



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

**LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN LAS LESIONES EN
EL FUTBOL INFANTIL EN LAS CATEGORIAS SUB 10 Y SUB 12 DE LA
ACADEMIA DE FUTBOL ESPECIALIZADA JOGO BONITO DE LA
CIUDAD DE LOJA, EN EL PERIODO 2018 – 2019**

Tesis previa a la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación; Mención: Cultura Física y Deportes.

AUTOR

DIEGO FERNANDO ANDRADE CONDOLO

DIRECTOR

DR. LUIS BENIGNO MONTESINOS GUARNIZO MG. SC.

LOJA – ECUADOR

2020

CERTIFICACIÓN

Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo Mg. Sc.

**DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

CERTIFICA:

Haber asesorado y revisado detenida y minuciosamente durante todo su desarrollo, la tesis titulada: **LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN LAS LESIONES EN EL FUTBOL INFANTIL EN LAS CATEGORIAS SUB 10 Y SUB 12 DE LA ACADEMIA DE FUTBOL ESPECIALIZADA JOGO BONITO DE LA CIUDAD DE LOJA, EN EL PERIODO 2018 - 2019**, de la autoría de **DIEGO FERNANDO ANDRADE CONDOLO** .Previa la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física y Deportes, el egresado ha cumplido con todos los requisitos de acuerdo a lo establecido el informe de investigación tanto en su fondo y forma de acuerdo a las normas de graduación vigentes en nuestra universidad. Por lo que se sugiere continúe con el trámite legal, consecuentemente autorizo la presentación y sustentación de la misma.

Loja, enero 27 del 2020



Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo Mg. Sc.
DIRECTOR DE TESIS

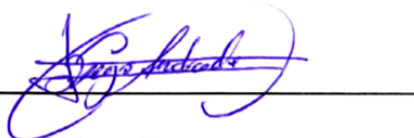
AUTORÍA

Yo, **Diego Fernando Andrade Condolo**, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autor: Diego Fernando Andrade Condolo

Firma:



Cedula: 1105159360

Fecha: Loja, Febrero 20 del 2020

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRONICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo **Diego Fernando Andrade Condolo**, declaro ser el autor de la tesis titulada: **LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN LAS LESIONES EN EL FÚTBOL INFANTIL EN LAS CATEGORIAS SUB 10 Y SUB 12 DE LA ACADEMIA DE FUTBOL ESPECIALIZADA JOGO BONITO DE LA CIUDAD DE LOJA, EN EL PERIODO 2018 - 2019**, como requisito para optar al grado de Licenciado en Ciencias de la Educación; mención: Cultura Física y Deportes, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad del contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tengan convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización en la ciudad de Loja, a los veinte días del mes de Febrero del dos mil veinte.

Firma:

Autor: Diego Fernando Andrade Condolo

Cedula: 1105159360

Dirección: Loja, San Lucas

Correo Electrónico: dieguitos_andrade@hotmail.com

Teléfono: 0729999999

Celular: 0988153099

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo Mg. Sc.

Presidente: Mgs. José Gregorio Picoita Quezada

Primer Vocal: Mgs. Vladimir Quizhpe Luzuriaga

Segundo Vocal: Mgs. Edwin Ochoa Granda

AGRADECIMIENTO

Mi grato agradecimiento a la UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, quien viene formando excelentes profesionales en la región sur del país.

A la carrera de CULTURA FÍSICA Y DEPORTES, a todo su personal docente quienes con su experiencia y conocimiento nos han inculcado a ser buenos profesionales en cualquier área que nos desempeñemos y en cualquier parte del mundo. También agradezco al Dr. Luis Montesinos por ser un gran docente y supo dirigir y guiar con mucha paciencia mi proyecto de tesis.

También mis sinceros agradecimientos a todo el personal de la Academia de Fútbol Especializada Jogo Bonito de la ciudad de Loja que me a permitido realizar el proceso de investigación de mi trabajo de titulación.

Diego Fernando Andrade Condolo

Autor

DEDICATORIA

La perseverancia, la dedicación y la humildad es lo que nos convertirá en excelentes profesionales y es por eso que quiero agradecer al gran Pachakamak por guiar cada uno de mis pasos en el transcurso de esta etapa de la vida.

Con gran amor dedico este trabajo a todas las personas que confiaron en mí, a quienes supieron estar apoyándome y motivándome a cumplir este objetivo de mi vida, ellos son mi padre y mi madre que siempre han estado ahí con sus consejos para que sea una persona de bien, también a mis hermanos y a mi hermosa sobrina que al llegar en casa siempre nos llena de color nuestros días.

Diego Fernando Andrade Condolo

Autor

MÁTRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

| ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN | | | | | | | | | | | |
|--|---|--------|------------|-------------------|----------|-----------|--------|-----------|--------------------|-----------------------|--|
| BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN | | | | | | | | | | | |
| TIPO DE DOCUMENTO | AUTOR /TÍTULO DE LA TESIS | FUENTE | FECHA -AÑO | ÁMBITO GEOGRÁFICO | | | | | | OTRAS DESAGREGACIONES | OTRAS OBSERVACIONES |
| | | | | NACIONAL | REGIONAL | PROVINCIA | CANTÓN | PARROQUIA | BARRIO O COMUNIDAD | | |
| TESIS | Diego Fernando Andrade Condolo. LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN LAS LESIONES EN EL FUTBOL INFANTIL EN LAS CATEGORIAS SUB 10 Y SUB 12 DE LA ACADEMIA DE FUTBOL ESPECIALIZADA JOGO BONITO DE LA CIUDAD DE LOJA, EN EL PERIODO 2018 - 2019 | UNL | 2020 | ECUADOR | ZONA 7 | LOJA | LOJA | EL VALLE | JUAN DE SALINAS | CD | Licenciado en Ciencias de la Educación; mención: Cultura Física y Deportes |

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA



Fuente: imagen tomada del sitio web www.loja.gob.ec

CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN DE LA ACADEMIA DE FUTBOL ESPECIALIZADO JOGO BONITO



Fuente: Imagen tomada del sitio web Google Maps

ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN
ABSTRACT
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - PROPUESTA ALTERNATIVA
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS
 - PROYECTO DE TESIS
 - OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

**LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN LAS LESIONES EN EL
FUTBOL INFANTIL EN LAS CATEGORIAS SUB 10 Y SUB 12 DE LA ACADEMIA
DE FUTBOL ESPECIALIZADA JOGO BONITO DE LA CIUDAD DE LOJA, EN
EL PERIODO 2018 - 2019**

b. RESUMEN

La presente investigación titulada **LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN LAS LESIONES EN EL FUTBOL INFANTIL EN LAS CATEGORIAS SUB 10 Y SUB 12 DE LA ACADEMIA DE FUTBOL ESPECIALIZADA JOGO BONITO DE LA CIUDAD DE LOJA, EN EL PERIODO 2018 - 2019**. En esta investigación el problema central es ¿cuál es la causa de las lesiones que se producen en el futbol infantil en la escuela de futbol especializado Jogo Bonito de la ciudad de Loja en los años 2018-2019? Como objetivo general analizar la iniciación deportiva y su incidencia en las lesiones en el futbol infantil en las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito de la ciudad de Loja, en el periodo 2018 – 2019, esta investigación se enfoca en 3 variables las cuales son: la iniciación deportiva, el futbol infantil y las lesiones infantiles. Durante este proceso se aplicó el método Científico, deductivo, sintético, hipotético y descriptivo, técnicas e instrumentos como la entrevista y el observación inicial y final, con todo el arsenal de información de la aplicación de los instrumentos se pudo llegar a la siguiente conclusión: Las lesiones en el futbol infantil en la ciudad de Loja, se viene dando a la falta de profesionalismo de los entrenadores, el mal estado del campo de juego, la utilización de una indumentaria no adecuada, la falta de planificaciones diarias y una hidratación no adecuada son las causantes de las lesiones en el futbol infantil; por lo que se recomienda la aplicación del programa de entrenamiento con ejercicios propioceptivos para la prevención de lesiones en el futbol infantil.

ABSTRACT

The present investigation entitled THE SPORTS INITIATION AND ITS INCIDENCE IN THE INJURIES IN THE CHILDREN'S FOOTBALL IN THE SUB 10 AND SUB 12 CATEGORIES OF THE SPECIALIZED FOOTBALL ACADEMY OF THE CITY OF LOJA, IN THE PERIOD 2018 - 2019. In this investigation the Central problem is what causes the injuries that occur in children's football at the specialized soccer school Jogo Bonito in the city of Loja in the years 2018-2019? As a general objective to analyze sports initiation and its incidence in injuries in children's football in the sub 10 and sub 12 categories of the Jogo Bonito Specialized Soccer Academy of the city of Loja, in the 2018-2019 period, this research focuses In 3 variables which are: sports initiation, children's football and children's injuries. During this process the Scientific, deductive, synthetic, hypothetical and descriptive method, techniques and instruments such as the interview and the initial and final observation were applied, with the entire arsenal of information on the application of the instruments the following conclusion could be reached: The injuries in children's football in the city of Loja, has been giving the lack of professionalism of the coaches, the poor state of the playing field, the use of an inadequate clothing, the lack of daily schedules and an inadequate hydration are the causes of injuries in children's football; Therefore, the application of the proprioceptive exercise training program for the prevention of injuries in children's football is recommended.

c. INTRODUCCIÓN

En el mundo del deporte son frecuentes las lesiones. Éstas se suelen dar con mayor frecuencia en las regiones corporales que más se utilizan en cada modalidad deportiva. Las lesiones suponen para los deportistas un inconveniente mucho mayor que la derrota; por culpa de ellas se ven obligados a estar apartados temporalmente de los terrenos de juego llegando incluso, en algunos casos, a acabar en la práctica deportivas.

Considerar que las lesiones en los niños son importantes, debido a que se encuentran en época de crecimiento y los malos hábitos pueden provocar problemas futuros, como dolencias crónicas o las recaídas cada poco tiempo. Existen algunos tipos de lesiones que se dan con frecuencia en niños que están desarrollándose. Los niños pueden hacerse daño jugando futbol, si chocan con otros jugadores, el suelo o un poste de la portería, también pueden ocurrir lesiones al correr, al darse la vuelta, al patear y al caer al suelo tras saltar.

En el futbol infantil los niños deben de estar preparados físicamente para soportar entrenamientos y partidos muy duros, pero muchas de las veces la falta del profesionalismo de los entrenadores, el uso de una indumentaria no adecuada o las condiciones físicas del lugar donde se entrena pueden ser los factores principales para que un niño sufra una lesión, ya que en cada sesión de entrenamiento o partidos cada niño debe de pasar por un proceso de calentamiento y estiramiento adecuado para estar preparado para todas las situaciones de jugadas ya sean leves o bruscas dentro del campo de juego.

En la visita a las diferentes escuelas de futbol de la ciudad de Loja hemos encontrado algunos factores que pueden ser la causa de lesiones en los niños, por ejemplo:

Calentamiento: la mayoría de los entrenadores no realiza un buen calentamiento con ejercicios de movilidad articular y estiramientos suaves antes del entrenamiento. Después del entrenamiento no realizan ejercicios de vuelta a la calma como el trote suave y estiramientos más intensos. También los entrenadores deben de acondicionar al musculo con un

entrenamiento de fuerza específica de las zonas menos utilizadas y donde más descompensaciones musculares existen.

Terreno de Juego: Las escuelas de fútbol de la ciudad de Loja no disponen de campos de entrenamiento adecuados para la práctica deportiva y en la actualidad la preparación se realiza en pavimentos duros o irregulares como canchas de tierra, terrenos con pasto irregular y canchas sintéticas. La mayoría de escuelas de fútbol han tenido que adaptarse a la infraestructura que poseen para poder practicar este deporte.

Las Situaciones Climáticas: el fútbol se lo juega a cualquier situación climática, ya sea verano o invierno, sol o lluvia. En la ciudad de Loja tenemos un clima muy variado y es por eso que los niños entrenan como dé lugar y en muchos de los casos lo realizan bajo la lluvia o bajo un intenso sol y esto aumenta el riesgo a lesionarse.

Indumentaria: la mayoría de niños de las escuelas de fútbol de la ciudad de Loja, no entrenan con la indumentaria adecuada y es por eso que son más propensos a lesiones, es decir que los niños no utilizan el calzado adecuado, espinilleras, polines, etc.

Nutrición e hidratación: Una buena nutrición e hidratación son indispensables para un mejor rendimiento y aunque mucha gente no lo crea también ayuda a evitar lesiones y en la mayoría de las escuelas de fútbol de la ciudad de Loja podemos observar que cada niño se preocupa por su hidratación.

Es por eso que se plantea la investigación denominada **LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN LAS LESIONES EN EL FÚTBOL INFANTIL EN LAS CATEGORÍAS SUB 10 Y SUB 12 DE LA ACADEMIA DE FÚTBOL ESPECIALIZADA JOGO BONITO DE LA CIUDAD DE LOJA, EN EL PERÍODO 2018 – 2019** para evitar este tipo de lesiones en los niños deportistas de nuestra ciudad.

El problema está establecido como ¿cuál es la causa de las lesiones que se producen en el fútbol infantil en la escuela de fútbol especializado Jogo Bonito de la ciudad de Loja en los

años 2018-2019?

Los objetivos planteados fueron, el objetivo general: Analizar la iniciación deportiva y su incidencia en las lesiones en el futbol infantil en las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito de la ciudad de Loja, en el periodo 2018 – 2019, los objetivos específicos fueron: Diagnosticar los tipos de lesiones más frecuentes en los niños de las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito de la ciudad de Loja, en el periodo 2018 – 2019, Elaborar un programa de entrenamiento en iniciación deportiva y primeros auxilios en el futbol infantil, Aplicación del programa de entrenamiento en iniciación deportiva y primeros auxilios en el futbol infantil a los profesores y entrenadores de la Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito de la ciudad de Loja, Evaluar las sesiones de entrenamiento dirigidas por parte de los entrenadores a los niños de las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito de la ciudad de Loja.

Durante este proceso se aplicó el método Científico, deductivo, sintético, hipotético y descriptivo, técnicas e instrumentos como la entrevista y el observación inicial y final, con todo el arsenal de información de la aplicación de los instrumentos se pudo llegar a la siguiente conclusión: Las lesiones en el futbol infantil en la ciudad de Loja en especial en la Academia de futbol Especializada Jogo Bonito de la ciudad de Loja en el periodo 2018 – 2019, se viene dando a la falta de conocimientos profesionales, la infraestructura, situaciones Climáticas, indumentaria, una hidratación y alimentación inadecuada.

La metodología de investigación que se desarrolló fue con enfoque cuanti-cualitativa, un alcance de investigación descriptiva y diseño pre experimental, en la cual mediante encuestas se analizó si los niños habían sufrido algún tipo de lesión al momento de practicar futbol. La muestra escogida contempla una población de 35 deportistas, 32 varones y 3 mujeres de la Academia de Futbol Especializado Jogo Bonito de la ciudad de Loja. Se aplico encuestas a los niños y entrenadores y una ficha de observación inicial y otra final y para su cumplimiento se

aplicó el método analítico – sintético, ayudó hacer el análisis y síntesis de los resultados obtenidos; el método deductivo, facilitó inferir criterios y llegar a organizar la problemática general; y el método estadístico, facilitó presentar y orientar los resultados, descritos en cuadros de frecuencia y porcentajes, cuyos datos fueron representados en gráficos y barras, de acuerdo a los resultados de los instrumentos de campo.

La revisión de literatura estuvo estructurada en dos categorías, la primera categoría es la iniciación deportiva que es en donde el niño inicia con sus primeros pasos en la práctica de uno o más deportes, la segunda categoría son las lesiones en el fútbol infantil que son las consecuencias de una mala práctica deportiva por parte del entrenador o por las condiciones donde el niño entrena.

Los resultados del trabajo se organizaron a través de resultados cualitativos de la ficha de observación inicial y la ficha de observación final.

En la discusión se realizó la comparación de la ficha de observación inicial con la ficha de observación final, primero los indicadores en situación negativa según los criterios para el cumplimiento del primero objetivo de diagnóstico y segundo el análisis de los indicadores en situación positiva basado en función de los teneres en los que se elaboró programas de entrenamiento que les permitió a los deportistas y al entrenador prevenir las lesiones en el fútbol infantil.

En conclusión, tenemos que, la falta de conocimientos profesionales en los entrenadores, el mal estado del campo de juego, la utilización de una indumentaria no adecuada, la falta de planificaciones diarias y una hidratación no adecuada son las causantes de las lesiones en el fútbol infantil; por lo tanto, se recomienda la aplicación del programa de entrenamiento con ejercicios propioceptivos para la prevención de lesiones en el fútbol infantil.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

LA INICIACIÓN DEPORTIVA.

Sánchez Bañuelos (1990), entiende el concepto de iniciación deportiva en un sentido amplio, esto es, “no considera a un individuo iniciado hasta que no es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de un juego o competición”. Es un concepto de operatividad motriz y no de comprensión y memorización de una serie de datos a nivel verbal.

Para Hernández Moreno (1995), la iniciación deportiva “es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento.” Esta vez la definición está planteada desde el punto de vista educativo al hacer incidencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La iniciación deportiva es en donde un niño empieza a dar sus primeros pasos en la adquisición de conocimientos básicos para aprender un deporte específico o varios a la vez. Se puede concluir que la iniciación deportiva es el proceso de enseñanza aprendizaje entre el niño y el profesor el cual enseña, corrige y perfecciona los movimientos adecuados para la práctica de un deporte.

La edad de iniciación.

Jolibois (1975), propone el período comprendido entre siete y ocho años, como el momento más adecuado para la iniciación deportiva y denomina a este período como “la edad del aprendizaje”. Otros autores han defendido y demostrado esta idea apoyada en razonamientos teóricos y datos experimentales, sobre aspectos evolutivos.

Sánchez Bañuelos (1986) incide en que el deporte, una vez desarrolladas las habilidades básicas, convendría introducirlo en una edad que corresponde con el 5º curso de Educación

Primaria. También desde el punto de vista evolutivo y del desarrollo motor, se puede afirmar que si no exactamente a estas edades, aproximadamente hacia los 10 años podrían introducirse las actividades deportivas (Gallahue, 1982). Le Boulch (1991), matiza que el deporte educativo puede ser aplicado hacia los ocho o nueve años como medio de educación psicomotriz ya que en esta edad es cuando se corresponde con una etapa de socialización cooperativa.

Ateniéndonos a los autores citados el proceso sería el siguiente:

- a) La edad comprendida entre los 8 y 10 años se considera apta para preparar a través de los juegos genéricos y pre deportivos haciendo alusión a:

Habilidades y destrezas.

Espacio-tiempo - Ritmo-medio.

Instrumentos.

Equipos.

Reglas.

En estas edades el alumno cuenta con una conciencia social, es capaz de integrarse en un grupo y puede cooperar para que el interés personal se someta al grupo, importante para los juegos de equipo, perfeccionará el manejo de instrumentos en todas sus posibilidades, comprenderá y aceptará las reglas.

- b) De los 10 a los 12 años se ha de preparar específicamente a través de pre deporte, deportes adaptados atendiendo a los siguientes aspectos:

Preparación técnica.

Preparación táctica.

Preparación física.

En este segundo período, el alumno que ha realizado una preparación genérica de los distintos deportes empezará a identificarse con el deporte que más se ajuste a sus deseos y cualidades. De esta forma, el alumno debe completar su formación en la iniciación deportiva,

los dos primeros años la realizará a través de los juegos genéricos y específicos, y realizando de manera global el conocimiento de habilidades y destrezas generales a la gran mayoría de deportes (pases, tiros, lanzamientos...) así como al conocimiento de sus reglas elementales; en dos años siguientes profundizará sobre los conocimientos adquiridos y haciendo hincapié en aspectos técnicos y tácticos específicos de deportes en concreto, es el momento de iniciarse en la competición deportiva.

El juego en la iniciación deportiva

El juego y el deporte, son las formas más comunes de entender la EF en nuestra sociedad. Por ello debe aprovecharse como elemento motivador potenciando actitudes y valores positivos a través de juegos lúdicos que causen motivación y alegría en cada uno de los niños.

“En la etapa de Educación Primaria debe favorecerse el desarrollo partiendo de las habilidades básicas hacia las específicas, necesarias para una práctica deportiva adaptada, al final de la etapa. El último tramo de ésta y el comienzo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria constituyen un período de transición en el que el dominio de las capacidades motrices y la práctica deportiva adaptada deben perseguir la mejora de las habilidades y actitudes”. (Decreto 106/1992 de Educación Primaria. Anexo de E.F.)

El juego, en iniciación, puede emplearse como un medio de disfrute y de relación. La relación a través de los juegos progresa en este ciclo mediante el respeto de sus normas, la aceptación de los otros, con independencia de su carácter personal o social, y reconociendo el hecho de ganar o perder y la oposición como elementos propios del juego.

Es importante insistir en los contenidos de los juegos y comenzar el trabajo de las actividades de iniciación deportiva adaptadas a su edad, teniendo las mismas un carácter más multifuncional y de recreación que de aprendizaje de una disciplina deportiva concreta. Los alumnos/as han de reconocer el carácter arbitrario de las normas y la posibilidad de adaptación de las mismas por parte del grupo.

Los juegos son una forma organizada de la actividad motriz, tanto reglada como espontánea. Tienen una evolución, que va desde las formas más espontáneas, del primer ciclo, a formas más regladas y especializadas del último ciclo, donde tiene un peso específico el concepto cultural del deporte y los juegos pasan a ser deportes jugados. Díaz (1997) propone los siguientes tipos de juegos.

Juegos de cooperación cooperación/oposición. La función de estos juegos es el aprendizaje de estrategias de cooperación y cooperación/oposición/defensa y ataque que son la base de la mayoría de los juegos de equipo.

Juegos de destreza y de adaptación. La función principal es la de que adquieran, perfeccionen o apliquen determinadas destrezas o habilidades en situaciones de juego.

Juegos de iniciación a habilidades den situaciones de juego. Entrarían los juegos adaptados para iniciación en habilidades deportivas y en deportes concretos.

Es una forma de didáctica de la iniciación deportiva donde el deporte se transforma, mediante adaptaciones de su reglamento, en juegos más sencillo que progresivamente se van acercando más a la situación habitual de juego. Las actividades de enseñanza tenderán a ampliar los conocimientos del alumno/a en la gama más amplia de deportes de manera que pueda elegir, no en función del peso social de cada uno de ellos, sino en función de sus aptitudes e intereses. En esta etapa ha de primar la diversificación sobre la profundización en tipos de actividades deportivas.

Fases de la iniciación deportiva.

Según Sánchez Bañuelos (1986), la enseñanza en esta etapa puede estructurarse según una serie de fases. Antes de desarrollar estas fases considera tres puntos fundamentales:

La edad cronológica y la edad biológica pueden no coincidir.

La iniciación deportiva lleva implícita un principio de especificidad como base de una futura especialización.

Las características del deporte pueden influir de una manera determinante en la edad adecuada para su iniciación.

En deportes individuales, ya sean en “línea o de adversario”.

Presentación global del deporte. En esta fase, el alumno/a debe comprender el objetivo y significado del deporte. El maestro/a debe dar el conocimiento de las reglas fundamentales, sobre todo las que sean determinantes para delimitar el tipo de ejecución y las técnicas específicas.

Familiarización perceptiva. Se ha de atender principalmente a los aspectos perceptivos de la actividad en sí y a los del entorno en el cual debe desenvolverse. Sólo si estos aspectos han sido asimilados pueden aprenderse con éxito los elementos iniciales de la ejecución. Es entonces cuando el alumno/a puede formarse una “atención selectiva” en función de la que poder estimar correctamente el valor que tienen los diferentes estímulos presentes y la importancia o insustancialidad de la información.

Enseñanza de los modelos técnicos de ejecución. Todos los deportes tienen una técnica o técnicas de ejecución que se constituyen en modelos de eficiencia a asimilar. El maestro, mediante la instrucción directa incidirá en el tipo de práctica global o analítica que vendrá determinado según el análisis del deporte en cuestión. El alumno/a, en esta fase, ha de llegar a adquirir los fundamentos de la técnica individual.

Integración de los modelos técnicos en las situaciones básicas de aplicación. Se deben plantear situaciones lo más próximas posibles a la situación real en las que el alumno/a pueda experimentar la dificultad real de ejecución que implican los diferentes elementos en su contexto auténtico. Esta fase supone la culminación de la etapa de iniciación y el alumno/a habrá alcanzado la operatividad prevista, pero en otros muchos deportes individuales o colectivos, donde el componente decisión es determinante, será necesario pasar a la siguiente fase.

Formación de los esquemas fundamentales de decisión. Hace referencia a la formación de una adecuada táctica individual. La estimación correcta de la adecuación-inadecuación de las diversas alternativas motrices, en una circunstancia determinada, supone un largo proceso de aprendizaje, así como el perfeccionamiento de los elementos técnicos de ejecución, pero las claves fundamentales pueden ser asimiladas por el alumno en esta fase de forma que, en el futuro, el desarrollo de su esquema de decisión se vea facilitado.

El maestro debe plantear situaciones de enseñanza en las que de una manera gradual la alternativa táctica básica sea binaria hasta llegar a situaciones de decisión múltiple. De este modo el alumno irá adquiriendo un sentido táctico y una capacidad de anticipación cognitiva, es decir, intuir qué es lo que va a hacer el oponente en función de qué es lo que sabe hacer mejor y qué es lo más probable.

Para los deportes individuales, esta fase constituye la culminación de la etapa de iniciación.

En los deportes colectivos se precisará de las dos etapas siguientes.

En deportes de carácter colectivo o de equipo han de estar cubiertas las dos siguientes fases:

Enseñanza de los esquemas tácticos colectivos. Está en relación con el aprendizaje de diferentes sistemas de juegos tanto de ataque como de defensa. Esta fase tiene como objetivos el desarrollo de la estrategia de conjunto y la toma de conciencia de la utilidad de cada estrategia.

Acoplamiento técnico y táctico de conjunto. Es la fase final del proceso de iniciación deportiva, el grupo de alumnos debe actuar como un todo, dando lugar a la cooperación en función del objetivo común. Los objetivos a conseguir serán el desarrollo de la capacidad de coordinar acciones y el desarrollo del sentido cooperativo y el espíritu de equipo.

El autor destaca que, aunque las etapas tienen un carácter sucesivo no tienen por qué ser estrictamente consecutivas y un cierto solapamiento de las fases contiguas no solamente no es desaconsejable, sino que puede ser conveniente en muchos casos.

Modelos de iniciación deportiva.

Para poder enseñar el deporte de manera que ofrezca garantías de participación y también que permita conseguir aprendizajes significativos en la escuela, es necesario que se ofrezca con diferentes modificaciones. La utilización de actividades simplificadas, aptas para todo el alumnado, y con el consiguiente tiempo de aprendizaje adecuado a cada uno, sería el mejor ejemplo, sobre todo si estas actividades simplificadas conducen a una actividad deportiva deseada para todos.

La enseñanza supone formas continuas de adaptación y de relación del alumnado con el entorno de las destrezas deportivas. En iniciación deportiva debemos plantearnos un enfoque más relacional donde la funcionalidad del alumno no sea independiente a las propiedades del medio, instrumentos, compañeros, adversarios...La enseñanza deportiva debe atender fundamentalmente al estudio del alumno, a las características de los deportes y a los modelos de aplicación (Lasierra y Lavega, 1993).

Por tanto, la forma de actuación en la enseñanza deportiva ha de estar fundamentada en el proceso (donde se atiende más a las fases perceptivas, y de decisión que a la ejecución técnica de un modelo concreto) y realizarlo con transferencia a situaciones reales de actuación por medio del juego para, progresivamente, llegar al deporte jugado. No podemos olvidar que el alumno es un ser creativo, que puede actuar con independencia de la intervención del maestro y además puede influir de forma decisiva en alterar cualquier propuesta de enseñanza.

Ahora bien, desde el punto de vista didáctico conviene conocer las grandes líneas por las que han ido evolucionando los modelos de iniciación deportiva y que objetivos sirven (Contreras, 1998).

El modelo tradicional.

El modelo tradicional, también denominado: analítico, pasivo, directivo o mecanicista, utiliza como referencia teórica la anatomía y biomecánica. Descompone la totalidad de la práctica deportiva en multitud de destrezas o técnicas que serán instruidas a los alumnos según un supuesto principio de complejidad creciente. Generalmente, esta propuesta jerárquica está basada en una enseñanza que podríamos definir como dominante, donde se parte de la enseñanza de las acciones motrices básicas del deporte, para pasar posteriormente a la técnica (que en algunos deportes coinciden con las denominadas posiciones fundamentales, desplazamientos fundamentales, en otro con desplazamientos, pases...), y de aquí a la táctica hasta llegar a la ejecución total de la práctica real.

Esta concepción plantea una visión del aprendizaje estática. El alumno va asumiendo las diferentes habilidades y las superpone como si la cuestión radicara exclusivamente en adicionar destrezas.

Este procedimiento mantiene un criterio de enseñanza que va de lo simple a lo complejo, con el convencimiento de que lo simple es el gesto particular y concreto (técnica, gesto-tipo) y lo complejo la práctica global (actividad real). Sin embargo, no se preocupa por averiguar ni estudiar qué es lo simple o lo complejo para el alumno y qué es lo que influye para que una habilidad sea simple o compleja.

La enseñanza tradicional del deporte es criticada por:

Su carácter analítico...pérdida de contacto con el contexto global y real.

El directivismo...pérdida de iniciativa por parte del alumno.

El desencanto...no es tan divertido como el alumno creía.

Retrasar la culminación del aprendizaje...no se juega hasta que no se dominan los gestos técnicos.

Producir aburrimiento...prefiere jugar a...

Focalizar el aprendizaje en la consecución del éxito ante los demás...sólo se reconoce los resultados demostrados.

En general, las críticas que se ofrecen a un planteamiento técnico, se dirigen a la manera de plantear los aspectos técnicos en las clases de E.F. Las actividades propuestas dejan de ser atractivas porque en los períodos de iniciación en las clases de E.F. debe contemplarse de manera diferente la exigencia de una perfección en las ejecuciones, ya que ello significa un tiempo de trabajo que no se tiene, además de primar a los buenos ejecutantes sobre el resto, ejercitarse en ejercicios que no es fácil transferir al contexto real...

Devís (1990) efectúa una crítica al modelo tradicional defendiendo que hay que dificultad para conseguir:

“las características máspreciadas en un juego deportivo y propias de la racionalidad humana: los pensamientos abiertos, la capacidad para responder a nuevas situaciones, la habilidad para reflexionar en la acción, la toma de decisiones y la capacidad de imaginación y creatividad” (Devís y Peiró, 1992)

El modelo alternativo.

El modelo alternativo, impulsado por investigadores en pedagogía deportiva que, apoyados en los fundamentos teóricos actuales de las ciencias de la educación, pretenden construir una ciencia propia, conciben las prácticas deportivas, no como una suma de técnicas, sino como un sistema de relaciones establecido entre los elementos técnicos y gestuales permitiendo determinar la estructura de estas actividades. Focaliza la atención en el progreso realizado por el alumno y el esfuerzo puesto en juego. De esta manera, el alumno se centra en la tarea, en el dominio y en el progreso. Estas ganancias significan para él la demostración de su capacidad. Es hacia esta intención la que se encamina la acción docente más que en fomentar la habilidad delante de los demás o conseguir éxitos o resultados reconocidos por otros.

El modelo alternativo, ya sea con la simplificación deportiva o con otras ideas similares

supone una tendencia por cambiar la enseñanza del deporte hacia el predominio táctico.

Así, los intereses del alumno reclaman su iniciativa, imaginación y reflexión en la adquisición de unos conocimientos adaptados. De esta manera, es posible la enseñanza del deporte en conexión con el mundo del alumno...

Potenciando lo lúdico... vamos a jugar a...

Favoreciendo el contacto con la realidad global... ¿quién es capaz de...?

Despertando la imaginación... ¿quién lo haría de otra manera?

Centrándose en el progreso y dominio de las habilidades... ¿cómo puedo lograr aprender esto?

Perdiendo preocupación por la estricta corrección técnica... la próxima vez lo harás mejor.

Desarrollando afición por el deporte... qué bien lo hemos pasado.

La actividad practicada por el niño debe ser siempre el punto de partida, tanto si nace del seno del grupo o es propuesta por el profesor. Es inútil que el alumno practique ejercicios técnicos antes de que haya jugado. El tiempo dedicado a los aprendizajes dependerá de las dificultades surgidas durante el juego, las cuales no serán impuestas a priori por el educador. A partir del momento en que el niño exprese la necesidad de determinados aprendizajes (lanzamientos, pases, tiros...), éstos deben ser aprovechados (sobre todo a nivel de motivación) para enriquecer la actividad que se practique:

La acción del maestro, además ha de ser educativa y deberá actuar a la vez sobre:

El alumno: los ejercicios propuestos supondrán problemas con relación a la madurez del niño, de manera que le permita progresar.

El medio: modificarlo para enriquecerlo y favorecer la adaptación del alumno a situaciones variadas.

Las reglas: la modificación de una regla puede llevar a una toma de conciencia más directa sobre el espacio social, permitiendo al niño situarse mejor en el grupo.

El entorno social: teniendo en presente la estabilidad o movilidad de los diferentes roles que pueden intervenir en la práctica.

El modelo de Thorpe y Bunker (en Werner y Almond, 1990).

Thorpe y Bunker presentan el deporte para que los alumnos comiencen por comprender determinadas acciones que van a emplearse en la práctica deportiva, de manera que el alumnado comprenda qué tiene que hacer, para intentar aprender cómo hacerlo. Lo que se pretende es que el alumnado no se convierta en un mero ejecutante, sino que tome conciencia de lo que tiene que hacer, implicando a la toma de decisión antes de emplear un trabajo de dominio técnico.

Es cierto que posteriormente se ha ido implicando la idea de que las destrezas básicas tienen su parte importante, pero también es cierto que no deja de ser algo difícil de llevar a la práctica, al menos en las clases de EF habituales. Una de las dificultades con las que se enfrenta esta idea es la de que los sujetos pueden encontrarse sin saber qué hacer si no tienen adquiridas ciertas habilidades que les permitan solucionar los problemas de elección de respuesta (Bruner, 1995).

Devís (1992) aporta que el aprendizaje técnico deportivo se desarrolla a través de un proceso donde los aprendizajes inicialmente globales de los alumnos tienen como objetivo la comprensión de la naturaleza del juego deportivo, ya que le permite adquirir una visión contextual a partir de los aspectos tácticos básicos, para posteriormente pasar a un perfeccionamiento técnico-táctico.

La nueva alternativa es ofrecida por French y col. (1996) aplicando la enseñanza deportiva introduciendo los dos aspectos, técnica y táctica. Aun desde un plano teórico, hemos manifestado que parece más adecuado incidir en los dos aspectos simultáneamente, pero

entendiendo que es necesario también conocer el nivel en el que se encuentran los alumnos, el dominio de las habilidades básicas que tienen antes de comenzar a iniciarse en el deporte, y las combinaciones que pueden hacerse para conseguir los resultados educativos esperados (López y Castejón, 1998).

FÚTBOL

El fútbol es un fenómeno de masas que cada vez está alcanzado una mayor difusión, según los datos que maneja la FIFA en el año 2006, aproximadamente 265 millones de personas juegan al fútbol regularmente de manera profesional, semi profesional o amateur, considerando tanto a hombres, mujeres, jóvenes y niños. Dicha cifra representa alrededor del 4 % de la población mundial. Si a esto añadimos a los agentes implicados o afectados, que están fuera de los terrenos de juego, la dimensión que adquiere es de una gran magnitud. Instituciones, agentes, organizadores, patrocinadores, espectadores, periodistas, lectores, comentaristas, fans, socios, medios de comunicación, derechos de televisión, páginas web, quinielas, apuestas, etc., hacen de este deporte un movimiento de masas (Castellano et al., 2008).

El fútbol es un deporte de conjunto jugado entre dos equipos de once jugadores cada uno y una terna arbitral que se ocupan de que las normas o reglas del futbol se cumplan correctamente. Este es considerado como el rey de los deportes por lo que llega a ser el deporte más popular del mundo, lo practican personas de todas las edades desde los más pequeños del hogar hasta los más viejos. Este deporte se lo juega con todas las partes del cuerpo a excepción de las manos y el objetivo es conducir y meter el balón en la portería del equipo contrario el cual se convierte en un gol y el equipo que más goles convierta es el equipo ganador.

Historia

Linaza y Maldonado (1987) describen una historia ocurrida a finales del siglo XIV en relación con un jugador herido que se curó al ver al glorioso Enrique en un sueño. El relato aseveraba que el juego en el que había resultado herido el jugador era llamado fútbol y consiste en un juego donde los jóvenes, en un campo de deporte, empujan un gran balón, no con la mano sino golpeándolo con el pie y haciéndolo rodar por el suelo. Un juego abominable, más popular, indigno e inútil que cualquier otro tipo de juego, y cuyo resultado no puede ser otro que accidentes, pérdidas y todo tipo de desgracias.

El fútbol inicia en los años 1863 en Inglaterra, con la fundación de la asociación de fútbol de Inglaterra, al principio este deporte se consideraba extremadamente difícil debido a la dificultad de dominar y controlar un balón con los pies, ya que la mayoría de los deportes de jugaban con la mano u otros con balones parados o estáticos. Al principio no había reglas claras, solo único q no se permitía era agarrar o tocar el balón con la mano y desde su inicio el objetivo fue conducir el balón e introducirle el las mallas de la portería. En algunos países este deporte era considerado muy violento debido a que se convertía en una lucha campal por ganar el balón y mantenerlo en terreno contrario.

El 23 de abril 1899 llegan a Guayaquil un grupo de jóvenes que regresan de Inglaterra de cursar sus estudios universitarios y estos son los primeros en traer un balón de fútbol y reúnen un grupo de amigos y fundan el equipo “Guayaquil Sport Club” y empiezan la masificación de este deporte en toda la urbe porteña, con el pasar de los años se fueron creando varios equipos más y en el año 1908 se disputa el primer torneo en Ecuador. En 1925 se asocian las federaciones de Pichincha, Tungurahua, Azuay y Los Ríos y se crea la Federación Deportiva Nacional del Ecuador y con esto al siguiente año logra afiliarse a la FIFA.

Iniciación al fútbol

A los que nos gusta el deporte y somos apasionados del fútbol, hay pocas cosas que nos alegren tanto como descubrir en nuestros hijos pequeños alguna habilidad deportiva. Pero debemos ser cautelosos, pues de ahí a pensar que triunfará en el deporte y que va para figura hay un mundo. Los mejores especialistas en deporte indican que durante los primeros años de vida el niño debe realizar deporte exclusivamente recreativo y divertido. Con el juego el niño encuentra la manera de reconocer y relacionarse con su entorno y darle otra razón le perjudicaría en su desarrollo.

Lo ideal es que al niño le guste el fútbol. Para ello solo tenemos que observarlo, si le gusta golpear la pelota y si entre la multitud de juegos que practica prefiere jugar al fútbol. Si vemos que disfruta con este deporte podemos apuntarlo a una escuela de fútbol donde vaya simplemente a divertirse y a pasarlo bien con sus amigos. Los padres no deben imponer a sus hijos el fútbol, sino que son los niños los que deben de querer practicarlo. La edad idónea para comenzar a jugar al fútbol vendrá marcada por el propio niño, es decir, que nuestro propio hijo nos pedirá apuntarse a una escuela para practicarlo. Si lo apuntamos por iniciativa propia deberemos comprobar que realmente disfruta en dicha escuela.

¿Cuándo deben empezar los niños a jugar al fútbol?

Si yo enseño a jugar a un niño a los 5 años y trabajo con él desde esa edad, ¿es mejor que hacerlo desde los 7 años? Sobre cuando comenzar la iniciación al fútbol hay muchas teorías. Pero existen estudios que demuestran que las habilidades trabajadas en niños de estas edades han dado resultados altamente satisfactorios.

El trabajo a realizar en la etapa de iniciación al fútbol debe consistir en la coordinación y percepción del espacio-tiempo (aspectos físicos) y controles, pases, conducciones y golpes (aspectos técnicos). Todo este trabajo debe estar basado en el juego, en la diversión, en la competición lúdica. El niño debe aprender divirtiéndose, o por lo menos sin aburrirse.

Los primeros años de vida del niño son los más importantes de su evolución. De 0-3 años el movimiento es clave, aquí el niño desarrolla su capacidad de observación y coordinación, empezando a controlar el equilibrio y el espacio. De 3-6 años se puede empezar a comprender la didáctica deportiva, iniciando al niño en tareas que impliquen situaciones, estímulos, repeticiones, comparaciones. El niño empieza a comprender acciones, empieza a conocer cual es su nivel respecto al grupo y puede poner en funcionamiento su creatividad. Estos niños

deben que hacer juegos pre-deportivos, iniciadores, donde exploren el golpear, lanzar y controlar, todas las formas básicas de movimiento, para después trasladarlo al fútbol.

Tipos de entrenamiento

Nos centraremos en entrenamientos basados en posesiones de balón, con ejercicios en superioridad numérica clara, 4×2; 3×1; 4X1; 2X1; 5×2, en espacios reducidos. Cuando hablamos de espacios reducidos nos referimos a espacios, en un campo de fútbol, de menor superficie que el campo de juego total. Empezaremos con sesiones, en las que el jugador pueda utilizar toque de balón libre. En las sesiones siguientes iremos reduciendo el número de toques, hasta intentar que queden en los menores posibles, con muchos apoyos entre jugadores. Más adelante reduciremos el número de jugadores en superioridad numérica, hasta quedar los dos equipos en igualdad. 4×3; 5×4; 2×1; 3×3; 4×4.

Todos estos ejercicios variarán y los adaptaremos a la categoría y nivel con el que vamos a trabajar, cambiando distancias y número de jugadores, así como el material deportivo a utilizar, llámese balones – es ideal el de voley- o ropa deportiva – petos y camisetas de su talla- que no dificulten su buen desarrollo. El objetivo final lo aplicaremos en la totalidad del terreno de juego, ya sea fútbol 3, fútbol 5 o fútbol 8, en la práctica de la sesión semanal, recordándole al alumno los ejercicios realizados durante todo el programa de entrenamientos. Intentaremos que estas prácticas se asemejen a los juegos de fútbol callejero, organizándolos de tal manera que el niño no note la diferencia entre la escuela de fútbol y jugar con sus amigos en el parque.

Futbol Infantil

El fútbol es el deporte más popular del mundo. En muchos lugares, como Europa o Sudamérica, el fútbol es mucho más que un juego, es un estilo de vida. El futbol se ha convertido en un lenguaje universal de millones de personas a nivel del mundo incluyendo

niños, niñas y adolescentes, independientemente de su lugar de origen, idioma o religión a la que pertenezcan. Cada vez son más los niños que se apuntan a escuelas de fútbol con el objetivo y el sueño de convertirse en un astro del llamado Rey de los Deportes. La afición es cada día más grande y las niñas también están conquistando espacios en esta disciplina.

En las primeras etapas del crecimiento, los niños desarrollan una serie de condiciones ideales para entrenar la movilidad. A partir de los 5 años la mayoría de los niños ya están preparados para dar sus primeros pasos en el fútbol: se adaptan mejor a los movimientos y suelen tener una mejor coordinación. Controlado, sin excesos innecesarios y una adecuada preparación, este deporte puede aportar grandes beneficios. (Guía Infantil, junio 2018)

En estas etapas el niño capta y aprende con mayor facilidad y es ahí en donde se empieza a trabajar desarrollando las capacidades motrices básicas en cada uno de los niños, esto permitirá y facilitará al niño poder desarrollarse y poder tener una mejor captación en la enseñanza de los fundamentos básicos del fútbol. Esto puede tener beneficios como:

Incrementar la potencia muscular de las piernas

Mejorar la capacidad cardiovascular

Estimular la velocidad de reacción, la coordinación motora y la visión periférica.

Aportar un aumento de la densidad ósea a nivel del fémur.

Aumentar la potencia del salto. - Incrementa los niveles de testosterona, lo que hará con que se forme más tejido muscular.

Oxigena la sangre.

Prevenir del sedentarismo

Enseñar hábitos de práctica deportiva en niños.

Además, el fútbol sociabiliza a los niños, les inculca el trabajo en equipo, el valor del compañerismo y la generosidad. Algunos psicólogos afirman que el fútbol es una buena

herramienta para educar y enseñar buenos hábitos en los niños ya que esto con pasar de los años va a servir para alejar a los más jóvenes de las tentaciones como son las drogas, la violencia y el alcohol.

Categorías.

Según la FIFA, clasifica al fútbol infantil de 6 a 12 años como torneos organizados, semi organizados y no organizados y a partir de los 13 años se convierte en el campeonato nacional de Elite hasta los 21 años. En todas las edades se los denomina de la siguiente manera:

- Pre benjamín: de 6 a 7 años.
- Benjamín: de 8 a 9 años.
- Alevín: de 10 a 11 años.
- Infantil: de 12 años a 13 años.
- Cadete: 14 años a 15 años.
- Juvenil: de 16 años a 18 años.

LESIONES

Se conoce como lesión (palabra derivada del latín laesio) a un golpe, herida, daño, perjuicio o detrimento. El concepto suele estar vinculado al deterioro físico causado por un golpe, una herida o una enfermedad.

Lesiones Infantiles

Las lesiones en niños son importantes debido a que se encuentran en época de crecimiento y los malos hábitos pueden provocar problemas futuros, como dolencias crónicas o las recaídas cada poco tiempo. Existen algunos tipos de lesiones que se dan con frecuencia en jóvenes que están desarrollándose, para conocer un poco más estas lesiones y saber cómo recuperarse, contamos con explicaciones de doctores expertos.

Hay dos tipos de lesiones en niños, según cómo se producen y el nivel de daño en el cuerpo. Sabiendo esto, en Ertheo hemos investigado las distintas lesiones de cada tipo y os la vamos a explicar con la ayuda de comentarios y consejos de varios médicos.

Lesiones Agudas

La primera categoría son las lesiones agudas, que se asocian a los traumatismos y muchas veces ocurren al no usar un equipo adecuado en la práctica deportiva. Las más frecuentes son las dolencias del cartílago de crecimiento, las lesiones musculares o las fracturas, aunque no se pueden descartar las ligamentarias y meniscales, aunque se da en pocas ocasiones en niños.

Ejemplos claros de lesiones agudas son las torceduras de tobillo, los golpes en la cabeza que provoca un traumatismo craneoencefálico o fractura del cubito u otro hueso. Basándonos en las descripciones realizadas por el doctor Hernán Guzmán, médico del Departamento de Ortopedia y Traumatología de la Clínica Las Condes, en un artículo recogido en “La revista Médica. Clínica Las Condes” de mayo de 2012, vamos a hacer una recopilación de algunas que pueden reproducirse en niños y jóvenes.

Lesiones por sobreuso:

Se producen como consecuencia de acciones repetitivas que sobrecargan el aparato osteomioarticular (Huesos, cartílago de crecimiento, tendones, músculos, etc.). Las más frecuentes son:

Dolor anterior de rodilla:

Enfermedad de Osgood-Schlatter:

¿Qué es? Es una prominencia dolorosa en la tuberosidad anterior de la tibia. Aparece con más frecuencia en niños de 10 a 15 años de edad, y en general cuando están pasando por un período de crecimiento rápido.

¿Cuáles son los síntomas? Su niño se quejará de dolor en una protuberancia que se encuentra debajo de la rodilla. El dolor es intermitente y en general desaparece por completo cuando el niño deja de crecer. Raramente el dolor continúa hasta la edad adulta.

¿Cómo se trata? Es posible que su niño deba tomar un descanso en sus actividades o realizar actividades que no causen dolor en la rodilla. Se deberá colocar hielo sobre la rodilla por 20 a 30 minutos cada 3 a 4 horas, tomar antiinflamatorios y realizar ejercicios de elongación.

Enfermedad de Sinding-Larsen-Johansson (SLJ):

¿Cuáles son los síntomas? Los síntomas son similares a la enfermedad de Osgood-Schlatter pero se produce en el extremo inferior de la rótula donde se origina el tendón rotuliano.

¿Cómo se trata? Como con otras patologías relacionadas con el uso excesivo, puede aliviarse con una combinación de los tratamientos mencionados anteriormente (hielo, antiinflamatorios, elongación) y con descanso de las actividades atléticas que aumentan el dolor.

Dolor de talón:

Enfermedad de Sever:

¿Qué es? Es la causa más frecuente de dolor en el talón infantil. La edad de presentación varía entre los 7 y los 13 años y es más frecuente en el sexo masculino. La gran mayoría de los pacientes refieren el comienzo de la sintomatología en la práctica de fútbol, básquet y gimnasia.

¿Cuáles son los síntomas? Se manifiesta con dolor en el talón que se incrementa con la actividad física y calma con el reposo. Se presenta en ambos talones en más de la mitad de los casos.

¿Cómo se trata? El tratamiento es siempre conservador. Es necesaria la restricción de la actividad deportiva. Pueden ser útiles los antiinflamatorios en fases iniciales. Es importante

que su niño haga ejercicios para elongar el tendón de Aquiles, los músculos de la pantorrilla y el muslo. También es beneficioso el uso de taloneras y fisioterapia.

Lesiones recidivantes:

Ocurren cuando el niño/adolescente vuelve a practicar deporte antes de estar completamente recuperado de la lesión. En otras ocasiones depende de las características de la lesión (por ejemplo: luxación recidivante de rótula).

Tras haber analizado las causas más frecuentes de las lesiones en el fútbol base, los invitamos a hacer caso de los siguientes consejos para prevenir las lesiones:

Realiza un buen calentamiento con ejercicios de movilidad articular y estiramientos suaves antes del partido. Después del partido, realiza ejercicios de vuelta a la calma como el trote suave y estiramientos más intensos.

Entrena y juega con la protección apropiada, esto es con el uso de tobilleras, espinilleras, vendajes en caso de lesiones anteriores, etc.

Cuando hayas estado lesionado, vuelve a los terrenos de juego cuando estés recuperado completamente. Esta recuperación completa realízala también tras los partidos y entrenamientos con un descanso adecuado.

Acondiciona los músculos de tu cuerpo con un entrenamiento de fuerza específico de las zonas menos utilizadas y donde más descompensaciones musculares existen.

Una buena nutrición e hidratación son indispensables para un mejor rendimiento y aunque mucha gente no lo crea también ayuda a evitar lesiones.

Lesiones crónicas

Las lesiones deportivas crónicas se producen por la repetición de los gestos deportivos o

porque existe una gran utilización de una zona corporal por un mecanismo de sobrecarga. Se producen porque la repetición de los gestos tiene efectos negativos sobre la zona afectada cuando ésta no se puede recuperar adecuadamente del esfuerzo al que se la somete. Son ejemplos de lesiones las tendinitis, las fascitis, por citar algunas.

Muchas veces tienen su origen en una mala planificación del entrenamiento, en la utilización de materiales inadecuados, en la realización de una mala técnica (por ejemplo, el saque en el tenis) o en la presencia de algún factor predisponente (por ejemplo, una diferencia de longitud de las piernas, o la presencia de un pie plano).

¿Cómo se trata una lesión crónica?

Inicialmente hay que realizar una fase tratamiento agudo para disminuir las molestias iniciales y para ello, en términos generales, se usa medicación, técnicas de fisioterapia y de rehabilitación y reposo relativo. No obstante, el tratamiento a largo plazo requiere un estudio de todos los factores que pueden haber participado en el origen de la lesión para poder modificarlos y que no mantengan las circunstancias que mantienen la lesión crónica.

¿Cuáles son las lesiones deportivas más frecuentes?

En general, depende del deporte practicado y de si el deporte es de contacto (como el fútbol, baloncesto, balonmano, deportes de combate...) o no, pero como la mayoría de deportes se realizan de pie, las lesiones más frecuentes se producen en las extremidades inferiores.

Se puede decir que las lesiones más frecuentes son los esguinces (lesiones que afectan a los ligamentos) de tobillo, las roturas de fibras musculares en piernas (gemelos) y en el muslo (cuádriceps e isquiotibiales), las roturas de ligamento cruzado anterior en la rodilla y las contusiones. Menos frecuentes son las fracturas y las roturas de menisco. Entre las lesiones crónicas, son frecuentes las tendinopatías del tendón rotuliano y del tendón de Aquiles, la condropatía/condromalacia de la rótula, la osteopatía de pubis, la epicondilitis (codo de tenista), la fascitis plantar.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales:

Los materiales utilizados en la elaboración del proyecto de investigación, así como para el proyecto final de tesis, en su mayoría son materiales de escritorio como: hojas de papel boom A4, computadora, flash Memory, bolígrafos, lápices, borradores, cuaderno para la toma de datos y apuntes de algunas observaciones. Para la aplicación de la propuesta se utilizaron platos, conos, escaleras, cuadrante, bancos, cuerdas, balones, bastones, silbato, chalecos, puntales, vallas, arcos, cronometro.

| Materiales | | | |
|-------------------|------------|-----------|----------|
| Papel boom A4 | Lápices | Conos | Cuerdas |
| Computadora | borradores | Escaleras | Balones |
| Flash Memory | Platillos | Cuadrante | Bastones |
| Cuaderno | Chalecos | Bancos | Silbato |
| Bolígrafos | Puntales | Vallas | Arcos |

Métodos

Para la investigación cuyo tema es la iniciación deportiva y la incidencia en las lesiones en el futbol infantil en las categorías sub 10 y 12 de la Academia de Futbol Especializado Jogo Bonito de la ciudad de Loja durante el periodo académico 2018 – 20019 Se apoya en una base teórica donde se aceptan criterios de diferentes autores y se proponen los propios, para llegar a la conformación de la metodología que ayudara de forma científica a aplicar el programa de entrenamiento con ejercicios propioceptivos.

Tipo de investigación

En la presente investigación que se realizó corresponde a un diseño pre experimental, porque se manipuló variables para observar resultados, a través de la propuesta alternativa ejecutada, por medio de la ficha de observación inicial y final buscando soluciones al problema

de lesiones en el futbol infantil; al ser pre experimental se realizó un estudio exploratorio ficha de observación inicial, cuyos resultados permitieron observar directamente la infraestructura, indumentaria, materiales y como se lleva el entrenamiento a diario y en la etapa de la ficha de observación final que permitió observar las mejoras después de haber aplicado la propuesta alternativa.

En el desarrollo de la investigación se utilizó varios métodos, técnicas e instrumentos que facilitaron contrastar el conocimiento empírico con la importancia del conocimiento científico, haciendo más efectivo el trabajo investigativo utilizando para ello los siguientes métodos:

Método Científico. - permitió explicar, enseñar el procedimiento y la forma correcta de la enseñanza en relación a la problemática investigada, en este caso; La Iniciación Deportiva y su Incidencia en las Lesiones en el Futbol Infantil en las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia de Futbol Especializado Jogo Bonito de la ciudad de Loja, en el periodo 2018 – 2019.

Método Inductivo - Deductivo. - permitió deducir criterios y llegar a organizar la problemática general del tema de investigación, partiendo de debilidades y falencias que los entrenadores carecen en la enseñanza en la iniciación deportiva. El método deductivo accedió despegar de dudas acerca de los principios, leyes, normas generales aplicables y sustentables con el tema de nuestra investigación, lo que se llegó a establecer las conclusiones particulares.

Método Descriptivo. - este método facilitó el análisis e interpretación de los resultados del trabajo de campo a través de la propuesta alternativa, y sobre todo la tabulación de datos, con la presentación de gráficos, cuadros, porcentajes los mismos que sirvieron para la interpretación cuantitativa y cualitativa, permitiendo tomar las decisiones más objetivas para contrastar las hipótesis planteadas.

Método estadístico. - nos permitió tabular todos los datos obtenidos en la aplicación de las encuestas al inicio de esta investigación.

Método analítico. - nos permitió analizar los resultados obtenidos en la tabulación de los

resultados.

Técnicas e instrumentos

Técnicas:

Las técnicas utilizadas en la presente investigación fueron:

Técnica de observación y la técnica de encuesta

Instrumentos:

Los instrumentos utilizados en la presente investigación fueron:

Ficha de observación inicial

Ficha de observación final

Cuestionario dirigido a niños y entrenadores.

Población y muestra

La población para el desarrollo de la investigación consta de 32 niños, 3 niñas y 6 entrenadores o profesores de la academia de futbol especializado Jogo bonito, dando un total de 41.

| Población | N° | % |
|---------------------|-----------|----------|
| Hombres | 32 | 78,05 |
| Mujeres | 3 | 7,32 |
| Entrenadores | 6 | 14,63 |
| Total | 41 | 100% |

f. RESULTADOS

Encuesta aplicada a los niños de las categorías sub 10 y 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito de la Ciudad de Loja

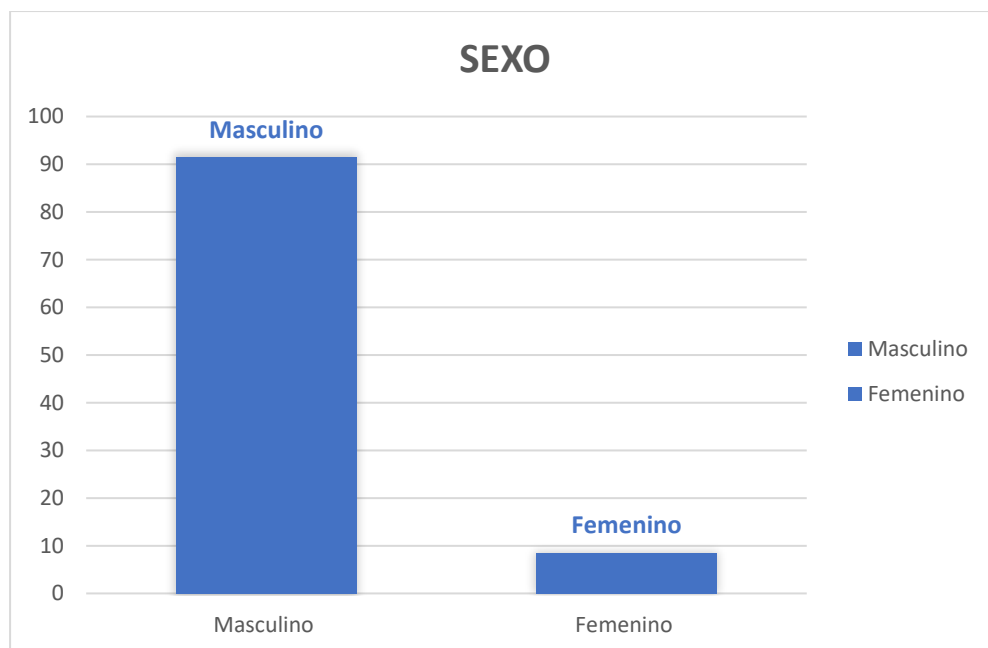
Tabla 1: Sexo

| Sexo | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------|------------|------------|
| Masculino | 32 | 91,43 |
| Femenino | 3 | 8,57 |
| Total | 35 | 100 |

Fuente: Encuesta a los niños de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Gráfico 1: Sexo



Fuente: Encuesta a los niños de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Análisis

“El fútbol no tiene sexo, puede ser para hombres y mujeres y no debería de haber una barrera ahí” explica Candela Andújar (2018). Su compañera, Paula Sancho (2018) considera necesario “educar a los niños desde pequeños para que no discriminen a una chica por jugar al fútbol y a las propias niñas a que no se pongan prejuicios como que jugar a este deporte es de marimachos”. El fútbol en un deporte que en sus principios únicamente era jugado por hombres, pero en la actualidad las mujeres también se han convertido en protagonistas en este hermoso deporte, es por eso que este deporte se ha venido globalizando y de tal manera es practicado por un gran número de mujeres a nivel mundial y no es la excepción en la ciudad de Loja, podemos constatar en los resultados de la encuesta aplicada en donde encontramos un porcentaje pequeño de 8,57% de mujeres que practican al rey de los deportes y el 91,43% son hombres.

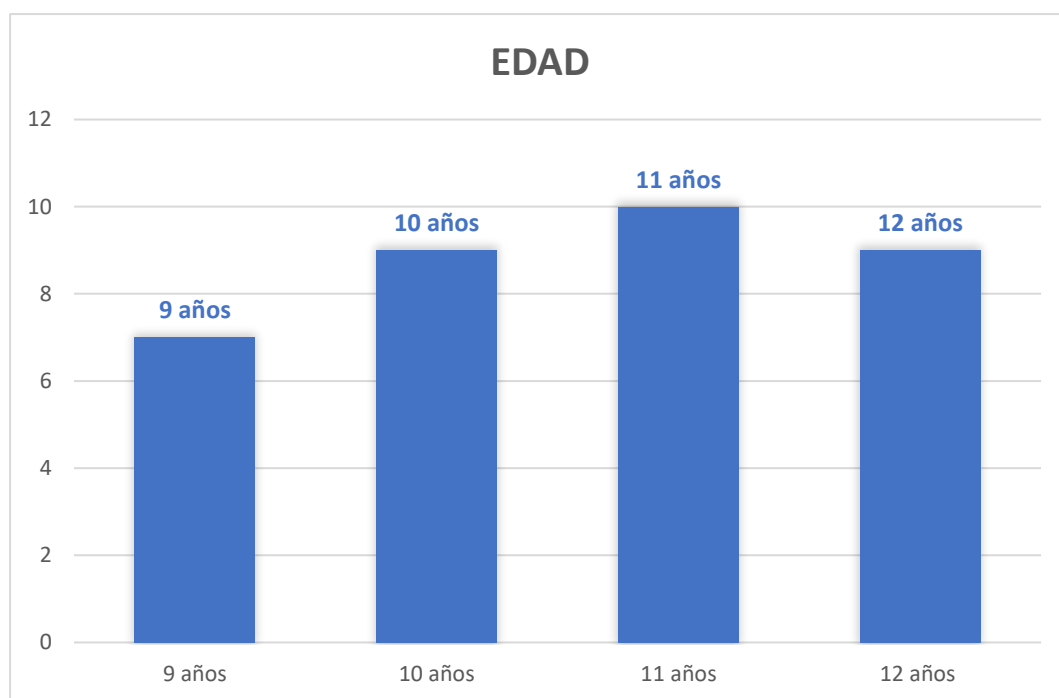
Tabla 2: Edad

| Edad | Frecuencia | Porcentaje |
|----------------|-------------------|-------------------|
| 9 años | 7 | 20% |
| 10 años | 9 | 25,71% |
| 11 años | 10 | 28,57% |
| 12 años | 9 | 25,71% |
| Total | 35 | 100% |

Fuente: Encuesta a los niños de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Gráfico 2: Edad



Fuente: Encuesta a los niños de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Análisis

Numerosos psicólogos han coincidido en que la edad ideal para iniciar el aprendizaje motor debe ser aquella en la cual no exista "crisis", tanto del crecimiento fisiológico como del desarrollo psicológico. Nicola Comuci (s/f) considera los 10 a 12 años como edad ideal, porque a esta edad el joven ha terminado ya un ciclo evolutivo. Este período corresponde a la fase de formación muscular que sigue al alargamiento de los huesos, característico de la primera pubertad.

Como se da a conocer en el gráfico 2, los estudiantes investigados en las categorías sub 10 y sub 12, el 20% son niños que tiene 9 años de edad, el 25,71% son niños que poseen 10 años de edad, el 28,57% tienen 11 años de edad y el 25,71% de los niños poseen 12 años de edad. Hacia los 9 a 12 años se le despierta al niño el interés por hacer sus movimientos eficaces y por intentar llegar a unos niveles concretos de rendimiento.

En estas edades los niños se encuentran en la etapa de la iniciación deportiva, en esta edad es la más adecuada para perfeccionar movimientos técnicos y coordinación con el balón, de la misma manera a esta edad los niños pueden captar con mayor facilidad la enseñanza e indicaciones impartidas por el docente, entrenador o profesor.

Tabla 3: Lesión

| ¿Has tenido algún tipo de lesión? | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------------------------------|------------|------------|
| Si | 19 | 54% |
| No | 16 | 46% |
| Total | 35 | 100 |

Fuente: Encuesta a los niños de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Gráfico 3: Ha tenido una lesión



Fuente: Encuesta a los niños de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Análisis

Según la Real Academia de la Lengua Española (RAE), “lesión” es el daño o detrimento corporal causado por una herida, un golpe o una enfermedad. Según esta definición podemos decir que una lesión deportiva es el daño que se produce en el cuerpo humano como consecuencia de la práctica deportiva. Según los datos recopilados en nuestra encuesta el 54% de los niños de las categorías sub 10 y sub 12 han sufrido algún tipo de lesión, mientras que el 46% no tienen ningún tipo de lesión.

Por lo tanto, más del 50% de los niños que practican fútbol han sufrido alguna vez de una lesión en alguna parte de su cuerpo la mayoría de las veces una lesión se produce debido a la falta de calentamiento o estiramiento del músculo, también pueden intervenir los factores climáticos, el estado del campo de juego o la falta de utilización de la indumentaria adecuada para practicar este deporte denominado fútbol.

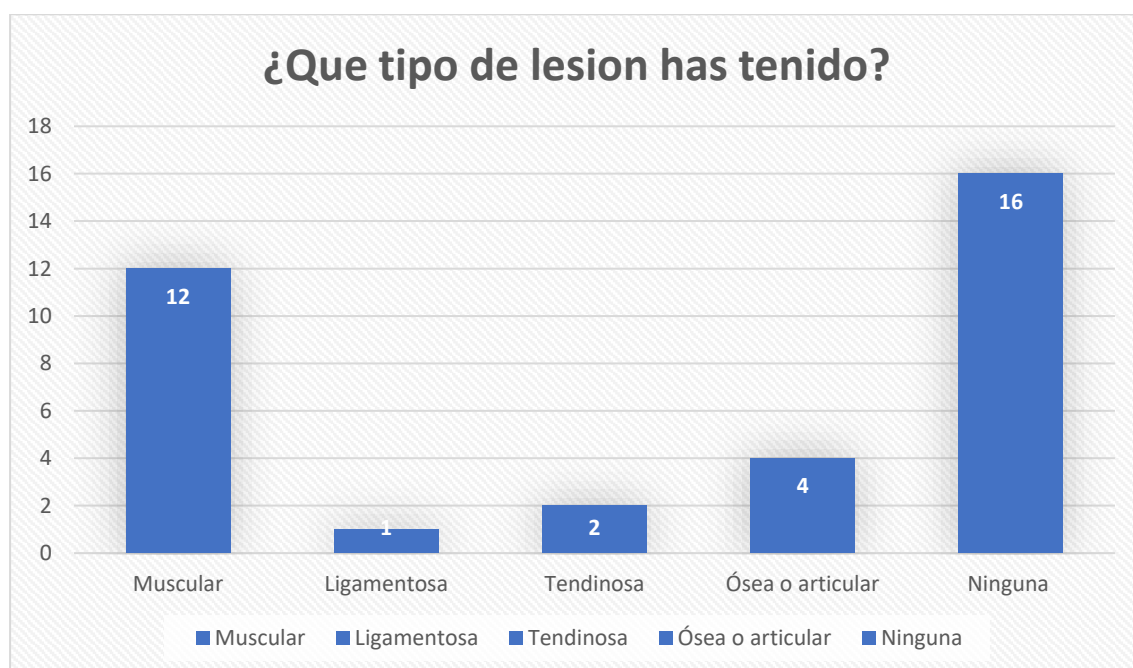
Tabla 4: Tipo de lesión

| ¿Qué tipo de lesión has tenido? | Frecuencia | Porcentaje |
|---------------------------------|------------|------------|
| Muscular | 12 | 34% |
| Ligamentosa | 1 | 3% |
| Tendinosa | 2 | 6% |
| Ósea o articular | 4 | 11% |
| Ninguna | 16 | 46% |
| Total | 35 | 100% |

Fuente: Encuesta a los niños de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Gráfico 4: ¿Qué tipo de lesión has tenido?



Fuente: Encuesta a los niños de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Análisis

La práctica deportiva, sea en competición o no, está sujeta a la eventualidad de sufrir lesiones de diferentes tipos que afectan al conjunto del sistema musculo-esquelético y del que forman parte, además de los huesos, los músculos, los ligamentos, los tendones y las articulaciones. Cabe hacer una mención especial a la columna vertebral, ya que las lesiones musculares pueden generar problemas más serios y las articulares pueden llegar a ser especialmente graves. Revista Sanitas (2019).

Según los resultados de las encuestas podemos determinar que en un 34% de los niños han sufrido de lesiones musculares, mientras que el 11% de lesiones Oseas o articulares, un 6% de lesiones tendinosas y un 3% de los niños han tenido que soportar una lesión ligamentosa, mientras por otra parte el 46% no hay sufrido lesión alguna.

Existen diferentes tipos de lesiones en los cual la mayoría de los niños encuestados han sufrido lesiones musculares y esto se produce debido a la falta de calentamiento y estiramiento antes del entrenamiento o una competición. Los otros tipos de lesiones pueden producirse en un entrenamiento o competencia, pero también pueden producirse por el mal estado del campo de juego o por no usar el tipo de indumentaria adecuada.

Tabla 5: Parte del cuerpo donde se produjo la lesión

| ¿En qué parte del cuerpo se produjo la lesión? | Frecuencia | Porcentaje |
|--|------------|------------|
| Codos | 1 | 3% |
| Abdomen | 1 | 3% |
| Lumbares | 1 | 3% |
| Piernas | 8 | 23% |
| Rodillas | 3 | 8% |
| Tobillos | 3 | 8% |
| Pies | 2 | 6% |
| Ninguna | 16 | 46% |
| Total | 35 | 100% |

Fuente: Encuesta a los niños de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Gráfico 5: ¿En qué parte del cuerpo se produjo la lesión?



Fuente: Encuesta a los niños de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Análisis

El aparato locomotor infantil presenta particularidades que hacen que los patrones de lesión difieran a lo que ocurre en los adultos. Se producen lesiones agudas y de sobrecarga que se presentan en edades y sitios específicos. De acuerdo a la elasticidad de músculos, tendones y ligamentos, junto a la fragilidad relativa que poseen sus estructuras cartilaginosas se determinan ciertos patrones particulares de lesión y éstos cambian de acuerdo a la edad del niño. Guzmán, Hernán (mayo, 2012) Lesiones Deportivas en niños y adolescentes. Revista Médica Clínica Los Condes. Vol. 23. Pag, 208.

Si analizamos la parte del cuerpo que frecuenta las lesiones en los niños son las piernas con un 23%, mientras que en las rodillas con un 8%, los tobillos con 8%, los pies con 6%, codos y el abdomen con un 3% y los lumbares con un 3%, mientras que el 46% de niños no han sufrido algún tipo de lesión.

Por lo tanto, es recomendable realizar un calentamiento adecuado acorde a los ejercicios que se tienen en la planificación diaria y un estiramiento al inicio y al final del entrenamiento o competencia para que este pueda soportar las exigencias de los ejercicios apropiados para practicar este deporte antes de cada sesión de entrenamiento y competición para prevenir este tipo de lesiones en los niños.

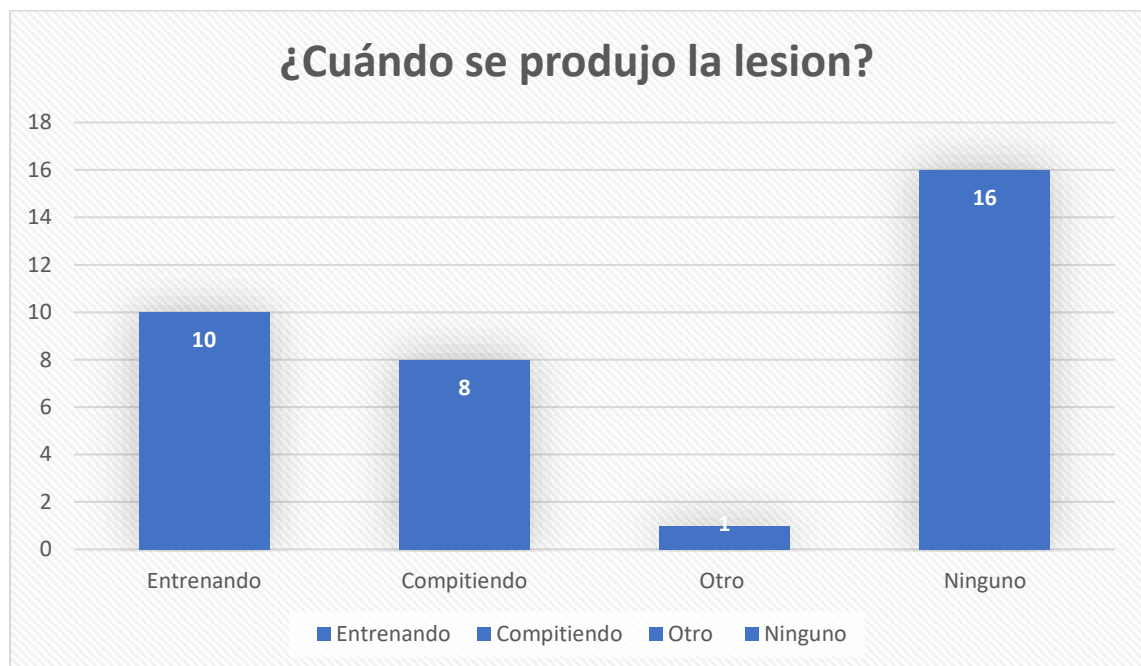
Tabla 6: Cuando se produjo la lesión

| ¿Cuándo se produjo la Lesión? | Frecuencia | Porcentaje |
|-------------------------------|------------|-------------|
| Entrenando | 10 | 28% |
| Compitiendo | 8 | 23% |
| Otro | 1 | 3% |
| Ninguno | 16 | 46% |
| Total | 35 | 100% |

Fuente: Encuesta a los niños de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Gráfico 6: ¿Cuándo se produjo la lesión?



Fuente: Encuesta a los niños de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Análisis

Uno de los deportes más populares en nuestro medio es el fútbol. El 3% de las roturas de ligamento cruzado anterior que ocurren en deportistas, son en pacientes con esqueleto inmaduro. La edad más frecuente es a partir de los 12 años.

Un cambio brusco en la dirección de la rodilla, un mal apoyo tras un salto o una parada brusca en la carrera, son mecanismos que van a favorecer la rotura del ligamento cruzado anterior. Se trata de una lesión cada vez más frecuente en las consultas de traumatología Infantil, dado el aumento de las actividades deportivas de contacto y de alta energía, pero también en la práctica del esquí alpino. Las niñas tienen mayor facilidad para lesionarse el LCA (ligamento cruzado anterior) por sus características anatómicas; es decir: porque tienen una mayor laxitud, una torsión tibial externa, con una escotadura femoral menor que en los niños. Seral, Belén (2017).

La mayoría de las lesiones se han producido en los entrenamientos, los niños lo afirman con un 28%, mientras que un 23% afirma que se han lesionado compitiendo y el otro 3% se ha lesionado realizando otras actividades, mientras que el 46% de los niños no han sufrido algún tipo de lesión.

Las lesiones se producen debido a la falta de calentamiento y en los niños de debe trabajar un calentamiento adecuado para cada parte del cuerpo ya que son más propensos a lesionarse debido a que están en la edad de crecimiento. Una lesión en un niño puede terminar con los sueños de ser un gran deportista.

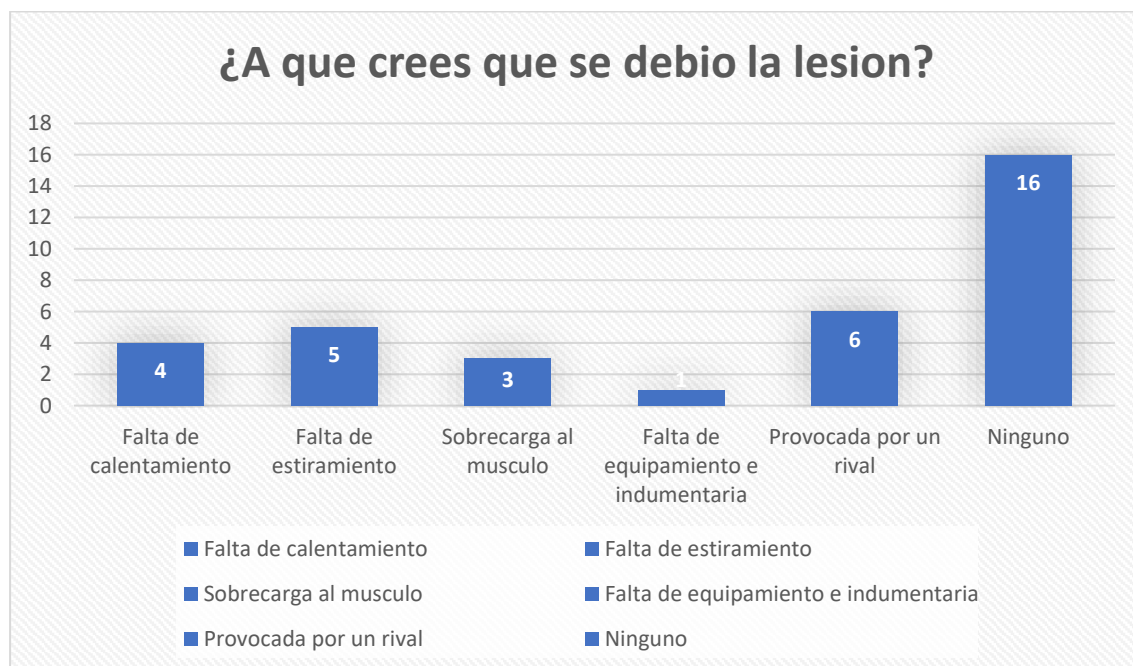
Tabla 7: a que se debió la lesión.

| ¿A qué crees que se debió la lesión? | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------------------------------|------------|-------------|
| Falta de calentamiento | 4 | 11% |
| Falta de estiramiento | 5 | 14% |
| Sobrecarga al musculo | 3 | 9% |
| Falta de equipamiento e indumentaria | 1 | 3% |
| Provocada por un rival | 6 | 17% |
| Ninguno | 16 | 46% |
| Total | 35 | 100% |

Fuente: Encuesta a los niños de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Gráfico 7: ¿A qué crees que se debió la lesión?



Fuente: Encuesta a los niños de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Análisis

Las lesiones deportivas en edades tempranas de la vida cada vez son más frecuentes. Esto es debido a varios factores. Por un lado, hay más niños y adolescentes que practican deporte como actividad extraescolar y, por otro lado, cada vez hay más niños que lo hacen de manera competitiva con un nivel de exigencia no siempre acorde con su edad. Se recomienda alternar diferentes modalidades deportivas para fomentar el desarrollo psicomotor en general y así evitar las lesiones por sobrecarga, las cuales son las más frecuentes en este periodo de la vida. Los niños son más proclives a sufrir lesiones deportivas por varias razones. De pequeños, la coordinación motora es peor. Conforme van creciendo, el riesgo de lesiones aumenta, en gran medida debido a su mayor fuerza física Seral, Belén (2017)

A pesar de que la mayoría de los niños se lesionan en los entrenamientos de acuerdo a esta encuesta un 17% de los niños dicen que la lesión fue provocada por un rival, otro 14% dice que es por falta de estiramiento, el 11% por falta de calentamiento, el 9% es por sobrecarga al musculo y el 3% por el no uso de la indumentaria, mientras que el otro 46% no ha sufrido ningún tipo de lesión.

En la mayoría de los entrenamientos se realizan partidos amistosos para determinar un equipo titular para una competición y es ahí en donde la mayoría de los niños se ven obligados a dar todo y correr riesgo a lesionarse por ganarse la titularidad, algunos no utilizan la indumentaria adecuada otros no calientan bien o simplemente hay niños que entrenan en sus escuelas o colegios y llegan agotados a sus entrenamientos.

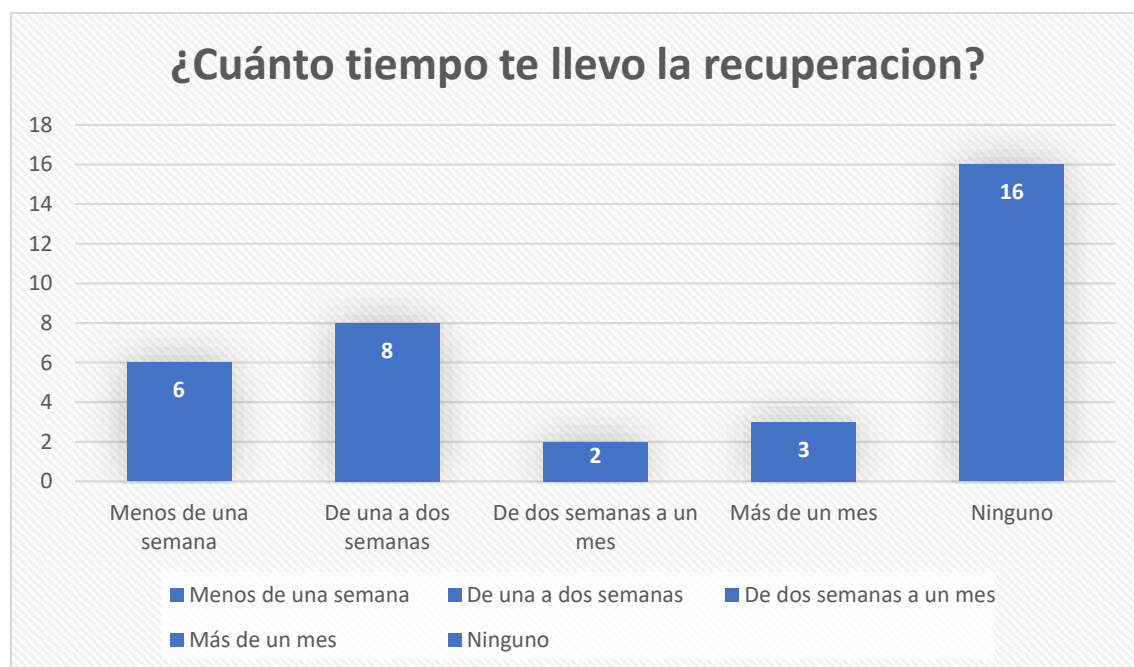
Tabla 8: Tiempo de recuperación

| ¿Cuánto tiempo te llevo la recuperación? | Frecuencia | Porcentaje |
|--|------------|------------|
| Menos de una semana | 6 | 17% |
| De una a dos semanas | 8 | 23% |
| De dos semanas a un mes | 2 | 6% |
| Más de un mes | 3 | 8% |
| Ninguno | 16 | 46% |
| Total | 35 | 100% |

Fuente: Encuesta a los niños de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Gráfico 8: ¿Cuánto tiempo te llevo la recuperación?



Fuente: Encuesta a los niños de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Análisis

Los objetivos de la protección y el reposo son evitar una lesión posterior y reducir el suministro de sangre a la zona lesionada (que puede ser diez veces mayor durante la actividad deportiva en reposo). Esto es particularmente cierto en los tejidos con flujo de sangre alto durante la actividad, por ejemplo, en el caso de lesión muscular. El reposo solo no es suficiente para detener el hematoma que se produce luego de una lesión muscular o ligamentosa porque una actividad posterior causara aumento del sangrado. En consecuencia, es crucial interrumpir la actividad de inmediato. Luego de una lesión de los tejidos blandos con sangrado en la extremidad inferior, el paciente no debe cargar su peso sobre el área lesionada durante 2 días (48) horas. Durante este periodo será beneficioso caminar con muletas. Roald Bahr y Sverre Maehlum (2004).

En su gran mayoría por tratarse de lesiones leves un 17% a necesitado menos de una semana para recuperarse, mientras que un 23% a necesitado de una a 2 semanas para su recuperación, el otro 6% a necesitado de dos semanas a un mes para recuperarse y el 8% ha tenido que recuperarse en más de un mes, mientras que el 46% no ha sufrido de una lesión.

Para la recuperación de cada lesión se debe valorar el estado del paciente y de acuerdo a eso tomar el tiempo adecuado para que este pueda recuperarse al 100% y pueda volver al campo de juego a continuar con sus entrenamientos y competencias, ya que de no realizar una rehabilitación adecuada esta lesión se puede volver crónica y se necesitara de mayor tiempo para su recuperación.

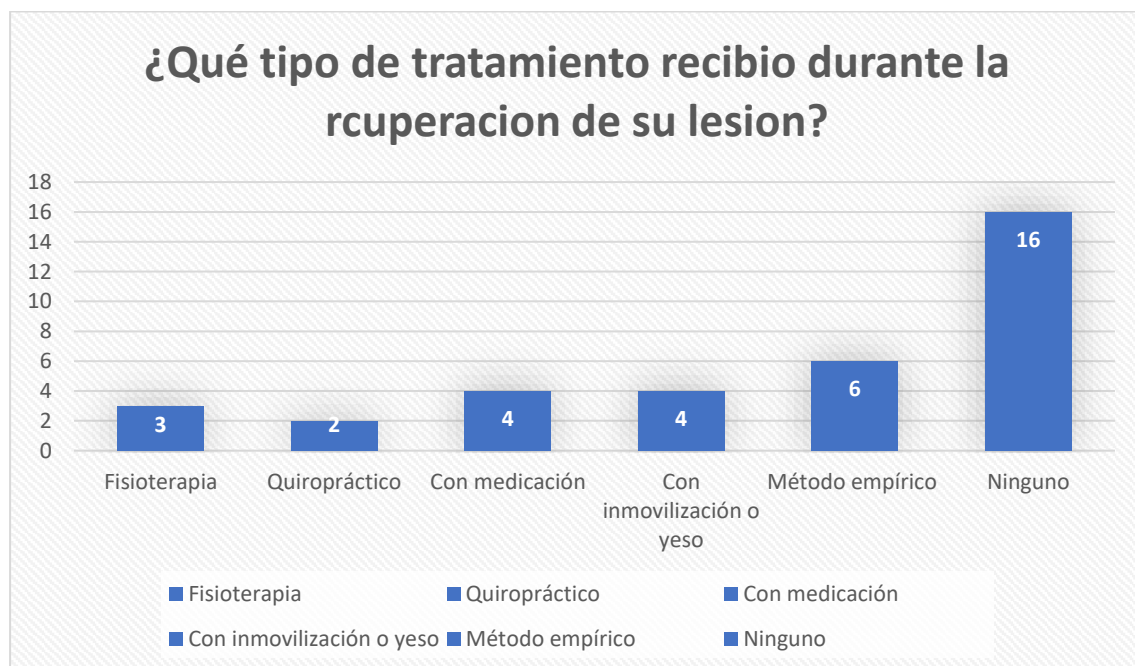
Tabla 9: Tratamiento de la lesión

| ¿Qué tipo de tratamiento recibió durante la recuperación de la lesión? | Frecuencia | Porcentaje |
|--|------------|------------|
| Fisioterapia | 3 | 9% |
| Quiropráctico | 2 | 6% |
| Con medicación | 4 | 11% |
| Con inmovilización o yeso | 4 | 11% |
| Método empírico | 6 | 17% |
| Ninguno | 16 | 46% |
| Total | 35 | 100% |

Fuente: Encuesta a los niños de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Gráfico 9: ¿Qué tipo de tratamiento recibió durante la recuperación de su lesión?



Fuente: Encuesta a los niños de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Análisis

Las contusiones agudas son las que se dan particularmente durante la práctica de una disciplina deportiva o por lo menos tras un giro brusco. Quizás habrás notado este tipo de lesiones mientras ves un partido de fútbol y de un momento a otro un jugador (tras un contacto físico), se cae al suelo quejándose de algún tipo de dolor en sus miembros. Cuando ello sucede, quiere decir que las alteraciones internas han comenzado y el dolor se incrementará rápidamente acompañado de hinchazón, esto requiere de inmovilización instantánea y de atención especializada. Revista Fisioterapia, Salud & Bienestar (Agosto, 2017)

La medicina casera o la de mamá es la más efectiva en las lesiones de los niños, es por eso que el 17% afirma que han recibido tratamiento empírico, el otro 11% ha recibido tratamiento con medicación y con inmovilización o yeso, mientras que el 9% ha recibido fisioterapia y el 6% a recibido tratamiento quiropráctico, mientras que el 46% no ha sufrido de una lesión.

En su gran mayoría las lesiones que han padecido los niños han sido lesiones agudas por lo que la muchos ha recibido tratamientos empíricos o con medicación, la totalidad de las lesiones se las recupera con un descanso adecuado y realizando un entrenamiento regenerativo para recuperar y volver al estado normal del deportista.

Encuesta aplicada a los profesores o entrenadores de las categorías sub 10 y 12 de la Academia de Futbol Especializado Jogo Bonito de la Ciudad de Loja

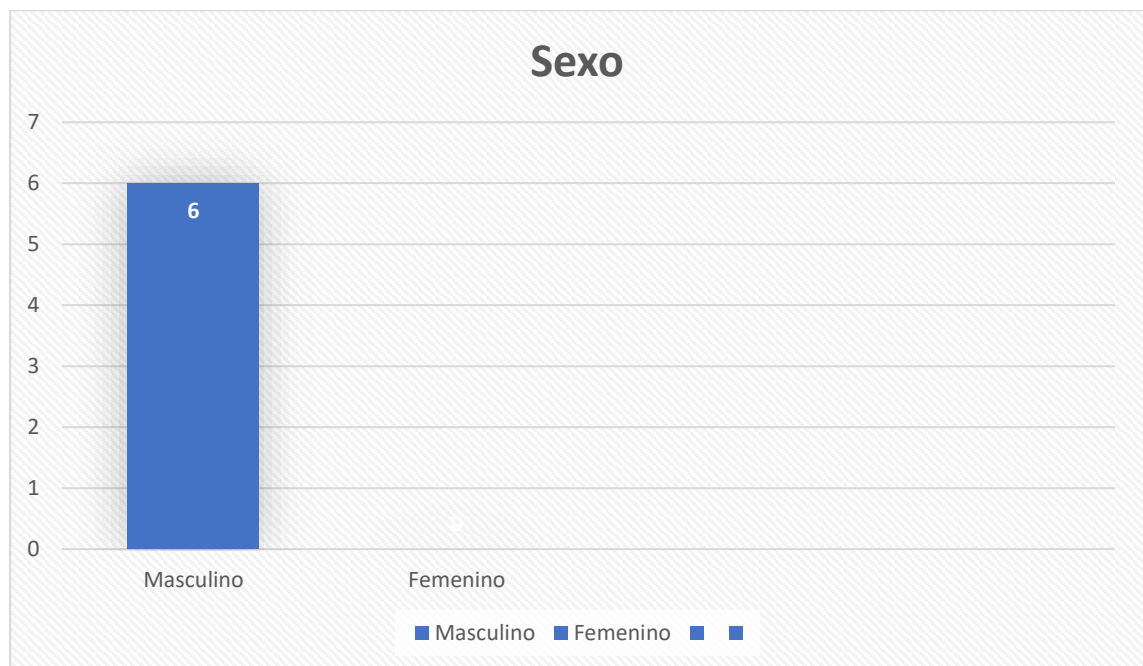
Tabla 10: sexo

| Sexo | Frecuencia | Porcentaje |
|------------------|-------------------|-------------------|
| Masculino | 6 | 100% |
| Femenino | 0 | 0% |
| Total | 6 | 100% |

Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Futbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Gráfico 10: Sexo



Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Futbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Análisis

En el Ecuador el mayor número de entrenadores son de sexo masculino a excepción de algunas mujeres que están introduciendo en el mundo de este hermoso deporte, en relación a la variable sexo, la población investigada presenta un porcentaje del 100%, indicando que todos los participantes son masculinos,

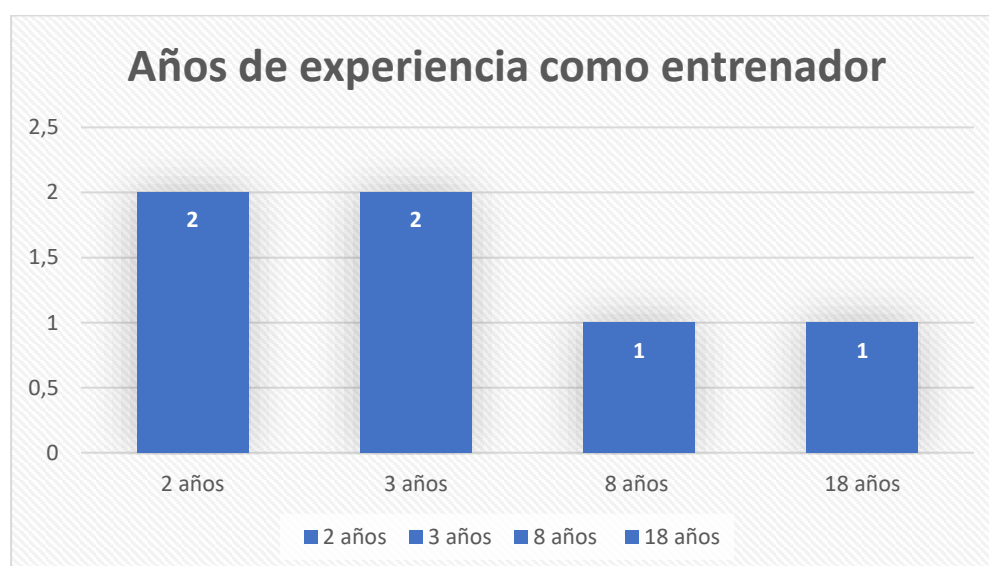
Tabla 11: Años de experiencia

| Años de experiencia como entrenador | Frecuencia | Porcentaje |
|-------------------------------------|------------|-------------|
| 2 años | 2 | 33% |
| 3 años | 2 | 33% |
| 8 años | 1 | 17% |
| 18 años | 1 | 17% |
| Total | 6 | 100% |

Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Gráfico 11: años de experiencia



Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Análisis

Cuando aún era jugador profesional en activo trabajé con niños en academias de todo el mundo, pero comencé a entrenar al más alto nivel un tiempo más tarde. Por supuesto, mi experiencia como jugador me ayudó muchísimo a la hora de entrenar, junto con el hecho de que siempre me ha gustado el estudio de las tácticas de juego y como aplicarlas correctamente. Aprendí mucho durante mis estudios y cuando competía como jugador. Expósito, Manel (2015).

Según los datos obtenidos por las encuestas aplicadas nos dice que el 33% tienen 2 y 3 años de experiencia, por otro lado, el 17% tienen 8 años de experiencia y el otro 17% tiene 18 años de experiencia como entrenador de fútbol con niños.

Los años de experiencia en un entrenador o profesor tiene mucho que ver en la iniciación deportiva, es de gran ventaja la experiencia ya que puede ayudar a no cometer errores que un principiante lo hace y esto ayuda que el niño pueda captar el conocimiento brindado por el profesor o entrenador de una mejor manera y estos se pueden ver al momento de que el equipo o los niños entren a una competición, obteniendo resultados positivos.

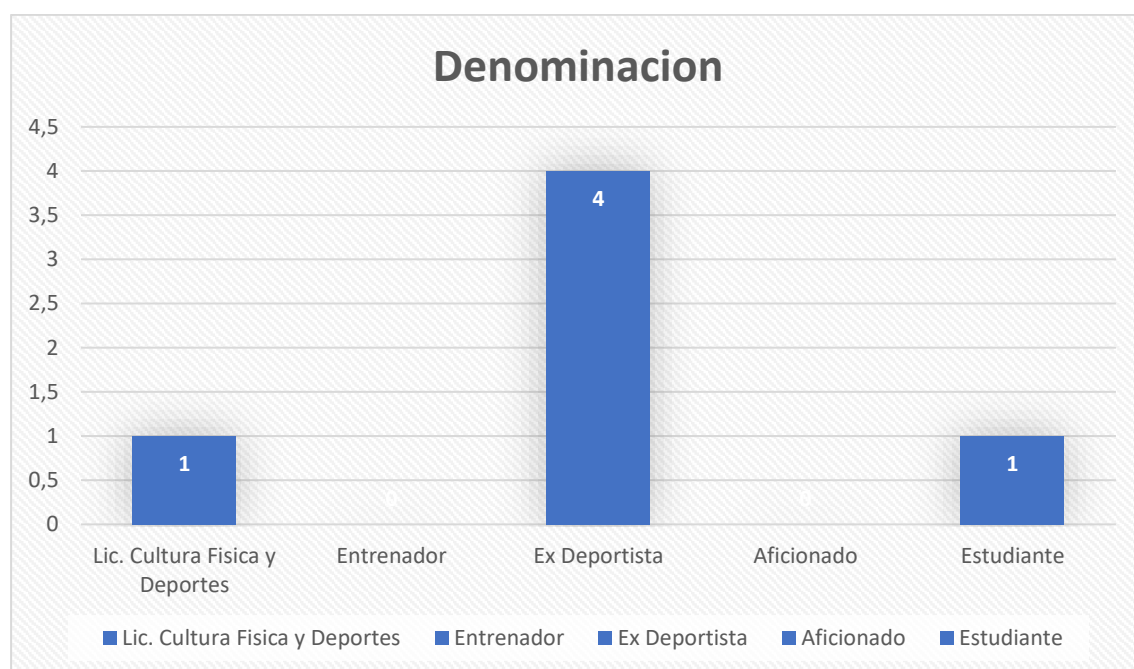
Tabla 12: denominación

| Denominación | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------------------------|------------|------------|
| Lic. Cultura Física y Deportes | 1 | 16% |
| Entrenador | 0 | 0% |
| Ex Deportista | 4 | 67% |
| Aficionado | 0 | 0% |
| Estudiante | 1 | 17% |
| Total | 6 | 100% |

Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Futbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Gráfico 12: Denominación



Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Futbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Análisis

La UEFA cree que los entrenadores y sus educadores tienen un papel vital en el desarrollo de los jugadores y el deporte. “no sabía que para poder ser jinete se necesitara haber sido antes un caballo” Sacchi, Arrigo (2014). Según los resultados obtenidos en la encuesta a los profesores o entrenadores de la Academia de fútbol Jogo Bonito nos da a conocer que el 67% son ex deportistas, el 17% son estudiantes y mientras que el 16% son Licenciados en Cultura Física y Deportes. La preparación académica para ser entrenador es muy importante ya que permite al profesor o entrenador a conocer más a fondo las causas, consecuencias y efectos que producen en los niños los ejercicios propuestos en cada una de la sesión de entrenamiento, además debe de conocer a cerca de las cargas necesarias que se deben aplicar en cada sesión de entrenamiento a sus dirigidos.

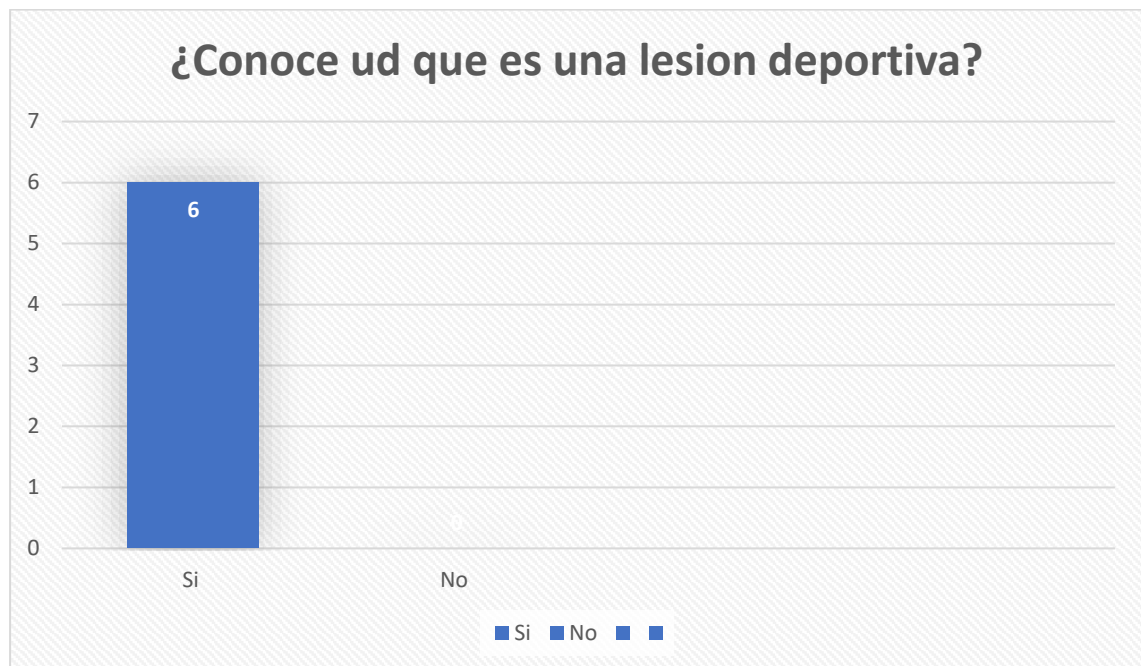
Tabla 13: que es una lesión deportiva

| ¿Conoce ud que es una lesión deportiva? | Frecuencia | Porcentaje |
|--|-------------------|-------------------|
| Si | 6 | 100% |
| No | 0 | 0% |
| Total | 6 | 100% |

Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Futbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Gráfico 13: ¿Conoce ud que es una lesión deportiva?



Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Futbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Análisis

Una lesión deportiva es el daño que se produce en un determinado tejido como resultado de la práctica deportiva o la realización de ejercicio físico. En función del mecanismo de lesión y del comienzo de los síntomas se pueden clasificar en agudas o por uso excesivo. Trujillo, Fernando (2009). El conocimiento acerca de lesiones deportivas es muy importante, ya que es por eso el 100% de los profesores o entrenadores tienen conocimiento acerca de que es una lesión deportiva. El profesor o entrenador de fútbol debe estar preparado en todos los ámbitos, ya que este se convierte en entrenador, psicólogo, maestro y amigo, este es el primero en enterarse de alguna molestia que presente un niño o niña, este debe de estar preparado y saber que hacer al momento de que un niño sufra una lesión, de la misma manera el profesor o entrenador será el primero en evaluar la gravedad de la lesión y sabrá determinar si es una lesión aguda o crónica.

Tabla 14: Promedio de lesiones

| ¿Cuál es el promedio de lesiones al mes en los niños? | Frecuencia | Porcentaje |
|---|------------|-------------|
| Uno | 2 | 33% |
| Dos | 4 | 67% |
| Tres | 0 | 0% |
| Mas | 0 | 0% |
| Total | 6 | 100% |

Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Futbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Gráfico 14: ¿Cuál es el promedio de lesiones al mes en los niños?



Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Futbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Análisis

Las lesiones en los deportistas se pueden definir como las consecuencias del fruto de su trabajo y constituyen una alteración física del organismo. Pueden estar en cualquier sitio del cuerpo, de acuerdo al ejercicio que se practique. El deporte es todo lo que causa recreación y satisfacción, manifiesta el doctor Augusto Vaca Rodríguez, médico general, ex doctor de la selección de fútbol de Pichincha, ex jugador del Esmeraldas Petrolero. En la recopilación de la información mediante encuestas el 67% de los profesores o entrenadores nos dicen que tienen un promedio de dos lesiones al mes, por otra parte, el otro 33% nos dicen que únicamente se produce una lesión al mes. En la actualidad ningún niño está libre de lesionarse ya que se encuentra en la etapa de crecimiento, según los profesores nos dicen que tienen un promedio de 2 lesiones al mes, esto indica que debe de existir un factor que hace que se lesionen los niños, estos factores pueden ser climáticos, el mal estado del campo de juego, la falta de utilización de la indumentaria adecuada o no realizan un calentamiento o estiramiento adecuado.

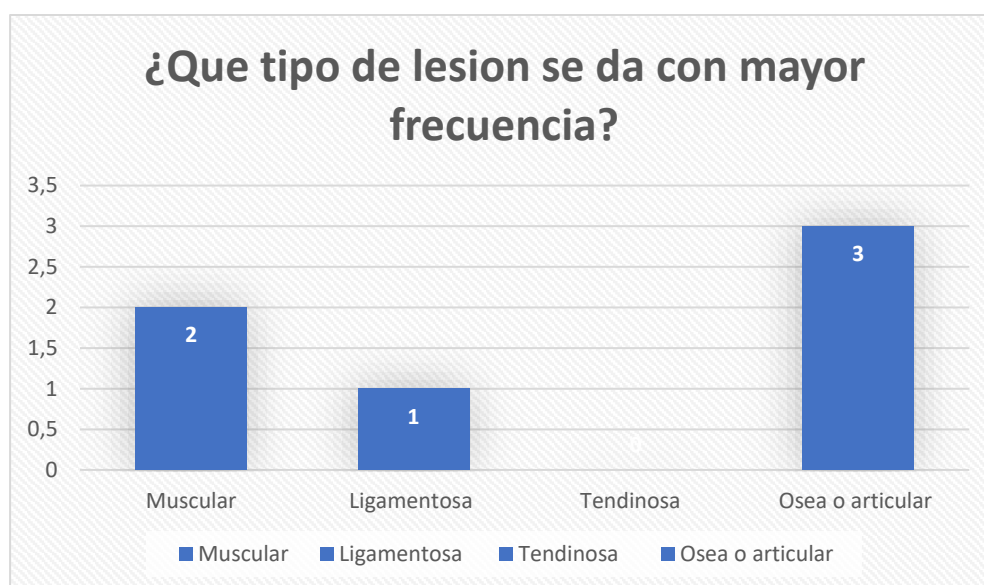
Tabla 15: Tipo de lesiones con mayor frecuencia

| ¿Qué tipo de lesiones se da con mayor frecuencia? | Frecuencia | Porcentaje |
|---|------------|------------|
| Muscular | 2 | 33% |
| Ligamentosa | 1 | 17% |
| Tendinosa | 0 | 0% |
| Ósea o articular | 3 | 50% |
| Total | 6 | 100% |

Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Gráfico 15: ¿Qué tipo de lesión se da con mayor frecuencia?



Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Análisis

De acuerdo con Felipe Daza, Médico del Deporte y director de Bodytech Sports Medicine, entre las lesiones más frecuentes en el fútbol se encuentran los esguinces de rodilla y tobillo, los desgarros y roturas de meniscos, los desgarros y roturas de los ligamentos cruzados de la rodilla (anterior y posterior) y la pubalgia. Un futbolista está altamente expuesto a lesiones, sea en práctica profesional, jugando un partido oficial o simplemente de forma recreativa. El mayor número de lesiones según los profesores o entrenadores son Oseas o articulares con un 50%, mientras que el 33% dicen que son lesiones musculares y el otro 17% dice que son lesiones ligamentosas. La velocidad, la potencia, los saltos y los exigentes cambios de dirección durante el juego le obligan a absorber cargas de alto impacto, especialmente en las rodillas, los pies y la pelvis, es por eso que muchas de las veces al no realizar un calentamiento o estiramiento adecuado a cada parte del cuerpo hace que se produzca una lesión en los primeros minutos de empezar una competición o entrenamiento.

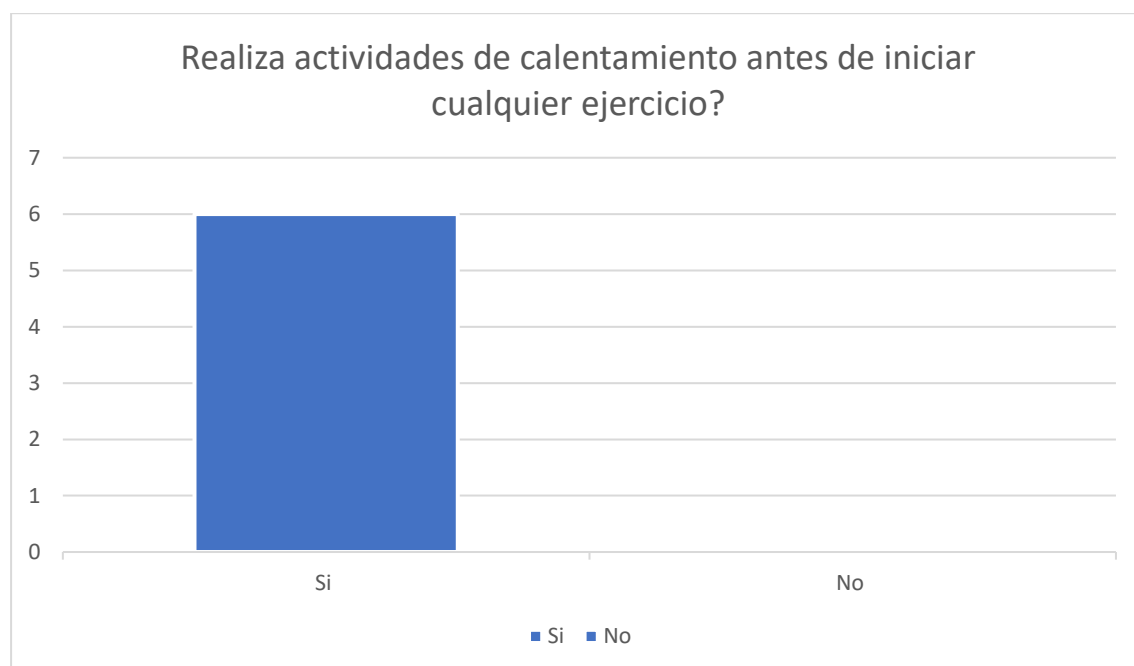
Tabla 16: Actividades de calentamiento

| ¿Realiza actividades de calentamiento antes de realizar un ejercicio? | Frecuencia | Porcentaje |
|--|-------------------|-------------------|
| Si | 6 | 100% |
| No | 0 | 0% |
| Total | 6 | 100% |

Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Gráfico 16: ¿Realiza actividades de calentamiento antes de realizar un ejercicio?



Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Análisis

Un buen fútbol calentamiento específico de fútbol cumple objetivos importantes como el de disminuir el riesgo de lesiones, aumentar la agilidad, habilidad, potencia y rendimiento y permitir a los jugadores a prepararse mentalmente y se centran en el juego o sesión a la mano. Un músculo frío está duro y rígido. Una torsión repentina y un estiramiento pueden poner más tensión en los músculos y el tejido conectivo lo que puede sufrir. Díaz, Martín (S/F). Los resultados de la encuesta aplicada nos dicen que el 100% de los profesores o entrenadores realizan actividades de calentamiento antes de entrar en un entrenamiento o competición. El calentamiento antes de iniciar una sesión de entrenamiento o antes de entrar en competición es muy importante ya que pueden reducir el riesgo de lesiones. El acondicionamiento de los músculos ayuda a que el jugador pueda realizar sus habilidades y movimientos con exactitud dentro del campo de juego.

Tabla 17: Sabe qué hacer para prevenir una lesión

| ¿Sabe qué hacer para prevenir una lesión? | Frecuencia | Porcentaje |
|--|-------------------|-------------------|
| Si | 6 | 100% |
| No | 0 | 0% |
| Total | 6 | 100% |

Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Gráfico 17: ¿Sabe qué hacer para prevenir una lesión?



Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Análisis

Según Trujillo, Fernando (2009) Es imprescindible realizar un calentamiento adecuado previo a cualquier actividad física, ya que vamos a facilitar la elasticidad articular y aumentar la temperatura corporal para adaptar el organismo a la actividad física principal. El 100% de los profesores o entrenadores saben qué hacer para prevenir una lesión. Realizar ejercicios de baja intensidad y estiramientos antes de iniciar con el entrenamiento y justo después de finalizar la práctica de ejercicio físico es muy recomendable para prevenir una lesión en la práctica de este hermoso deporte como es el fútbol.

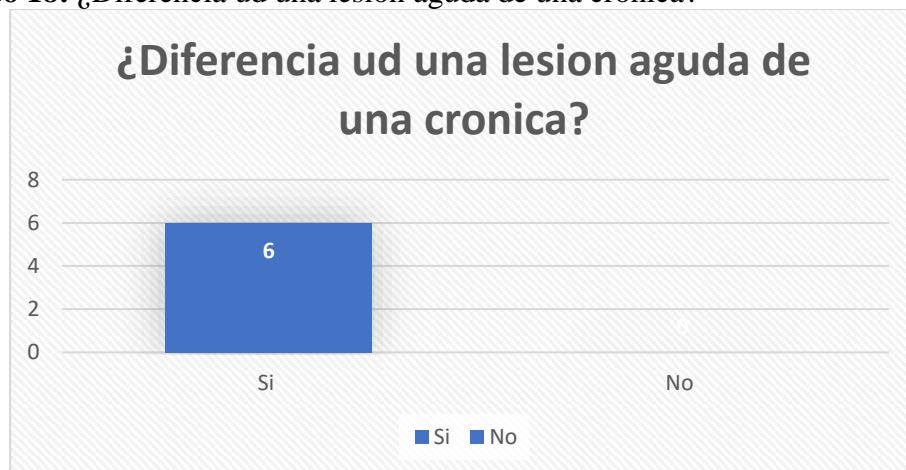
Tabla 18: Diferencia de una lesión

| ¿Diferencia ud una lesión aguda de una crónica? | Frecuencia | Porcentaje |
|---|------------|-------------|
| Si | 6 | 100% |
| No | 0 | 0% |
| Total | 6 | 100% |

Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Futbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Gráfico 18: ¿Diferencia ud una lesión aguda de una crónica?



Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Futbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Análisis

Según Herrera, José (2010) Existen dos tipos de lesiones deportivas: agudas y crónicas. Las lesiones agudas ocurren repentinamente mientras se está jugando o haciendo ejercicio. Las lesiones agudas más frecuentes incluyen esguinces de tobillo, distensiones en la espalda y fracturas en las manos. Una vez aplicada la encuesta el 100% de los entrenadores o profesores saben diferenciar entre una lesión aguda de una crónica. El saber diferenciar una lesión aguda de una crónica permite al profesor o entrenador a valorar el estado de la lesión y de esta manera realizar ejercicios regenerativos para el niño o niños lesionados.

Tabla 19: Lesiones deportivas muy comunes

| ¿Define ud cuales son las lesiones deportivas más comunes? | Frecuencia | Porcentaje |
|---|-------------------|-------------------|
| Si | 6 | 100% |
| No | 0 | 0% |
| Total | 6 | 100% |

Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Futbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Gráfico 19: ¿Define ud cuales son las lesiones deportivas más comunes?



Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Futbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Análisis

De acuerdo con Felipe Daza, Médico del Deporte y director de Bodytech Sports Medicine, entre las lesiones más frecuentes en el fútbol se encuentran los esguinces de rodilla y tobillo, los desgarros y roturas de meniscos, los desgarros y roturas de los ligamentos cruzados de la rodilla (anterior y posterior) y la pubalgia. De los datos obtenidos en la encuesta el 100% de los profesores o entrenadores saben definir cuáles son las lesiones deportivas más comunes en los niños. Según las encuestas aplicadas a los niños de la Academia de Fútbol Jogo Bonito de la ciudad de Loja, la mayoría de ellos han sufrido lesiones musculares y es ahí en donde los profesores y entrenadores deben de saber definir y evaluar el tipo de lesión que presenta un niño para poder dar el tratamiento y rehabilitación necesaria y adecuada a cada niño lesionado para que este pueda recuperarse en el menor tiempo posible y así pueda regresar a sus entrenamientos y competencias.

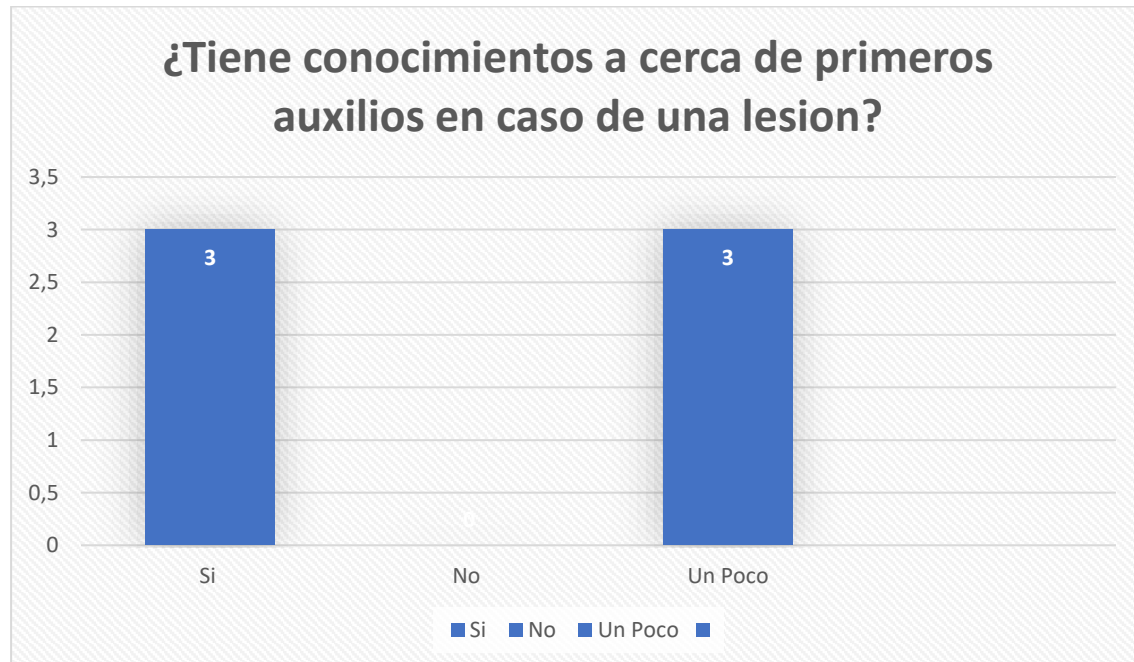
Tabla 20: Tiene conocimientos en primeros auxilios

| ¿Tiene conocimiento acerca de primeros auxilios en caso de una lesión? | Frecuencia | Porcentaje |
|--|------------|-------------|
| Si | 3 | 50% |
| No | 0 | 0% |
| Un Poco | 3 | 50% |
| Total | 6 | 100% |

Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Futbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Gráfico 20: ¿Tiene conocimiento acerca de primeros auxilios en caso de una lesión?



Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Futbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Análisis

Según Warnes, Márcelos (S/F) Los primeros auxilios, son medidas terapéuticas urgentes que se aplican a las víctimas de accidentes o enfermedades repentinas hasta disponer de tratamiento especializado. El propósito de los primeros auxilios es aliviar el dolor y la ansiedad del herido o enfermo y evitar el agravamiento de su estado. En casos extremos son necesarios para evitar la muerte hasta que se consigue asistencia médica. Los primeros auxilios en el fútbol infantil son de mucha ayuda al momento de tener una lesión, es por eso que el 50% de los profesores o entrenadores tienen conocimiento de primeros auxilios en caso de una lesión y el otro 50% sabe un poco de que hacer al momento de tener una lesión. El conocimiento de primeros auxilios en lesiones deportivas puede ayudar a un profesor o entrenador a no entrar en pánico y saber qué hacer para estabilizar la lesión en el niño, muchos de los entrenadores tienen un conocimiento en primeros auxilios y es por eso que ellos saben que hacer y cómo actuar al momento de que un niño sufra una lesión en el entrenamiento o en una competencia.

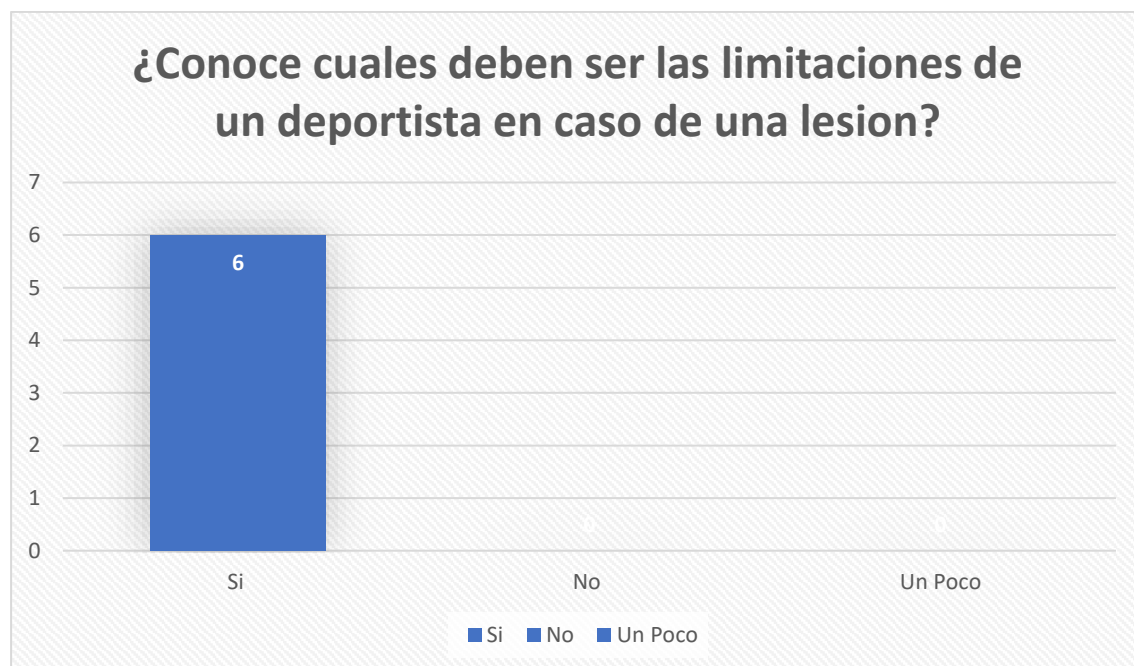
Tabla 21: Limitaciones de un deportista

| ¿Conoce ud cuales deben ser las limitaciones de un deportista en caso de una lesión? | Frecuencia | Porcentaje |
|--|------------|------------|
| Si | 6 | 100% |
| No | 0 | 0% |
| Un Poco | 0 | 0% |
| Total | 6 | 100% |

Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Futbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Gráfico 21: ¿Conoce ud cuales deben ser las limitaciones de un deportista en caso de una lesión?



Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Futbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Análisis

Galvin, Mary (2014) dice que “Si crees haberte lesionado, deja de entrenar, de jugar o de practicar la actividad deportiva que estabas practicando. Informa a tu entrenador o a uno de tus padres sobre lo que te ha ocurrido por si necesitaras ir al médico”. El conocimiento de las limitaciones de un deportista en caso de tener una lesión es muy importante es por eso que el 100% de los profesores o entrenadores tienen conocimiento de aquello. Una limitación en caso de tener una lesión deportiva es el reposo, el reposo ayuda a recuperarse de la lesión de una manera más rápida, ya que si no reposa lo adecuado nuevamente se puede producir una lesión diez veces mayor a al anterior, es por eso que los entrenadores o profesores al momento de evidenciar una lesión en sus niños deben de recomendarles un reposo absoluto para que este pueda recuperarse al 100%.

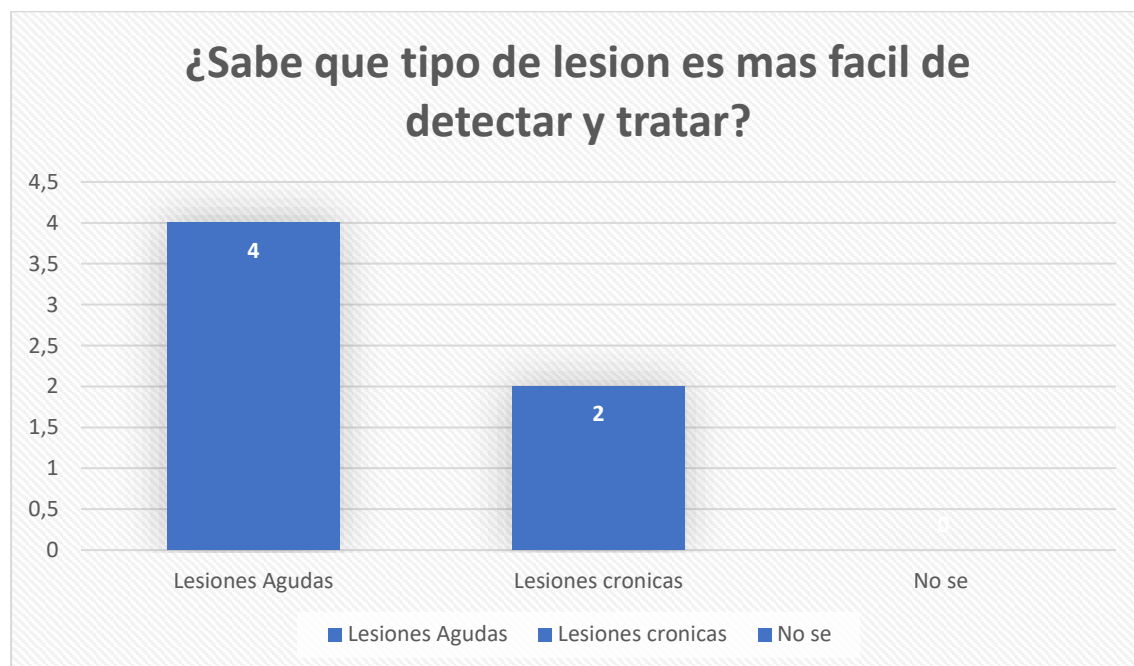
Tabla 22: Tipo de lesión más fácil de detectar

| ¿Sabe qué tipo de lesión es más fácil de detectar y tratar? | Frecuencia | Porcentaje |
|---|------------|------------|
| Lesiones Agudas | 4 | 67% |
| Lesiones crónicas | 2 | 33% |
| No se | 0 | 0% |
| Total | 6 | 100% |

Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Gráfico 22: ¿Sabe qué tipo de lesión es más fácil de detectar y tratar?



Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Análisis

Según Juan Vicente Civera Balaguer, fisioterapeuta clínica Marítim nos dice que “Para todas las lesiones músculo esqueléticas, tales como esguinces, distensiones, contusiones, roturas fibrilares, etc., el tratamiento adecuado durante las primeras 72 horas después de la lesión es el RICE (reposo, hielo, compresión y elevación), vital para un resultado óptimo en la recuperación.” Una vez aplicada la encuesta el 67% de los profesores o entrenadores nos dicen que las lesiones agudas son las más fáciles de detectar y tratar, por otra parte, el 33% nos dicen que las lesiones crónicas son las más fáciles de detectar y tratar. En la mayoría de las lesiones, las lesiones agudas son las más fáciles de detectar y las más fáciles de tratar, esto debido a que en los entrenamientos o competencias los niños sufren lesiones leves como dolores repentinos o severos, hinchazones, dificultad para mover una extremidad con normalidad, golpes, esguinces, entre otras y eso hace que el profesor o entrenador caiga en cuenta con facilidad y así puede tomar medidas en el asunto.

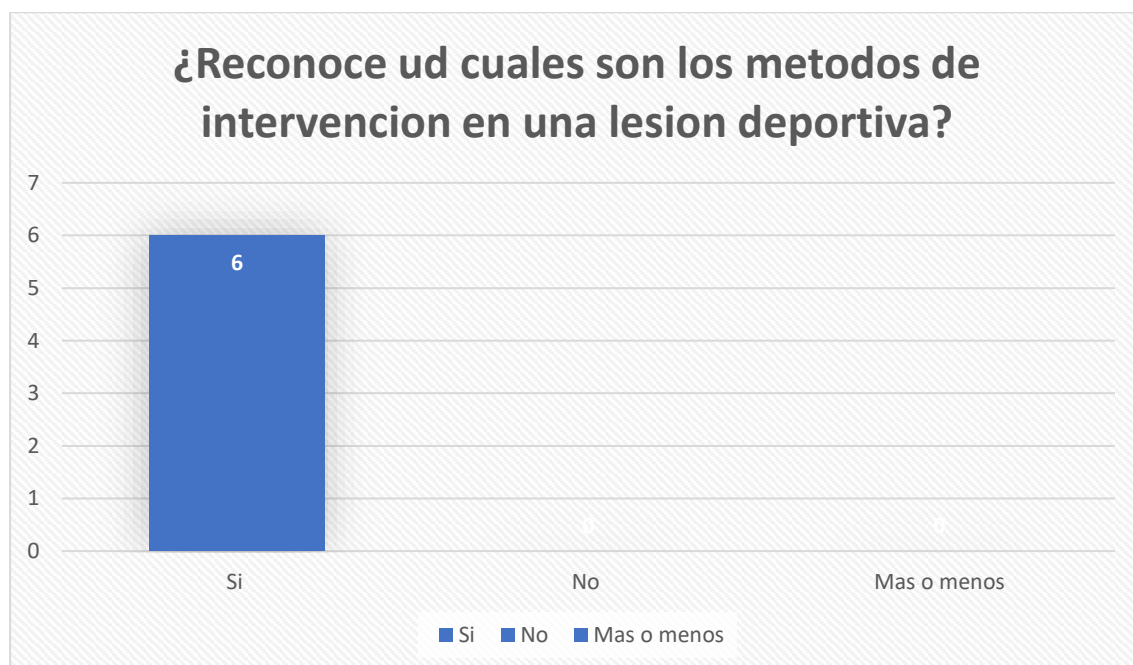
Tabla 23: Métodos de intervención de una lesión

| ¿Reconoce cuáles son los métodos de intervención de una lesión deportiva? | Frecuencia | | Porcentaje |
|---|------------|--|------------|
| Si | 6 | | 100% |
| No | 0 | | 0% |
| Más o menos | 0 | | 0% |
| Total | 6 | | 100% |

Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Figura 23: ¿Reconoce ud cuales son los métodos de intervención de una lesión deportiva?



Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Análisis

En un trabajo de Boyce & Sobolewski (1989), estos autores afirman que la incidencia de lesiones es tan importante entre los niños y los jóvenes que éstas han reemplazado a las enfermedades infecciosas como la causa principal de muerte y discapacidad. Kraus & Conroy (1984) consideran que unos 3 millones de las lesiones ocurren durante la práctica deportiva. En el estudio de Boyce y Sobolewski se estima que durante la práctica deportiva se producen un 44% del total lesiones. En la encuesta realizada el 100% de los profesores y entrenadores saben reconocer los métodos de intervención de una lesión deportiva. Existen muchos métodos que pueden intervenir en una lesión deportiva, desde la intervención psicológica hasta la intervención quirúrgica, en muchos de los casos cuando un niño sufre una lesión psicológicamente este no quiere regresar al campo de juego, ya sea a los entrenamientos o competiciones, es por eso que el profesor o entrenador es quien debe de hacer como psicólogo para hablar con el niño y convencer a que siga practicando este deporte como es el fútbol.

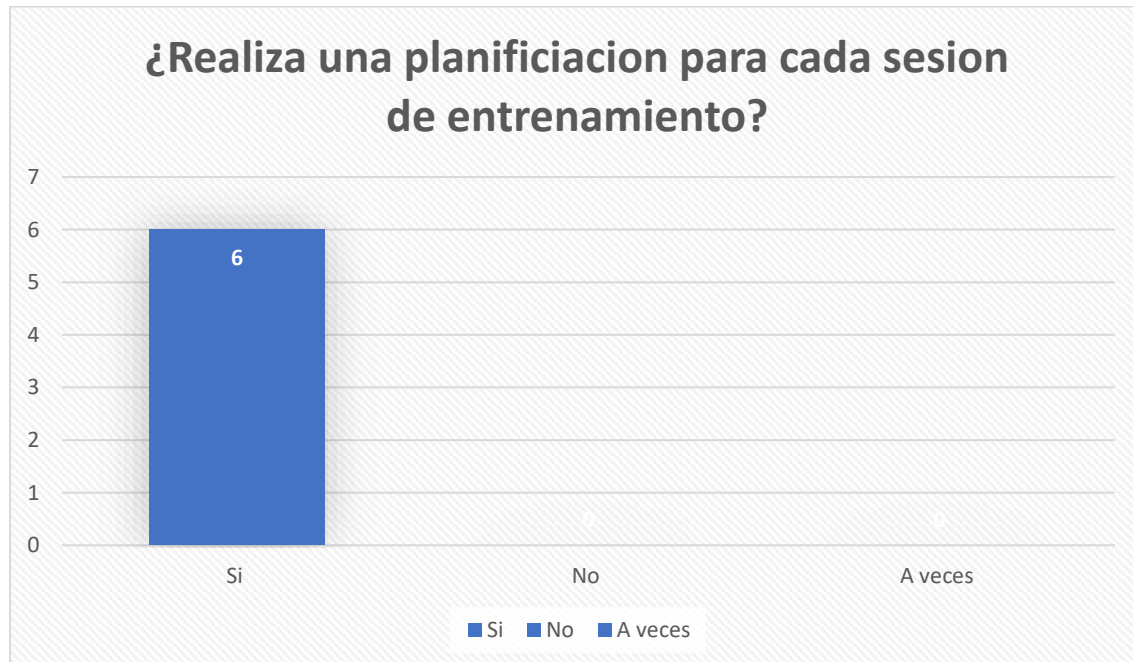
Tabla 24: Realiza planificaciones

| ¿Realiza una planificación para cada sesión de entrenamiento? | Frecuencia | Porcentaje |
|---|------------|-------------|
| Si | 6 | 100% |
| No | 0 | 0% |
| A veces | 0 | 0% |
| Total | 6 | 100% |

Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Gráfico 24: ¿Realiza una planificación para cada sesión de entrenamiento?



Fuente: Encuesta a los profesores o entrenadores de las categorías Sub 10 y Sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito.

Elaborado por: Andrade, Diego (2019)

Análisis

Según la Revista Mundo Silbato nos dice que “El entrenador y su equipo técnico son los encargados de llevar a cabo la planificación antes de un entrenamiento por lo que deberán unir esfuerzos con todas las áreas y medios que puedan influir en la consecución de los objetivos marcados. Los conocimientos técnicos, tácticos y metodológicos se deben coordinar teniendo en cuenta la infraestructura logística y el material deportivo técnico del que se dispone”. La planificación previa al entrenamiento es lo mejor que puede hacer un profesor o entrenador, según nuestros resultados de la encuesta el 100% de los profesores o entrenadores realizan una planificación para cada sesión de entrenamiento. La planificación para cada sesión de entrenamiento es muy importante ya que esta nos ayuda a realizar de una manera ordenada el entrenamiento, además esta planificación debe de estar muy bien estructurada desde los calentamientos hasta los ejercicios específicos de cada entrenamiento y así evita una sobrecarga muscular y previene las lesiones en los niños.

Interpretación de la ficha de observación inicial y final

| Infraestructura | Ficha Inicial | Ficha Final |
|---|----------------------|--------------------|
| Campo de juego | Malo | Malo |
| Materiales | Bueno | Muy bueno |
| Indumentaria | Bueno | Muy Bueno |
| Puntualidad | Muy Bueno | Excelente |
| Entrenamiento | | |
| Reúne al grupo y da a conocer el objetivo de la sesión de entrenamiento | Bueno | Muy Bueno |
| Realiza un calentamiento adecuado y acorde a la planificación | Muy Bueno | Muy Bueno |
| Utiliza una planificación para cada entrenamiento | Malo | Bueno |
| El entrenador realiza la vuelta a la calma | Bueno | Muy Bueno |
| Hace una pausa para la hidratación de los niños | Malo | Muy Bueno |
| Dirige la clase a todos los niños | Excelente | Excelente |
| Está pendiente de alguna molestia que presenten algún niño | Muy Bueno | Muy Bueno |
| Previene o llama la atención cuando realizan movimientos indebidos | Bueno | Muy Bueno |
| Cuenta con un botiquín de primeros auxilios | Malo | Bueno |
| Cuentan con bebidas de hidratación | Malo | Malo |

Valoración: Malo Bueno Muy Bueno Excelente

Examinando los resultados obtenidos en la ficha de observación aplicada a en la Academia Especializada de futbol Jogo Bonito, durante dos periodos de entrenamiento hemos podido determinar lo siguiente:

El tiempo observado fue de 80 minutos que corresponden a 2 periodos de entrenamiento.

Campo de juego

El terreno de juego es rectangular de césped natural o artificial, con una portería o arco a cada lado del campo este debe estar sin irregularidades.

En la ficha de observación inicial aplicada se le da una valoración de malo porque pudimos determinar que el campo de juego no presta las condiciones adecuadas para que los niños practiquen este deporte como es el futbol porque primeramente no es un espacio rectangular, no cuenta con arcos y el terreno cuenta con muchos desniveles los cuales pueden causar algún tipo de lesión en los niños al momento del entrenamiento y en la ficha de observación que se aplicó al final de la ejecución de la propuesta también se le dio una valoración de malo porque se pudo determinar que el campo de juego seguía igual.

Desde mi punto de vista el terreno de juego debe ser un espacio sin irregularidades para que garantice la buena práctica deportiva en los niños, ya que si este tiene desniveles los niños están más propensos a las lesiones.

Materiales:

El material didáctico que se utiliza para la práctica deportiva del futbol es bastante variado y depende de la cantidad de ejercicios y fundamentos básicos y técnicos que se van a trabajar. Los materiales que se utilizan para el entrenamiento son: balones, conos, platillos, escaleras, vallas, silbato, chalecos, porterías pequeñas, etc. En la primera visita a la academia de futbol se le dio una valoración de bueno porque pudimos observar que no existe el material didáctico completo para la práctica deportiva de los niños, pero para la aplicación de la segunda ficha de observación se le dio la valoración de muy bueno porque pudimos constatar que se había

implementado el material didáctico para la práctica deportiva.

Los materiales son muy importantes para la práctica deportiva ya que sirven de mucha ayuda para poder llevar la clase de acuerdo a lo programado o planificado, porque muchas de las veces por falta de materiales se dejan inconclusa o a medias las sesiones de entrenamientos.

Indumentaria

El tipo de equipamiento que debe usar cada jugador dentro de la cancha comprende de cinco accesorios que son de carácter obligatorio: camiseta, shorts, calcetines, zapatillas y espinilleras. Aunque, por lo general, la mayoría de los jugadores usan un tipo de calzado específico, las reglas no hacen énfasis en las características que deben tener. De esta manera queda esta opción abierta al criterio de cada jugador. Vale acotar que no pueden llevar ningún equipamiento que atente contra la integridad de otra persona o de sí mismos.

Cuando aplicamos la ficha de observación inicial al entrenamiento se le dio una valoración de Bueno por que pudimos constatar que existían niños con indumentaria no adecuada, es decir que existían niños que llevaban puestos zapatos lonas u otro tipo de zapato no adecuado para la práctica deportiva y esto puede causar algún tipo de lesión al momento del entrenamiento, es por eso que se recomendó a los niños a utilizar pupos o pupillos al momento de entrenar y esto se pudo constatar cuando se aplicó la ficha de observación final en donde se dio la valoración de muy bueno porque todos los niños llevaban puestos zapato adecuado al momento del entrenamiento.

La indumentaria es muy importante para la práctica deportiva y en especial el uso adecuado de zapato pupos o pupillos al momento de entrenar ya que este ayuda a un mejor agarre en el césped y previene que el niño sufra algún tipo de resbalón y así evita lesionarse.

Puntualidad:

Puntualidad es una actitud humana considerada en muchas sociedades como la virtud de coordinarse cronológicamente para cumplir una tarea requerida o satisfacer una obligación antes o en un plazo anteriormente comprometido o hecho a otra persona.

Es digno de felicitar a todos los chicos y profesor que se esfuerzan por llegar temprano y estar puntuales para el entrenamiento en ese sentido no han tenido ningún tipo de problema porque en la primera observación se le da una valoración de muy bueno y en la aplicación de la ficha de observación final se logra una valoración de excelente.

Reúne al grupo y da a conocer el objetivo de la sesión de entrenamiento.

Es muy necesario dar a conocer a los deportistas el objetivo de cada sesión de entrenamiento para que este le ponga mayor énfasis a cada ejercicio aplicado en el entrenamiento.

En la aplicación de nuestra primera ficha de observación pusimos una valoración de buena porque se pudo constatar un equipo muy unido en donde al principio del entrenamiento todos los deportistas se acercaron hacia el profesor con la inquietud de “profe que vamos a hacer hoy” y el profesor da a conocer los ejercicios, pero no es tan concreto con los objetivos. Mientras que en la aplicación de la ficha de observación final se dio una valoración de muy bueno porque el profesor ya tenía mayor conocimiento y sabía de una manera concreta cual es el objetivo para la sesión de entrenamiento.

El entrenador debe de tener un objetivo para cada sesión de entrenamiento por más sencilla que sea, ya que a un niño le motiva a entrenar con más entusiasmo, dedicación y perseverancia porque sabe lo que tiene q lograr en dicho entrenamiento.

Realiza un calentamiento adecuado y acorde a la planificación

Un calentamiento adecuado disminuye las posibilidades de que el jugador sufra dolores musculares o lesiones, tales como esguinces o roturas de fibras, preparando los músculos, las

articulaciones, los tendones y los ligamentos para el posterior esfuerzo.

En la primera observación de le dio un Bueno porque tenía el profesor encargado realizo un calentamiento adecuado y acorde a la planificación, aunque le faltó un poquito que sea más específico, pero esto lo corrigió con el transcurso de la aplicación de la propuesta porque en la ficha de observación final se le dio un Muy bueno al calentamiento que realizaba antes de cada sesión de entrenamiento.

Un calentamiento adecuado general y específico es muy necesario antes de cada sesión de entrenamiento ya que este prepara al cuerpo para realizar todo tipo de movimientos y ejercicios sin ningún tipo de problema ni molestia.

Utiliza una planificación para cada entrenamiento

La planificación del entrenamiento deportivo es ante todo el resultado del pensamiento del entrenador. Debe estar lo más alejado posible de cualquier improvisación e integrar los conocimientos lo más estructuradamente posible. El proceso de planificación es un procedimiento metódico, basado en conocimientos científicos y en experiencias vividas en situaciones anteriores con la finalidad de crear estrategias que han de ayudar a poner en marcha el proceso de entrenamiento con el objetivo final de conseguir un rendimiento óptimo para los jugadores.

En la ficha de observación inicial se pudo constatar que el profesor no contaba con una planificación en mano para guiarse durante el entrenamiento y es por eso que se le dio una calificación de malo mientras que en la aplicación de la ficha de observación final se pudo constatar que el entrenador llevaba una planificación en la mano en la cual se guiaba durante todo el entrenamiento y es por eso que se le dio una valoración de bueno

La planificación para un entrenamiento es muy importante porque nos permite guiarnos y llevar a cabo todas las actividades planificadas de una manera ordenada y esto hace que el entrenamiento de resultados y los entrenados vayan alegres a sus hogares.

El entrenador realiza la vuelta a la calma

Es el conjunto de ejercicios que se llevan a efecto con baja intensidad, que se deben de realizar después de cada actividad física. La práctica de los ejercicios de vuelta a la calma, aflojamiento, o enfriamiento. Importante los ejercicios de vuelta a la calma al terminar una actividad, es decir no podemos parar una actividad de golpe, ya que esto no es saludable.

El entrenador tenía conocimiento de los ejercicios y de lo que se debe de hacer para la vuelta a la calma después de una serie de ejercicios y es por eso que en la primera ficha de observación se le da un muy bueno y en la segunda ficha o la ficha final se le da la valoración de excelente.

Es importante realizar ejercicios de enfriamiento o vuelta a la calma de una forma progresiva es decir de más a menos en intensidad y específica según el ejercicio realizado, esto evitará que existan lesiones sincopes y facilitará la recuperación post esfuerzo.

Hace una pausa para la hidratación de los niños

Cuando realizamos actividad física nuestro cuerpo elimina agua por sus poros a través del sudor. Está pérdida de agua va acompañada de la pérdida de electrolitos. Por tal motivo es de gran importancia mantenerse bien hidratado antes, durante y después de la actividad física.

Al momento de aplicar la primera ficha de observación se pudo evidenciar que el entrenador o profesor no hacía una pausa para que los niños se hidraten, debido a que muy pocos niños traían su botella de agua y es por eso que se les dio una valoración de malo, pero con el pasar de los días y en la aplicación de la propuesta alternativa se pudo ir evidenciando que la mayoría de los niños traían su botella de agua y es por eso que el entrenador hacía una pausa de un par de minutos a mitad del entrenamiento para que ellos se hidraten, es por eso que en la aplicación de la ficha de observación final se le dio una valoración de muy bueno.

Es muy importante la hidratación antes durante y después del entrenamiento ya que el organismo del niño es más propenso a deshidratarse rápidamente y esto pueden producir lesiones como los desgarres o los famosos calambres.

Dirige la clase a todos los niños

El tener la atención de todos los niños ante un tema de clases o sesión de entrenamiento es muy difícil debido a que los niños son muy inquietos y por nada del mundo quieren estarse quietos por un par de minutos.

Al comenzar la clase el docente logro llamar la atención de todos los niños utilizando sus habilidades con el balón y eso hizo que rápidamente los niños tengan su atención y mientras él explicaba la práctica del día lo iba demostrando con los pies y es por eso que tanto en la ficha inicial como en la ficha final se le dio una valoración de excelente.

Lograr tener la atención de todo un grupo de inquietos niños es muy complejo debido a que son muy inquietos, pero hay q buscar la forma y manera para hacerlo y tratar de hablar lo menos posible y más bien explicar con la práctica.

Está pendiente de alguna molestia que presenten algún niño

Es importante que escuchemos a nuestro cuerpo cuando se queja. Aunque sea levemente, si lo hace es por algo. Siendo prudentes, evitaremos que una molestia se convierta en una lesión crónica.

El docente siempre está pendiente de todos los niños, está mirando que realicen bien la práctica, q realicen bien la técnica en los ejercicios planificados para ese día y también está pendiente de cualquier tipo de molestia que sufran los niños, aunque en uno que otro momento se distrae por dar alguna explicación a un alumno, en base a todo lo observado se le asigna una valoración de muy buena en las 2 fichas de observación aplicadas en esta escuela de futbol.

Uno como docente siempre hay q estar atento a todos los movimientos o acciones que realicen los niños, ya que por más leve que puede ser estos pueden sufrir algún tipo de lesión ya sea grave o aguda.

Previene o llama la atención cuando realizan movimientos indebidos

La mala práctica deportiva, la curiosidad o por imitar a un compañero muchas de las veces

se producen lesiones ya que estos por imitar no lo realizan con la técnica adecuada o de la manera correcta.

El entrenador siempre ha estado pendiente de los niños mirando que todos hagan correctamente los ejercicios y es por eso que la ficha de observación inicial se le da un bueno y en la ficha de observación final se le da un muy bueno debido a que el entrenador explica de mejor manera o con el porque de que no puede hacer ese tipo de ejercicio que es inadecuado.

Como entrenador debemos de estar muy pendientes de nuestros niños porque la mayoría son muy curiosos o imitadores y quieren hacer cualquier tipo de ejercicios que muchas de las veces un solo compañero puede hacerlo y esto hace que sufra algún tipo de lesión.

Cuenta con un botiquín de primeros auxilios

Botiquín se le denomina a un elemento de movimientos apresurados con suficientes medicamentos, y utensilios destinados para las causas de un desastre natural como por ejemplo terremoto, Tsunamis, Incendios forestales, etc. En pocas palabras es la preparación ante uno de estos fenómenos.

Al aplicar la primera ficha de observación nos percatamos que no contaban con un botiquín de primeros auxilios y es por eso que les dimos una valoración de malo mientras que con el pasar del tiempo se ha ido conformando un botiquín básico que se puede utilizar en caso de que haya algún tipo de lesión aguda y es por eso que se le ha dado una valoración de bueno en la segunda ficha de observación.

Cuentan con bebidas de hidratación

Es importante hidratarse antes, durante y después del ejercicio. En términos generales es recomendable beber 500 ml dos horas antes del ejercicio, entre 100-150 ml cada 15-20 minutos durante el ejercicio, y 500 ml después del ejercicio. La sed es un síntoma tardío de deshidratación en nuestro organismo.

Lamentablemente pudimos constatar que el Club Formativo Especializado no cuenta con

bebidas de hidratación general, es decir que cada niño está a cargo de traer su bebida hidratante para cada sesión de entrenamiento y esto se ha constatado tanto en la aplicación de la primera y segunda ficha de observación y por eso se ha dado una valoración de malo.

g. DISCUSIÓN

Indicadores en situación negativa

Objetivo #1

Analizar la iniciación deportiva y su incidencia en las lesiones en el fútbol infantil en las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito de la ciudad de Loja, en el periodo 2018 - 2019

| Informante | Criterio | Indicadores en situación negativa | | |
|-------------|-----------------|--|---|---|
| | | Deficiencia | Obsolencia | Necesidades |
| Deportistas | Infraestructura | Al aplicar la ficha de observación se pudo constatar que el campo de juego estaba malo, los materiales bueno, la indumentaria bueno y la puntualidad muy buena | El campo de juego estaba malo porque el terreno presenta irregularidades, no posee arcos, no hay señalización del campo de juego. Los materiales son buenos porque no cuentan con material didáctico suficiente para la práctica deportiva. La indumentaria se la califica de bueno porque aún existen niños que entrenan con zapato no adecuado para césped. | Conformar una directiva con los padres de familia para dar mantenimiento el campo de juego. Adquirir mayor material didáctico para realizar un buen entrenamiento. Socializar con los niños para que utilicen una indumentaria adecuada y así eviten todo tipo de lesiones. |

| | | | | |
|-------------|---------------|--|---|--|
| Deportistas | Entrenamiento | <p>Al aplicar la ficha de observación en este criterio pudimos determinar lo siguiente, el entrenador no utiliza una planificación para cada entrenamiento. No cuentan con un botiquín de primeros auxilios. No cuentan con bebidas de hidratación. El entrenador previene o llama la atención cuando realizan movimientos indebidos y eso es bueno.</p> | <p>Se pudo constatar que el entrenador no tiene una planificación diaria. La academia no cuenta con un botiquín en caso de algún tipo de lesión o accidente que pueda suscitar. Tampoco cuenta con un bidón de agua o bebidas hidratantes. El entrenador está atento de los movimientos que realizan los niños porque no quiere que sufran ningún tipo de lesión en su entrenamiento.</p> | <p>Elaborar un programa de entrenamiento con ejercicios propioceptivos para la prevención de lesiones en el futbol infantil. Elaboración de planes de clases diarias para cada entrenamiento en donde el entrenador pueda irse guiando durante las practicas. Realizar ejercicios predeportivos para la prevención de lesiones. Adquirir o implementar bebidas hidratantes para los niños.</p> |
|-------------|---------------|--|---|--|

Interpretación.

Sánchez Bañuelos (1990), entiende el concepto de iniciación deportiva en un sentido amplio, esto es, “no considera a un individuo iniciado hasta que no es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de un juego o competición”. Es un concepto de operatividad motriz y no de comprensión y memorización de una serie de datos a nivel verbal.

Para Hernández Moreno (1995), la iniciación deportiva “es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento." Esta vez la definición está planteada desde el punto de vista educativo al hacer incidencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las lesiones en niños son importantes debido a que se encuentran en época de desarrollo y crecimiento y los malos hábitos pueden provocar problemas futuros, como dolencias crónicas o las recaídas cada poco tiempo. Existen algunos tipos de lesiones que se dan con frecuencia en los niños que están desarrollándose, los entrenadores deben de saber a cerca de todo tipo de lesiones para que así puedan prevenir y dar a conocer a sus niños que es lo que deben y no deben de hacer en caso de tener una lesión.

Al aplicar la ficha de observación en la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito de la ciudad de Loja se pudo constatar que el campo de juego se encontraba en malas condiciones debido a que presenta irregularidades y desniveles y esto expone a los niños a que sufran algún tipo de lesión, además no cuenta con la seguridad requerida ya que no tienen líneas de señalización, las paredes no cuentan con protección en caso de algún choque con ella. También se pudo constatar que no cuentan con suficiente material didáctico para realizar los entrenamientos, ya que para un buen entrenamiento se debe de tener un material didáctico bastante variado ya que esto facilitara realizar los ejercicios planificados y obtener los resultados planteados en cada sesión de entrenamiento. La indumentaria es otro aspecto que nos da de que hablar ya que en la actualidad aún existen niños que llegan a sus entrenamientos con zapato lona, esto pone en riesgo a que sufra algún tipo de lesión ya que por ser césped se recomienda utilizar zapato pupo o pupillo para tener un mejor agarre, además es recomendable utilizar espinilleras y ropa deportiva adecuada para el entrenamiento y esto no se ha visto en su totalidad en los niños. Finalmente podemos recalcar que la puntualidad es un valor que la mayoría de los niños aun la practican.

La iniciación deportiva es en donde un niño empieza a dar sus primeros pasos en la adquisición de conocimientos básicos para aprender un deporte específico o varios a la vez. Se puede concluir que la iniciación deportiva es el proceso de enseñanza aprendizaje entre en niño y el profesor el cual enseña, corrige y perfecciona los movimientos adecuados en la

práctica de un deporte.

Indicadores en situación positiva

Objetivo #2

Diagnosticar los tipos de lesiones más frecuentes en los niños de las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito de la ciudad de Loja, en el periodo 2018 – 2019

Objetivo #3

Elaborar un programa de entrenamiento en iniciación deportiva y primeros auxilios en el futbol infantil.

Objetivo #4

Aplicación del programa de entrenamiento en iniciación deportiva y primeros auxilios en el futbol infantil a los profesores y entrenadores de la Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito de la ciudad de Loja.

Objetivo #5

Evaluar las sesiones de entrenamiento dirigidas por parte de los entrenadores a los niños de las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito de la ciudad de Loja.

| Informante | Criterio | Indicadores en situación negativa | | |
|-------------|---------------------|---|---|--|
| | | Teneres | Innovación | Satisfacción |
| Deportistas | Infraestructura | <p>Conformar una directiva con los padres de familia para dar mantenimiento el campo de juego.</p> <p>Adquirir mayor material didáctico para realizar un buen entrenamiento.</p> <p>Socializar con los niños para que utilicen una indumentaria adecuada y así eviten todo tipo de lesiones.</p> | <p>Mediante Reuniones y charlas a los padres de familia</p> <p>Dialogar con el entrenador y hacerle conocer los beneficios de tener un material didáctico variado.</p> <p>Mostrar videos a los niños para sientan la importancia de utilizar la indumentaria adecuada para el entrenamiento.</p> | <p>El campo de juego se pudo mejorar en una mínima parte</p> <p>Se adquirió nuevo material didáctico lo que se le da un MUY BUENO</p> <p>Los niños utilizan la indumentaria adecuada para los entrenamientos a esto se le valora como MUY BUENO</p> |
| Deportistas | En el entrenamiento | <p>Elaborar un programa de entrenamiento con ejercicios propioceptivos para la prevención de lesiones en el futbol infantil.</p> <p>Elaboración de planes de clases diarias para cada entrenamiento en donde el entrenador pueda irse guiando durante las practicas.</p> <p>Realizar ejercicios predeportivos para la prevención de lesiones.</p> <p>Adquirir o implementar bebidas hidratantes para los niños.</p> | <p>Ejercicios propioceptivos para la prevención de lesiones en el futbol infantil.</p> <p>Ejercicios de propiocepción como:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejercicios de lubricación ✓ Ejercicios de coordinación ✓ Ejercicios de fuerza ✓ Ejercicios de equilibrio ✓ Ejercicios de reacción <p>Adquisición de un bidón con agua para la hidratación de los niños.</p> | <p>Se aplico el programan de enseñanza para la prevención de lesiones</p> <p>Se utiliza las planificaciones diarias para cada entrenamiento</p> <p>Los ejercicios propioceptivos dan resultados para la prevención de lesiones</p> <p>No se adquirió el bidón de agua, pero cada niño trae su bebida hidratante.</p> |

Interpretación:

El deporte es mucho más que la simple actividad física, y si se enseña de forma apropiada puede convertirse en un hábito muy favorable. Todos los niños aprenden a caminar, correr y saltar, pero si se favorece la actividad física en edades tempranas, caminarán con más gracia, correrán más rápido y saltarán más alto. El deporte es mucho más que la simple actividad física y, si se enseña de una forma apropiada y acorde a los intereses de nuestros niños, puede convertirse en un hábito muy favorable para él.

Los beneficios físicos del deporte para nuestros niños favorecen la salud cardiovascular, fuerza muscular, agilidad, capacidades de coordinación y le ayuda a conocer su propio cuerpo; mientras que los psíquicos les permiten ganar seguridad en sí mismo, favorecer su autonomía, se sienten valorados por los demás compañeros que lo llaman para participar en sus juegos y les ayudan a sentirse más valientes e independientes. Es por eso que la iniciación deportiva es un proceso de enseñanza-aprendizaje donde el alumno evoluciona por una serie de etapas en las que va aprendiendo y desarrollando diversos contenidos -físicos, técnicos, tácticos o psicológicos- adaptados sus características biológicas y psicológicas.

Las lesiones en el fútbol infantil son muy frecuentes, casi todos los días nuestros niños sufren algún tipo de lesión por lo general leves, muchas de las veces no le damos importancia a las condiciones físicas donde entrena, o a la indumentaria, a la alimentación o a los cambios climáticos, y es por eso que para prevenir este tipo de lesión debemos de estar informados y así podemos evitar que nuestros niños sufran algún tipo de lesión y con el pasar del tiempo sean unos buenos deportistas llenos de salud y disciplina.

Aplicando la segunda ficha de observación o ficha de observación final se pudo observar resultados positivos los cuales han ayudado mucho al entrenador y a los niños en cada uno de

sus entrenamientos, a continuación, detallamos lo obtenido.

En el campo de juego no se pudo mejorar, pero se realizó reuniones con los padres de familia en donde se dio alternativas para mejorar el lugar de entrenamiento de sus hijos, explicándoles los beneficios y consecuencias de entrenar en un campo de juego no adecuado y con muchas irregularidades. Se pudo adquirir mayor material lo cual será de mucha ayuda para cada uno de los entrenamientos, ya que con mayor material didáctico los entrenadores podrán cumplir la meta y objetivos propuestos para esa sesión, ya que muchas de las veces por falta de materiales no se logra obtener el objetivo propuesto al inicio de la jornada de entrenamiento. Los videos que se utilizó con los niños ayudo a que ellos se preocupen a utilizar una indumentaria adecuada al momento de entrenar ya que se les concientizo y se les hizo conocer lo que es una lesión y las afectaciones a su futuro es por eso que todos los niños utilizan zapato de futbol, espinilleras y toda la indumentaria adecuada. Finalmente podemos felicitar a todos los niños y al entrenador por la puntualidad que se manejan ya que es una virtud que todos los días lo practican.

En el segundo criterio pudimos observar que el docente utiliza una planificación diaria para cada entrenamiento y que hace una pausa cada 20 minutos para que los niños estén en constante hidratación, además el está pendiente de cada niño por si alguno presenta algún tipo de molestia. El programa de ejercicios propioceptivos se aplicó a los niños y va dando resultados y ha disminuido las lesiones en el futbol infantil. Los planes de clases elaborados se los entregó al entrenador en donde se detalla uno a uno los ejercicios de coordinación, fuerza, equilibrio y reacción para que este pueda aplicar en cada uno de sus entrenamientos. Finalmente, no se adquirió el bidón de agua para la hidratación de los niños, pero se pudo socializar para que cada niño traiga su bebida hidratante al entrenamiento y así se mantiene hidratado durante todo el entrenamiento.

h. CONCLUSIONES

El mal estado del campo de juego y la no utilización de la indumentaria adecuada para los entrenamientos es una causa principal de las lesiones que se producen en el fútbol infantil.

La falta de una planificación para cada entrenamiento puede llevar a una práctica inadecuada en los niños y esto hace que estén más expuestos a cualquier tipo de lesiones ya sean leves o graves.

Las lesiones más frecuentes en los niños son en los cuádriceps, isquiotibiales, piernas, tobillos y rodillas

Que no existe una hidratación adecuada en la sesión de entrenamiento, y esto también puede ser un causante de las lesiones ya que por falta de hidratación se producen los famosos desgarres musculares o también llamados calambres que es muy común en niños.

El programa de enseñanza de ejercicios propioceptivos se está aplicando en las sesiones de entrenamientos de los niños ya que esto está ayudando a prevenir las lesiones en la academia de fútbol.

Al finalizar la aplicación de la propuesta alternativa se pudo observar que los niños tienen conocimiento sobre ejercicios básicos para la prevención de lesiones.

i. RECOMENDACIONES

Mejorar del campo de juego y utilizar indumentaria adecuada para prevenir todo tipo de lesión que se puede dar en los entrenamientos.

Utilizar las planificaciones diarias del programa de ejercicios propioceptivos para cada uno de los entrenamientos

Los niños deben de utilizar toda la indumentaria adecuada para cada sesión de entrenamiento, así como pupos, polines, espinilleras, pantaloneta y camiseta, de la misma manera se recomienda a los padres de familia prestar atención en la alimentación ya que esto ayuda tener un mejor rendimiento dentro del campo de juego.

El entrenador debe de estar pendiente que los niños consuman bebidas hidratantes o agua más no gaseosas u algún tipo de bebida parecido.

Utilizar el programa de ejercicios propioceptivos para prevenir las lesiones en el futbol infantil y así garantizar a los niños la práctica deportiva.

Enseñar diariamente los ejercicios propioceptivos para prevenir las lesiones en los niños.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN CARRERA
DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

PROPUESTA ALTERNATIVA

PROGRAMA DE EJERCICIOS PROPIOCEPTIVOS PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL FUTBOL INFANTIL EN LAS CATEGORÍAS SUB 10 Y SUB 12 DE LA ACADEMIA ESPECIALIZADA DE FUTBOL JOGO BONITO DE LA CIUDAD DE LOJA DURANTE EL PERIODO 2018 – 2019.

Autor:

Diego Fernando Andrade Condolo

Asesor:

Dr. Luis Montesinos

DATOS INFORMATIVOS

DEPORTE: Fútbol **CATEGORÍA:** Sub 10 y Sub 12
EDAD: 9 a 12 años **GÉNERO:** Masculino y Femenino
DÍAS DE APLICACIÓN: lunes a viernes
HORA: 16H00 A 17H30

LOJA – ECUADOR
2019

ANTECEDENTES

La presente propuesta nos permitirá adentrarnos en el campo deportivos, específicamente en la prevención de lesiones en el futbol infantil en las categorías sub 10 y 12 de la Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito, para esto proponemos un programa de ejercicios propioceptivos, de fuerza y equilibrio para que los entrenadores puedan prevenir las lesiones frecuentes en los niños.

Trabajar ejercicios de equilibrio ayudara a mantener el cuerpo en una posición erguida gracias a los ejercicios compensatorios que implican en el programa de ejercicios propuestos para la prevención de lesiones. Ya que la mayoría de los niños tienden a tener problemas en el momento de la ejecución de un remate o pase en el cual la mala posición y ejecución del cuerpo hace que este realice un mal movimiento y por lo que se produce la lesión en el niño.

También proponemos trabajar ejercicios de fuerza ya que esto ayudara a preparar al cuerpo de cada jugador a los estímulos específicos del futbol. Es preciso elevar la fuerza de su musculatura a los niveles óptimos para que el trabajo específico no ponga un riesgo de lesión al niño futbolista.

Los ejercicios propioceptivos nos ayudan a prevenir las lesiones en el futbol infantil ya que es una capacidad que nos ayuda a reconocer la localización espacial del cuerpo, su posición y orientación, la fuerza ejercida por los músculos y la posición de cada parte del cuerpo en relación con el otro, sin necesidad de utilizar la visión.

JUSTIFICACIÓN

El presente programa se justifica en lo académico científico por la necesidad de plantear ejercicios para prevenir las lesiones en el futbol infantil utilizando una metodología con el fin de ir impartiendo de manera correcta la enseñanza de cada uno de estos ejercicios en los niños.

De la misma manera este programa es muy importante para la enseñanza de ejercicios de prevención de lesiones dentro de los entrenamientos deportivos. Cada uno de estos ejercicios

estarán certificados antes de ser ejecutados para que sean de gran ayuda para prevenir las lesiones en los futuros deportistas del rey de los deportes y también ayudara a los entrenadores a tener mayor conocimiento sobre este tema.

En el campo académico como requisito para la graduación de la Carrera de Cultura Física y Deportes, más allá de optar por un título de tercer nivel en la carrera, se pretende llevar a la realidad y poder aplicar los conocimientos adquiridos en dicha carrera y seguir en constante búsqueda de conocimiento ya sea en una carrera Universitaria o en la misma vida social.

Objetivos

Objetivos Generales

ELABORAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS PROPIOCEPTIVOS PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL FUTBOL INFANTIL EN LAS CATEGORÍAS SUB 10 Y SUB 12 DE LA ACADEMIA ESPECIALIZADA DE FUTBOL JOGO BONITO DE LA CIUDAD DE LOJA DURANTE EL PERIODO 2018 – 2019.

Objetivos específicos:

- ✓ Diseñar un plan de actividades con ejercicios propioceptivos para la prevención de lesiones en el futbol infantil de las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito de la ciudad de Loja, durante el periodo 2018 – 2019
- ✓ Aplicar el plan de actividades con ejercicios propioceptivos para la prevención de lesiones en el futbol infantil de las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito de la ciudad de Loja, durante el periodo 2018 – 2019
- ✓ Evaluar el plan de actividades con ejercicios propioceptivos para la prevención de lesiones en el futbol infantil de las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia

Especializada de Fútbol Jogo Bonito de la ciudad de Loja, durante el periodo 2018 – 2019

Fundamentación Teórica

Ejercicios propioceptivos

La propiocepción la denominamos la forma o el conjunto de ejercicios que realizamos a cabo para trabajar nuestro Sistema Propioceptivo, formado por un conjunto de Receptores Nerviosos que se encuentran en nuestros Músculos (Huso muscular), Tendones (órganos tendinosos de golghi), Ligamentos y Articulaciones (receptores de la cápsula articular y de los ligamentos) y que nos permiten “sentir” y controlar nuestro equilibrio y movimiento de manera automática.

Al trabajar posiciones de equilibrio en situaciones con más o menos estabilidad estamos “activando” este conjunto de sistemas de manera subconsciente, rápida y refleja.

Este sistema nos protege ante un Estiramiento excesivo del músculo y ante una Tensión Brusca en las fibras músculo-tendinosas. Producida la lesión, este sistema propioceptivo que informan al cerebro puede resultar dañado. Por ejemplo, en el caso de un esguince, dichos receptores que aparte de encontrarse en el músculo y tendón se encuentran en el ligamento, si éste se rompe, se rompen también los receptores propioceptivos que hay en él. Si al recuperar el esguince nos olvidamos de recuperar también dichos receptores, esa información dejará de transmitirse, y ante cualquier pequeña torcedura no habrá una respuesta automática de protección. Esa es la razón por la que al sufrir un esguince y no recuperarlo correctamente, es mucho más fácil volver a torcerse el tobillo a partir de ese momento y notar una cierta sensación de inseguridad al pisar.

¿Cómo se gestiona la propiocepción?

Toda esta información que gestiona el sistema propioceptivo se recibe a través de millones

de mecanorreceptores, encargados de recoger la información de presión, aceleración, tensión... y realizar los ajustes necesarios, para buscar el confort, evitar las lesiones, adaptar el movimiento a un fin... Los ajustes de fuerza muscular y de adaptación de la postura los realizamos normalmente de manera inconsciente.

¿Qué pasa si el sistema propioceptivo está alterado?

Si el sistema propioceptivo está alterado existe un riesgo mucho mayor de lesión, puesto que, por ejemplo, al caminar por un camino empedrado o bajar una pendiente pronunciada el cerebro no va a ser capaz de enviar la información de ajuste muscular para realizar las fuerzas necesarias para evitar, por ejemplo, un esguince de tobillo.

También puede ocurrir que la persona no envíe al cerebro la información, o que no sepa cual interpretar la información que le llega y por tanto la persona no sepa cuál es su posición, teniendo que suplir la falta del sistema propioceptivo mediante la visión, lo que va a hacer que sus movimientos sean torpes y poco precisos.

¿Cómo se trabaja la propiocepción?

La propiocepción se entrena sometiendo a las articulaciones a estrés o desequilibrios crecientes, esto no va a hacer que se generen más receptores, pero si va a hacer que el sistema sea más eficiente.

La dificultad y el tipo de ejercicios va a estar limitado por la imaginación del terapeuta o la persona que idea los ejercicios.

Beneficios de la Propiocepción

Gracias a la propiocepción podemos movernos. Piensa que le sirve a nuestro cerebro como el punto de referencia para saber cómo mover una articulación o un músculo. De igual modo que cuando te pierdes usas una referencia para volver a encontrar tu camino y orientarte.

Si entrenas tu propiocepción serás capaz de adaptarte a los cambios de tu entorno generando las respuestas adecuadas de tu cuerpo. Además, no solo te resultará útil a lo hora de correr, sino también en tu día a día. Veamos cuáles son solo algunos de los beneficios de entrenar nuestra propiocepción.

Prevención de Lesiones

Es un trabajo perfecto para evitar las lesiones, prevenir recaídas o ayudarnos en el proceso de rehabilitación de una dolencia. Cuando sufrimos una lesión, como un esguince de tobillo, por ejemplo, la señal sensorial que recibimos en nuestro cerebro se ve alterada. En esos casos, nuestra respuesta motora ya no deberá ser la misma que antes.

Si respondemos de forma inadecuada lo más probable es que suframos una recaída o no mejoremos. Mientras que, si realizamos ejercicios propioceptivos podremos reeducar estas señales. Podremos favorecer la respuesta automática o refleja adaptada a nuestra dolencia.

Mejora del Rendimiento

Entrenando la propiocepción mejoraremos lo que conocemos como ‘reflejos’ y tendremos la capacidad de ser más ágiles. La coordinación y el equilibrio se potenciarán notablemente y seremos capaces de reaccionar más rápido ante una señal visual o auditiva.

Realizando ejercicios para mejorar nuestra propiocepción también seremos capaces de mejorar nuestra capacidad de orientación espacial. Lograremos mantener una imagen muy clara del entorno mientras nuestro cuerpo está en movimiento.

Fortalecimiento de las Articulaciones

Como te he comentado, la propiocepción se encarga de que al correr no nos caigamos o hagamos un mal movimiento, como podría pasarnos al pisar un hoyo o un bordillo. Si la entrenamos, seremos capaces de corregir la posición de nuestra postura para no perder el equilibrio ante situaciones inesperadas o cambios en la orografía del terreno.

Cuanto más entrenemos nuestra propiocepción más fortaleceremos nuestras articulaciones y más mejoraremos nuestra velocidad de reacción. Si tienes consciencia de tu cuerpo te será mucho más fácil que antes sortear imprevistos o esquivar obstáculos.

Metodología

Para la realización del trabajo vamos a aplicar la siguiente propuesta metodológica en la cual tenemos la operatividad el cual consta de ejercicios bien establecidos de cada una de las capacidades que vamos a trabajar como son ejercicios de equilibrio, fuerza y propiocepción conjuntamente con los fundamentos técnicos del fútbol. Aplicaremos métodos como el continuo, repetición y el global en cada uno de los ejercicios y actividades.

El trabajo lo voy a realizar con 32 niños y 3 niñas de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito de la Ciudad de Loja.

OPERATIVIDAD

MATRIZ DE OBJETIVOS

| Objetivo general | Objetivos específicos |
|--|---|
| ELABORAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS PROPIOCEPTIVOS PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL FUTBOL INFANTIL EN LAS CATEGORÍAS SUB 10 Y SUB 12 DE LA ACADEMIA ESPECIALIZADA DE FUTBOL JOGO BONITO DE LA CIUDAD DE LOJA DURANTE EL PERIODO 2018 – 2019. | Diseñar un plan de actividades con ejercicios propioceptivos para la prevención de lesiones en el futbol infantil de las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito de la ciudad de Loja, durante el periodo 2018 – 2019 |
| | Aplicar el plan de actividades con ejercicios propioceptivos para la prevención de lesiones en el futbol infantil de las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito de la ciudad de Loja, durante el periodo 2018 – 2019 |
| | Evaluar el plan de actividades con ejercicios propioceptivos para la prevención de lesiones en el futbol infantil de las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito de la ciudad de Loja, durante el periodo 2018 – 2019 |

Matriz de objetivos y contenidos

| Objetivos específicos | Contenidos generales | Nº semana | Nº periodos |
|---|--|-----------|-------------|
| Diseñar un plan de actividades con ejercicios propioceptivos para la prevención de lesiones en el futbol infantil de las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito de la ciudad de Loja, durante el periodo 2018 – 2019 | Ejercicios de equilibrio para la prevención de lesiones. | 2 | 10 |
| | Ejercicios de equilibrio para la prevención de lesiones. | 2 | 10 |
| Aplicar el plan de actividades | Ejercicios de fuerza para | 2 | 10 |

| | | | |
|---|---|---|----|
| con ejercicios propioceptivos para la prevención de lesiones en el futbol infantil de las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito de la ciudad de Loja, durante el periodo 2018 – 2019 | la prevención de lesiones | | |
| | Ejercicios de fuerza para la prevención de lesiones | 2 | 10 |
| Evaluar el plan de actividades con ejercicios propioceptivos para la prevención de lesiones en el futbol infantil de las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito de la ciudad de Loja, durante el periodo 2018 – 2019 | Ejercicios propioceptivos para la prevención de lesiones | 2 | 10 |
| | Ejercicios propioceptivos para la prevención de lesiones. | 2 | 10 |

POR MES

Primer mes

| Contenidos generales | Contenidos específicos | Nº semana | Nº periodos |
|--|-------------------------|-----------|-------------|
| Aplicación de instrumentos de evaluación | Encuesta a niños | 1 | 5 |
| | Encuesta a entrenadores | | |
| | Fichas de Observación | | |
| Ejercicios de equilibrio | Equilibrio Dinámico | 3 | 15 |
| | Equilibrio estático | | |

Segundo mes

| Contenidos generales | Contenidos específicos | Nº semana | Nº periodos |
|----------------------|--------------------------------|-----------|-------------|
| Ejercicios de Fuerza | Ejercicios de elongación | 4 | 20 |
| | Ejercicios de flexibilidad | | |
| | Ejercicios de entrada en calor | | |
| | Ejercicios de coordinación | | |

Tercer mes

| Contenidos generales | Contenidos específicos | Nº semana | Nº periodos |
|--|--|-----------|-------------|
| Ejercicios de propiocepción | Ejercicios propioceptivos para prevenir lesiones | 3 | 15 |
| | Ejercicios propioceptivos para prevenir lesiones | | |
| Aplicación final de instrumentos de evaluación | Encuestas a niños | 1 | 5 |
| | Encuestas a entrenadores | | |
| | Ficha de observación | | |

POR MES

Primer mes

| Contenidos Específicos | Estrategias Metodológicas |
|--|---|
| Ejercicios de equilibrio estático (juegos) | <ul style="list-style-type: none"> • Tranquilo y sin moverse • Parejas en equilibrio • La rueda • Los equilibristas • Soporta la carga |
| Ejercicios de equilibrio Dinámico (juegos) | <ul style="list-style-type: none"> • Saltando y saltando. • Salta y llega. • Jugando con la pelota. • Saltando por líneas. • Cruzando el arroyo. |

Segundo mes

| Contenidos Específicos | Estrategias Metodológicas |
|-------------------------------|--|
| Ejercicios de Fuerza (juegos) | <ul style="list-style-type: none"> • Futbol de cangrejos • Los jinetes con balón • La pelota que pasa • El circulo saltante • Pelea de gallos |
| Ejercicios de Fuerza | <ul style="list-style-type: none"> • La fila que se empuja • Fila de cojos • El gusano mareado • Gana el balón • A buscar el balón |

Tercer mes

| Contenidos Específicos | Estrategias Metodológicas |
|------------------------------------|--|
| Ejercicios propioceptivos (juegos) | <ul style="list-style-type: none"> • Saltos en el mismo lugar • Saltos con desplazamientos • Ejercicios propioceptivos para la prevención de lesiones |
| Ejercicios propioceptivos | <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios propioceptivos para la prevención de lesiones en diferentes músculos y articulaciones del cuerpo. |

Matriz de Concreción por Semana

Primer mes

| Ejercicios de equilibrio | | |
|--|---|---|
| Enseñanza | Desarrollo | Consolidación |
| Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 - 4 |
| 4 periodos | 4 periodos | 8 periodos |
| Aplicación de instrumentos de evaluación | Juegos deportivos para la enseñanza del equilibrio para la prevención de lesiones en el futbol infantil | Juegos pre deportivos para la enseñanza del equilibrio para la prevención de lesiones en el futbol infantil |

Segundo mes

| Ejercicios de fuerza | | | |
|--|--|---|--|
| Enseñanza | Desarrollo | Consolidación | |
| Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 - 4 | |
| 4 periodos | 4 periodos | 8 periodos | |
| Juegos predeportivos, ejercicios de elongación | Juegos predeportivos, ejercicios de flexibilidad | Juegos predeportivos, ejercicios de entrada en calor. | Juegos predeportivos y ejercicios de coordinación. |

Tercer mes

| Ejercicios propioceptivos | | |
|--|------------|---------------|
| Enseñanza | Desarrollo | Consolidación |
| Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 - 4 |
| 4 periodos | 4 periodos | 8 periodos |
| Juegos predeportivos y ejercicios propioceptivos para la prevención de lesiones en el futbol infantil. | | |

Adjunto planificaciones

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|---|---|-------------------|---|---|--|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 1 | | Fecha: 13/05/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 1 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Dominio y Recepción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | El equilibrio: Pararse en un solo pie | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor el deportista deberá de pararse en un solo pie. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo. |
| | El Equilibrio: Desplazamientos adelante atrás en un solo pie | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Desplazamientos con saltos hacia adelante y atrás al mando del profesor. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante los desplazamientos adelante - atrás |
| | El Equilibrio: Desplazamientos izquierda - derecha en un solo pie | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Desplazamientos cortos con saltos hacia la izquierda y derecha. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante los desplazamientos izquierda - derecha |
| | El Equilibrio: Dominio de balón sobre una tabla | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Dominar el balón sobre una tabla, sin dejar de pisarla. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante el dominio del balón sobre una tabla de 20cm*30cm |
| | El Equilibrio: Recepción del balón en equilibrio | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Receptar el balón estando en equilibrio. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|---|--|-------------------|---|---|--|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 2 | | Fecha: 14/05/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 1 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Dominio y Recepción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | El equilibrio: Pararse en un solo pie y con el otro tocar los glúteos con los talones. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor el deportista deberá de pararse en un solo pie. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo. |
| | El Equilibrio: Desplazamientos adelante atrás en un solo pie | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Desplazamientos con saltos hacia adelante y atrás al mando del profesor. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante los desplazamientos adelante - atrás |
| | El Equilibrio: Desplazamientos izquierda - derecha en un solo pie | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Desplazamientos cortos con saltos hacia la izquierda y derecha. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante los desplazamientos izquierda - derecha |
| | El Equilibrio: Dominio de balón sobre una tabla con borde interno y empeine | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Dominar el balón sobre una tabla, sin dejar de pisarla. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante el dominio del balón sobre una tabla de 20cm*30cm |
| | El Equilibrio: Recepción del balón en equilibrio con el muslo y pecho. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Receptar el balón estando en equilibrio. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|--|-------------------|---|---|---|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 3 | | Fecha: 15/05/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 1 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Dominio y Conducción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Conducción de Balón, borde interno y externo con pie derecho e izquierdo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor el deportista deberá conducir el balón | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio y estabilidad del cuerpo. |
| | Dominio de balón, con empeine, borde interno, muslo, cabeza y pecho | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Dominio del balón con diferentes partes del cuerpo. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante el dominio del balón. |
| | Ejercicios de reacción, con balón y sin balón. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Desplazamientos cortos con saltos hacia la izquierda y derecha. | Trabajo individual, se busca trabajar la reacción del cuerpo mediante los desplazamientos izquierda - derecha, adelante y atrás |
| | Dominio de balón, con empeine, borde interno, muslo, cabeza y pecho | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Dominar el balón sobre una tabla, sin dejar de pisarla. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante el dominio y conducción del balón. |
| | Recepción del balón en equilibrio | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Receptar el balón estando en equilibrio. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio mediante el dominio del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|---|----------------------|---|---|--|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 4 | | Fecha: 16/05/2019 | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto | |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 1 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Dominio y conduccion) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Ejercicios de dominio de balón en parejas, dominio de balón con el empeine, borde interno, muslo, pecho y cabeza. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor los deportistas deberán dominar el balón en parejas | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante el dominio del balón con diferentes partes del cuerpo. |
| | Conducción del balón con empeine, borde interno y externo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Conducción del balón, evitando tocar los conos y platos | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio y la orientación tempero-espacial cuerpo mediante la conducción del balón. |
| | Conducción del balón con la planta del pie izquierdo y derecho. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Con desplazamientos, izquierda, derecha, adelante y atrás llevamos el balón con la planta del pie. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante los desplazamientos adelante, atrás, izquierda y derecha. |
| | Conducción del balón esquivando obstáculos ya sean conos o platillos utilizando los pies izquierdo y derecho | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Conducir el balón sin tocar los platos o conos. | Trabajo individual, se busca trabajar la coordinación óculo-pie, en donde el niño debe de conducir un balón sin tocar los conos o platos. |
| | Conducción del balón esquivando obstáculos y patear al arco con el empeine del pie | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Gambetear los obstáculos y chutear hacia el arco. | Trabajar la coordinación, óculo pie y finalizar con gol en la portería. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|--|-------------------|---|---|--|--|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 5 | | Fecha: 17/05/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 1 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Conducción y tiro) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Conducción del balón con pie derecho e izquierdo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor el deportista deberá conducir el balón con pie derecho e izquierdo | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio y coordinación del cuerpo |
| | Conducción del balón esquivando obstáculos con la planta del pie | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Con la planta del pie llevamos el balón evitando tocar los obstáculos y desplazándonos hacia adelante, atrás, izquierda y derecha. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante los desplazamientos adelante – atrás, izquierda y derecha. |
| | Conducción del balón, encarar jugador y patear al arco | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Conducir el balón, encarar al rival y patear al arco. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio, coordinación y confianza en el jugador. |
| | Conducción del balón, pase con el empeine del pie y tiro al arco | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Conducción del balón, pase con el empeine y el compañero patea al arco. | Trabajo en parejas q se busca trabajar la precisión en el pase y tiro al arco. |
| | Conducción del balón, amague y tiro al arco. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Conducir el balón, realizar una finta o amague y tirar al arco. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio, coordinación y definición del joven deportista. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|---------------------------------------|-------------------|------------|---|--|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 6 | | Fecha: 20/05/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | | Mes: Mayo | | Semana N°: 2 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (El Pase) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Rondós y pases | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor hacemos un círculo y realizamos pases a un toque y dos toques. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases. |
| | Pases en parejas, con desplazamientos | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Realizamos pases en desplazamientos, adelante – atrás, izquierda - derecha | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante los pases en desplazamientos adelante – atrás, izquierda – derecha. |
| | Pases y triangulaciones | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Ubicamos 3 conos y cada deportista ocupa un espacio, realizamos pases tratando de triangular teniendo precisión. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión de los pases y los desplazamientos de los jugadores. |
| | Pases, triangulaciones y tiro al arco | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Realizar pases, triangulaciones y terminamos con un tiro al arco. | Trabajo en grupo, se busca trabajar el equilibrio y la precisión en los pases y tiro al arco. |
| | Juego en espacio reducido | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se arman 2 equipo de 4 jugadores y se realiza futbol en espacio reducido de 10mX10m. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, dominio y control del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|---|------------------------------------|-------------------|---|---|---|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 7 | | Fecha: 21/05/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | | Mes: Mayo | | Semana N°: 2 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Dominio y Recepción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Dominio del balón en grupo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Realizamos un círculo y dominamos el balón, tratando de no dejarlo caer al piso. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases y dominio de balón. |
| | Recepción del balón en equilibrio | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En parejas, un deportista se ubica sobre un banco y hace recepción del balón con borde interno, externo, muslo y pecho | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante la recepción del balón sobre un banco. |
| | Recepción del balón en equilibrio. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato, cuerdas | Ubicamos una cuerda estirada en el piso, un jugador se desplaza pisando la cuerda mientras que otra tira el balón para q este lo recepte. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión de los pases, el equilibrio y los desplazamientos de los jugadores. |
| | Recepción del balón en equilibrio | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Ubicamos Ulas, y realizamos un salto con un pie y receptamos el balón, pasamos a la siguiente ula y realizamos la misma acción | Trabajo en grupo, se busca trabajar el equilibrio y la precisión en los pases y la recepción. |
| | Futbol 8 | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se arman 2 equipo de 8 jugadores y se realiza futbol en el campo de juego | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, dominio y control del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|---|----------------------|---|---|--|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 8 | | Fecha: 22/05/2019 | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto | |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 2 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Conduccion, Recepción y tiro) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Conducción de balón, borde interno, externo y empeine | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor realizamos conducción del balón. | Trabajo en individual, se busca trabajar la técnica adecuada en la conducción del balón |
| | Recepción del balón y pase | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Receptamos el balón, lo dominamos y hacemos pase sin que el balón se caiga. | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante los pases en desplazamientos adelante – atrás, izquierda – derecha. |
| | Encarrar la marca | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Uno contra uno, tratamos de tener posesión del balón si dejarlo quitar. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la posesión del balón y la conducción. |
| | Tiros al arco | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Realizar pases, triangulaciones y terminamos con un tiro al arco. | Trabajo en grupo, se busca trabajar el equilibrio y la precisión en los pases y tiro al arco. |
| | Futbol en espacio reducido | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se arman 2 equipo de 4 jugadores y se realiza futbol en espacio reducido de 10mX10m. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, dominio y control del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|--|-------------------|---|---|--|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 9 | | Fecha: 23/05/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 2 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Recepción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Dominio de balón en equilibrio | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En una tabla de 3 metros, nos desplazamos dominando el balón, sin dejar de pisar la tabla. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases |
| | Recepción del balón en equilibrio: borde interno y empeine | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Realizamos recepción del balón sin dejar de pisar la tabla. | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante la recepción del balón en desplazamientos adelante – atrás. |
| | Recepción del balón en equilibrio: cabeza | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En la misma tabla de 3 metros nos desplazamos realizando cabeceo. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión de los pases, los desplazamientos y el equilibrio de los jugadores. |
| | Recepción y pases en parejas con desplazamientos. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | En parejas frente a frente realizamos recepción del balón y pase. Un jugador se desplaza de espaldas y el otro va de frente. | Trabajo en grupo, se busca trabajar el equilibrio, coordinación y la precisión en los pases y recepción. |
| | Rondós, torito | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Realizamos una circunferencia y realizamos el torito a uno y dos toques. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases y control del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|---|--|----------------------|---|---|---|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 10 | | Fecha: 24/05/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | | Mes: Mayo | | Semana N°: 2 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (equilibrio y fuerza) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Orientación espacial, saltos adelante - atrás | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor realizamos saltos cortos hasta tocar el balón y regresamos de la misma manera | Trabajo individual, se busca trabajar la enseñanza de los desplazamientos. |
| | Orientación espacial, saltos izquierda - derecha | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Realizamos desplazamientos con saltos pequeños hacia izquierda y derecha. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo y la enseñanza de los desplazamientos izquierda - derecha. |
| | Orientación temporal, desplazamientos adelante - atrás en un solo pie. (derecho) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Ubicamos 2 conos a una distancia de 10m y desplazamos solo con el pie derecho de cono a cono. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo y la enseñanza de los desplazamientos. |
| | Orientación temporal, desplazamientos adelante - atrás en un solo pie. (izquierdo) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Ubicamos 2 conos a una distancia de 10m y desplazamos solo con el pie izquierda de cono a cono. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo y la enseñanza de los desplazamientos. |
| | Futbol 11 | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se arman 2 equipo de 11 jugadores y se realiza futbol en el campo de juego. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, dominio, control del balón y tiro al arco. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|---|-------------------|---|---|--|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 11 | | Fecha: 27/05/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 3 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Recepción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Equilibrio: golpear el balón con el pie derecho | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Parado en el pie izquierdo y otro levantado, golpeamos el balón con el pie derecho, ya sea con el borde interno o empeine. | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo y la precisión. |
| | Equilibrio: golpear el balón con el pie izquierdo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Parado en el pie derecho y otro levantado, golpeamos el balón con el pie izquierdo, ya sea con el borde interno o empeine. | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo y la precisión. |
| | Equilibrio: el cabeceo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Parado en el pie izquierdo y otro levantado, realizamos cabeceo sin asentar el otro pie en el piso. | . Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo |
| | Salto y tiro al arco | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Realizamos saltos sobre 5 conos y realizamos tiro al arco. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio y la precisión en los pases y tiro al arco. |
| | Futbol en espacio reducido | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se arman 2 equipo de 3 jugadores y se realiza futbol en espacio reducido de 10mX10m. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, dominio y control del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|--|-------------------|---|---|--|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 12 | | Fecha: 28/05/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 3 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Desplazamientos) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Desplazamientos: Saltos con cuerda hacia delante y atrás con los pies juntos | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Tomamos una cuerda y realizamos cuerdas hacia adelante y atrás. | Trabajo individual, se trata de trabajar la coordinación y el equilibrio mediante los saltos. |
| | Desplazamientos: Saltos con el pie derecho | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Tomamos una cuerda y realizamos cuerdas hacia adelante y atrás solo con el pie derecho. | Trabajo individual, se trata de trabajar la coordinación y el equilibrio mediante los saltos. |
| | Desplazamientos: Saltos con el pie izquierdo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Tomamos una cuerda y realizamos cuerdas hacia adelante y atrás solo con el pie izquierdo. | Trabajo individual, se trata de trabajar la coordinación y el equilibrio mediante los saltos. |
| | Desplazamientos: cambios de ritmo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | ubicamos 4 conos a una distancia de 10m, realizamos carrera lenta desde el primer al segundo cono, carrera rápida hasta el segundo al tercer cono y finalizamos con carrera lenta. | Trabajo individual, trabajo de ritmo en el espacio. |
| | Desplazamientos: cambio de dirección | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En parejas uno tras del otro realizamos carrera por todo el campo de juego, evitando los obstáculos, el compañero que va atrás debe tratar de realizar las mismas acciones que el compañero de adelante. | Trabajo individual, trabajo de ritmo en el espacio. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|--|-------------------|---|---|---|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 13 | | Fecha: 29/05/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 3 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Conduccion) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Conducción del balón con borde interno | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor realizamos conducción del balón con el borde interno con el pie derecho e izquierdo. | Trabajo individual, se busca trabajar el dominio del balón con la técnica adecuada. |
| | Conducción del balón borde externo y empeine | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor realizamos conducción del balón con borde externo y empeine. | Trabajo individual, se busca trabajar el control del balón con la técnica adecuada y la orientación espacial. |
| | Conducción del balón planta del pie | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Realizaos conducción del balón con la planta del pie, con el pie derecho y luego con el izquierdo. | Trabajo individual, se busca trabajar el control del balón con la técnica adecuada y la orientación espacial. |
| | Conducción de balón evitando obstáculos | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Ubicamos conos en fila y realizamos conducción del balón por medio de estos, sin tocarlos ni hacerlos caer. | Trabajo individual, se busca trabajar el control del balón con la técnica adecuada y la orientación espacial |
| | Conducción del balón, amague y conducción | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Realizamos conducción del balón hasta el centro del campo de juego, realizamos un amague y seguimos haciendo conducción del balón | Trabajo individual, se busca trabajar el control del balón con la técnica adecuada y la orientación espacial. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|-------------------------------------|-------------------|---|---|--|--|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 14 | | Fecha: 30/05/2019 | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto | |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 3 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Recepción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Recepción del balón: Borde interno | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor hacemos recepción del balón con el borde interno. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la recepción del balón. |
| | Recepción del balón: empeine | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor hacemos recepción del balón con el empeine. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la recepción del balón. |
| | Recepción del balón: planta del pie | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor hacemos recepción del balón con la planta del pie. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la recepción del balón. |
| | Recepción del balón: muslo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Al mando del profesor hacemos recepción del balón con el muslo. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la recepción del balón. |
| | Recepción del balón: pecho | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor hacemos recepción del balón con el pecho. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la recepción del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|---|-------------------|---|---|--|--|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 15 | | Fecha: 31/05/2019 | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto | |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 3 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Pase) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Pases cortos: borde interno | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor en parejas realizamos pases cortos en movimiento. | Trabajo en parejas, se busca trabajar la precisión en los pases utilizando la técnica adecuada. |
| | Pases cortos con desplazamientos: borde interno | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Realizamos pases en desplazamientos, adelante – atrás, izquierda - derecha | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante los pases en desplazamientos adelante – atrás, izquierda - derecha. |
| | Pases largos: cambio de frente | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Nos ubicamos a una distancia de 20 metros y empezamos a realizar el cambio de frente. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión de los pases, la técnica adecuada para el cambio de frente, la recepción del balón y los desplazamientos de los jugadores. |
| | Pases: cambio de frente en desplazamiento | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | En una distancia de aproximado 30 metros empezamos a realizar cambios de frente mientras nos desplazamos hacia adelante. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión de los pases, la técnica adecuada para el cambio de frente, la recepción del balón y los desplazamientos de los jugadores. |
| | Futbol: 11 contra 11 | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se arman 2 equipo de 11 jugadores y se realiza futbol en el campo de juego. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, dominio y control del balón y los cambios de frente. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|---|-------------------|---|---|--|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 16 | | Fecha: 03/06/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 4 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Conduccion y tiro) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Tiro a puerta o remate: balón parado | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor en una sola formación realizamos tiro al arco, utilizando precisión y la técnica adecuada. | Trabajo individual, realizamos tiros al arco utilizando la precisión y la técnica adecuada. |
| | Conducción y tiro a puerta | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Ubicamos 2 conos a distancias moderadas, realizamos conducción en esa distancia y terminamos con tiro al arco. | Trabajo individual, se busca trabajar la coordinación óculo pie, la técnica y la precisión del tiro en movimiento. |
| | Conducción del balón por obstáculos y tiro a puerta | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Ubicamos 10 conos a una distancia de 1m cada uno, realizamos conducción del balón por los conos y finalizamos con tiro al arco. | Trabajo individual, se busca trabajar la coordinación óculo - pie, el equilibrio y la precisión del tiro en movimiento. |
| | Conducción del balón, pase y tiro al arco | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Conducimos el balón realizamos un pase con el borde interno al compañero y este devuelve el pase y realizamos tiro al arco sin parar el balón. | Trabajo en grupo, se busca trabajar el equilibrio y la precisión en los pases y tiro al arco. |
| | Fútbol espacio reducido. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se arman 2 equipo de 4 jugadores y se realiza futbol en espacio reducido de 10mX10m. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, dominio y control del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|---|---|----------------------|---|---|--|--|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 17 | | Fecha: 04/06/2019 | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto | |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 4 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (dominio y recepcion) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Equilibrio: Saltos pies juntos | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Cada jugador se ubica dentro de una ula, y realizamos saltos hacia adelante - atrás, izquierda - derecha. | Trabajo individual: se busca trabajar el equilibrio y la coordinación. |
| | Equilibrio: saltos con el pie derecho | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Cada jugador se ubica dentro de una ula, y realizamos saltos hacia adelante - atrás, izquierda - derecha. | Trabajo individual: se busca trabajar el equilibrio y la coordinación. |
| | Equilibrio: saltos con el pie izquierdo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Cada jugador se ubica dentro de una ula, y realizamos saltos hacia adelante - atrás, izquierda - derecha. | Trabajo individual: se busca trabajar el equilibrio y la coordinación. |
| | Equilibrio: saltos alternados realizando cabeceo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Cada jugador se ubica dentro de una ula, y realizamos saltos hacia adelante - atrás, izquierda - derecha y realizamos simulación del cabeceo. | Trabajo individual: se busca trabajar el equilibrio y la coordinación. |
| | Futbol 5, utilizando arcos pequeños. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se arman 2 equipo de 5 jugadores y se realiza futbol en espacio reducido de 10mX10m con arcos de 50cm x 70cm. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, dominio y control del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|---|---|-------------------|---|---|--|--|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 18 | | Fecha: 05/06/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | | Mes: Mayo | | Semana N°: 4 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Dominio y Recepción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Equilibrio: dominio del balón sobre una tabla. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Sobre una tabla de 20cmX30cm realizamos dominio del balón sin pisar fuera de la tabla. | Trabajo individual que se busca trabajar el equilibrio en el dominio del balón. |
| | Equilibrio: recepción del balón (borde interno) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En parejas, un jugador sobre la tabla y otro a una distancia moderada realizamos recepción del balón con el borde interno sin pisar fuera de la tabla. | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| | Equilibrio: recepción del balón (empeine) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En parejas, un jugador sobre la tabla y otro a una distancia moderada realizamos recepción del balón con el empeine sin pisar fuera de la tabla. | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| | Equilibrio: recepción del balón (cabeza) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | En parejas, un jugador sobre la tabla y otro a una distancia moderada realizamos recepción del balón con la cabeza sin pisar fuera de la tabla. | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| | Dominio de balón en equipo. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se hace una circunferencia y se realiza dominio del balón, tratando que el balón no toque el piso, se puede utilizar todas las partes del cuerpo. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, recepción dominio y control del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|---|--|-------------------|---|---|---|--|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 19 | | Fecha: 06/06/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | | Mes: Mayo | | Semana N°: 4 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Dominio y Recepción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Equilibrio y Fuerza: dominio del balón | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En parejas un jugador toma con una liga en la cintura a su compañero, para q este realice dominio del balón. | Trabajo en equipo, se busca trabajar el equilibrio y la fuerza. |
| | Equilibrio y Fuerza: Recepción del balón (borde interno) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En grupos de 3, uno toma con una liga al compañero y el otro lanza el balón para q este realice recepción con el borde interno. | Trabajo en equipo, se busca trabajar el equilibrio y la fuerza del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| | Equilibrio y Fuerza: Recepción del balón (empeine) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En grupos de 3, uno toma con una liga al compañero y el otro lanza el balón para q este realice recepción con el empeine. | Trabajo en equipo, se busca trabajar el equilibrio y la fuerza del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| | Equilibrio y Fuerza: Recepción del balón (muslo) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | En grupos de 3, uno toma con una liga al compañero y el otro lanza el balón para q este realice recepción con el muslo. | Trabajo en equipo, se busca trabajar el equilibrio y la fuerza del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| | Equilibrio y Fuerza: Recepción del balón (cabeza) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En grupos de 3, uno toma con una liga al compañero y el otro lanza el balón para q este realice recepción con el muslo. | Trabajo en equipo, se busca trabajar el equilibrio y la fuerza del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|---|--|-------------------|---|---|---|--|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 20 | | Fecha: 07/06/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | | Mes: Mayo | | Semana N°: 4 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Dominio y Recepción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Equilibrio y fuerza: Recepción del balón (borde interno) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En grupos de 3, uno toma con una liga al compañero y el otro lanza el balón para que el compañero que esta sobre la tabla realice recepción con el borde interno. | Trabajo en equipo, se busca trabajar el equilibrio y la fuerza del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| | Equilibrio y fuerza: Recepción del balón (empeine) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En grupos de 3, uno toma con una liga al compañero y el otro lanza el balón para que el compañero que esta sobre la tabla realice recepción con el empeine. | Trabajo en equipo, se busca trabajar el equilibrio y la fuerza del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| | Equilibrio y fuerza: Recepción del balón (muslo) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En grupos de 3, uno toma con una liga al compañero y el otro lanza el balón para que el compañero que esta sobre la tabla realice recepción con el muslo. | Trabajo en equipo, se busca trabajar el equilibrio y la fuerza del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| | Equilibrio y fuerza: Recepción del balón (cabeza) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | En grupos de 3, uno toma con una liga al compañero y el otro lanza el balón para que el compañero que esta sobre la tabla realice recepción con la cabeza. | Trabajo en grupo, se busca trabajar el equilibrio y la precisión en los pases y tiro al arco. |
| | Futbol | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se arman 2 equipo de 11 jugadores y se realiza futbol en el campo de juego. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, dominio y control del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|---|-------------------|---|---|--|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 21 | | Fecha: 10/06/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | | Semana N°: 5 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Desplazamientos, dominio y recepción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | El equilibrio: Pararse en un solo pie | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor el deportista deberá de pararse en un solo pie. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo. |
| | El Equilibrio: Desplazamientos adelante atrás en un solo pie | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Desplazamientos con saltos hacia adelante y atrás al mando del profesor. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante los desplazamientos adelante – atrás |
| | El Equilibrio: Desplazamientos izquierda – derecha en un solo pie | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Desplazamientos cortos con saltos hacia la izquierda y derecha. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante los desplazamientos izquierda - derecha |
| | El Equilibrio: Dominio de balón sobre una tabla | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Dominar el balón sobre una tabla, sin dejar de pisarla. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante el dominio del balón sobre una tabla de 20cm*30cm |
| | El Equilibrio: Recepción del balón en equilibrio | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Receptar el balón estando en equilibrio. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|---|--|-------------------|---|---|--|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 22 | | Fecha: 11/06/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | | Mes: Mayo | | Semana N°: 5 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Dominio y Recepción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | El equilibrio: Pararse en un solo pie y con el otro tocar los glúteos con los talones. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor el deportista deberá de pararse en un solo pie. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo. |
| | El Equilibrio: Desplazamientos adelante atrás en un solo pie | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Desplazamientos con saltos hacia adelante y atrás al mando del profesor. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante los desplazamientos adelante – atrás |
| | El Equilibrio: Desplazamientos izquierda – derecha en un solo pie | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Desplazamientos cortos con saltos hacia la izquierda y derecha. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante los desplazamientos izquierda - derecha |
| | El Equilibrio: Dominio de balón sobre una tabla con borde interno y empeine | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Dominar el balón sobre una tabla, sin dejar de pisarla. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante el dominio del balón sobre una tabla de 20cm*30cm |
| | El Equilibrio: Recepción del balón en equilibrio con el muslo y pecho. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Receptar el balón estando en equilibrio. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|---|--|-------------------|---|---|---|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 23 | | Fecha: 12/06/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 5 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Conducción, Dominio y Recepción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Conducción de Balón, borde interno y externo con pie derecho e izquierdo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor el deportista deberá conducir el balón | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio y estabilidad del cuerpo. |
| | Dominio de balón, con empeine, borde interno, muslo, cabeza y pecho | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Dominio del balón con diferentes partes del cuerpo. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante el dominio del balón. |
| | Ejercicios de reacción, con balón y sin balón. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Desplazamientos cortos con saltos hacia la izquierda y derecha. | Trabajo individual, se busca trabajar la reacción del cuerpo mediante los desplazamientos izquierda – derecha, adelante y atrás |
| | Dominio de balón, con empeine, borde interno, muslo, cabeza y pecho | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Dominar el balón sobre una tabla, sin dejar de pisarla. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante el dominio y conducción del balón. |
| | Recepción del balón en equilibrio | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Receptar el balón estando en equilibrio. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio mediante el dominio del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|---|-------------------|---|---|--|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 24 | | Fecha: 13/06/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 5 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Dominio y conducción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Ejercicios de dominio de balón en parejas, dominio de balón con el empeine, borde interno, muslo, pecho y cabeza. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor los deportistas deberán dominar el balón en parejas | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante el dominio del balón con diferentes partes del cuerpo. |
| | Conducción del balón con empeine, borde interno y externo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Conducción del balón, evitando tocar los conos y platos | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio y la orientación tempero-espacial cuerpo mediante la conducción del balón. |
| | Conducción del balón con la planta del pie izquierdo y derecho. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Con desplazamientos, izquierda, derecha, adelante y atrás llevamos el balón con la planta del pie. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante los desplazamientos adelante, atrás, izquierda y derecha. |
| | Conducción del balón esquivando obstáculos ya sean conos o platillos utilizando los pies izquierdo y derecho | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Conducir el balón sin tocar los platos o conos. | Trabajo individual, se busca trabajar la coordinación óculo-pie, en donde el niño debe de conducir un balón sin tocar los conos o platos. |
| | Conducción del balón esquivando obstáculos y patear al arco con el empeine del pie | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Gambetear los obstáculos y chutear hacia el arco. | Trabajar la coordinación, óculo pie y finalizar con gol en la portería. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|--|-------------------|---|---|--|--|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 25 | | Fecha: 14/06/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | | Mes: Mayo | | Semana N°: 5 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (conducción y tiro) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Conducción del balón con pie derecho e izquierdo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor el deportista deberá conducir el balón con pie derecho e izquierdo | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio y coordinación del cuerpo |
| | Conducción del balón esquivando obstáculos con la planta del pie | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Con la planta del pie llevamos el balón evitando tocar los obstáculos y desplazándonos hacia adelante, atrás, izquierda y derecha. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante los desplazamientos adelante – atrás, izquierda y derecha. |
| | Conducción del balón, encarar jugador y patear al arco | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Conducir el balón, encarar al rival y patear al arco. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio, coordinación y confianza en el jugador. |
| | Conducción del balón, pase con el empeine del pie y tiro al arco | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Conducción del balón, pase con el empeine y el compañero patea al arco. | Trabajo en parejas q se busca trabajar la precisión en el pase y tiro al arco. |
| | Conducción del balón, amague y tiro al arco. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Conducir el balón, realizar una finta o amague y tirar al arco. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio, coordinación y definición del joven deportista. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|---------------------------------------|-------------------|---|---|--|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 26 | | Fecha: 17/06/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 6 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (el pase) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Rondós y pases | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor hacemos un círculo y realizamos pases a un toque y dos toques. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases. |
| | Pases en parejas, con desplazamientos | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Realizamos pases en desplazamientos, adelante – atrás, izquierda - derecha | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante los pases en desplazamientos adelante – atrás, izquierda – derecha. |
| | Pases y triangulaciones | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Ubicamos 3 conos y cada deportista ocupa un espacio, realizamos pases tratando de triangular teniendo precisión. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión de los pases y los desplazamientos de los jugadores. |
| | Pases, triangulaciones y tiro al arco | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Realizar pases, triangulaciones y terminamos con un tiro al arco. | Trabajo en grupo, se busca trabajar el equilibrio y la precisión en los pases y tiro al arco. |
| | Juego en espacio reducido | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se arman 2 equipo de 4 jugadores y se realiza futbol en espacio reducido de 10mX10m. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, dominio y control del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|---|------------------------------------|-------------------|---|---|---|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 27 | | Fecha: 18/06/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 6 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Dominio y recepción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Dominio del balón en grupo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Realizamos un círculo y dominamos el balón, tratando de no dejarlo caer al piso. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases y dominio de balón. |
| | Recepción del balón en equilibrio | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En parejas, un deportista se ubica sobre un banco y hace recepción del balón con borde interno, externo, muslo y pecho | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante la recepción del balón sobre un banco. |
| | Recepción del balón en equilibrio. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato, cuerdas | Ubicamos una cuerda estirada en el piso, un jugador se desplaza pisando la cuerda mientras que otra tira el balón para q este lo recepte. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión de los pases, el equilibrio y los desplazamientos de los jugadores. |
| | Recepción del balón en equilibrio | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Ubicamos Ulas, y realizamos un salto con un pie y receptamos el balón, pasamos a la siguiente ula y realizamos la misma acción | Trabajo en grupo, se busca trabajar el equilibrio y la precisión en los pases y la recepción. |
| | Futbol 8 | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se arman 2 equipo de 8 jugadores y se realiza futbol en el campo de juego | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, dominio y control del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|---|---|-------------------|---|---|--|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 28 | | Fecha: 19/06/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | | Mes: Mayo | | Semana N°: 6 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (conducción, recepción y encarar) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Conducción de balón, borde interno, externo y empeine | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor realizamos conducción del balón. | Trabajo en individual, se busca trabajar la técnica adecuada en la conducción del balón |
| | Recepción del balón y pase | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Receptamos el balón, lo dominamos y hacemos pase sin que el balón se caiga. | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante los pases en desplazamientos adelante – atrás, izquierda – derecha. |
| | Encarar la marca | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Uno contra uno, tratamos de tener posesión del balón si dejarlo quitar. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la posesión del balón y la conducción. |
| | Tiros al arco | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Realizar pases, triangulaciones y terminamos con un tiro al arco. | Trabajo en grupo, se busca trabajar el equilibrio y la precisión en los pases y tiro al arco. |
| | Futbol en espacio reducido | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se arman 2 equipo de 4 jugadores y se realiza futbol en espacio reducido de 10mX10m. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, dominio y control del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|---|--|-------------------|---|---|--|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 29 | | Fecha: 20/06/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 6 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Dominio y recepción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Dominio de balón en equilibrio | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En una tabla de 3 metros, nos desplazamos dominando el balón, sin dejar de pisar la tabla. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases |
| | Recepción del balón en equilibrio: borde interno y empeine | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Realizamos recepción del balón sin dejar de pisar la tabla. | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante la recepción del balón en desplazamientos adelante – atrás. |
| | Recepción del balón en equilibrio: cabeza | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En la misma tabla de 3 metros nos desplazamos realizando cabeceo. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión de los pases, los desplazamientos y el equilibrio de los jugadores. |
| | Recepción y pases en parejas con desplazamientos. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | En parejas frente a frente realizamos recepción del balón y pase. Un jugador se desplaza de espaldas y el otro va de frente. | Trabajo en grupo, se busca trabajar el equilibrio, coordinación y la precisión en los pases y recepción. |
| | Rondós, torito | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Realizamos una circunferencia y realizamos el torito a uno y dos toques. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases y control del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|--|-------------------|---|---|---|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 30 | | Fecha: 21/06/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | | Mes: Mayo | | Semana N°: 6 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Desplazamientos) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Orientación espacial, saltos adelante - atrás | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor realizamos saltos cortos hasta tocar el balón y regresamos de la misma manera | Trabajo individual, se busca trabajar la enseñanza de los desplazamientos. |
| | Orientación espacial, saltos izquierda - derecha | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Realizamos desplazamientos con saltos pequeños hacia izquierda y derecha. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo y la enseñanza de los desplazamientos izquierda - derecha. |
| | Orientación temporal, desplazamientos adelante - atrás en un solo pie. (derecho) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Ubicamos 2 conos a una distancia de 10m y desplazamos solo con el pie derecho de cono a cono. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo y la enseñanza de los desplazamientos. |
| | Orientación temporal, desplazamientos adelante - atrás en un solo pie. (izquierdo) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Ubicamos 2 conos a una distancia de 10m y desplazamos solo con el pie izquierda de cono a cono. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo y la enseñanza de los desplazamientos. |
| | Futbol 11 | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se arman 2 equipo de 11 jugadores y se realiza futbol en el campo de juego. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, dominio, control del balón y tiro al arco. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|---|-------------------|---|---|--|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 31 | | Fecha: 24/06/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 7 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Dominio y tiro) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Equilibrio: golpear el balón con el pie derecho | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Parado en el pie izquierdo y otro levantado, golpeamos el balón con el pie derecho, ya sea con el borde interno o empeine. | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo y la precisión. |
| | Equilibrio: golpear el balón con el pie izquierdo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Parado en el pie derecho y otro levantado, golpeamos el balón con el pie izquierdo, ya sea con el borde interno o empeine. | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo y la precisión |
| | Equilibrio: el cabeceo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Parado en el pie izquierdo y otro levantado, realizamos cabeceo sin asentar el otro pie en el piso. | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo |
| | Salto y tiro al arco | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Realizamos saltos sobre 5 conos y realizamos tiro al arco. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio y la precisión en los pases y tiro al arco. |
| | Futbol en espacio reducido | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se arman 2 equipo de 3 jugadores y se realiza futbol en espacio reducido de 10mX10m. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, dominio y control del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|--|-------------------|---|---|--|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 32 | | Fecha: 25/06/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | | Mes: Mayo | | Semana N°: 7 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Desplazamientos) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Desplazamientos: Saltos con cuerda hacia delante y atrás con los pies juntos | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Tomamos una cuerda y realizamos cuerdas hacia adelante y atrás. | Trabajo individual, se trata de trabajar la coordinación y el equilibrio mediante los saltos. |
| | Desplazamientos: Saltos con el pie derecho | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Tomamos una cuerda y realizamos cuerdas hacia adelante y atrás solo con el pie derecho. | Trabajo individual, se trata de trabajar la coordinación y el equilibrio mediante los saltos. |
| | Desplazamientos: Saltos con el pie izquierdo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Tomamos una cuerda y realizamos cuerdas hacia adelante y atrás solo con el pie izquierdo. | Trabajo individual, se trata de trabajar la coordinación y el equilibrio mediante los saltos. |
| | Desplazamientos: cambios de ritmo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | ubicamos 4 conos a una distancia de 10m, realizamos carrera lenta desde el primer al segundo cono, carrera rápida hasta el segundo al tercer cono y finalizamos con carrera lenta. | Trabajo individual, trabajo de ritmo en el espacio. |
| | Desplazamientos: cambio de dirección | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En parejas uno tras del otro realizamos carrera por todo el campo de juego, evitando los obstáculos, el compañero que va atrás debe tratar de realizar las mismas acciones que el compañero de adelante. | Trabajo individual, trabajo de ritmo en el espacio. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|--|-------------------|---|---|---|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 33 | | Fecha: 26/06/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | | Mes: Mayo | | Semana N°: 7 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (conducción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Conducción del balón con borde interno | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor realizamos conducción del balón con el borde interno con el pie derecho e izquierdo. | Trabajo individual, se busca trabajar el dominio del balón con la técnica adecuada. |
| | Conducción del balón borde externo y empeine | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor realizamos conducción del balón con borde externo y empeine. | Trabajo individual, se busca trabajar el control del balón con la técnica adecuada y la orientación espacial. |
| | Conducción del balón planta del pie | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Realizaos conducción del balón con la planta del pie, con el pie derecho y luego con el izquierdo. | Trabajo individual, se busca trabajar el control del balón con la técnica adecuada y la orientación espacial. |
| | Conducción de balón evitando obstáculos | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Ubicamos conos en fila y realizamos conducción del balón por medio de estos, sin tocarlos ni hacerlos caer. | Trabajo individual, se busca trabajar el control del balón con la técnica adecuada y la orientación espacial |
| | Conducción del balón, amague y conducción | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Realizamos conducción del balón hasta el centro del campo de juego, realizamos un amague y seguimos haciendo conducción del balón | Trabajo individual, se busca trabajar el control del balón con la técnica adecuada y la orientación espacial. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|-------------------------------------|-------------------|---|---|--|--|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 34 | | Fecha: 27/06/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 7 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Recepción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Recepción del balón: Borde interno | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor hacemos recepción del balón con el borde interno. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la recepción del balón. |
| | Recepción del balón: empeine | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor hacemos recepción del balón con el empeine. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la recepción del balón. |
| | Recepción del balón: planta del pie | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor hacemos recepción del balón con la planta del pie. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la recepción del balón. |
| | Recepción del balón: muslo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Al mando del profesor hacemos recepción del balón con el muslo. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la recepción del balón. |
| | Recepción del balón: pecho | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor hacemos recepción del balón con el pecho. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la recepción del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|---|-------------------|---|---|--|--|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 35 | | Fecha: 28/06/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 7 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (El pase) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Pases cortos: borde interno | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor en parejas realizamos pases cortos en movimiento. | Trabajo en parejas, se busca trabajar la precisión en los pases utilizando la técnica adecuada. |
| | Pases cortos con desplazamientos: borde interno | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Realizamos pases en desplazamientos, adelante – atrás, izquierda - derecha | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante los pases en desplazamientos adelante – atrás, izquierda – derecha. |
| | Pases largos: cambio de frente | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Nos ubicamos a una distancia de 20 metros y empezamos a realizar el cambio de frente. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión de los pases, la técnica adecuada para el cambio de frente, la recepción del balón y los desplazamientos de los jugadores. |
| | Pases: cambio de frente en desplazamiento | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | En una distancia de aproximado 30 metros empezamos a realizar cambios de frente mientras nos desplazamos hacia adelante. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión de los pases, la técnica adecuada para el cambio de frente, la recepción del balón y los desplazamientos de los jugadores. |
| | Futbol: 11 contra 11 | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se arman 2 equipo de 11 jugadores y se realiza futbol en el campo de juego. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, dominio y control del balón y los cambios de frente. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|---|-------------------|---|---|--|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 36 | | Fecha: 01/07/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | | Mes: Mayo | | Semana N°: 8 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (tiro y conducción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Tiro a puerta o remate: balón parado | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor en una sola formación realizamos tiro al arco, utilizando precisión y la técnica adecuada. | Trabajo individual, realizamos tiros al arco utilizando la precisión y la técnica adecuada. |
| | Conducción y tiro a puerta | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Ubicamos 2 conos a distancias moderadas, realizamos conducción en esa distancia y terminamos con tiro al arco. | Trabajo individual, se busca trabajar la coordinación óculo pie, la técnica y la precisión del tiro en movimiento. |
| | Conducción del balón por obstáculos y tiro a puerta | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Ubicamos 10 conos a una distancia de 1m cada uno, realizamos conducción del balón por los conos y finalizamos con tiro al arco. | Trabajo individual, se busca trabajar la coordinación óculo - pie, el equilibrio y la precisión del tiro en movimiento. |
| | Conducción del balón, pase y tiro al arco | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Conducimos el balón realizamos un pase con el borde interno al compañero y este devuelve el pase y realizamos tiro al arco sin parar el balón. | Trabajo en grupo, se busca trabajar el equilibrio y la precisión en los pases y tiro al arco. |
| | Fútbol espacio reducido. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se arman 2 equipo de 4 jugadores y se realiza futbol en espacio reducido de 10mX10m. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, dominio y control del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|---|--|-------------------|---|---|---|--|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 37 | | Fecha: 02/07/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | | Mes: Mayo | | Semana N°: 8 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Equilibrio, cabeceo) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Equilibrio: Saltos pies juntos | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Cada jugador se ubica dentro de una ula, y realizamos saltos hacia adelante – atrás, izquierda – derecha. | Trabajo individual: se busca trabajar el equilibrio y la coordinación. |
| | Equilibrio: saltos con el pie derecho | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Cada jugador se ubica dentro de una ula, y realizamos saltos hacia adelante – atrás, izquierda – derecha. | Trabajo individual: se busca trabajar el equilibrio y la coordinación. |
| | Equilibrio: saltos con el pie izquierdo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Cada jugador se ubica dentro de una ula, y realizamos saltos hacia adelante – atrás, izquierda – derecha. | Trabajo individual: se busca trabajar el equilibrio y la coordinación. |
| | Equilibrio: saltos alternados realizando cabeceo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Cada jugador se ubica dentro de una ula, y realizamos saltos hacia adelante – atrás, izquierda – derecha y realizamos simulación del cabeceo. | Trabajo individual: se busca trabajar el equilibrio y la coordinación. |
| | Futbol 5, utilizando arcos pequeños. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se arman 2 equipo de 5 jugadores y se realiza futbol en espacio reducido de 10mX10m con arcos de 50cm x 70cm. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, dominio y control del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|---|-------------------|---|---|--|--|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 38 | | Fecha: 03/07/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 8 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Dominio y Recepción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Equilibrio: dominio del balón sobre una tabla. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Sobre una tabla de 20cmX30cm realizamos dominio del balón sin pisar fuera de la tabla. | Trabajo individual que se busca trabajar el equilibrio en el dominio del balón. |
| | Equilibrio: recepción del balón (borde interno) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En parejas, un jugador sobre la tabla y otro a una distancia moderada realizamos recepción del balón con el borde interno sin pisar fuera de la tabla. | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| | Equilibrio: recepción del balón (empeine) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En parejas, un jugador sobre la tabla y otro a una distancia moderada realizamos recepción del balón con el empeine sin pisar fuera de la tabla. | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| | Equilibrio: recepción del balón (cabeza) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | En parejas, un jugador sobre la tabla y otro a una distancia moderada realizamos recepción del balón con la cabeza sin pisar fuera de la tabla. | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| | Dominio de balón en equipo. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se hace una circunferencia y se realiza dominio del balón, tratando que el balón no toque el piso, se puede utilizar todas las partes del cuerpo. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, recepción dominio y control del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|---|--|-------------------|---|---|---|--|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 39 | | Fecha: 04/07/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | | Mes: Mayo | | Semana N°: 8 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Dominio y recepción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Equilibrio y Fuerza: dominio del balón | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En parejas un jugador toma con una liga en la cintura a su compañero, para q este realice dominio del balón. | Trabajo en equipo, se busca trabajar el equilibrio y la fuerza. |
| | Equilibrio y Fuerza: Recepción del balón (borde interno) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En grupos de 3, uno toma con una liga al compañero y el otro lanza el balón para q este realice recepción con el borde interno. | Trabajo en equipo, se busca trabajar el equilibrio y la fuerza del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| | Equilibrio y Fuerza: Recepción del balón (empeine) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En grupos de 3, uno toma con una liga al compañero y el otro lanza el balón para q este realice recepción con el empeine. | Trabajo en equipo, se busca trabajar el equilibrio y la fuerza del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| | Equilibrio y Fuerza: Recepción del balón (muslo) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | En grupos de 3, uno toma con una liga al compañero y el otro lanza el balón para q este realice recepción con el muslo. | Trabajo en equipo, se busca trabajar el equilibrio y la fuerza del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| | Equilibrio y Fuerza: Recepción del balón (cabeza) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En grupos de 3, uno toma con una liga al compañero y el otro lanza el balón para q este realice recepción con el muslo. | Trabajo en equipo, se busca trabajar el equilibrio y la fuerza del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|--|-------------------|---|---|---|--|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 40 | | Fecha: 05/07/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 8 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Recepción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Equilibrio y fuerza: Recepción del balón (borde interno) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En grupos de 3, uno toma con una liga al compañero y el otro lanza el balón para que el compañero que esta sobre la tabla realice recepción con el borde interno. | Trabajo en equipo, se busca trabajar el equilibrio y la fuerza del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| | Equilibrio y fuerza: Recepción del balón (empeine) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En grupos de 3, uno toma con una liga al compañero y el otro lanza el balón para que el compañero que esta sobre la tabla realice recepción con el empeine. | Trabajo en equipo, se busca trabajar el equilibrio y la fuerza del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| | Equilibrio y fuerza: Recepción del balón (muslo) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En grupos de 3, uno toma con una liga al compañero y el otro lanza el balón para que el compañero que esta sobre la tabla realice recepción con el muslo. | Trabajo en equipo, se busca trabajar el equilibrio y la fuerza del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| | Equilibrio y fuerza: Recepción del balón (cabeza) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | En grupos de 3, uno toma con una liga al compañero y el otro lanza el balón para que el compañero que esta sobre la tabla realice recepción con la cabeza. | Trabajo en grupo, se busca trabajar el equilibrio y la precisión en los pases y tiro al arco. |
| | Futbol | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se arman 2 equipo de 11 jugadores y se realiza futbol en el campo de juego. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, dominio y control del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|---|---|-------------------|---|---|--|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 41 | | Fecha: 08/07/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | | Mes: Mayo | | Semana N°: 9 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (El pase y desplazamientos) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | El equilibrio: Pararse en un solo pie | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor el deportista deberá de pararse en un solo pie. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo. |
| | El Equilibrio: Desplazamientos adelante atrás en un solo pie | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Desplazamientos con saltos hacia adelante y atrás al mando del profesor. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante los desplazamientos adelante - atrás |
| | El Equilibrio: Desplazamientos izquierda - derecha en un solo pie | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Desplazamientos cortos con saltos hacia la izquierda y derecha. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante los desplazamientos izquierda - derecha |
| | El Equilibrio: Dominio de balón sobre una tabla | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Dominar el balón sobre una tabla, sin dejar de pisarla. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante el dominio del balón sobre una tabla de 20cm*30cm |
| | El Equilibrio: Recepción del balón en equilibrio | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Receptar el balón estando en equilibrio. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|---|--|-------------------|---|---|--|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 42 | | Fecha: 09/07/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | | Mes: Mayo | | Semana N°: 9 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (desplazamientos y Dominio) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | El equilibrio: Pararse en un solo pie y con el otro tocar los glúteos con los talones. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor el deportista deberá de pararse en un solo pie. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo. |
| | El Equilibrio: Desplazamientos adelante atrás en un solo pie | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Desplazamientos con saltos hacia adelante y atrás al mando del profesor. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante los desplazamientos adelante - atrás |
| | El Equilibrio: Desplazamientos izquierda - derecha en un solo pie | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Desplazamientos cortos con saltos hacia la izquierda y derecha. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante los desplazamientos izquierda - derecha |
| | El Equilibrio: Dominio de balón sobre una tabla con borde interno y empeine | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Dominar el balón sobre una tabla, sin dejar de pisarla. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante el dominio del balón sobre una tabla de 20cm*30cm |
| | El Equilibrio: Recepción del balón en equilibrio con el muslo y pecho. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Receptar el balón estando en equilibrio. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|---|--|-------------------|---|---|---|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 43 | | Fecha: 10/07/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | | Mes: Mayo | | Semana N°: 9 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Dominio, conducción y recepción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Conducción de Balón, borde interno y externo con pie derecho e izquierdo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor el deportista deberá conducir el balón | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio y estabilidad del cuerpo. |
| | Dominio de balón, con empeine, borde interno, muslo, cabeza y pecho | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Dominio del balón con diferentes partes del cuerpo. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante el dominio del balón. |
| | Ejercicios de reacción, con balón y sin balón. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Desplazamientos cortos con saltos hacia la izquierda y derecha. | Trabajo individual, se busca trabajar la reacción del cuerpo mediante los desplazamientos izquierda – derecha, adelante y atrás |
| | Dominio de balón, con empeine, borde interno, muslo, cabeza y pecho | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Dominar el balón sobre una tabla, sin dejar de pisarla. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante el dominio y conducción del balón. |
| | Recepción del balón en equilibrio | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Receptar el balón estando en equilibrio. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio mediante el dominio del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|---|-------------------|---|---|--|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 44 | | Fecha: 11/07/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 9 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Dominio y conducción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Ejercicios de dominio de balón en parejas, dominio de balón con el empeine, borde interno, muslo, pecho y cabeza. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor los deportistas deberán dominar el balón en parejas | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante el dominio del balón con diferentes partes del cuerpo. |
| | Conducción del balón con empeine, borde interno y externo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Conducción del balón, evitando tocar los conos y platos | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio y la orientación tempero-espacial cuerpo mediante la conducción del balón. |
| | Conducción del balón con la planta del pie izquierdo y derecho. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Con desplazamientos, izquierda, derecha, adelante y atrás llevamos el balón con la planta del pie. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante los desplazamientos adelante, atrás, izquierda y derecha. |
| | Conducción del balón esquivando obstáculos ya sean conos o platillos utilizando los pies izquierdo y derecho | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Conducir el balón sin tocar los platos o conos. | Trabajo individual, se busca trabajar la coordinación óculo-pie, en donde el niño debe de conducir un balón sin tocar los conos o platos. |
| | Conducción del balón esquivando obstáculos y patear al arco con el empeine del pie | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Gambetear los obstáculos y chutear hacia el arco. | Trabajar la coordinación, óculo pie y finalizar con gol en la portería. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|--|-------------------|---|---|--|--|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 45 | | Fecha: 12/07/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 9 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (conducción y tiro) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Conducción del balón con pie derecho e izquierdo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor el deportista deberá conducir el balón con pie derecho e izquierdo | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio y coordinación del cuerpo |
| | Conducción del balón esquivando obstáculos con la planta del pie | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Con la planta del pie llevamos el balón evitando tocar los obstáculos y desplazándonos hacia adelante, atrás, izquierda y derecha. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante los desplazamientos adelante – atrás, izquierda y derecha. |
| | Conducción del balón, encarar jugador y patear al arco | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Conducir el balón, encarar al rival y patear al arco. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio, coordinación y confianza en el jugador. |
| | Conducción del balón, pase con el empeine del pie y tiro al arco | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Conducción del balón, pase con el empeine y el compañero patea al arco. | Trabajo en parejas q se busca trabajar la precisión en el pase y tiro al arco. |
| | Conducción del balón, amague y tiro al arco. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Conducir el balón, realizar una finta o amague y tirar al arco. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio, coordinación y definición del joven deportista. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|---------------------------------------|-------------------|---|---|--|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 46 | | Fecha: 15/07/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 10 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (el pase) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Rondós y pases | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor hacemos un círculo y realizamos pases a un toque y dos toques. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases. |
| | Pases en parejas, con desplazamientos | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Realizamos pases en desplazamientos, adelante – atrás, izquierda - derecha | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante los pases en desplazamientos adelante – atrás, izquierda – derecha. |
| | Pases y triangulaciones | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Ubicamos 3 conos y cada deportista ocupa un espacio, realizamos pases tratando de triangular teniendo precisión. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión de los pases y los desplazamientos de los jugadores. |
| | Pases, triangulaciones y tiro al arco | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Realizar pases, triangulaciones y terminamos con un tiro al arco. | Trabajo en grupo, se busca trabajar el equilibrio y la precisión en los pases y tiro al arco. |
| | Juego en espacio reducido | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se arman 2 equipo de 4 jugadores y se realiza futbol en espacio reducido de 10mX10m. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, dominio y control del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|---|------------------------------------|-------------------|---|---|---|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 47 | | Fecha: 16/07/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 10 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Dominio y recepción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Dominio del balón en grupo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Realizamos un círculo y dominamos el balón, tratando de no dejarlo caer al piso. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases y dominio de balón. |
| | Recepción del balón en equilibrio | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En parejas, un deportista se ubica sobre un banco y hace recepción del balón con borde interno, externo, muslo y pecho | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante la recepción del balón sobre un banco. |
| | Recepción del balón en equilibrio. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato, cuerdas | Ubicamos una cuerda estirada en el piso, un jugador se desplaza pisando la cuerda mientras que otra tira el balón para q este lo recepte. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión de los pases, el equilibrio y los desplazamientos de los jugadores. |
| | Recepción del balón en equilibrio | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Ubicamos Ulas, y realizamos un salto con un pie y receptamos el balón, pasamos a la siguiente ula y realizamos la misma acción | Trabajo en grupo, se busca trabajar el equilibrio y la precisión en los pases y la recepción. |
| | Futbol 8 | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se arman 2 equipo de 8 jugadores y se realiza futbol en el campo de juego | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, dominio y control del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|---|-------------------|---|---|--|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 48 | | Fecha: 17/07/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 10 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (conducción y recepción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Conducción de balón, borde interno, externo y empeine | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor realizamos conducción del balón. | Trabajo en individual, se busca trabajar la técnica adecuada en la conducción del balón |
| | Recepción del balón y pase | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Receptamos el balón, lo dominamos y hacemos pase sin que el balón se caiga. | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante los pases en desplazamientos adelante – atrás, izquierda – derecha. |
| | Encarar la marca | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Uno contra uno, tratamos de tener posesión del balón si dejarlo quitar. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la posesión del balón y la conducción. |
| | Tiros al arco | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Realizar pases, triangulaciones y terminamos con un tiro al arco. | Trabajo en grupo, se busca trabajar el equilibrio y la precisión en los pases y tiro al arco. |
| | Futbol en espacio reducido | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se arman 2 equipo de 4 jugadores y se realiza futbol en espacio reducido de 10mX10m. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, dominio y control del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|---|--|-------------------|---|---|--|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 49 | | Fecha: 18/07/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 10 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Dominio y recepción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Dominio de balón en equilibrio | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En una tabla de 3 metros, nos desplazamos dominando el balón, sin dejar de pisar la tabla. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases |
| | Recepción del balón en equilibrio: borde interno y empeine | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Realizamos recepción del balón sin dejar de pisar la tabla. | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante la recepción del balón en desplazamientos adelante – atrás. |
| | Recepción del balón en equilibrio: cabeza | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En la misma tabla de 3 metros nos desplazamos realizando cabeceo. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión de los pases, los desplazamientos y el equilibrio de los jugadores. |
| | Recepción y pases en parejas con desplazamientos. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | En parejas frente a frente realizamos recepción del balón y pase. Un jugador se desplaza de espaldas y el otro va de frente. | Trabajo en grupo, se busca trabajar el equilibrio, coordinación y la precisión en los pases y recepción. |
| | Rondós, torito | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Realizamos una circunferencia y realizamos el torito a uno y dos toques. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases y control del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|---|--|-------------------|---|---|---|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 50 | | Fecha: 19/07/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 10 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (orientación temperó – espacial, desplazamientos) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Orientación espacial, saltos adelante - atrás | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor realizamos saltos cortos hasta tocar el balón y regresamos de la misma manera | Trabajo individual, se busca trabajar la enseñanza de los desplazamientos. |
| | Orientación espacial, saltos izquierda – derecha | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Realizamos desplazamientos con saltos pequeños hacia izquierda y derecha. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo y la enseñanza de los desplazamientos izquierda – derecha. |
| | Orientación temporal, desplazamientos adelante – atrás en un solo pie. (derecho) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Ubicamos 2 conos a una distancia de 10m y desplazamos solo con el pie derecho de cono a cono. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo y la enseñanza de los desplazamientos. |
| | Orientación temporal, desplazamientos adelante – atrás en un solo pie. (izquierdo) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Ubicamos 2 conos a una distancia de 10m y desplazamos solo con el pie izquierda de cono a cono. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo y la enseñanza de los desplazamientos. |
| | Futbol 11 | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se arman 2 equipo de 11 jugadores y se realiza futbol en el campo de juego. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, dominio, control del balón y tiro al arco. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|---|-------------------|---|---|--|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 51 | | Fecha: 22/07/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | Mes: Mayo | | Semana N°: 11 | | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (el equilibrio) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Equilibrio: golpear el balón con el pie derecho | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Parado en el pie izquierdo y otro levantado, golpeamos el balón con el pie derecho, ya sea con el borde interno o empeine. | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo y la precisión. |
| | Equilibrio: golpear el balón con el pie izquierdo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Parado en el pie derecho y otro levantado, golpeamos el balón con el pie izquierdo, ya sea con el borde interno o empeine. | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo y la precisión |
| | Equilibrio: el cabeceo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Parado en el pie izquierdo y otro levantado, realizamos cabeceo sin asentar el otro pie en el piso. | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo |
| | Salto y tiro al arco | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Realizamos saltos sobre 5 conos y realizamos tiro al arco. | Trabajo individual, se busca trabajar el equilibrio y la precisión en los pases y tiro al arco. |
| | Futbol en espacio reducido | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se arman 2 equipo de 3 jugadores y se realiza futbol en espacio reducido de 10mX10m. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, dominio y control del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|--|-------------------|---|---|--|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 52 | | Fecha: 23/07/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | | Mes: Mayo | | Semana N°: 11 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (desplazamientos) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Desplazamientos: Saltos con cuerda hacia delante y atrás con los pies juntos | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Tomamos una cuerda y realizamos cuerdas hacia adelante y atrás. | Trabajo individual, se trata de trabajar la coordinación y el equilibrio mediante los saltos. |
| | Desplazamientos: Saltos con el pie derecho | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Tomamos una cuerda y realizamos cuerdas hacia adelante y atrás solo con el pie derecho. | Trabajo individual, se trata de trabajar la coordinación y el equilibrio mediante los saltos. |
| | Desplazamientos: Saltos con el pie izquierdo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Tomamos una cuerda y realizamos cuerdas hacia adelante y atrás solo con el pie izquierdo. | Trabajo individual, se trata de trabajar la coordinación y el equilibrio mediante los saltos. |
| | Desplazamientos: cambios de ritmo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | ubicamos 4 conos a una distancia de 10m, realizamos carrera lenta desde el primer al segundo cono, carrera rápida hasta el segundo al tercer cono y finalizamos con carrera lenta. | Trabajo individual, trabajo de ritmo en el espacio. |
| | Desplazamientos: cambio de dirección | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En parejas uno tras del otro realizamos carrera por todo el campo de juego, evitando los obstáculos, el compañero que va atrás debe tratar de realizar las mismas acciones que el compañero de adelante. | Trabajo individual, trabajo de ritmo en el espacio. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|--|-------------------|---|---|---|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 53 | | Fecha: 24/07/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | | Mes: Mayo | | Semana N°: 11 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (conducción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Conducción del balón con borde interno | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor realizamos conducción del balón con el borde interno con el pie derecho e izquierdo. | Trabajo individual, se busca trabajar el dominio del balón con la técnica adecuada. |
| | Conducción del balón borde externo y empeine | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor realizamos conducción del balón con borde externo y empeine. | Trabajo individual, se busca trabajar el control del balón con la técnica adecuada y la orientación espacial. |
| | Conducción del balón planta del pie | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Realizamos conducción del balón con la planta del pie, con el pie derecho y luego con el izquierdo. | Trabajo individual, se busca trabajar el control del balón con la técnica adecuada y la orientación espacial. |
| | Conducción de balón evitando obstáculos | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Ubicamos conos en fila y realizamos conducción del balón por medio de estos, sin tocarlos ni hacerlos caer. | Trabajo individual, se busca trabajar el control del balón con la técnica adecuada y la orientación espacial |
| | Conducción del balón, amague y conducción | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Realizamos conducción del balón hasta el centro del campo de juego, realizamos un amague y seguimos haciendo conducción del balón | Trabajo individual, se busca trabajar el control del balón con la técnica adecuada y la orientación espacial. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|-------------------------------------|-------------------|---|---|--|--|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 54 | | Fecha: 25/07/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | | Mes: Mayo | | Semana N°: 11 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (Recepción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Recepción del balón: Borde interno | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor hacemos recepción del balón con el borde interno. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la recepción del balón. |
| | Recepción del balón: empeine | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor hacemos recepción del balón con el empeine. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la recepción del balón. |
| | Recepción del balón: planta del pie | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor hacemos recepción del balón con la planta del pie. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la recepción del balón. |
| | Recepción del balón: muslo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Al mando del profesor hacemos recepción del balón con el muslo. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la recepción del balón. |
| | Recepción del balón: pecho | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor hacemos recepción del balón con el pecho. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la recepción del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|---|---|-------------------|---|---|--|--|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 55 | | Fecha: 26/07/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | | Mes: Mayo | | Semana N°: 11 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (pases cortos y largos) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Pases cortos: borde interno | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor en parejas realizamos pases cortos en movimiento. | Trabajo en parejas, se busca trabajar la precisión en los pases utilizando la técnica adecuada. |
| | Pases cortos con desplazamientos: borde interno | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Realizamos pases en desplazamientos, adelante – atrás, izquierda - derecha | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante los pases en desplazamientos adelante – atrás, izquierda – derecha. |
| | Pases largos: cambio de frente | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Nos ubicamos a una distancia de 20 metros y empezamos a realizar el cambio de frente. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión de los pases, la técnica adecuada para el cambio de frente, la recepción del balón y los desplazamientos de los jugadores. |
| | Pases: cambio de frente en desplazamiento | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | En una distancia de aproximado 30 metros empezamos a realizar cambios de frente mientras nos desplazamos hacia adelante. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión de los pases, la técnica adecuada para el cambio de frente, la recepción del balón y los desplazamientos de los jugadores. |
| | Futbol: 11 contra 11 | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se arman 2 equipo de 11 jugadores y se realiza futbol en el campo de juego. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, dominio y control del balón y los cambios de frente. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|---|-------------------|---|---|--|---|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 56 | | Fecha: 29/07/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | | Mes: Mayo | | Semana N°: 12 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (tiro y conducción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Tiro a puerta o remate: balón parado | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Al mando del profesor en una sola formación realizamos tiro al arco, utilizando precisión y la técnica adecuada. | Trabajo individual, realizamos tiros al arco utilizando la precisión y la técnica adecuada. |
| | Conducción y tiro a puerta | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Ubicamos 2 conos a distancias moderadas, realizamos conducción en esa distancia y terminamos con tiro al arco. | Trabajo individual, se busca trabajar la coordinación óculo pie, la técnica y la precisión del tiro en movimiento. |
| | Conducción del balón por obstáculos y tiro a puerta | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Ubicamos 10 conos a una distancia de 1m cada uno, realizamos conducción del balón por los conos y finalizamos con tiro al arco. | Trabajo individual, se busca trabajar la coordinación óculo – pie, el equilibrio y la precisión del tiro en movimiento. |
| | Conducción del balón, pase y tiro al arco | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Conducimos el balón realizamos un pase con el borde interno al compañero y este devuelve el pase y realizamos tiro al arco sin parar el balón. | Trabajo en grupo, se busca trabajar el equilibrio y la precisión en los pases y tiro al arco. |
| | Fútbol espacio reducido. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se arman 2 equipo de 4 jugadores y se realiza futbol en espacio reducido de 10mX10m. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, dominio y control del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|--|-------------------|---|---|---|--|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 57 | | Fecha: 30/07/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | | Mes: Mayo | | Semana N°: 12 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (equilibrio) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Equilibrio: Saltos pies juntos | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Cada jugador se ubica dentro de una ula, y realizamos saltos hacia adelante – atrás, izquierda – derecha. | Trabajo individual: se busca trabajar el equilibrio y la coordinación. |
| | Equilibrio: saltos con el pie derecho | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Cada jugador se ubica dentro de una ula, y realizamos saltos hacia adelante – atrás, izquierda – derecha. | Trabajo individual: se busca trabajar el equilibrio y la coordinación. |
| | Equilibrio: saltos con el pie izquierdo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Cada jugador se ubica dentro de una ula, y realizamos saltos hacia adelante – atrás, izquierda – derecha. | Trabajo individual: se busca trabajar el equilibrio y la coordinación. |
| | Equilibrio: saltos alternados realizando cabeceo | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | Cada jugador se ubica dentro de una ula, y realizamos saltos hacia adelante – atrás, izquierda – derecha y realizamos simulación del cabeceo. | Trabajo individual: se busca trabajar el equilibrio y la coordinación. |
| | Futbol 5, utilizando arcos pequeños. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se arman 2 equipo de 5 jugadores y se realiza futbol en espacio reducido de 10mX10m con arcos de 50cm x 70cm. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, dominio y control del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|---|---|-------------------|---|---|--|--|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 58 | | Fecha: 31/07/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | | Mes: Mayo | | Semana N°: 12 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (equilibrio, dominio y recepción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Equilibrio: dominio del balón sobre una tabla. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Sobre una tabla de 20cmX30cm realizamos dominio del balón sin pisar fuera de la tabla. | Trabajo individual que se busca trabajar el equilibrio en el dominio del balón. |
| | Equilibrio: recepción del balón (borde interno) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En parejas, un jugador sobre la tabla y otro a una distancia moderada realizamos recepción del balón con el borde interno sin pisar fuera de la tabla. | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| | Equilibrio: recepción del balón (empeine) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En parejas, un jugador sobre la tabla y otro a una distancia moderada realizamos recepción del balón con el empeine sin pisar fuera de la tabla. | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| | Equilibrio: recepción del balón (cabeza) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | En parejas, un jugador sobre la tabla y otro a una distancia moderada realizamos recepción del balón con la cabeza sin pisar fuera de la tabla. | Trabajo en parejas, se busca trabajar el equilibrio del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| | Dominio de balón en equipo. | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se hace una circunferencia y se realiza dominio del balón, tratando que el balón no toque el piso, se puede utilizar todas las partes del cuerpo. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, recepción dominio y control del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|---|--|-------------------|---|---|---|--|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 59 | | Fecha: 01/08/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | | Mes: Mayo | | Semana N°: 12 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (equilibrio, dominio y recepción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Equilibrio y Fuerza: dominio del balón | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En parejas un jugador toma con una liga en la cintura a su compañero, para q este realice dominio del balón. | Trabajo en equipo, se busca trabajar el equilibrio y la fuerza. |
| | Equilibrio y Fuerza: Recepción del balón (borde interno) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En grupos de 3, uno toma con una liga al compañero y el otro lanza el balón para q este realice recepción con el borde interno. | Trabajo en equipo, se busca trabajar el equilibrio y la fuerza del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| | Equilibrio y Fuerza: Recepción del balón (empeine) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En grupos de 3, uno toma con una liga al compañero y el otro lanza el balón para q este realice recepción con el empeine. | Trabajo en equipo, se busca trabajar el equilibrio y la fuerza del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| | Equilibrio y Fuerza: Recepción del balón (muslo) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | En grupos de 3, uno toma con una liga al compañero y el otro lanza el balón para q este realice recepción con el muslo. | Trabajo en equipo, se busca trabajar el equilibrio y la fuerza del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| | Equilibrio y Fuerza: Recepción del balón (cabeza) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En grupos de 3, uno toma con una liga al compañero y el otro lanza el balón para q este realice recepción con el muslo. | Trabajo en equipo, se busca trabajar el equilibrio y la fuerza del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

| UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA | | | | | | |
|--|--|-------------------|---|---|---|--|
| Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | |
| Carrera de Cultura Física y Deportes | | | | | | |
| Programa de Entrenamiento | | | | | | |
| N° de clase: 60 | | Fecha: 02/08/2019 | | Edad: 9 a 12 años | | Sexo: Mixto |
| Entrenador: Diego Fernando Andrade Condolo | | | | | | |
| N° de Deportistas: 35 | | | Lugar: Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito | | | |
| Programa N°: 1 (Uno) | | | Mes: Mayo | | Semana N°: 12 | |
| Tema: Los fundamentos técnicos del futbol. | | | | | | |
| Objetivo Instructivo: Desarrollar los fundamentos técnicos para prevenir las lesiones en el futbol infantil (equilibrio, fuerza y recepción) | | | | | | |
| Objetivo Formativo: Trabajar los ejercicios de equilibrio, fuerza y coordinación a través de los fundamentos técnicos del futbol | | | | | | |
| | Actividad | Dosificación | | Métodos y Materiales | Forma Organizativa | Indicaciones o Estrategias Metodológicas |
| | | Tiempo | Repetición | | | |
| Parte inicial | Juego Pre deportivo | 2' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | Diferentes estilos de formaciones | Trabajo grupal, preparar el cuerpo para el trabajo planificado. |
| | Estiramientos | 3' | 1 | Método: continuo Materiales: Propio Cuerpo. | En círculo o formación en columna | Trabajo individual, preparación de los músculos específicos para la clase del día. |
| | Calentamiento | 10' | 1 | Método: repetición Materiales: Propio Cuerpo, platos, conos, balones | Formación en columnas | Trabajo grupal, trabajo para disminuir riesgo de lesiones. |
| Parte principal | Equilibrio y fuerza: Recepción del balón (borde interno) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En grupos de 3, uno toma con una liga al compañero y el otro lanza el balón para que el compañero que esta sobre la tabla realice recepción con el borde interno. | Trabajo en equipo, se busca trabajar el equilibrio y la fuerza del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| | Equilibrio y fuerza: Recepción del balón (empeine) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En grupos de 3, uno toma con una liga al compañero y el otro lanza el balón para que el compañero que esta sobre la tabla realice recepción con el empeine. | Trabajo en equipo, se busca trabajar el equilibrio y la fuerza del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| | Equilibrio y fuerza: Recepción del balón (muslo) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | En grupos de 3, uno toma con una liga al compañero y el otro lanza el balón para que el compañero que esta sobre la tabla realice recepción con el muslo. | Trabajo en equipo, se busca trabajar el equilibrio y la fuerza del cuerpo mediante la recepción del balón. |
| | Equilibrio y fuerza: Recepción del balón (cabeza) | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, tabla, silbato | En grupos de 3, uno toma con una liga al compañero y el otro lanza el balón para que el compañero que esta sobre la tabla realice recepción con la cabeza. | Trabajo en grupo, se busca trabajar el equilibrio y la precisión en los pases y tiro al arco. |
| | Futbol | 8' | 2 | Método: Global Materiales: Propio Cuerpo, conos, silbato | Se arman 2 equipo de 11 jugadores y se realiza futbol en el campo de juego. | Trabajo en equipo, se busca trabajar la precisión en los pases, dominio y control del balón. |
| Parte final | Estiramiento | 10' | 1 | Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo | En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior | Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular |

j. BIBLIOGRAFÍA

El desarrollo psicomotor desde el nacimiento a los seis años, Jean Le Boulch, Madrid: Doñate, 1983.

Técnica, táctica individual y técnica colectiva: Implicación en el aprendizaje y la enseñanza deportiva (práctica). (II) Francisco Javier Castejón Oliva ISSN 1133-0546, N° 68, 1997, págs. 12-16

Análisis de las estructuras del juego deportivo. Fundamentos deporte, José Hernández Moreno, 1998

La iniciación deportiva y el deporte escolar, Domingo Blázquez Sánchez, España, INDE, 1995 - 448 páginas

Dimas, Darío, David Carrasco Bellido (2006). La vida de mi equipo (Vol.1,2,3,4). Sevilla: Wanceulen

Lalín, C. (2008). La readaptación lesional. Fundamentación y contextualización. RED:Revista de entrenamiento deportivo (Tomo XXII, pp. 27-35).

Lalín, C. (2008). La readaptación lesional reentrenamiento físico deportivo del deportista lesionado. RED: Revista de entrenamiento deportivo (Tomo XXII, pp. 29-37).

Miguel Escribano, Javier Expósito y Carlos Victoriano. Trabajo específico de prevención de lesiones en el fútbol base. Cartagena.

V. Paredes, J. Gallardo, D Porcel, R De La Vega, A. Olmedilla y Carlos Lalín (2012). La readaptación físico-deportiva de lesiones. Madrid: Xsport.

Carlos Cascallanas (2007). Recuperación de lesiones: planificación del entrenamiento físico. Madrid: Arestinde.

FIFA (2003) Manual de ejercicios para la prevención de lesiones.

I. Einsingbach, T. Klumper, A. Biedermann (1993) Fisioterapia y rehabilitación en el deporte (2ªEd.). Barcelona: Ediciones Scriba.

Victor Paredes Hernández (2009). Método de cuantificación en la readaptación de lesiones en fútbol. Tesis doctoral presentada en la Universidad Autónoma de Madrid, Madrid, España.

Dr. Carlos Benítez Franco (2014). Deporte y Medicina. Obtenido el 7 de Julio de 2014 del sitio web de Carlos Benítez Franco: <http://www.deporteymedicina.com.ar/Index.htm>

Santiago Nieto (2013) Papel del readaptador. Obtenido el 7 de Julio de 2014 del sitio web de Santiago Nieto: <http://elreadaptador.wordpress.com/author/santinieto/2013>

Martínez, J. A. (2000). Consideraciones a tener en cuenta en la prevención y readaptación de lesiones en la Educación Física y el deporte escolar. Obtenido el 7 de Julio de 2014 del sitio web Efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd140/prevencion-de-lesiones-en-el-deporte-escolar.htm>

Mikkelsen, Shaw (2002) Protocolo estandarizado acelerado de rehabilitación en Lesión del ligamento cruzado anterior. Obtenido el 7 de Julio de 2014 del sitio web

Biolaster: http://www.biolaster.com/traumatologia/rodilla/rehabilitacion_ligamento_cruzado_anterior/pauta_rehabilitacion_lca

Marcia K. Anderson, Susan J. Hall (1997). Sports Injury Management. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.

<https://mundoentrenamiento.com/claves-del-proceso-iniciacion-deportiva/>

<http://www.efdeportes.com/efd44/inic.htm>

https://www.researchgate.net/publication/237208992_LA_INICIACION_DEPORTIVA_Y_SU_APLICACION_A_NIVEL_ESCOLAR

<https://www.erttheo.com/blog/lesiones-en-ninos/>

http://www.sanatorioallende.com/web/ES/lesiones_deportivas_en_ninos_y_adolescentes.asp

x

<http://www.futbolbaseenestadopuro.com/las-lesiones-en-el-futbol-base-1-causas-y-prevencion/>

<http://www.laprensa.hn/familiayhogar/1035812-410/c%C3%B3mo-prevenir-lesiones-en-los-ni%C3%B1os-al-jugar-f%C3%BAtbol>

<https://www.lavanguardia.com/deportes/20120323/54275322994/aumentan-lesiones-deportivas-ninos.html>

http://www.onfi.org.uy/onfi_mixto/images/institucional/CERCANIA-II/Manejo_De_Lesiones_Futbol_Infantil.pdf

<https://www.guiainfantil.com/380/el-futbol-para-los-ninos.html>

<http://www.efdeportes.com/efd135/el-juego-en-el-futbol-infantil.htm>

<https://www.etapainfantil.com/beneficios-futbol-ninos>

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA

**LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN LAS LESIONES
EN EL FUTBOL INFANTIL, EN LAS CATEGORIAS SUB 10 Y SUB 12
DE LA ACADEMIA DE FUTBOL ESPECIALIZADO JOGO BONITO
DE LA CIUDAD DE LOJA, EN EL PERIODO 2018 - 2019**

Proyecto de Tesis Previo a la
obtención del Grado de Licenciado en
Ciencias de la Educación; mención:
Cultura Física y Deportes

AUTOR:

Diego Fernando Andrade Condolo

LOJA – ECUADOR

2018

a. TEMA

LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN LAS LESIONES EN EL FUTBOL INFANTIL EN LAS CATEGORÍAS SUB 10 Y SUB 12 DE LA ACADEMIA DE FÚTBOL ESPECIALIZADO JOGO BONITO DE LA CIUDAD DE LOJA, EN EL PERIODO 2018 - 2019

b. PROBLEMÁTICA

En el mundo del deporte son frecuentes las lesiones. Éstas se suelen dar con mayor frecuencia en las regiones corporales que más se utilizan en cada modalidad deportiva. Las lesiones suponen para los deportistas un inconveniente mucho mayor que la derrota; por culpa de ellas se ven obligados a estar apartados temporalmente de los terrenos de juego llegando incluso, en algunos casos, a acabar sus carreras deportivas.

Las lesiones en niños son importantes debido a que se encuentran en época de crecimiento y los malos hábitos pueden provocar problemas futuros, como dolencias crónicas o las recaídas cada poco tiempo. Existen algunos tipos de lesiones que se dan con frecuencia en niños que están desarrollándose. Los niños pueden hacerse daño jugando fútbol, si chocan con otros jugadores, el suelo o un poste de la portería, también pueden ocurrir lesiones al correr, al darse la vuelta, al patear y al caer al suelo tras saltar.

En el fútbol infantil los niños deben de estar preparados físicamente para aguantar entrenamientos y partidos muy duros, pero muchas de las veces la falta del profesionalismo de los entrenadores, el uso de una indumentaria no adecuada o las condiciones físicas del lugar donde se entrena pueden ser los factores principales para que un niño sufra una lesión, ya que en cada sesión de entrenamiento o partidos cada niño debe de pasar por un proceso de calentamiento y estiramiento adecuado para estar preparado para todas las situaciones de jugadas ya sean leves o bruscas dentro del campo de juego.

En la visita de diferentes escuelas de fútbol de la ciudad de Loja hemos encontrado diferentes causas que pueden ser causa de lesiones en los niños, como, por ejemplo:

Calentamiento: la mayoría de los entrenadores no realiza un buen calentamiento con ejercicios de movilidad articular y estiramientos suaves antes del entrenamiento.

Después del entrenamiento no realizan ejercicios de vuelta a la calma como el trote

suave y estiramientos más intensos. También los entrenadores deben de acondicionar al musculo con un entrenamiento de fuerza especifica de las zonas menos utilizadas y donde más descompensaciones musculares existen.

Terreno de Juego: Las escuelas de futbol de la ciudad de Loja no disponen de campos de entrenamiento adecuados para la práctica deportiva y en la actualidad la preparación se realiza en pavimentos duros o irregulares como canchas de tierra, terrenos con pasto irregular y canchas sintéticas. La mayoría de las escuelas de futbol han tenido que adaptarse a la infraestructura que poseen para poder practicar este deporte.

Las Situaciones Climáticas: el futbol se lo juega a cualquier situación climática, ya sea verano o invierno, sol o lluvia. En la ciudad de Loja tenemos un clima muy variado y es por eso que los niños entrenan como de lugar y en muchos de los casos lo realizan bajo la lluvia o bajo un intenso sol y esto aumento el riesgo a lesionarse.

Indumentaria: la mayoría de niños de las escuelas de futbol de la ciudad de Loja, no entrenan con la indumentaria adecuada y es por eso que son más propensos a lesiones, es decir que los niños no utilizan el calzado adecuado, espinilleras, polines, etc.

Nutrición e hidratación: Una buena **nutrición e hidratación** son indispensables para un mejor rendimiento y aunque mucha gente no lo crea también ayuda a evitar lesiones y en la mayoría de las escuelas de futbol de la ciudad de Loja podemos observar que cada niño se preocupa por su hidratación.

Concluida la identificación y análisis de los problemas existentes podemos plantear el siguiente problema **¿Cuáles son las causas y cómo podemos prevenir las lesiones en el futbol infantil en las categorías sub 10 y sub 12 en las escuelas de futbol de la ciudad de Loja?**

c. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo se lo realiza empleando los conocimientos y habilidades adquiridas durante todo el proceso de formación en la Carrera de Cultura Física y Deportes, para dar respuesta a las necesidades y exigencias que surgen de problemas en la sociedad relacionadas con el deporte, en especial el fútbol infantil.

La actividad física es una de las herramientas mundialmente demostradas, para cuidar nuestra salud y para estimular un correcto desarrollo psicológico, físico y social. Además de ser un vehículo para la educación de reglas de convivencia, normas y valores contribuyendo a la vida en sociedad. El fútbol es para muchos, la principal distracción, la mejor herramienta de integración social y un excelente medio de expresión. En este sentido este deporte se concibe como una herramienta para transmitir valores como respeto, solidaridad, responsabilidad, entre otros.

El juego es el medio de desarrollo psicomotor, que permite al niño superar temores, liberarse, tomar iniciativas, asumir riesgos, inventar. Es la gran alegría de la infancia, la actividad lúdica en la que el niño es él mismo. Sin embargo aun jugando no se elimina la idea de competición siempre que se adapten a las características de comportamiento del niño, y se propongan situaciones sencillas, accesibles para todos y que concuerden con sus motivaciones.

El niño es el centro de Interés del orientador-educador, cuya misión principal es el desarrollo en diferentes ámbitos deportivo, social, psicológico y educativo. Para eso es necesario conocer al niño, sus características, tener en cuenta su edad y sus capacidades.

Uno de los aspectos potencialmente negativo de un deporte es la sucesión de una lesión por causa de la práctica del mismo. Por tal razón, y teniendo en cuenta la franja etárea se darán algunas recomendaciones para prevenir accidentes o lesiones por la práctica sistemática y repetitiva de fútbol, así como algunos lineamientos de qué hacer cuando

éstas ocurren.

El impacto de una lesión puede ser insignificante hasta muy marcado tanto en la salud como en la vida deportiva del niño o niña. Las lesiones se pueden producir por una exigencia excesiva, por accidente traumático, por falta de seguridad en el espacio donde se ejercitan o por conducta riesgosa del propio niño o niña. En este sentido, si se tienen las precauciones acordes, podemos prevenir alto número de lesiones.

Es importante conocer la etapa de desarrollo osteomuscular y neurológico para que las actividades que se realicen vayan acordes a los mismos, así como las características de comportamiento de cada niño, niña y adolescente.

Cada niño es único y tiene su propia idiosincrasia, dependiendo de las capacidades de motricidad que posea y de cómo ha sido educado por sus padres podrá absorber más o menos los conocimientos que el entrenador intenta enseñarle o le enseña, en el caso del fútbol infantil, es un deporte que la mayoría de los niños lo practican, pero la mayoría de ellos no miden las consecuencias que este deporte los podría dar si no lo practican adecuadamente y es por eso que desarrollo e investigo La iniciación deportiva y su incidencia en las lesiones en el fútbol infantil para ayudar a prevenir las lesiones en los niños y por ende mejorar su calidad de vida y sus capacidades motrices y técnicas que se necesita para jugar fútbol.

d. OBJETIVOS

Objetivo General

Analizar la iniciación deportiva y su incidencia en las lesiones en el fútbol infantil en las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito de la ciudad de Loja, en el periodo 2018 - 2019

Objetivo Especifico

Diagnosticar los tipos de lesiones más frecuentes en los niños de las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito de la ciudad de Loja, en el periodo 2018 – 2019

Elaborar un programa de entrenamiento en iniciación deportiva y primeros auxilios en el fútbol infantil.

Aplicación del programa de entrenamiento en iniciación deportiva y primeros auxilios en el fútbol infantil a los profesores y entrenadores de la Academia Especializada de Fútbol Jogo Bonito de la ciudad de Loja.

Evaluar las sesiones de entrenamiento dirigidas por parte de los entrenadores a los niños de las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia Especializada de Fútbol Jogo Bonito de la ciudad de Loja.

e. MARCO TEÓRICO

La iniciación deportiva.

Sánchez Bañuelos (1990), entiende el concepto de iniciación deportiva en un sentido amplio, esto es, “no considera a un individuo iniciado hasta que no es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de un juego o competición”. Es un concepto de operatividad motriz y no de comprensión y memorización de una serie de datos a nivel verbal.

Para Hernández Moreno (1995), la iniciación deportiva “es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento.” Esta vez la definición está planteada desde el punto de vista educativo al hacer incidencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Blázquez (1995), también defiende el concepto de iniciación deportiva desde el ámbito educativo aportando que es “el período en que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes”. Desde el punto de vista educativo, por tanto, la iniciación deportiva supone un proceso de cara a la socialización del individuo, si bien dicho proceso, como señala Blázquez (1995) “se orienta más a unos aprendizajes genéricos que al logro de una práctica eficaz en relación al deporte de competición”. Asimismo, Contreras (1998) considera que “los valores y actitudes, no han de ser los propios de la competición los que deben ser objetos de transmisión, sino aquellos otros que caracterizan al deporte en sus aspectos lúdicos y de entrenamiento del tiempo libre”

La edad de iniciación.

Jolibois (1975), propone el período comprendido entre siete y ocho años, como el

momento más adecuado para la iniciación deportiva y denomina a este período como “la edad del aprendizaje”. Otros autores han defendido y demostrado esta idea apoyada en razonamientos teóricos y datos experimentales, sobre aspectos evolutivos.

Sánchez Bañuelos (1986) incide en que el deporte, una vez desarrolladas las habilidades básicas, convendría introducirlo en una edad que corresponde con el 5º curso de Educación Primaria. También desde el punto de vista evolutivo y del desarrollo motor, se puede afirmar que si no exactamente a estas edades, aproximadamente hacia los 10 años podrían introducirse las actividades deportivas (Gallahue, 1982). Le Boulch (1991), matiza que el deporte educativo puede ser aplicado hacia los ocho o nueve años como medio de educación psicomotriz ya que en esta edad es cuando se corresponde con una etapa de socialización cooperativa.

Ateniéndonos a los autores citados el proceso sería el siguiente:

- c) La edad comprendida entre los 8 y 10 años se considera apta para preparar a través de los juegos genéricos y pre deportivos haciendo alusión a:

Habilidades y destrezas.

Espacio-tiempo - Ritmo-medio.

Instrumentos.

Equipos.

Reglas.

En estas edades el alumno cuenta con una conciencia social, es capaz de integrarse en un grupo y puede cooperar para que el interés personal se someta al grupo, importante para los juegos de equipo, perfeccionará el manejo de instrumentos en todas sus posibilidades, comprenderá y aceptará las reglas.

- d) De los 10 a los 12 años se ha de preparar específicamente a través de pre deporte, deportes adaptados atendiendo a los siguientes aspectos:

Preparación técnica.

Preparación táctica.

Preparación física.

En este segundo período, el alumno que ha realizado una preparación genérica de los distintos deportes empezará a identificarse con el deporte que más se ajuste a sus deseos y cualidades. De esta forma, el alumno debe completar su formación en la iniciación deportiva, los dos primeros años la realizará a través de los juegos genéricos y específicos, y realizando de manera global el conocimiento de habilidades y destrezas generales a la gran mayoría de deportes (pases, tiros, lanzamientos...) así como al conocimiento de sus reglas elementales; en dos años siguientes profundizará sobre los conocimientos adquiridos y haciendo hincapié en aspectos técnicos y tácticos específicos de deportes en concreto, es el momento de iniciarse en la competición deportiva.

El juego en la iniciación deportiva

“El juego y el deporte, son las formas más comunes de entender la EF en nuestra sociedad. Por ello debe aprovecharse como elemento motivador potenciando actitudes y valores positivos”.

“En la etapa de Educación Primaria debe favorecerse el desarrollo partiendo de las habilidades básicas hacia las específicas, necesarias para una práctica deportiva adaptada, al final de la etapa. El último tramo de ésta y el comienzo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria constituyen un período de transición en el que el dominio de las capacidades motrices y la práctica deportiva adaptada deben perseguir la mejora de las habilidades y actitudes”. (Decreto 106/1992 de Educación Primaria. Anexo de E.F.)

El juego, en iniciación, puede emplearse como un medio de disfrute y de relación. La relación a través de los juegos progresa en este ciclo mediante el respeto de sus normas, la aceptación de los otros, con independencia de su carácter personal o social, y

reconociendo el hecho de ganar o perder y la oposición como elementos propios del juego.

Es importante insistir en los contenidos de los juegos y comenzar el trabajo de las actividades de iniciación deportiva adaptadas a su edad, teniendo las mismas un carácter más multifuncional y de recreación que de aprendizaje de una disciplina deportiva concreta. Los alumnos/as han de reconocer el carácter arbitrario de las normas y la posibilidad de adaptación de las mismas por parte del grupo.

Los juegos son una forma organizada de la actividad motriz, tanto reglada como espontánea. Tienen una evolución, que va desde las formas más espontáneas, del primer ciclo, a formas más regladas y especializadas del último ciclo, donde tiene un peso específico el concepto cultural del deporte y los juegos pasan a ser deportes jugados. Díaz (1997) propone los siguientes tipos de juegos.

Juegos de cooperación cooperación/oposición. La función de estos juegos es el aprendizaje de estrategias de cooperación y cooperación/oposición/defensa y ataque que son la base de la mayoría de los juegos de equipo.

Juegos de destreza y de adaptación. La función principal es la de que adquieran, perfeccionen o apliquen determinadas destrezas o habilidades en situaciones de juego.

Juegos de iniciación a habilidades den situaciones de juego. Entrarían los juegos adaptados para iniciación en habilidades deportivas y en deportes concretos.

Es una forma de didáctica de la iniciación deportiva donde el deporte se transforma, mediante adaptaciones de su reglamento, en juegos más sencillo que progresivamente se van acercando más a la situación habitual de juego. Las actividades de enseñanza tenderán a ampliar los conocimientos del alumno/a en la gama más amplia de deportes de manera que pueda elegir, no en función del peso social de cada uno de ellos, sino en función de sus aptitudes e intereses. En esta etapa ha de primar la diversificación sobre la profundización en tipos de actividades deportivas.

Fases de la iniciación deportiva.

Según Sánchez Bañuelos (1986), la enseñanza en esta etapa puede estructurarse según una serie de fases. Antes de desarrollar estas fases considera tres puntos fundamentales:

La edad cronológica y la edad biológica pueden no coincidir.

La iniciación deportiva lleva implícita un principio de especificidad como base de una futura especialización.

Las características del deporte pueden influir de una manera determinante en la edad adecuada para su iniciación.

En deportes individuales, ya sean en “línea o de adversario”.

Presentación global del deporte. En esta fase, el alumno/a debe comprender el objetivo y significado del deporte. El maestro/a debe dar el conocimiento de las reglas fundamentales, sobre todo las que sean determinantes para delimitar el tipo de ejecución y las técnicas específicas.

Familiarización perceptiva. Se ha de atender principalmente a los aspectos perceptivos de la actividad en sí y a los del entorno en el cual debe desenvolverse. Sólo si estos aspectos han sido asimilados pueden aprenderse con éxito los elementos iniciales de la ejecución. Es entonces cuando el alumno/a puede formarse una “atención selectiva” en función de la que poder estimar correctamente el valor que tienen los diferentes estímulos presentes y la importancia o insustancialidad de la información.

Enseñanza de los modelos técnicos de ejecución. Todos los deportes tienen una técnica o técnicas de ejecución que se constituyen en modelos de eficiencia a asimilar. El maestro, mediante la instrucción directa incidirá en el tipo de práctica global o analítica que vendrá determinado según el análisis del deporte en cuestión. El alumno/a, en esta fase, ha de llegar a adquirir los

fundamentos de la técnica individual.

Integración de los modelos técnicos en las situaciones básicas de aplicación.

Se deben plantear situaciones lo más próximas posibles a la situación real en las que el alumno/a pueda experimentar la dificultad real de ejecución que implican los diferentes elementos en su contexto auténtico. Esta fase supone la culminación de la etapa de iniciación y el alumno/a habrá alcanzado la operatividad prevista, pero en otros muchos deportes individuales o colectivos, donde el componente decisión es determinante, será necesario pasar a la siguiente fase.

Formación de los esquemas fundamentales de decisión. Hace referencia a la formación de una adecuada táctica individual. La estimación correcta de la adecuación-inadecuación de las diversas alternativas motrices, en una circunstancia determinada, supone un largo proceso de aprendizaje, así como el perfeccionamiento de los elementos técnicos de ejecución, pero las claves fundamentales pueden ser asimiladas por el alumno en esta fase de forma que, en el futuro, el desarrollo de su esquema de decisión se vea facilitado.

El maestro debe plantear situaciones de enseñanza en las que de una manera gradual la alternativa táctica básica sea binaria hasta llegar a situaciones de decisión múltiple. De este modo el alumno irá adquiriendo un sentido táctico y una capacidad de anticipación cognitiva, es decir, intuir qué es lo que va a hacer el oponente en función de qué es lo que sabe hacer mejor y qué es lo más probable.

Para los deportes individuales, esta fase constituye la culminación de la etapa de iniciación.

En los deportes colectivos se precisará de las dos etapas siguientes.

En deportes de carácter colectivo o de equipo han de estar cubiertas las dos siguientes

fases:

Enseñanza de los esquemas tácticos colectivos. Está en relación con el aprendizaje de diferentes sistemas de juegos tanto de ataque como de defensa. Esta fase tiene como objetivos el desarrollo de la estrategia de conjunto y la toma de conciencia de la utilidad de cada estrategia.

Acoplamiento técnico y táctico de conjunto. Es la fase final del proceso de iniciación deportiva, el grupo de alumnos debe actuar como un todo, dando lugar a la cooperación en función del objetivo común. Los objetivos a conseguir serán el desarrollo de la capacidad de coordinar acciones y el desarrollo del sentido cooperativo y el espíritu de equipo.

El autor destaca que aunque las etapas tienen un carácter sucesivo no tienen por qué ser estrictamente consecutivas y un cierto solapamiento de las fases contiguas no solamente no es desaconsejable, sino que puede ser conveniente en muchos casos.

Modelos de iniciación deportiva.

Para poder enseñar el deporte de manera que ofrezca garantías de participación y también que permita conseguir aprendizajes significativos en la escuela, es necesario que se ofrezca con diferentes modificaciones. La utilización de actividades simplificadas, aptas para todo el alumnado, y con el consiguiente tiempo de aprendizaje adecuado a cada uno, sería el mejor ejemplo, sobre todo si estas actividades simplificadas conducen a una actividad deportiva deseada para todos.

La enseñanza supone formas continuas de adaptación y de relación del alumnado con el entorno de las destrezas deportivas. En iniciación deportiva debemos plantearnos un enfoque más relacional donde la funcionalidad del alumno no sea independiente a las propiedades del medio, instrumentos, compañeros, adversarios... La enseñanza deportiva debe atender fundamentalmente al estudio del alumno, a las características de los deportes

y a los modelos de aplicación (Lasierra y Lavega, 1993).

Por tanto, la forma de actuación en la enseñanza deportiva ha de estar fundamentada en el proceso (donde se atiende más a las fases perceptivas, y de decisión que a la ejecución técnica de un modelo concreto) y realizarlo con transferencia a situaciones reales de actuación por medio del juego para, progresivamente, llegar al deporte jugado. No podemos olvidar que el alumno es un ser creativo, que puede actuar con independencia de la intervención del maestro y además puede influir de forma decisiva en alterar cualquier propuesta de enseñanza.

Ahora bien, desde el punto de vista didáctico conviene conocer las grandes líneas por las que han ido evolucionando los modelos de iniciación deportiva y que objetivos sirven (Contreras, 1998).

a) El modelo tradicional.

El modelo tradicional, también denominado: analítico, pasivo, directivo o mecanicista, utiliza como referencia teórica la anatomía y biomecánica. Descompone la totalidad de la práctica deportiva en multitud de destrezas o técnicas que serán instruidas a los alumnos según un supuesto principio de complejidad creciente. Generalmente, esta propuesta jerárquica está basada en una enseñanza que podríamos definir como dominante, donde se parte de la enseñanza de las acciones motrices básicas del deporte, para pasar posteriormente a la técnica (que en algunos deportes coinciden con las denominadas posiciones fundamentales, desplazamientos fundamentales, en otro con desplazamientos, pases...), y de aquí a la táctica hasta llegar a la ejecución total de la práctica real.

Esta concepción plantea una visión del aprendizaje estática. El alumno va asumiendo las diferentes habilidades y las superpone como si la cuestión radicara exclusivamente en adicionar destrezas.

Este procedimiento mantiene un criterio de enseñanza que va de lo simple a lo complejo, con el convencimiento de que lo simple es el gesto particular y concreto (técnica, gesto-tipo) y lo complejo la práctica global (actividad real). Sin embargo, no se preocupa por averiguar ni estudiar qué es lo simple o lo complejo para el alumno y qué es lo que influye para que una habilidad sea simple o compleja.

La enseñanza tradicional del deporte es criticada por:

Su carácter analítico...pérdida de contacto con el contexto global y real.

El directivismo...pérdida de iniciativa por parte del alumno.

El desencanto...no es tan divertido como el alumno creía.

Retrasar la culminación del aprendizaje...no se juega hasta que no se dominan los gestos técnicos.

Producir aburrimiento...prefiere jugar a...

Focalizar el aprendizaje en la consecución del éxito ante los demás...sólo se reconoce los resultados demostrados.

En general, las críticas que se ofrecen a un planteamiento técnico, se dirigen a la manera de plantear los aspectos técnicos en las clases de E.F. Las actividades propuestas dejan de ser atractivas porque en los períodos de iniciación en las clases de E.F. debe contemplarse de manera diferente la exigencia de una perfección en las ejecuciones, ya que ello significa un tiempo de trabajo que no se tiene, además de primar a los buenos ejecutantes sobre el resto, ejercitarse en ejercicios que no es fácil transferir al contexto real...

Devís (1990) efectúa una crítica al modelo tradicional defendiendo que hay que dificultad para conseguir:

“las características más apreciadas en un juego deportivo y propias de la racionalidad humana: los pensamientos abiertos, la capacidad para responder a nuevas situaciones, la

habilidad para reflexionar en la acción, la toma de decisiones y la capacidad de imaginación y creatividad” (Devís y Peiró, 1992)

El modelo alternativo.

El modelo alternativo, impulsado por investigadores en pedagogía deportiva que apoyados en los fundamentos teóricos actuales de las ciencias de la educación, pretenden construir una ciencia propia, conciben las prácticas deportivas, no como una suma de técnicas, sino como un sistema de relaciones establecido entre los elementos técnicos y gestuales permitiendo determinar la estructura de estas actividades. Focaliza la atención en el progreso realizado por el alumno y el esfuerzo puesto en juego. De esta manera, el alumno se centra en la tarea, en el dominio y en el progreso. Estas ganancias significan para él la demostración de su capacidad. Es hacia esta intención la que se encamina la acción docente más que en fomentar la habilidad delante de los demás o conseguir éxitos o resultados reconocidos por otros.

El modelo alternativo, ya sea con la simplificación deportiva o con otras ideas similares supone una tendencia por cambiar la enseñanza del deporte hacia el predominio táctico.

Así, los intereses del alumno reclaman su iniciativa, imaginación y reflexión en la adquisición de unos conocimientos adaptados. De esta manera, es posible la enseñanza del deporte en conexión con el mundo del alumno...

Potenciando lo lúdico... vamos a jugar a...

Favoreciendo el contacto con la realidad global... ¿quién es capaz de...?

Despertando la imaginación... ¿quién lo haría de otra manera?

Centrándose en el progreso y dominio de las habilidades... ¿cómo puedo lograr aprender esto?. Perdiendo preocupación por la estricta corrección técnica... la próxima vez lo harás mejor.

Desarrollando afición por el deporte...qué bien lo hemos pasado.

La actividad practicada por el niño debe ser siempre el punto de partida, tanto si nace del seno del grupo o es propuesta por el profesor. Es inútil que el alumno practique ejercicios técnicos antes de que haya jugado. El tiempo dedicado a los aprendizajes dependerá de las dificultades surgidas durante el juego, las cuales no serán impuestas a priori por el educador. A partir del momento en que el niño exprese la necesidad de determinados aprendizajes (lanzamientos, pases, tiros...), éstos deben ser aprovechados (sobre todo a nivel de motivación) para enriquecer la actividad que se practique:

La acción del maestro, además ha de ser educativa y deberá actuar a la vez sobre:

El alumno: los ejercicios propuestos supondrán problemas con relación a la madurez del niño, de manera que le permita progresar.

El medio: modificarlo para enriquecerlo y favorecer la adaptación del alumno a situaciones variadas.

Las reglas: la modificación de una regla puede llevar a una toma de conciencia más directa sobre el espacio social, permitiendo al niño situarse mejor en el grupo.

El entorno social: teniendo en presente la estabilidad o movilidad de los diferentes roles que pueden intervenir en la práctica.

El modelo de Thorpe y Bunker (en Werner y Almond, 1990).

Thorpe y Bunker presentan el deporte para que los alumnos comiencen por comprender determinadas acciones que van a emplearse en la práctica deportiva, de manera que el alumnado comprenda qué tiene que hacer, para intentar aprender cómo hacerlo. Lo que se pretende es que el alumnado no se convierta en un mero ejecutante, sino que tome conciencia de lo que tiene que hacer, implicando a la toma de decisión antes de emplear un trabajo de dominio técnico.

Es cierto que posteriormente se ha ido implicando la idea de que las destrezas básicas

tienen su parte importante, pero también es cierto que no deja de ser algo difícil de llevar a la práctica, al menos en las clases de EF habituales. Una de las dificultades con las que se enfrenta esta idea es la de que los sujetos pueden encontrarse sin saber qué hacer si no tienen adquiridas ciertas habilidades que les permitan solucionar los problemas de elección de respuesta (Bruner, 1995).

Devís (1992) aporta que el aprendizaje técnico deportivo se desarrolla a través de un proceso donde los aprendizajes inicialmente globales de los alumnos tienen como objetivo la comprensión de la naturaleza del juego deportivo, ya que le permite adquirir una visión contextual a partir de los aspectos tácticos básicos, para posteriormente pasar a un perfeccionamiento técnico-táctico.

La nueva alternativa es ofrecida por French y col. (1996) aplicando la enseñanza deportiva introduciendo los dos aspectos, técnica y táctica. Aun desde un plano teórico, hemos manifestado que parece más adecuado incidir en los dos aspectos simultáneamente, pero entendiendo que es necesario también conocer el nivel en el que se encuentran los alumnos, el dominio de las habilidades básicas que tienen antes de comenzar a iniciarse en el deporte, y las combinaciones que pueden hacerse para conseguir los resultados educativos esperados (López y Castejón, 1998).

Fútbol Infantil

El fútbol es el deporte más popular del mundo. En muchos lugares, como Europa o Sudamérica, el fútbol es mucho más que un juego, es un estilo de vida. Cada vez son más los niños que se apuntan a escuelas de fútbol con el objetivo y el sueño de convertirse en un astro del llamado 'deporte rey'. La afición es cada día más grande y las niñas también están conquistando espacios en esta disciplina.

En las primeras etapas del crecimiento, los niños desarrollan una serie de condiciones ideales para entrenar la movilidad. A partir de los 5 años la mayoría de los niños ya están preparados para dar sus primeros pasos en el fútbol: se adaptan mejor a los movimientos y suelen tener una mejor coordinación. Controlado, sin excesos innecesarios y una adecuada preparación, este deporte puede aportar grandes beneficios:

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.
5. Aumenta la potencia del salto. - Incrementa los niveles de testosterona, lo que hará con que se forme más tejido muscular.
6. Oxigena la sangre.

Además, el fútbol sociabiliza a los niños, les inculca el trabajo en equipo, el valor del compañerismo y la generosidad. Algunos psicólogos afirman que el fútbol es una buena herramienta para alejar a los más jóvenes de las tentaciones de las drogas, la violencia, y el alcohol.

Lesiones Infantiles

Las lesiones en niños son importantes debido a que se encuentran en época de crecimiento y los malos hábitos pueden provocar problemas futuros, como dolencias crónicas o las recaídas cada poco tiempo. Existen algunos tipos de lesiones que se dan con frecuencia en jóvenes que están desarrollándose, para conocer un poco más estas lesiones y saber cómo recuperarse, contamos con explicaciones de doctores expertos.

Hay dos tipos **de** lesiones en niños, según cómo se producen y el nivel de daño en el cuerpo. Sabiendo esto, en Ertheo hemos investigado las distintas lesiones de cada tipo y os la vamos a explicar con la ayuda de comentarios y consejos de varios médicos.

Lesiones Agudas

La primera categoría son las lesiones agudas, que se asocian a los traumatismos y muchas veces ocurren al no usar un equipo adecuado en la práctica deportiva. Las más frecuentes son las dolencias del cartílago de crecimiento, las lesiones musculares o las fracturas, aunque no se pueden descartar las ligamentarias y meniscales, aunque se da en pocas ocasiones en niños.

Ejemplos claros de lesiones agudas son las torceduras de tobillo, los golpes en la cabeza que provoca un traumatismo craneoencefálico o fractura del cubito u otro hueso. Basándonos en las descripciones realizadas por el doctor Hernán Guzmán, médico del Departamento de Ortopedia y Traumatología de la Clínica Las Condes, en un artículo recogido en “La revista Médica. Clínica Las Condes” de mayo de 2012, vamos a hacer una recopilación de algunas que pueden reproducirse en niños y jóvenes.

Lesiones por sobreuso:

Se producen como consecuencia de acciones repetitivas que sobrecargan el aparato osteomioarticular (Huesos, cartílago de crecimiento, tendones, músculos, etc.). Las más frecuentes son:

Dolor anterior de rodilla:

- Enfermedad de Osgood-Schlatter: ¿Qué es? Es una prominencia dolorosa en la tuberosidad anterior de la tibia. Aparece con más frecuencia en niños de 10 a 15 años de edad, y en general cuando están pasando por un período de crecimiento rápido.

¿Cuáles son los síntomas? Su niño se quejará de dolor en una protuberancia que se

encuentra debajo de la rodilla. El dolor es intermitente y en general desaparece por completo cuando el niño deja de crecer. Raramente el dolor continúa hasta la edad adulta.

¿Cómo se trata? Es posible que su niño deba tomar un descanso en sus actividades o realizar actividades que no causen dolor en la rodilla. Se deberá colocar hielo sobre la rodilla por 20 a 30 minutos cada 3 a 4 horas, tomar antiinflamatorios y realizar ejercicios de elongación.

- Enfermedad de Sinding-Larsen-Johansson (SLJ):

¿Cuáles son los síntomas? Los síntomas son similares a la enfermedad de Osgood-Schlatter pero se produce en el extremo inferior de la rótula donde se origina el tendón rotuliano.

¿Cómo se trata? Como con otras patologías relacionadas con el uso excesivo, puede aliviarse con una combinación de los tratamientos mencionados anteriormente (hielo, antiinflamatorios, elongación) y con descanso de las actividades atléticas que aumentan el dolor

Dolor de talón:

- Enfermedad de Sever:

¿Qué es? Es la causa más frecuente de dolor en el talón infantil. La edad de presentación varía entre los 7 y los 13 años y es más frecuente en el sexo masculino. La gran mayoría de los pacientes refieren el comienzo de la sintomatología en la práctica de fútbol, básquet y gimnasia.

¿Cuáles son los síntomas? Se manifiesta con dolor en el talón que se incrementa con la actividad física y calma con el reposo. Se presenta en ambos talones en más de la mitad de los casos.

¿Cómo se trata? El tratamiento es siempre conservador. Es necesaria la restricción de la actividad deportiva. Pueden ser útiles los antiinflamatorios en fases iniciales. Es importante que su niño haga ejercicios para elongar el tendón de Aquiles, los músculos de la pantorrilla y el muslo. También es beneficioso el uso de taloneras y fisioterapia.

Lesiones recidivantes:

Ocurren cuando el niño/adolescente vuelve a practicar deporte antes de estar completamente recuperado de la lesión. En otras ocasiones depende de las características de la lesión (por ejemplo: luxación recidivante de rótula).

Tras haber analizado las causas más frecuentes de las lesiones en el fútbol base, los invitamos a hacer caso de los siguientes consejos para prevenir las lesiones:

Realiza un buen calentamiento con ejercicios de movilidad articular y estiramientos suaves antes del partido. Después del partido, realiza ejercicios de vuelta a la calma como el trote suave y estiramientos más intensos.

Entrena y juega con la protección apropiada, esto es con el uso de tobilleras, espinilleras, vendajes en caso de lesiones anteriores, etc.

Cuando hayas estado lesionado, vuelve a los terrenos de juego cuando estés recuperado completamente. Esta recuperación completa realízala también tras los partidos y entrenamientos con un descanso adecuado.

Acondiciona los músculos de tu cuerpo con un entrenamiento de fuerza específico de las zonas menos utilizadas y donde más descompensaciones musculares existen.

Una buena nutrición e hidratación son indispensables para un mejor rendimiento y aunque mucha gente no lo crea también ayuda a evitar lesiones.

f. MÉTODOLOGIA

Enfoque

En el presente trabajo de investigación con título “la iniciación deportiva y su incidencia en las lesiones en el futbol infantil en las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito de la ciudad de Loja, en el periodo 2018 - 2019”, el enfoque a ser utilizado para el desarrollo del trabajo investigativos será cuanti-cualitativa ya que nos ayudara al alcance de los objetivos y al desarrollo de la investigación.

El enfoque cuanti-cualitativo nos ayudara a obtener información para verificar si la propuesta planteada en este proyecto puede dar resultados, también ayudara a la aplicación de la encuesta para posteriormente realizar el análisis respectivo para verificar si el trabajo realizado aporto con mejoría y ayudo a prevenir las lesiones en los niños, aportando de igual manera a nuestro conocimiento ya en el ámbito practico correspondiente a la carrera.

Alcance de la investigación

El presente trabajo investigativo será de tipo Descriptivo ya que este estudio nos ayudara a obtener información detallada respecto al fenómeno o problema que en este caso la iniciación deportiva y su incidencia en las lesiones en el futbol infantil en las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito de la ciudad de Loja, en el periodo 2018 – 2019 y mediante esto describir sus dimensiones (variables) con precisión.

Diseño

El diseño que vamos a utilizar para este trabajo será el Pre-Experimental ya que en él se desea comprobar los efectos de una intervención específica que en este caso es la iniciación deportiva y su incidencia en las lesiones en el futbol infantil en las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito de la ciudad de

Loja, en el periodo 2018 - 2019, en este caso el investigador tiene un papel activo, pues lleva a cabo una intervención de todo el trabajo investigativo.

El presente trabajo será experimental debido a que trabajaremos con los niños de las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito de la ciudad de Loja.

Métodos

Para la investigación cuyo tema es la iniciación deportiva y su incidencia en las lesiones en el fútbol infantil en las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito de la ciudad de Loja, en el periodo 2018 - 2019. Se apoya en una base teórica donde se aceptan criterios de diferentes autores y entrenadores y se proponen los propios, para llegar a la conformación de la metodología de la prevención de lesiones infantiles que disminuirá en cada una de las escuelas de fútbol.

Método Científico

Este método me permitió el desarrollo como el estudio de la investigación a través de consultas en el internet, revisión de textos donde se encontrará fuentes de información bibliográfica referente a la investigación, que constituyó el punto de partida para todo el proceso de investigación.

Método Inductivo – Deductivo

Ayudó para la elaboración de cada una de las fases del marco teórico y la realidad de la investigación para emitir juicios de valor con respecto a los objetivos planteados. Se lo utilizó como método para el esquema de contenidos, la elaboración de conclusiones y recomendaciones enfocada a la propuesta alternativa.

Método Descriptivo

El método descriptivo que consiste en desarrollar una caracterización de las situaciones y eventos de cómo se manifiesta el objeto de investigación, ya que éste busca

especificar las propiedades importantes del problema en cuestión, mide independientemente los conceptos y también puede ofrecer la posibilidad de predicciones, aunque sean muy rudimentarios. Este método me permitió descubrir la problemática existente con respecto a la iniciación deportiva y su incidencia en las lesiones en el fútbol infantil en las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia de Fútbol Especializado Jogo Bonito de la ciudad de Loja, en el periodo 2018 - 2019.

Los métodos que voy a utilizar para realizar esta investigación son;

El método mixto:

Es el más empleado y consiste en la presentación del gesto o fundamento en su totalidad y la realización de ejercicios que conduzcan progresivamente a la acción del juego empleando alternativamente el método global y el método analítico hasta que el jugador alcance un nivel de ejecución aceptable. (Blanco, 2004, pág. 1)

El procedimiento didáctico es el camino seguido en la aplicación de un método. Los más utilizados son:

1. Explicación, que será corta, exacta sugestiva y progresiva.
2. Demostración que se llevara a cabo cuando sea factible.
3. Repetición y perfeccionamiento, de los ejercicios, con fluidez y coordinación.

Los siguientes métodos expuestos son de mucha ayuda para realizar el siguiente proyecto de tesis, gracias a estos métodos poder realizar todas las practicas más comprensibles para cada uno de los niños.

Técnicas e instrumentos

Recopilación Bibliográfica

Permitirá el conocimiento, desarrollo y creación de la bibliografía como instrumentos de trabajo, que ayudará a proporcionar información precisa para descubrir la existencia o la identidad de libros o de cualquier otro material de documentación que pueda ser de su interés.

Encuesta

Es una técnica de investigación, dentro de los diseños de investigación descriptivos (no experimentales) en el que el investigador busca recopilar información por medio de un cuestionario previamente diseñado, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recopila la información (como sí lo hace en un experimento).

Ficha de observación

Son instrumento donde se registra la descripción detallada de lugares, personas u objetos que forman parte de la investigación.

Población y muestra

El presente trabajo de investigación se lo realizara en las Academia de futbol Especializado Jogo Bonito de la ciudad de Loja, el grupo de trabajo será alrededor con 35 niños de las categorías sub 10 y sub 12 quienes serán el grupo de trabajo, un profesor quien realizara el trabajo. También se le sumara dos profesionales quien nos ayuden a reforzar el conocimiento de los niños en la prevención de lesiones en todo el desarrollo del proceso investigativo.

g. CRONOGRAMA

| ACTIVIDADES | MARZO/NOVIE MBRE 2018 | NOVIEMBRE/ DICIEMBRE 2018 | ENERO 2019/ MAYO 2019 | JUNIO/AGOSTO 2019 |
|---|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|-------------------|
| <i>ELABORACIÓN DEL PROYECTO</i> | ----- | | | |
| <i>APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS</i> | | ----- | | |
| <i>ELABORACIÓN DE LA TESIS</i> | | | ----- | |
| <i>PROCESO DE GRADUACIÓN</i> | | | | ----- |

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Presupuesto

Los recursos económicos que se emplearán y necesitaran en todo el proceso investigativo, serán solventados por el investigador y para ello cuenta con \$ 1800,00 USD.

| Rubros | Valores |
|--------------------------|------------------|
| Materiales de escritorio | 200,00 |
| Computadora | 400,00 |
| Impresora | 200,00 |
| Implementos deportivos | 600,00 |
| Movilización | 200,00 |
| Otros | 200,00 |
| TOTAL | \$1800,00 |

Recursos

Recursos humanos

En este trabajo de investigación participaron las siguientes personas:

Investigador

Director de Tesis

Deportistas

Entrenadores

Padres de Familia

Recursos materiales

Los recursos materiales que utilizaremos en el trabajo de investigación son:

Balones

Conos

Platillos

Escalera, Cuadrado y Triangulo plano

Puntales

Vallas

Aros

Chalecos

Recursos Tecnológicos

Los materiales tecnológicos utilizados para la realización del trabajo son:

Computadora

Impresora

Celular

i. BIBLIOGRAFÍA

El desarrollo psicomotor desde el nacimiento a los seis años, Jean Le Boulch, Madrid: Doñate, 1983.

Técnica, táctica individual y técnica colectiva: Implicación en el aprendizaje y la enseñanza deportiva (práctica). (II) Francisco Javier Castejón Oliva ISSN 1133-0546, N° 68, 1997, págs. 12-16

Análisis de las estructuras del juego deportivo. Fundamentos deporte, José Hernández Moreno, 1998

La iniciación deportiva y el deporte escolar, Domingo Blázquez Sánchez, España, INDE, 1995 - 448 páginas

<https://mundoentrenamiento.com/claves-del-proceso-iniciacion-deportiva/>

<http://www.efdeportes.com/efd44/inic.htm>

https://www.researchgate.net/publication/237208992_LA_INICIACION_DEPORTIVA_Y_SU_APLICACION_A_NIVEL_ESCOLAR

<https://www.ertheo.com/blog/lesiones-en-ninos/>

http://www.sanatorioallende.com/web/ES/lesiones_deportivas_en_ninos_y_adolescentes.aspx

<http://www.futbolbaseenestadopuro.com/las-lesiones-en-el-futbol-base-1-causas-y-prevencion/>

<http://www.laprensa.hn/familiayhogar/1035812-410/c%C3%B3mo-prevenir-lesiones-en-los-ni%C3%B1os-al-jugar-f%C3%A1cilmente>

<https://www.lavanguardia.com/deportes/20120323/54275322994/aumentan-lesiones-deportivas-ninos.html>

http://www.onfi.org.uy/onfi_mixto/images/institucional/CERCANIA-II/Manejo_De_Lesiones_Futbol_Infantil.pdf

<https://www.guiainfantil.com/380/el-futbol-para-los-ninos.html>

<http://www.efdeportes.com/efd135/el-juego-en-el-futbol-infantil.htm>

<https://www.etapainfantil.com/beneficios-futbol-ninos>

<http://www.eumed.net/libros-gratis/2007a/257/7.1.htm>

<https://www.recursosdeautoayuda.com/metodo-analitico/>

<https://webs.ucm.es/info/nomadas/25/juandiegolopera.pdf>

<http://www.unamenlinea.unam.mx/recurso/83050-el-metodo-estadistico>



Tema: La Incidencia en las Lesiones en el Futbol Infantil en las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia de Futbol Especializado Jogo Bonito de la ciudad de Loja

Observación: para llenar la encuesta lea con atención cada una de las preguntas del cuestionario, y marque con una (x) la respuesta sobre lo que considere.

Cuestionario dirigido a los niños de las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito de la Ciudad de Loja.

1. Especifica tu sexo

Masculino () Femenino ()

2. Edad

9 años () 10 años () 11 años () 12 años ()

3. ¿Has tenido alguna vez algún tipo de lesión?

Si () No ()

4. Si la respuesta anterior es si, ¿qué tipo de lesión has tenido?

Muscular () Ligamentosa () Tendinosa () Ósea o
articular ()

5. ¿En qué parte del cuerpo se produjo la lesión?

Cabeza () Cervical () Hombros () Brazos () Codos ()
Tórax () Abdomen () Lumbar () Caderas () Piernas ()
Rodillas () Tobillos () Pies () Otro ()

6. ¿Cuándo se produjo la lesión?

Entrenando () Compitiendo () Otros () _____

7. ¿A qué crees que se debió la lesión?

Falta de calentamiento () Falta de estiramiento () Sobrecarga del músculo ()
Falta de equipamiento e indumentaria necesaria () Falta de hidratación ()
Provocada por un rival ()

8. ¿Cuánto tiempo te llevó la recuperación?

Menos de una semana () De una a dos semanas () De dos semanas a un mes ()
Más de un mes () Medio año () Más de un año ()

9. ¿Qué tipo de tratamiento recibió durante la recuperación de su lesión?

Fisioterapia () Quiropráctico () Con Medicación ()
Con inmovilización o yeso () Método Empírico ()

Gracias por su colaboración



Universidad Nacional de Loja
Facultad de la Educación, el arte y la comunicación
Carrera de Cultura Física y Deportes

Tema: La Incidencia en las Lesiones en el Futbol Infantil en las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia de Futbol Especializado Jogo Bonito de la ciudad de Loja

Observación: para llenar la encuesta lea con atención cada una de las preguntas del cuestionario, y marque con una (x) la respuesta sobre lo que considere.

Cuestionario dirigido a los profesores o entrenadores de las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito de la Ciudad de Loja.

1. Sexo

Masculino () Femenino ()

2. Años de Experiencia como entrenador

3. Denominación

Lic. Cultura Física y Deportes () Entrenador () Ex Deportista ()
Aficionado () Estudiante () Otro ()

4. ¿Conoce usted qué es una lesión deportiva?

Si () No ()

5. ¿Cuál es el promedio de lesiones al mes en los niños?

Uno () Dos () Tres () Cuatro () Mas ()

6. ¿Qué tipo de lesiones se da con mayor frecuencia?

Muscular () Ligamentosa () Tendinosa () Ósea o
articular ()

7. ¿Hace actividades de calentamiento antes de iniciar cualquier ejercicio?

Si () No ()

8. ¿Sabe que se debe hacer para prevenir una lesión?

Si () No ()

9. ¿Diferencia usted una lesión aguda de una crónica?

Si () No ()

10. ¿Define usted cuales son las lesiones deportivas más comunes?

Si () No ()

11. ¿Tiene conocimiento acerca de Primeros Auxilios en caso de una lesión?

Si () No () Un poco ()

12. ¿Conoce usted cuales deben ser las limitaciones de un deportista en caso de una lesión?

Si () No () Muy Poco ()

13. ¿Sabe qué tipo de lesión es más fácil de detectar y tratar?

Lesiones Agudas () Lesiones Crónicas () No sé ()

14. ¿Reconoce usted cuales son los métodos de intervención de una lesión deportiva?

Si () No () Mas o menos () Mucho ()

15. ¿Realiza una planificación para cada sesión de entrenamiento?

Si () No () A Veces ()

Gracias por su colaboración



Universidad Nacional de Loja
Facultad de la Educación, el arte y la comunicación
Carrera de Cultura Física y Deportes

Datos generales

Docente: Diego Andrade

Objetivo: conocer las causas y consecuencias de las lesiones en el futbol infantil.

Categorías: Sub 10 y 12

Institución Escuela Especializada de Futbol Jogo Bonito

Barrio: Ciudadela Juan de Salinas

Cantón: Loja

Provincia: Loja

Ficha de observación aplicada a los entrenamientos de las categorías sub 10 y sub 12 de la Academia Especializada de Futbol Jogo Bonito de la Ciudad de Loja.

| Infraestructura | Malo | Bueno | Muy Bueno | Excelente |
|------------------------|-------------|--------------|------------------|------------------|
| Campo de Juego | | | | |
| Materiales | | | | |
| indumentaria | | | | |
| Puntualidad | | | | |

| En el entrenamiento | Malo | Bueno | Muy Bueno | Excelente |
|---|-------------|--------------|------------------|------------------|
| Reúne al grupo y da a conocer el objetivo de la sesión de entrenamiento | | | | |
| Realiza un calentamiento adecuado y acorde a la planificación | | | | |
| Utiliza una planificación para cada entrenamiento | | | | |
| El entrenador realiza la vuelta a la calma | | | | |
| Hace una pausa para la hidratación de los niños | | | | |
| Dirige la clase a todos los niños | | | | |
| Está pendiente de alguna molestia que presenten algún niño | | | | |
| Previene o llama la atención cuando realizan movimientos indebidos | | | | |
| Cuenta con un botiquín de primeros auxilios | | | | |
| Cuentan con bebidas de hidratación | | | | |

ÍNDICE

| | |
|--|------|
| PORTADA | i |
| CERTIFICACIÓN | ii |
| AUTORÍA | iii |
| CARTA DE AUTORIZACIÓN | iv |
| AGRADECIMIENTO | v |
| DEDICATORIA | vi |
| MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO | vii |
| MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS | viii |
| ESQUEMA DE TESIS | ix |
| a. TÍTULO | 1 |
| b. RESUMEN | 2 |
| ABSTRACT | 3 |
| c. INTRODUCCIÓN | 4 |
| d. REVISIÓN DE LITERATURA | 8 |
| LA INICIACIÓN DEPORTIVA | 8 |
| Fases de la iniciación deportiva. | 11 |
| Modelos de iniciación deportiva..... | 14 |
| FÚTBOL | 20 |
| Iniciación al futbol..... | 21 |
| Futbol Infantil..... | 23 |
| LESIONES | 25 |
| e. MATERIALES Y MÉTODOS | 30 |
| f. RESULTADOS | 33 |
| g. DISCUSIÓN | 88 |
| h. CONCLUSIONES | 95 |
| i. RECOMENDACIONES | 96 |
| ➤ PROPUESTA ALTERNATIVA | 97 |
| j. BIBLIOGRAFÍA | 168 |

| | |
|---|------------|
| k. ANEXOS..... | 171 |
| a. TEMA..... | 172 |
| b. PROBLEMÁTICA..... | 173 |
| c. JUSTIFICACIÓN..... | 175 |
| d. OBJETIVOS..... | 177 |
| e. MARCO TEÓRICO..... | 178 |
| f. METODOLOGÍA..... | 194 |
| g. CRONOGRAMA..... | 198 |
| h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO..... | 199 |
| i. BIBLIOGRAFÍA..... | 201 |
| OTROS ANEXOS | 203 |
| ÍNDICE..... | 208 |