientos en la zona de correr. Relajación muscular Charlar técnica y motivadora. Refrigerio.</p> 		
Actividad de motricidad y movimientos coordinativos	<p>Viernes 15 de Julio Parte Inicial</p> <p>Tiempo: 10 a 15 min</p> <p>Calentamiento General Estiramiento del cuello Rotación hombros Calentamiento cintura y lumbares Tren superior, zona del core y tren inferior Lubricación de articulaciones</p>	Espacio amplio Hidratación Silbato	Lista de cotejos.

	<p align="center">Parte Principal</p> <p align="center">Tiempo: 60 min</p> <p>trabajo fisico tecnico</p>  <p>Trabajo de juegos recreativos Partido de futbol amistoso.</p> 	<p>Cancha Balón de futbol Botella de Agua Silbato Conos Tapas Palos platos</p>	
	<p>Vuelta a la calma: 10 min</p> <p>Hidratación y relajación muscular.</p>  <p align="center">Parte Final</p> <p align="center">Estiramiento \Tiempo: 15 minutos</p> <p>Relajación muscular Estiramiento muscular Retroalimentación de toda la semana Conversatorio entre padres e hijos. Refrigerios.</p>		

<p>Ejercicios de técnica, definición, pases largos y cortos.</p>	<p style="text-align: center;">Lunes 18 de julio</p> <p style="text-align: center;">Parte inicial Tiempo: 10 a 15 min</p> <p>Calentamiento General Estiramiento del cuello Rotación hombros Calentamiento cintura y lumbares Tren superior, zona del core y tren inferior Lubricación de articulaciones</p> <p style="text-align: center;">Parte principal trabajo individual de técnica y definición</p>  <p>Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad técnica de los jugadores en una variedad de técnicas de tiro</p>  <p>Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad técnica de los jugadores en una</p>	<p>Conos Pelotas Silbato</p>	<p>Preguntas de confirmación</p>
--	--	--------------------------------------	----------------------------------

	<p>variedad de técnicas de tiro corto</p>  <p>Parte Final Estiramiento \Tiempo: 15 minutos Relajación muscular Estiramiento muscular Retroalimentación de toda la semana Conversatorio entre padres e hijos. Refrigerios.</p>		
<p>Ejercicios aéreos con balón, botes y tiros al arco.</p>	<p>Miércoles 20 de agosto</p> <p>Parte inicial Tiempo: 10 a 15 min Calentamiento General Estiramiento del cuello Rotación hombros Calentamiento cintura y lumbares Tren superior, zona del core y tren inferior Lubricación de articulaciones</p> <p>parte principal tiempo 60 Esta práctica está diseñada para mejorar la capacidad técnica de los jugadores en una variedad de técnicas de tiro corto alcance</p> 	<p>Conos Pelotas Silbato</p>	<p>Preguntas de confirmación</p>

Esta práctica está diseñada para mejorar cada uno de los jugadores que tiran técnica con énfasis en goteo para crear un solo tiro



Referencias bibliográficas

- Balompié. (2013). *Futbol*. *Wikipedia*, Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda:
<https://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%BAtbol>.
- Burbano. (1981). *Componentes psicopedagogicos de una clase de futbol*. Medellin :
<file:///C:/Users/SAHID%20ANDRADE/Downloads/Dialnet-MetodologiaPropiaDeLaEnsenanzaDelFutbol-7349501.pdf>.
- CULIBLANCO. (2012). *Tecnica de balon*. <https://www.culiblanco-futbol.com/2009/10/control-de-balon.html>.
- Estrada, C. (2021). *Desarrollo social en niños de 4, 5y 6 años*.
<https://www.guiainfantil.com/articulos/bebes/desarrollo/tabla-del-desarrollo-de-los-ninos-de-0-a-6-anos/>.
- Estrada, C. (2021). *Evolución del lenguaje en niños de 4 a 7 años*.
<https://www.guiainfantil.com/bebes/etapas/asi-es-el-desarrollo-psicomotor-y-la-evolucion-en-ninos-de-4-a-6-anos/>.
- Etapas Metodologicas*. (2019). Medellin:
<file:///C:/Users/SAHID%20ANDRADE/Downloads/Dialnet-MetodologiaPropiaDeLaEnsenanzaDelFutbol-7349501.pdf>.
- Física, E. n. (2019). *Tipos de coordinacion*. <https://www.preparacionfisicafutbol.com/2019/5-ejercicios-de-coordinacion-en-futbol.php>.
- Futbol, 1. t. (s.f.). *Dominio o control del balón*. <https://sites.google.com/site/fundatecfut/el-dominio>.
- Futbol.com, m. d. (2020). *Técnica*. <https://www.futbolformativo.com/la-tecnica-definicion-y-clasificacion/>.
- Guiainfantil.com. (2017). *Futbol infantil*. <https://www.guiainfantil.com/blog/832/con-el-futbol-se-disfruta-y-se-educa-a-los-ninos.html>.
- Kohn, P. S. (s.f.). *Métodos de investigación*. <https://www.questionpro.com/blog/es/metodos-de-investigacion/>.

- León, M. (2020). *Velocidad* . [https://www.living4football.club/preparacion-fisica-aplicada-al-futbol/velocidad-en-el-futbol/#:~:text=La%20velocidad%20en%20el%20f%C3%BAtbol,metros%20\(promedio%20%20metros\).](https://www.living4football.club/preparacion-fisica-aplicada-al-futbol/velocidad-en-el-futbol/#:~:text=La%20velocidad%20en%20el%20f%C3%BAtbol,metros%20(promedio%20%20metros).)
- Medical, S. (2020). *Coordinacion del tren superior*. <https://www.sunrisemedical.es/blog/5-ejercicios-para-trabajar-tu-tren-superior>.
- Piaget. (2015). *Los aspectos de la pedadologia*.
<http://www.noticiasusodidactico.com/unamiradadiferente/2015/12/21/las-bases-de-la-pedagogia-deportiva/>.
- Procesos metodológicos de la enseñanza en el futbol*. (1981). medellin:
<file:///C:/Users/SAHID%20ANDRADE/Downloads/Dialnet-MetodologiaPropiaDeLaEnsenanzaDelFutbol-7349501.pdf>.
- Saja, J. M. (2012).
http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/51794/Documento_completo.pdf?sequence=3&isAllowed=y.
- Superior, P. d. (2009). *Qué se entiende por gestión del conocimiento y sistematizcion*.
- Vida, d. y. (2020). *Coordinación del tren inferior*.
https://as.com/deporteyvida/2020/12/27/portada/1609071746_362619.html.