Informe Final: Práctica integral I Básica Primaria

Johan Nicolás Contreras Lizcano

CC.: 1005030375

Tutor: ROLDANGALBAN HERNANDEZ BECERRA

Universidad De Pamplona

Facultad de Ciencias de la Educación

Lic. Educación Física Recreación y Deportes

Práctica Integral II Bachillerato

Pamplona, Norte de Santander

2024

Tabla de contenido

Exploración Integral de la Institución Educativa San Francisco de Asís 6
Capítulo 1: Informe, Observación Institucional 8
1.1 Reseña Histórica de la Institución Educativa 8
1.2 Proyecto Educativo Institucional (PEI) 10
1.3 Marco Legal 10
1.4 Principios Institucionales 11
1.5 Horizonte Institucional 12
1.5.1 Misión 12
1.5.2 Visión 12
1.5.3 Filosofía 12
1.5.4 Perfil institucional del estudiante franciscano 13
1.5.5 Perfil de personal franciscano 13
1.6 Organigrama Institucional 16
1.7 Cronograma institucional 17
1.8 Símbolos Institucionales 19
1.8.1 Bandera De La Institución Educativa 19
1.8.2 Escudo de la Institución Educativa San Francisco de Asís 20
1.9 Manual De Convivencia 20
1.9.1 Derechos y Deberes de Los Estudiantes 20
1.10 Ley Del Menor 24
1.11 Uniformes 25
1.12 Infraestructura 27
1.13 Salón de deportes 33
1.14 Inventario Salón de Deportes 34
1.15 Horarios 35
1.16 Matriz DOFA 35
Capítulo II Propuesta Pedagógica 38
2.1 Introducción 38
2.2 Planteamiento Del Problema 39
2.3 Formulación del Problema 41
2.4 Justificación 41
2.5 Objetivo General 44

2.6 Objetivos Específicos 44
2.7 Marco referencial 45
2.7.1 Antecedentes 45
2.7.1.1 Antecedentes internacionales 45
2.7.1.2 Antecedentes nacionales 47
2.7.1.3 Antecedentes regionales 49
2.8 Marco Conceptual 51
2.8.1 Fútbol sala 51
2.8.1.1 Reglas del fútbol sala 51
2.8.1.5 Jugadores en fútbol sala 54
2.8.2 Resistencia 54
2.8.2.2 Tipos de resistencia 55
2.8.3 Pliometría 57
2.8.4 Yoyo test 60
2.8.5 Categoría prejuvenil 61
2.8.6 Formulación de la hipótesis 62
2.8.7 Metodología de investigación 63
2.8.7.1 Enfoques epistemológicos 63
2.8.7.2 Diseño de investigación 64
2.8.7.3 Tipo de investigación 64
2.8.7.4 Población y muestra 64
2.8.7.5 Cronología 65
2.8.7.6 El yoyo test 67
2.8.7.7 Instrumento 67
2.8.7.8 Métodos empleados en la propuesta 70
Capítulo III: Aplicación del test y análisis de resultados 72
3.1.1 Pretest (Yoyo test intermitente) 72
3.1.2 Análisis del pretest de los estudiantes deportistas de la categoría prejuvenil 73
3.1.3 Pos-test (Yoyo test intermitente) 75
3.1.4 Análisis del post test de los estudiantes deportistas categoría prejuvenil 77
3.1.5 Análisis general del pretest y post test para la categoría prejuvenil 79
Discusión 80
Conclusiones 81

Capítulo IV: Informe de los Procesos Curriculares 84
4.1 Plan de entrenamiento 84
4.2 Resumen institucional del maestro en formación 144
Actividades curriculares 144
Evidencias 144
Fecha 144
4.3 Horario alumno-maestro 148
4.4 Cronograma 148
4.5 Planeadores institucionales 151
4.6 Conclusiones de la practica 165
Bibliografía 167

Tabla de figuras

Figura 1.- Organigrama Institucional 16
Figura 2. Bandera de la institución 19
Figura 3.- Escudo de la institución 20
Figura 4.- Uniforme de diario de la Institución 26
Figura 5.- Uniforme de Educación Física de la Institución 26
Figura 6.- Material del salón de deportes 34
Figura 7. Ejecución del yoyo test 69
Figura 8.- Primer planeador 151
Figura 9.- Primer planeador 151
Figura 10.- Primer planeador 153
Figura 11.- Primer planeador 153
Figura 12.- Segundo planeador 155
Figura 13.- Segundo planeador 156
Figura 14.- Segundo planeador 157
Figura 15.- Segundo planeador 158

Tabla de tablas

Tabla 1.Cronograma institucional del centro educativo rural San Miguel 2022 19
Tabla 2. Infraestructura propia de la institución CER San Miguel. 33
Tabla 3. Inventario de material 34
Tabla 4. Horario de la institución 35
Tabla 5.- Matriz DOFA 37

Tabla 6. Fases sensibles (Martin 1982) 43
Tabla 7.Fases sensibles (Martin 1982) 43
Tabla 8.Diferencias entre el fútbol sala y futsal 53
Tabla 9. Relación entre población y muestra 65
Tabla 10. Relación entre estudiantes de la categoría prejuvenil de futbol sala con respecto a la edad 65
Tabla 11. Relación de los cronogramas de ejercicios(mesociclos) 67
Tabla 12. Tabla de nivel e intervalos del yoyo test 69
Tabla 13. Tabla valoración del yoyo test 70
Tabla 14. Tabla valoración del yoyo test 73
Tabla 15. Plan de entrenamiento 143
Tabla 16. Actividades curriculares 147
Tabla 17. Actividades extracurriculares 147
Tabla 18.- Horario maestro 148
Tabla 19.- Cronograma por cursos 150

Tabla de gráficas

Gráfica 1. distancia recorrida por cada uno de los estudiantes deportistas 74
Gráfica 2. Número general de deportistas ubicados según su puntuación 75
Gráfica 3. Distancia recorrida en el post test por cada uno de los estudiantes deportistas 78
Gráfica 4. Número general de deportistas ubicados según su puntuación después de realizar el post test 79

Exploración Integral de la Institución Educativa San Francisco de Asís

En este estudio, se llevó a cabo una exhaustiva observación institucional enfocada en el Proyecto Educativo Institucional (PEI) del centro educativo rural San Miguel. Se inició con una exploración de su rica historia, destacando la evolución de la institución a lo largo del tiempo. Posteriormente, se analizó el marco legal que la rige, considerando decretos y resoluciones clave.

Se resaltaron los principios fundamentales que guían la vida institucional: respeto, convivencia armoniosa y construcción social del estudiante. Seguidamente, se examinó el horizonte institucional, definiendo la misión, visión y filosofía de la institución, así como el perfil deseado del estudiante, los valores representativos y las pautas de comportamiento tanto dentro como fuera del colegio.

Se desglosó el organigrama institucional, identificando actores, espacios, niveles, dimensiones y alcances. Asimismo, se presentó un cronograma para una gestión organizada, detallando fechas de actividades, evaluaciones, izadas de bandera y eventos extracurriculares.

Además, se exploraron los símbolos institucionales, como la bandera, el escudo y el himno del centro educativo. Se revisó el manual de convivencia, donde se establecen las normas para estudiantes, personal administrativo y directivo, así como sus deberes y derechos, las pautas del uniforme y el comportamiento esperado.

La infraestructura también fue objeto de análisis, incluyendo la ubicación de las sedes y un inventario del salón de deportes, junto con los horarios de uso para los estudiantes. Finalmente, se abordó la matriz DOFA para identificar oportunidades, debilidades, fortalezas y

amenazas, con el propósito de desarrollar estrategias de crecimiento tanto intelectual como interpersonal dentro de la institución.

Capítulo 1: Informe, Observación Institucional

1.1 Reseña Histórica de la Institución Educativa



El Centro Educativo Rural San Miguel del municipio de Pamplona, se encuentra ubicado al occidente de la zona urbana del municipio, vale la pena resaltar que se encuentra ubicado en la zona céntrica del Asentamiento Poblado Laureano Gómez, donde convergen todas las comunidades de la Región, se encuentra bañada por el río La Plata y la quebrada Caimas, está inmersa en un pequeño valle de 150.000 m2 propiedad del municipio.

El 49% de las familias que hacen parte de nuestro Centro pertenecen al estrato 1 Bajo – Bajo ya que su principal actividad económica y productiva deriva de la agricultura de pancoger y los cultivos de morón, arracacha y en menor escala la ganadería. Por otra parte, el 51% de la población adscrita a nuestro Centro pertenece a estrato 2 bajo, siendo su principal actividad económica y productiva los cultivos de morón, arracacha y en menor escala fríjol, maíz y la ganadería. Por tal motivo el Centro Educativo dentro de su plan de estudios contempla el

desarrollo de proyectos pedagógicos productivos los cuales se implementan teniendo en cuenta las características del contexto.

De la misma manera están presentes en nuestras comunidades familias con el 62% de tipo nuclear completa, 15% nuclear incompleta, 9% Extensa incompleta, el 3% compuesta y 5% recompuesta. Es así como en el CER San Miguel se desarrollan procesos con el fin de fortalecer el núcleo familiar, dando importancia a cada uno de sus integrantes y así dar valor a la unión de la familia, sin embargo, se tiene en cuenta la existencia de diferentes tipos de familias y se tienen en cuenta sus características.

Su única vía de acceso es una carretera no pavimentada y desde ella los caminos de herradura que conducen hacia cada vereda, las cuales se encuentran en las estribaciones de la cordillera oriental y se caracterizan por presentar un terreno quebrado y montañoso. Su población es de aproximadamente 1740 habitantes distribuidos en 290 familias con un promedio de 6 miembros cada una.

En lo educativo hay que señalar que el nivel académico de la población no es el más óptimo, ya que entre las personas adultas muchas son analfabetas, otros cursaron la básica primaria incompleta y unos pocos culminaron su básica primaria solamente. En la actualidad esta realidad se ha empezado a modificar lentamente, pero con mucha seguridad, gracias al trabajo colectivo que vienen desarrollando las escuelas en sus comunidades. Es así como este Centro Educativo se constituye en el principal promotor para el mejoramiento de vida de sus estudiantes

y sus familias, forjando un desarrollo integral para beneficio de esta comunidad campesina en todos los ámbitos de su vida social.

1.2 Proyecto Educativo Institucional (PEI)

El Proyecto Educativo Institucional (PEI) de la institución educativa CER San Miguel constituye la carta de navegación que involucra a toda la comunidad educativa, incluyendo docentes, personal administrativo, padres de familia y estudiantes. Este documento fundamental articula los principios, normas, concepciones, enfoques, objetivos, estrategias, así como las estructuras y sistemas que guían la orientación educativa de la institución. A través de estos elementos, el PEI promueve un aprendizaje y desarrollo adecuados, con miras a mejorar la calidad de vida y alcanzar la excelencia institucional.

1.3 Marco Legal

Dentro el marco legal establecido encontramos que el CER San Miguel se rige bajo los siguientes lineamientos:

LA LEY 115 DE 1994, por La cual se organiza el sistema Educativo Colombiano. Establece los fines de la educación, plantea los objetivos por niveles, define las áreas obligatorias y fundamentales, diferencia la educación formal, no formal e informal, apoya modalidades de atención educativa a poblaciones excepcionales a la educación para adultos y grupos étnicos. Obliga a todos los colegios a poseer un PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL. Define el currículo y plan de estudios y los procesos de evaluación. También establece la formación y capacitación para los docentes, orienta la organización del escalafón docente. Establece el carácter de los directivos docentes, clasifica los establecimientos educativos, organiza la

participación democrática a través del Gobierno Escolar. Finalmente establece la dirección, administración, inspección y vigilancia del Sistema Educativo Colombiano.

DECRETO 1860 DE 1994, reglamentario de la ley 115 de 1994, en los aspectos pedagógicos y organizativos generales. Primero organiza la educación formal en niveles, ciclos y grados y define la organización de la educación preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria, y la educación Media Vocacional.

DECRETO 1743 DE 1994, por el cual se establece el Proyecto de Educación Ambiental para todos los niveles de educación formal, se fijan criterios para la promoción de la educación ambiental no formal e informal y se establece los mecanismos de coordinación entre el Ministerio de Educación Nacional y el Ministerio del Medio Ambiente.

DECRETO 230 DE 2002, por el cual se dictan normas en materia de currículo, evaluación y promoción de los educandos y evaluación institucional.

ACUERDO 04 DEL AÑO 2005, Por el cual se crean los comités institucionales de convivencia.

1.4 Principios Institucionales

El Centro Educativo Rural San Miguel prosigue con los principios de la Educación Colombiana consagrado en la Constitución Política de 1991, para ser desarrollados de manera integral en todos los procesos administrativos, comunitarios y pedagógicos. Para que el proceso educativo responda a las necesidades del educando y la comunidad se oriente hacia su formación integral, se fundamenta en los siguientes principios:

• Formar en el respeto y buen trato logrando una sana convivencia, aceptando las diferencias para facilitar las relaciones con los demás.

• Desarrollar actitudes responsables en los educandos que posibiliten la construcción de una sociedad más justa y de promoción autentica del ser humano.

• Brindar a cada estudiante la posibilidad de adquirir conciencia de su papel como miembro activo de una sociedad nueva, cimentada en el respeto así mismo a los demás y al entorno, teniendo en cuenta las diferencias y promoviendo la tolerancia.

1.5 Horizonte Institucional

1.5.1 Misión

Formar personas integras, a través de programas educativos, que privilegien los aprendizajes significativos, con el uso de las TIC`S, teniendo en cuenta los criterios de inclusión, de tal modo, que se posibilite el cambio para el mejoramiento de calidad de vida en el sector rural.

1.5.2 Visión

El Centro Educativo Rural San Miguel, para el año 2025 será reconocido a nivel Municipal y departamental, como institución educativa rural comprometida permanentemente con la excelencia producto de los criterios explícitos en su misión y su proyecto educativo institucional.

1.5.3 Filosofía

Enfatiza tener en cuenta los diferentes puntos de vista y construir con bases ciertos criterios para los diferentes pensamientos ideológicos de los estudiantes, por este motivo es necesario comunicarnos asertivamente con los otros teniendo en cuenta la tendencia a la globalización y el desarrollo de nuestros educandos en esta competencia.

Ofrecen valor al trabajo en equipo expresando el convencimiento de un ambiente de confianza y respete el cual debe abundar en el centro educativo para crear un clima positivo y una convivencia armoniosa, aplicando los modelos pedagógicos flexibles que se ofrecen en el Centro, fomentan el desarrollo de nuestros educandos en su entorno rural.

1.5.4 Perfil institucional del estudiante franciscano

- Fomentar el amor al trabajo y deseos de superación,
- Aprender a manejar objetos y herramientas.
- Aplicar la investigación con la ayuda de las TIC´S
- Desarrollar la actividad científica
- Interesarse por las manifestaciones religiosas y expresiones artísticas.
- Desarrollar la identidad nacional.
- Respetar los símbolos patrios.
- Identificar y manejar distintas fuentes de información.
- Utilizar los contenidos aprendidos en los distintos medios de comunicación
- Interesarse por obtener un mejoramiento cotidiano de la calidad de vida
- Dar ejemplo a su comunidad desarrollando comportamientos honestos y respetando
- las diferencias entre los miembros de su entorno.

1.5.5 Perfil de personal franciscano

Desarrolla un valor cuando actúa en las tres esferas de su competencia:

- **Gestión estratégica:** Reflexiona estratégicamente, produce ideas acerca del cómo de la organización, transforma las bases de las actuaciones.

- **Gestión política:** Busca la legitimidad, autorización, apoyo, colaboración y recursos, gestiona para ellos con su equipo de trabajo los actores internos y externos que constituyen su entorno.

- **Gestión operativa**: Conseguir que la organización actúe de manera eficaz y eficientemente, y lo haga productivamente para alcanzar sus objetivos.

Por tanto, el perfil del directivo docente estará encaminado a:

- Es un profesional con alta idoneidad para el cargo.
- Conoce y comprende ampliamente el PEI.
- Direcciona cada una de las áreas de gestión escolar.
- Gestiona y administra recursos que redundan en el mejoramiento de la calidad de la educación del Centro Educativo.
- Es ético, líder, autocrítico, propositivo y dispuesto al cambio.
- Realiza seguimiento, control y planes de mejoramiento en los diferentes programas y proyectos pedagógicos, velando por el avance y renovación de todos los procesos educativos.
- Es innovador y está a la vanguardia de los avances tecnológicos, procesos investigativos y pedagógicos.
- Es oportuno y eficaz en la mediación y solución de conflictos entre los diferentes miembros de la comunidad educativa.
- Promueve el sentido de pertenencia institucional, regional y nacional.

- Es una persona abierta con los educadores, padres de familia, estudiantes y demás miembros de la comunidad educativa
- Líder que promueva e impulse todo tipo de política y proyectos para el mejoramiento de la calidad educativa con una visión futurista desarrollada a través del proyecto educativo institucional.
- Que a través de la vía del consejo y la conciliación busquen solución a los conflictos, fomentando los valores del respeto, tolerancia y cooperación entre los miembros de la comunidad educativa.

1.6 Organigrama Institucional

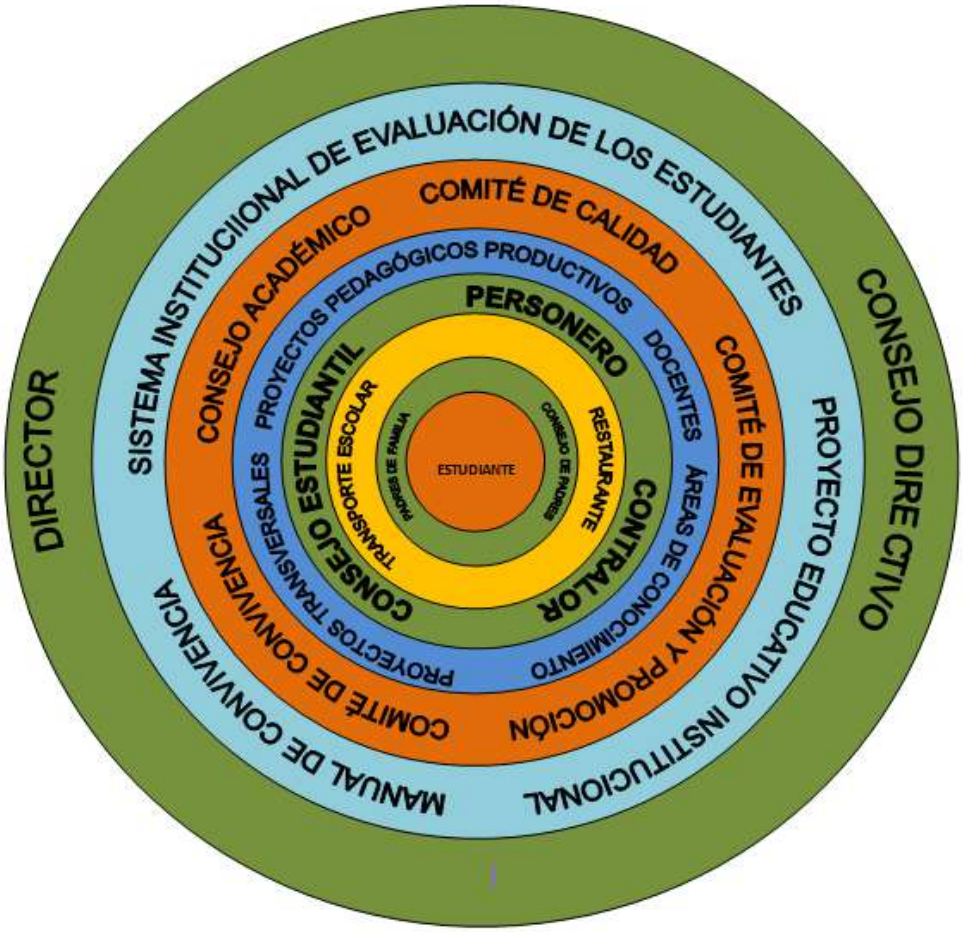


Figura 1.- Organigrama Institucional

1.7 Cronograma institucional

FECHA	ACTIVIDAD
Enero 7 - 17	Desarrollo institucional. (2 Semanas)
ENERO 20 A MARZO 27	*PRIMER PERIODO LECTIVO*
Enero 20	Iniciación de Clases
Enero 23	Reunión Consejo Directivo.
Enero 30	Reunión de padres de familia, Elección de representantes al Gobierno Escolar y Gobierno Estudiantil, Panorama de Riesgos, Asistencia de los estudiantes a Clase en cada sede.
Enero 24 a Febrero 28	Campaña del Personero Estudiantil y Contralor Estudiantil.
Febrero 4	Reunión de la comunidad educativa de todas las sedes para la elección de representantes a los estamentos del Gobierno Escolar y Comité de Convivencia del CER. Sede San Miguel, Socialización PEI.
Febrero 25	Rendición de Cuentas
Febrero 28	Jornada Pedagógica
Marzo 3	Elección del Personero Estudiantil y Contralor Estudiantil todas las sedes. Izada de Bandera. Visita Director sede Sabaguá.
Marzo 4	Visita Director Sede Chilagaula
Marzo 6	Visita Director Sede Llano Castro
Marzo 9	Izada de Bandera. Conmemoración día Internacional de la mujer en cada sede.
Marzo 11	Visita Director Sede Santa Ana
Marzo 12	Reunión Consejo Directivo. Sede San Miguel
Marzo 19	Celebración Día de San José
Marzo 31	Jornada Pedagógica. (Planes de Área)
Marzo 23 a Marzo 27	Semana de refuerzo y Nivelación (1° periodo académico)
Marzo 27	Comisión de Evaluación (Inasistencia) en todas las sedes.
ABRIL 1 a JUNIO 12	SEGUNDO PERIODO ACADEMICO
Abril 6 a Abril 12	Receso estudiantil – Tercera semana de desarrollo institucional
Abril 14	Reunión de padres de familia. Entrega informe de desempeño de los estudiantes I Período. Escuela de padres. Reunión consejo académico.
	Día "E" – Excelencia Educativa

Abril 21	Reunión Comité de Convivencia
Abril 23	Izada de Bandera. Celebración Día del Idioma. Día de la Tierra.
Abril 30	Celebración Día del Niño en cada sede
Mayo 7	Reunión de Casos Especiales
Mayo 15	Día del Educador del CER.
Mayo 28	Izada de Bandera y Día de la familia. Todas las sedes.
Junio 2	Reunión Consejo Directivo.
Junio 8 - 12	Semana de Refuerzo y Nivelación Curricular II Periodo
Junio 15– Julio 6	Receso Director, Docentes y Estudiantes primer semestre.
JULIO 6 A SEPTIEMBRE 11	*TERCER PERIODO LECTIVO*
Julio 6	Iniciación de Clases Tercer Período.
Julio 9	Comisión de Evaluación (Inasistencias) en todas las sedes. Reunión Consejo Académico
Julio 14	Reunión de padres de familia. Entrega informe de desempeño de los estudiantes II Período. Escuela de padres. Reunión consejo académico.
Julio 17	Reunión Comité de Convivencia. Izada de Bandera Celebración día de la Independencia. Celebración día del medio ambiente
Julio 20 – 24	Olimpiadas Matemáticas 6° - 11°
Julio 28	Reunión Casos Especiales. Sedes Principales. Reunión Consejo Directivo. San Miguel
Julio 31	Jornada Pedagógica (Áreas de gestión)
Agosto 6	Izada de Bandera. Conmemoración Batalla de Boyacá.
Septiembre 1 al 4	Semana por la Paz.
Septiembre 7 - 11	Semana de Refuerzo y Nivelación Curricular III Periodo.
SEPTIEMBRE 14 A NOVIEMBRE 27	*CUARTO PERIODO LECTIVO*
Septiembre 14	Inicio del cuarto período Académico.
Septiembre 15	Comisión de Evaluación y promoción en todas las sedes.
Septiembre 17	Reunión de padres de familia. Entrega informe de desempeño de los estudiantes III Período. Escuela de padres. Comité de convivencia.
Septiembre 24	Izada de Bandera. Festividad de San Miguel. Actividad Cultural y Religiosa.
Septiembre 25	Festividad de San Miguel. Celebración Juegos Intramulares.
Septiembre 29	Reunión Casos Especiales. Consejo Académico

Octubre 1	Reunión Consejo Directivo.
Octubre 5 – 9	Receso estudiantil. IV Semana Desarrollo Institucional.
Octubre 15	Izada de Bandera. Celebración Día de la Raza, Descubrimiento de América, día del árbol.
Noviembre 3	Izada de Bandera Fundación del Municipio de Pamplona
Noviembre 13	Recepción Listado Menciones, Diplomas, Reconocimientos, etc.
Noviembre 16 – 20	Semana de Refuerzo y Nivelación Curricular IV Periodo
Noviembre 23 - 27	Semana de Refuerzo y Nivelación Curricular Año Lectivo 2020
Noviembre 27	Comisión de Evaluación y Promoción.
Noviembre 30	Clausura General
Nov. 30 a Diciembre 4	Semana Desarrollo Institucional
Diciembre 4	Ceremonia de Graduación Bachilleres 2020
Diciembre 7 - enero 3 2021	Vacaciones docentes Segundo semestre.

Tabla 1.Cronograma institucional del centro educativo rural San Miguel 2022

1.8 Símbolos Institucionales

1.8.1 Bandera De La Institución Educativa



Figura 2. Bandera de la institución

1.8.2 Escudo de la Institución Educativa San Francisco de Asís



Figura 3.- Escudo de la institución

1.9 Manual De Convivencia

1.9.1 Derechos y Deberes de Los Estudiantes

1.9.2 Derechos

- Recibir una formación integral (Art. 44 y 67 Const. Pol. de Col art. 42 Ley de la infancia y la adolescencia, Art. 91 y 92, Ley General de Educación 115, 1620 de 2013).
- Recibir formación en los valores para la convivencia social (Art. 13 y 67 de la Const. Pol. de Col., art. 21 y 22 Ley General de Educación 115, 1620 de 2013).
- Ser reconocido, respetado y valorado por todos los miembros de la comunidad educativa.
- Recibir y compartir un trato amable, cordial e imparcial con los integrantes de la comunidad educativa.
- Ser respetado en su vida íntima (la actuación en público de un miembro del centro educativo rural lo obliga a mantener el buen nombre del mismo).

- Toda persona tiene derecho al libre desarrollo de su personalidad, sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico (art. 16, Const. Pol. de Colombia) y las normas de convivencia aquí citados.
- Ser atendido respetuosamente en las diferentes dependencias del CER.
- Ser escuchado cuando requiera una explicación y a que su justo reclamo sea atendido oportunamente por la instancia competente y dentro de los plazos establecidos en este Manual.
- Ser atendido por los servicios de bienestar cuando lo requiera, siempre y cuando se esté prestando el servicio.
- Elegir y ser elegido democráticamente en los diferentes eventos y actividades donde se requiera (art. 40 numeral 1 y art. 41 de la Const. Política de Colombia).
- Participar en la elección de los representantes de los estudiantes ante las distintas instancias escolares.
- Proponer la revocatoria del mandato del personero cuando incumpla con las responsabilidades de su cargo.
- Participar en la elaboración del periódico mural, y demás medios de expresión del CER.
- Recibir orientación y explicaciones para una excelente formación académica, así como realizar las nivelaciones pertinentes, siempre y cuando se ajusten a los parámetros establecidos.
- Ser evaluado con justicia y recibir información completa y oportuna sobre su situación académica y disciplinaria según el Decreto. 1290/2009 y la Ley 1098/2006

- Ser escuchado en cuanto a inquietudes, sugerencias y proyectos.
- Participar activamente en todos los eventos y proyectos de la institución y competencias (deportivos, académicos, sociales, culturales, etc.)
- Hacer uso de la biblioteca, campos deportivos, comedor, entre otros. Según horario y normas establecidas.

1.9.3 Deberes

- Valorar y respetar la vida del otro como su propia vida. (Art. 11, Const. Pol. de Colombia)
- Respetar y darse a respetar ante sus compañeros y demás personas con quienes convive.
- Identificarse con la filosofía de la institución y regirse por sus normas internas.
- Aceptar que: "Existen diferentes ideologías con las cuales se pueden acordar reglas para resolver las diferencias y los conflictos, para luchar juntos por la vida"; la conciliación ayuda a una mejor convivencia.
- Exigir el uso de las mesas de conciliación y del comité de convivencia en las aulas, siguiendo los protocolos para la solución de conflictos.
- Valorar las diferencias como una ventaja que permite ver y compartir otros modos de pensar, de sentir y de actuar.
- Respetar las cosas ajenas (uniformes, útiles, equipos, dinero, documentos)
- Respetar la vida íntima de los demás (Art. 15 Const. Pol. de Colombia)

- Responder y pagar daños causados a terceros o en cosa ajena, informando inmediatamente a la respectiva coordinación de convivencia.
- Cumplir las normas de comportamiento en todo momento y lugar en representación del colegio.
- Cumplir a cabalidad con el reglamento para el uso de todas las dependencias de la institución y el transporte escolar.
- Portar los uniformes con respeto, decoro y pulcritud, llevando en alto el buen nombre de la institución, de acuerdo con las normas consignadas en el Manual de Convivencia.
- Mantener en buen estado y presentación salones de clase, aulas especializadas y zonas comunes.
- Portar el carnet del CER, con foto y laminado.
- Representar dignamente al CER en cualquier comité para el cual sea elegido o designado.
- Conservar los ecosistemas y colaborar con el reciclaje.
- Participar activa y responsablemente en las actividades programadas y desarrolladas por el proyecto de gestión del riesgo.
- Permanecer en los salones cuando el profesor esté ausente sin entorpecer el normal desarrollo del trabajo académico de los demás cursos.
- Aceptar la comunicación, como base de la autoafirmación personal y grupal.
- Conocer y respetar el conducto regular establecido en el presente Manual.

- Rechazar la drogadicción, el consumo de cigarrillo o bebidas alcohólicas y juegos de azar, dentro y fuera de la institución.

1.10 Ley Del Menor

Artículo 44. Obligaciones complementarias de las instituciones educativas. Los directivos y docentes de los establecimientos académicos y la comunidad educativa en general pondrán en marcha mecanismos para:

1. Comprobar la inscripción del registro civil de nacimiento.

2. Establecer la detección oportuna y el apoyo y la orientación en casos de malnutrición, maltrato, abandono, abuso sexual, violencia intrafamiliar, y explotación económica y laboral, las formas contemporáneas de servidumbre y esclavitud, incluidas las peores formas de trabajo infantil.

3. Comprobar la afiliación de los estudiantes a un régimen de salud.

4. Garantizar a los niños, niñas y adolescentes el pleno respeto a su dignidad, vida, integridad física y moral dentro de la convivencia escolar.

5. Proteger eficazmente a los niños, niñas y adolescentes contra toda forma de maltrato, agresión física o psicológica, humillación, discriminación o burla de parte de los demás compañeros o profesores.

6. Establecer en sus reglamentos los mecanismos adecuados de carácter disuasivo,

correctivo y reeducativo para impedir la agresión física o psicológica, los comportamientos de burla, desprecio y humillación hacia los niños, niñas y adolescentes, con dificultades de aprendizaje, en el lenguaje o hacia niños o adolescentes con capacidades sobresalientes o especiales.

7. Prevenir el tráfico y consumo de todo tipo de sustancias psicoactivas que producen dependencia dentro de las instalaciones educativas y solicitar a las autoridades competentes acciones efectivas contra el tráfico, venta y consumo alrededor de las instalaciones educativas.

8. Coordinar los apoyos pedagógicos, terapéuticos y tecnológicos necesarios para el acceso y la integración educativa del niño, niña o adolescente con discapacidad.

9. Reportar a las autoridades competentes, las situaciones de abuso, maltrato o peores formas de trabajo infantil detectadas en niños, niñas y adolescentes.

10. Orientar a la comunidad educativa para la formación en la salud sexual y reproductiva y la vida en pareja

1.11 Uniformes

El uniforme de diario se los niños de conforma de un pantalón azul, camiseta blanca estilo polo con el logo de la institución, una chaqueta azul con gris y zapatos negros de vestir.

Las niñas llevan una falta azul hasta la altura de las rodillas, medias largas, polo color blanco con el logo de la institución, chaqueta de diario y zapatos negros de correa o de cordones

La sudadera de la institución se conforma de un pantalón gris con franjas verdes, polo blanco con el logo de la institución, una chaqueta siguiendo el mismo modelo del pantalón y zapatos negros o blancos



Figura 4.- Uniforme de diario de la Institución



Figura 5.- Uniforme de Educación Física de la Institución

1.12 Infraestructura

El centro educativo rural San Miguel cuenta con una infraestructura capacitada para brindar conocimiento de calidad a sus estudiantes, con espacios aptos para cada una de las áreas del conocimiento, además como su mismo nombre lo indica la institución se encuentra en una zona rural que permite al estudiante interactuar con la naturaleza y disfrutar de un ambiente libre de contaminación, también cabe resaltar que cuenta con una buena cantidad de material y espacios como la sala de informática donde los niños investigan los temas con más claridad y más profundidad.

Espacios dentro de la institución	Imagen
Salón de primaria: todos lo estudiantes desde el grado primero hasta el grado quinto se encuentran ubicados en el mismo salón	 *Ilustración 1- PH Johan Contreras*
Comedor: vienen estudiantes que viven en veredas o que viven alejados de la institución, entonces se les brinda el almuerzo	 *Ilustración 2- PH Johan Contreras*

Salones de bachillerato: cada grado tiene su salón independiente



Ilustración 3-PH Johan Contreras



Ilustración 4- Ph Johan Contreras



Ilustración 5- Ph Johan Contreras

Capilla: se utiliza también para eventos de la institución



Ilustración 6- PH Johan Contreras

Baños



Ilustración 7- PH Johan Contreras



Ilustración 8- Ph Johan Contreras

Sala de profesores	 *Ilustración 9- PH Johan Contreras*
Salón de informática	 *Ilustración 10- PH Johan Contreras*
Gruta	 *Ilustración 11- PH Johan Contreras*

Casa hogar: Aquí se hospedan algunos de los niños, que viven muy lejos y se quedan aquí entre semana



Ilustración 12- Johan Contreras



Ilustración 13- Johan Contreras



Ilustración 14- Johan Contreras

Cancha: único lugar de para llevar a cabo las clases de educación física	 *Ilustración 15- Johan Contreras*
Salón de deportes	 *Ilustración 16- Johan Contreras*

Tabla 2. Infraestructura propia de la institución CER San Miguel.

1.13 Salón de deportes

La institución CER San Miguel cuenta con una buena cantidad de implementos para la elaboración de las clases y las necesidades de cada uno de los estudiantes



Figura 6.- Material del salón de deportes

1.14 Inventario Salón de Deportes

Tabla 3. Inventario de material

AROS	16
COLCHONETAS	20
CONOS GRANDES	21
CONOS PEQUEÑOS	29
BALONES DE MICRO	6
CUERDAS	6
BALONES DE VOLEIBOL	28
BALONES DE BALONCESTO	9
MALLA DE VOLEIBOL	12
BOMBA DE AIRE	1

1.15 Horarios

El centro rural educativo San Miguel maneja un horario de ingreso a la 7:30 a.m., siendo a esta hora el inicio de la primera clase, los estudiantes de bachillerato terminan su jornada estudiantil a la 1 p.m. y los estudiantes de primaria a las 12:30, a veces se culmina un poco antes del horario estipulado ya que el bus que transporta a los estudiantes tiene que realizar un recorrido primero hacia otras veredas y después si recoger los estudiantes de la institución que se dirigen hacia pamplona; cabe resaltar que en bachillerato se trabajan las materias por bloques

Periodo de clase	**Horario**
1 clase	7:30 a.m. – 8:20 a.m.
2 clase	8:20 a.m. – 9:10 a.m.
3 clase	9:10 a.m. – 10:00 a.m.
Descanso	**10:00 a.m. – 10:30 a.m.**
4 clase	10:30 a.m. – 11:20 a.m.
5 clase	11:20 a.m. – 12:10 p.m.
6 clase	12:10 p.m. – 1:00 p.m.

Tabla 4. Horario de la institución

1.16 Matriz DOFA

MATRIZ DOFA	**DESCRIPCIÓN**
Debilidades	➢ Difícil situación económica de las familias que dificulta el acceso a internet. ➢ Deficiencia de materiales e infraestructura para desarrollo de la educación física.

	➢ Espacio limitado para la implementación deportiva, ya que cuenta con una sola cancha para impartir educación física ➢ Espacio limitado para impartir el conocimiento a nivel de primaria, ya que todos los estudiantes están ubicados en un salón ➢ Carencia de personal educativo calificado para impartir el adecuado servicio educativo
Oportunidades	➢ Ofrecemos todos los niveles educativos desde preescolar hasta grado once. ➢ Proyección del mejoramiento de trasmisión de saberes a través de las TIC. ➢ El CER cuenta con un PEI acorde al contexto y enmarcado dentro de las políticas actuales de educación nacional. ➢ Maneo de Modelos pedagógicos flexibles que permiten que los educandos aprendan a su ritmo y con los recursos del entorno. ➢ Ofrece conocimientos educativos y de agricultura, que permiten a los niños sentirse relacionados con su entorno
Fortalezas	➢ Docentes comprometidos con el rol de enseñanza aprendizaje, que permite trasmitir conocimientos claros. ➢ Apoyo entre sedes educativas de la misma institución.

	➢ El estudiantado se interesa por los deportes especialmente en el futbol de salón donde se evidencia la práctica diaria.
Amenazas	➢ En base a la problemática mundial, el declive del factor económico afecta de manera fuerte cada núcleo familiar, generando que los educandos dediquen su tiempo a trabajar y descienda su enfoque a nivel educativo. ➢ Problema de accesibilidad a las TIC debido a las ubicaciones de vivienda rural. ➢ Deserción en el interés de estudiar y mejorar en el entorno educativo por parte de los estudiantes. ➢ Falta de metodología didáctica para la trasmisión de conocimientos en la diferentes areas de estudio

Tabla 5.- Matriz DOFA

Capítulo II Propuesta Pedagógica

Desarrollo de la resistencia en los jugadores de Fútbol Sala, Categoría prejuvenil a través de ejercicios Pliométricos del colegio sagrado corazón de Jesús Hna. Betlemitas, Pamplona, 2024.

2.1 Introducción

La categoría prejuvenil en el ámbito deportivo representa una fase crucial en el desarrollo de los jugadores de fútbol sala. En este contexto, la atención a aspectos específicos, como la resistencia, se vuelve fundamental para asegurar un progreso integral en los participantes. Este capítulo presenta una propuesta pedagógica innovadora que se enfoca en el desarrollo de la resistencia en los jóvenes deportistas de fútbol sala, específicamente en el colegio sagrado corazón de Jesús Hna. Betlemitas, Pamplona, año 2024.

El fútbol sala, reconocido por su ritmo acelerado y demandas físicas particulares, requiere en sus jugadores no solo habilidades técnicas sobresalientes, sino también una capacidad de resistencia que les permita mantener un rendimiento óptimo durante los partidos. La relevancia de este componente es respaldada por estudios y expertos en el campo del entrenamiento deportivo, quienes subrayan la estrecha relación entre la resistencia y la toma de decisiones efectiva en el juego.

La propuesta pedagógica se centra en la implementación de ejercicios pliométricos, una estrategia novedosa que busca mejorar los sistemas energéticos, la aptitud física y el rendimiento laboral de los jugadores de fútbol sala en la categoría prejuvenil. Al abordar de manera específica las necesidades de esta etapa de desarrollo, se pretende no solo potenciar la resistencia de los jugadores, sino también fomentar un enfoque lúdico y motivador en su proceso de formación deportiva.

A través de esta iniciativa, se aspira a contribuir al desarrollo integral de los jóvenes futbolistas, brindándoles las herramientas necesarias para alcanzar su máximo potencial en el campo de juego. La conexión directa con la realidad del colegio sagrado corazón de Jesús le confiere a esta propuesta un carácter aplicado y contextualizado, asegurando su relevancia y utilidad en el entorno específico de la categoría prejuvenil del fútbol sala.

2.2 Planteamiento Del Problema

El fútbol de salón es un deporte que implica un esfuerzo físico significativo debido al alto rendimiento que demandan los encuentros. De acuerdo con Borbón (2020) dentro del deporte, la capacidad de resistencia de un jugador, le permite a este manejar de manera más eficiente sus capacidades técnico-tácticas, pues se considera que la toma de decisiones dentro del campo de juego, es directamente proporcional a la resistencia que pueda tener el deportista. Debido a lo anterior, se considera que el trabajo de aguante en los jugadores de fútbol sala debe ser dirigido al desarrollo de los sistemas energéticos, la aptitud física y el rendimiento del trabajo para así alcanzar el máximo potencial energético durante los partidos.

Autores como Acosta (2010), aseguran que un entrenamiento deportivo debe implicar necesariamente un trabajo de desarrollo enfocado a la resistencia-potencia y a la resistencia específica, pues es de suma importancia trabajar estas temáticas en las preparaciones previas a las temporadas, esto con el fin de llegar a la competencia con un nivel óptimo frente a cada encuentro, pues durante el transcurso de la competición, se dificulta desarrollar capacidades físicas en los deportistas.

Mercado (2011) Afirma que el entrenamiento de futbolistas prejuveniles debe ir encaminado a potencializar todas sus cualidades físicas y técnicas, todos estos componentes deben ir de la mano, ninguno puede estar desligado del otro.

Martínez (2008) Argumenta que para poder realizar las diferentes acciones que se desarrollan en este deporte, hay una necesidad de habilidad motriz específica. Esta habilidad, basa en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, confiere una eficiencia o capacidad de los jugadores para adaptarse y resolver problemas específicos del fútbol.

Dentro de jugadores con edades entre los 12 a los 14 años, pertenecientes a la categoría prejuvenil, el desarrollo de la resistencia puede presentar un trabajo más profundo, el cual puede incluir metodologías de mayor duración que no deben sobrepasar las 150 pulsaciones por minuto, pues la capacidad de resistencia de los deportistas no se encuentra demasiado desarrollada para este punto. Por lo anterior, el entrenamiento dentro de estos rangos de edad debería apuntar primero a lograr un aguante básico que no se encuentre enfocado a puntos especiales, lo cual podría lograrse a través de la realización de ejercicios de resistencia aeróbica, apuntando así, según Vinuesa (2016) a un funcionamiento cardiopulmonar y metabólico, el cual deberá ser ajustado tanto al volumen, como a la intensidad de los ejercicios que pueden ser soportador por este tipo de población.

En el caso del fútbol sala, autores como Parada (2015) señalan que este deporte, presenta una solicitación energética de tipo mixto e intermitente con un esfuerzo mixto, fraccionado e interválico que comprenda pausas de recuperación incompletas de carácter activo y pasivo que pueden ser de duración variable.

Frente a los jugadores de fútbol sala del colegio sagrados corazón de Jesús, manifiesta que los estudiantes que forman parte de este seleccionado presentan fallas en lo que respecta a sus capacidades físicas básicas, más específicamente frente a tópicos como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad. Lo anterior debido a factores tanto internos como externos, lo cual lleva a pensar que dentro de esta población no se realiza mucha actividad física o que los ejercicios realizados son insuficientes, por lo tanto, el presente proyecto de investigación se realiza con la finalidad de dar respuesta a la siguiente pregunta de investigación:

2.3 Formulación del Problema

¿De qué manera influye la aplicación de los ejercicios pliométricos en el desarrollo de la resistencia de los jugadores de fútbol sala, categoría prejuvenil del colegio sagrado corazón de Jesús Hna. Betlemitas pamplona?

2.4 Justificación

La propuesta se fundamenta en la necesidad imperante de fortalecer la resistencia de los jóvenes deportistas en una fase fundamental para alcanzar su máximo rendimiento. Tello (2020) destaca que la resistencia no solo implica la capacidad física de soportar esfuerzos, sino también elementos psicológicos que inciden directamente en la eficacia durante la práctica deportiva. En este contexto, el fútbol sala, caracterizado por su intensidad y ritmo acelerado, requiere jugadores con una resistencia bien desarrollada no solo para enfrentar la exigencia física sino también para tomar decisiones efectivas en el campo de juego.

La propuesta toma en consideración la dualidad de la resistencia según Tello (2020): la aeróbica y la anaeróbica. La resistencia aeróbica, orientada a fortalecer la exigencia física específica del deporte, y la anaeróbica, esencial en situaciones donde el aporte de oxígeno es

limitado, se vuelven elementos clave en la formación de los jugadores de fútbol sala. Dada la naturaleza mixta de la resistencia en este deporte, la propuesta se centra en abordar ambos tipos de resistencia a través de juegos pliométricos.

La pliometría, según García (2003), ofrece una herramienta valiosa para mejorar la resistencia al combinar contracciones excéntricas y concéntricas. La aplicación de juegos pliométricos permite activar la musculatura de manera eficiente, buscando no solo fortalecer los sistemas energéticos sino también mejorar la velocidad y fuerza de retracción muscular. La fundamentación teórica respalda la incorporación de esta metodología, evidenciando que la pliometría no solo contribuye al desarrollo físico, sino que también optimiza las habilidades específicas requeridas en el fútbol sala.

Asimismo, es crucial tener en cuenta la perspectiva de Acosta (2010), quien resalta la importancia del entrenamiento enfocado en la resistencia-potencia y la resistencia específica, especialmente en etapas previas a las temporadas competitivas. La propuesta, al adoptar ejercicios pliométricos, se alinea con esta perspectiva, proporcionando una herramienta dinámica y efectiva para el desarrollo progresivo de la resistencia en los jugadores de fútbol sala de la categoría prejuvenil

Según Navarro (2004) citando a Winter (1986, 1987), las fases sensibles son: aquellos periodos delimitados en el desarrollo, durante los cuales los seres humanos reaccionan de manera más intensa en comparación a otros periodos ante ciertos estímulos externos, dando lugar a resultados correspondientes. En la siguiente tabla podemos evidenciar que la categoría prejuvenil está muy propensa al desarrollo

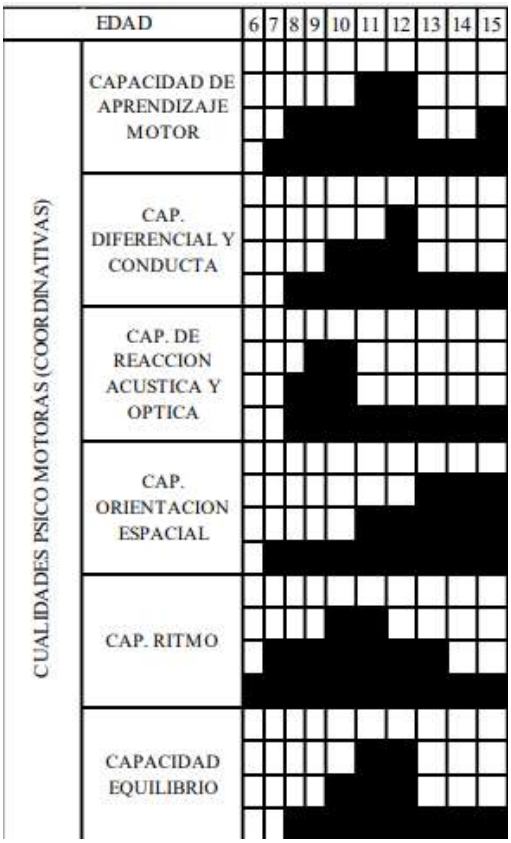


Tabla 6. Fases sensibles (Martin 1982)

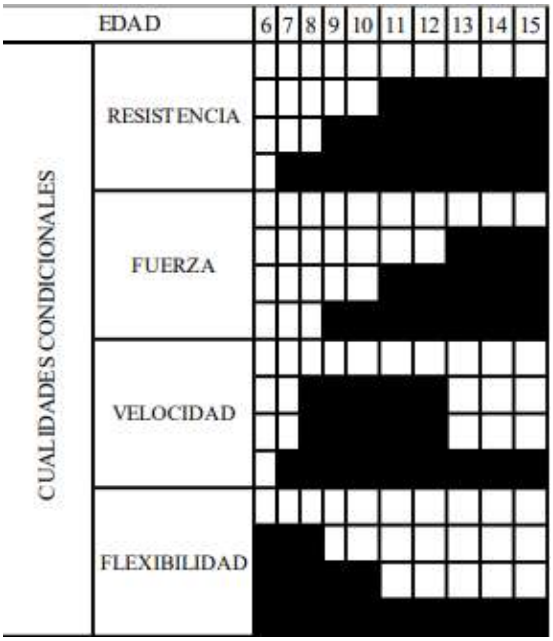


Tabla 7.Fases sensibles (Martin 1982)

Nota. *Se evidencia los diferentes rangos de edad, tanto en las cualidades condicionales como en las psico motoras, y a qué edad es fundamental trabajar cada una de ellas*

La presente propuesta busca responder al por qué y para qué del desarrollo de la resistencia en los jugadores de fútbol sala de la categoría prejuvenil. A través de los ejercicios pliométricos, se pretende no solo fortalecer la capacidad física de los deportistas, sino también potenciar sus habilidades específicas, ofreciendo una base sólida para enfrentar los desafíos competitivos y promoviendo un desarrollo integral en el ámbito deportivo.

2.5 Objetivo General

Fortalecer la resistencia en los jugadores de fútbol sala, categoría prejuvenil a través de ejercicios pliométricos del colegio sagrado corazón de Jesús. Hna. Betlemitas, Pamplona

2.6 Objetivos Específicos

- Diagnosticar a través del yoyo test la resistencia de los jóvenes deportistas que integran la selección de futbol sala, categoría prejuvenil, del colegio sagrados corazón de Jesús
- Desarrollar un plan de entrenamiento específicamente para la categoría prejuvenil del colegio sagrado corazón de Jesús
- Aplicar el plan de entrenamiento enfocado hacia los jugadores de la categoría prejuvenil del equipo de fútbol sala del colegio sagrado corazón de Jesús
- Evaluar mediante el yoyo-test los resultados obtenidos por los deportistas de la categoría prejuvenil durante el desarrollo del entrenamiento pliométrico.
- Concluir si el plan de entrenamiento que se ejecutó con la selección de futbol sala, categoría prejuvenil fue el más optimo

2.7 Marco referencial

2.7.1 Antecedentes

Para fundamentar de manera sólida esta propuesta pedagógica, resulta imperativo explorar y analizar antecedentes a nivel internacional, nacional y local que aborden la relación entre la resistencia en jugadores de fútbol sala y la implementación de ejercicios pliométricos. Estos antecedentes, seleccionados cuidadosamente por su pertinencia y aplicabilidad al contexto específico del proyecto, proporcionarán la base teórica y empírica necesaria para sustentar la propuesta y contextualizarla de manera precisa en la realidad de la categoría prejuvenil de los estudiantes deportistas del colegio sagrado corazón de Jesús, HNA. Betlemitas de Pamplona

2.7.1.1 Antecedentes internacionales

En el ámbito internacional, el estudio de DR Chávez y Rubén et al. (2023) titulado **"Efectos de un grupo de ejercicios especializados para mejorar la resistencia-velocidad en futbolistas prejuveniles del Club Especializado de Fútbol Diego Calderón"** destaca como objetivo de la investigación mejorar la resistencia-velocidad en futbolistas prejuveniles, poniendo en práctica el entrenamiento especializado para una población determinada; se demostró una mejora significativa por parte del post test, evidenciado que la aplicación de ejercicios especializados contribuyo a mejorar la resistencia y la velocidad en los deportistas masculinos del club

Este estudio es esencial para la presente propuesta, ya se demuestra que una sesión de entrenamiento acorde puede impactar positivamente en la resistencia de futbolistas prejuveniles. La metodología detallada y los resultados obtenidos ofrecen puntos valiosos para la adaptación del programa de entrenamiento a las necesidades específicas de los jugadores de fútbol sala de categoría prejuvenil.

Continuando con el contexto internacional, el trabajo de Kim et al. (2019) bajo el título ***"Optimización de la Resistencia en Jugadores de Fútbol Sala Mediante Programas Pliométricos Específicos"*** se enfocó en la optimización precisa de la resistencia en jugadores de fútbol sala. El objetivo central de la investigación fue diseñar y aplicar programas pliométricos específicos, con un énfasis particular en los movimientos característicos de este deporte. La metodología incluyó la implementación de rutinas pliométricas adaptadas a las demandas específicas del fútbol sala, seguidas de mediciones detalladas de resistencia y evaluaciones técnicas. Los resultados demostraron mejoras sustanciales en la resistencia y la eficacia técnica de los jugadores, destacando la importancia de la especificidad en la aplicación de la pliometría.

Este estudio aporta significativamente a la propuesta al resaltar la importancia de la especificidad en los programas pliométricos. Los resultados indican que adaptar los ejercicios a las demandas específicas del fútbol sala puede llevar a mejoras notables en la resistencia y la eficacia técnica, aspectos cruciales para nuestros jugadores de categoría prejuvenil.

Igualmente, el estudio de Li et al. (2021) ***"Efectos de la Pliometría sobre la Resistencia Muscular Localizada en Jugadores de Fútbol Sala Juveniles"*** exploró los efectos específicos de la pliometría en la resistencia muscular localizada en jugadores juveniles de fútbol sala. El objetivo central fue evaluar cómo los ejercicios pliométricos influían en la resistencia de músculos específicos clave para el rendimiento en este deporte. La metodología incluyó análisis electromiográficos detallados, mediciones de resistencia específica y evaluación del desempeño técnico. Los resultados destacaron mejoras significativas en la resistencia muscular localizada, proporcionando una perspectiva única sobre los impactos específicos de la pliometría en jugadores juveniles de fútbol sala.

Este estudio es relevante para la propuesta al explorar los efectos específicos de la pliometría en músculos clave para el rendimiento en jugadores juveniles de fútbol sala. Los resultados ofrecen valiosas lecciones sobre cómo la pliometría puede dirigirse a áreas musculares específicas, proporcionando una base para adaptar nuestros ejercicios a las necesidades particulares de la categoría prejuvenil.

2.7.1.2 Antecedentes nacionales

En el contexto nacional, Perilla-Sáenz, N.E., y Pirazán-Rodríguez, M.J. (2022), sobresalen en su estudio ***"Correlación entre potencia y resistencia en jugadores de fútbol sala de Boyacá"***. El fútbol sala se caracteriza por la ejecución de movimientos veloces en línea recta o cambios de dirección a máxima velocidad, lo que genera una alta intensidad durante el partido. Esto implica que los jugadores de fútbol sala requieran el uso de vías energéticas tanto aeróbicas como anaeróbicas. En su investigación, llevaron a cabo una serie de ejercicios destinados a potenciar la resistencia, evaluándola a través del test *Repeat Sprint Ability* (RSA). Este artículo resultará fundamental para mi investigación, ya que me proporcionará información detallada sobre cómo evaluaron a los prospectos en relación con el progreso de la resistencia durante los entrenamientos de fútbol sala. Además, me permitirá comprender de qué manera puedo implementar diversas técnicas y métodos, especialmente a través de ejercicios pliométricos, para potenciar las cualidades físicas de los jugadores.

De la misma manera, en el contexto nacional, la investigación de Gutiérrez (2021) titulada ***"Adaptación de Programas Pliométricos para Jugadores de Fútbol Sala de Categoría Juvenil"*** se centró en la adaptación de programas pliométricos para jugadores de fútbol sala de categoría juvenil. El objetivo principal consistió en desarrollar y evaluar la efectividad de un programa de entrenamiento pliométrico adaptado a las características específicas de los

jugadores juveniles de fútbol sala. La metodología involucró la aplicación del programa durante seis semanas, con mediciones regulares de resistencia y análisis de desempeño técnico. Los resultados revelaron mejoras significativas en la resistencia y la ejecución técnica de los jugadores juveniles.

Este estudio nacional desempeña un papel crucial en esta propuesta al abordar de manera específica la categoría juvenil en el ámbito del fútbol sala. La adaptación de programas pliométricos a las características particulares de esta categoría brinda valiosos conocimientos que es posible integrar de manera directa en el desarrollo de jugadores en la categoría prejuvenil.

Finalmente, en el ámbito nacional, Berdugo Peña, D y Turco Bernal, J. (2019). **"*Efectos de un plan para el desarrollo de la resistencia aeróbica en jugadores pre juveniles de fútbol sala".*** Se enfoco a realizar un plan de entrenamiento el cual se centraba en la capacidad de desarrollo de la resistencia aeróbica en los jugadores de futbol sala, categoría prejuvenil del municipio de chía. Se ejecuto el método de trabajo HIIT (High intensity interval training), por un periodo de 4 semanas, las cuales evidenciaron una mejora en la capacidad de resistencia, pero un porcentaje no muy elevado.

La preparación intensiva y adaptada a las necesidades individuales de los jugadores se vuelve crucial en este contexto. La implementación de ejercicios pliométricos emerge como un componente esencial, no solo para comprender la adaptación fisiológica de los deportistas, sino también para evaluar su progreso en relación con las actividades específicas y el desarrollo de resistencia, evidenciado mediante el YOYO test. Este estudio proporciona perspectivas valiosas que se puede integrar para enriquecer la propuesta y maximizar el potencial de los jugadores de la categoría prejuvenil

2.7.1.3 Antecedentes regionales

La propuesta pedagógica realizada por Gamboa (2020), bajo el título ***"El Futbol de Salón como Estrategia Didáctica, para Fortalecer la Coordinación y la Concentración en los Cursos 7 y 8 del Colegio CER La Laguna"***, se enfoca en fortalecer la coordinación de los estudiantes de los cursos 7 y 8 a través de juegos que involucren la práctica del fútbol sala como estrategia didáctica. Los objetivos específicos incluyen la aplicación de actividades sicomotrices para mejorar las capacidades básicas del fútbol sala, la práctica de la fundamentación básica de este deporte mediante estrategias ludo pedagógicas, la estimulación de la capacidad de adaptación hacia nuevos movimientos y el desarrollo de movimientos básicos y complejos propios del fútbol de salón.

Durante las sesiones de diagnóstico y adaptación con los estudiantes de 7 y 8 grado del colegio CER La Laguna, se identificaron falencias coordinativas y de concentración en el área de educación física. El estudio observó que, a pesar del buen comportamiento y tolerancia hacia el deporte, existían limitaciones en la coordinación y concentración, afectando el proceso de enseñanza. La elección estratégica del fútbol de salón como herramienta didáctica busca abordar estas deficiencias, aprovechando el interés y apego que los estudiantes tienen por este deporte de conjunto.

Este antecedente regional es significativo para el proyecto actual, ya que aborda de manera directa el fortalecimiento de la coordinación y concentración en estudiantes de edades similares a la categoría prejuvenil. La elección del fútbol de salón como estrategia didáctica refleja la adaptación a las preferencias y contextos locales, ofreciendo valiosas lecciones sobre la integración de deportes específicos en el desarrollo de habilidades motoras y cognitivas en el ámbito escolar.

El estudio realizado por Rozo (2020) con el título ***"El Fútbol de Salón para Mejorar las Habilidades Motrices y la Coordinación de los Estudiantes de Noveno a Once del Centro Educativo Rural Los Guayabales"*** tiene como objetivo general mejorar las debilidades de motricidad, coordinación y toma de decisiones mediante la implementación del fútbol de salón con ejercicios metodológicos. Los objetivos específicos incluyen promover la práctica del fútbol de salón, desarrollar ejercicios metodológicos que mejoren la capacidad y coordinación, motivar a los estudiantes a la práctica del deporte, diseñar estrategias metodológicas para el aprendizaje teórico-práctico y evaluar formativamente el proceso de implementación.

En la descripción del problema, se destaca la presencia de problemas de habilidades motrices, coordinación y toma de decisiones en los estudiantes del Centro Educativo Rural Los Guayabales. La elección del fútbol de salón como enfoque didáctico se basa en la popularidad de este deporte entre los estudiantes y busca abordar las dificultades identificadas en estas habilidades. Se pretende fomentar la disciplina, constancia y valores a través de la práctica de este deporte, contribuyendo así al desarrollo integral de los estudiantes.

Este antecedente regional es relevante para el proyecto actual, ya que aborda de manera específica la mejora de habilidades motrices y coordinativas en estudiantes de noveno a once del entorno rural. La aplicación del fútbol de salón como estrategia didáctica muestra cómo este deporte puede ser una herramienta efectiva para el desarrollo físico y cognitivo de los estudiantes, al tiempo que promueve valores y habilidades importantes.

2.8 Marco Conceptual

2.8.1 Fútbol sala

Para saber jugar bien este deporte es necesario pisar el balón de buena manera y tener ciertas habilidades dentro el terreno de juego, es necesario que cada jugador conozca su posición y saber ejecutar los roles dentro de la cancha, ejecutar esto de manera correcta lleva a cabo ciertos fundamentos:

- Pase y recepción: el pase es entregar el balo a otro jugador y la recepción es dominar el balón ya sea con la planta del pie, pecho, rodilla etc.
- Conducción; necesario para dominar el pase, la conducción y el tiro del balón.
- Regate: usado para superar uno o varios jugadores con dominio del balón.
- Tiro a portería: Su finalidad es marcar gol, con alguna parte en específico del cuerpo.
- Fintas: se usan para engañar al adversario.

2.8.1.1 Reglas del fútbol sala

Este es un deporte de alcance internacional, que es practicado por ambos sexos y su máxima competencia la lleva a cabo por la FIFA, pero también encontramos una segunda organización internacional llamada AMF (asociación mundial del futsal), esta organiza sus propios encuentros deportivos y entiende el fútbol sala como un deporte distinto aplicando sus propias reglas en la competición. Teniendo en cuenta esto tenemos las reglas más comunes de ambas organizaciones, que son las siguientes:

- En cada partida se enfrentarán dos equipos de cinco jugadores simultáneos cada uno, a lo largo de cuarenta minutos de encuentro. Este último se divide en dos tandas de 20 minutos, separadas por un receso de 10 (FIFA) o 15 (AMF) minutos.

- Si no existe un ganador al término del tiempo, se concede una prórroga de un minuto en cada lado de la cancha.

- Los jugadores, excepto el arquero, pueden tocar el balón únicamente con los pies y la cabeza. Los arqueros, sin embargo, no pueden hacerlo fuera de sus correspondientes áreas, ni pueden sujetar el balón por más de 4 segundos.

- Los arcos son más pequeños que los del fútbol y la pelota también es más pequeña (62 a 64 cm) y pesada (400 a 440 gr).

- El área de juego está delimitada por las líneas de la cancha: si el balón sale del área de juego, será saque para el equipo contrario. Siempre que haya saque, o se cometa una falta, el cronómetro del partido debe detenerse.

- Cada equipo podrá realizar los cambios de jugador que desee, a partir de su reserva de hasta 12 jugadores.

- A partir de la quinta falta realizada por un equipo, se cobrará un tiro libre sin barrera (doble penal).

- Cada gol vale un punto.

2.8.1.2 Diferencias entre el fútbol sala y futsal

Fútbol sala (FIFA)	***Futsal (AMF)***

• El saque lateral y el saque de esquina se hace con los pies • Recesos de 15 minutos entre un tiempo y el otro • El arquero puede actuar como un jugador normal por fuera de su arquería • El saque del arquero funciona igual que en de fútbol	• El saque Lateral y el saque de esquina se hace con las manos • Recesos de 10 minutos entre un tiempo y el otro • El arquero no puede cruzar la mitad de cancha • El saque del arquero no puedo pasar la mitad de la cancha

Tabla 8.Diferencias entre el fútbol sala y futsal

2.8.1.3 Cancha de fútbol sala

Se juega en un espacio cerrado y es techada sobre la cual se juega con tenis de suela de goma y que carece de pasto artificial**,** sus proporciones oscilan entre los 25 metros de largo por 16 de ancho hasta 40 metros de largo por 20 de ancho y a cada lado se encuentran unas porterías de 3 metros de ancho por 2 metros de largo, se encuentra separada por dos lados iguales, también encontramos un círculo central de donde se ejecuta el saque inicial y en las portería encontramos dos áreas dibujadas que el espacio donde los porteros pueden agarrar el balón con las manos y no hará ningún tipo de sanción

2.8.1.4 Balón fútbol sala

El balón que esta utilizado en el fútbol sala debe estar certificado por las federaciones antes de ser utilizadas en el partido, son elaborados en cuerpo y tienen una circunferencia entre 62 y 62 cm y un peso ente los 400 y 440 gramos

2.8.1.5 Jugadores en fútbol sala

- Pívot o delantero: es el jugador más próximo a la portería contraria y es aquel que se encuentra en constante movimiento para encontrar espacios en el equipo rival
- Laterales o alas: son aquellos jugadores que cumplen roles tanto ofensivos como defensivos, uno por cada costado de la cancha
- Cierre: es aquel jugador que comanda la salida del equipo, pero también tiene que ser un gran complemente en aparte defensiva
- Portero: Su tarea principal es interceptar los tiros rivales (con la mano) para evitar que les anoten gol.

2.8.1.6 Duración del partido en fútbol sala

Un partido de fútbol sala dura 40 minutos que son cronometrados y que se separan en tiempos de 20 minutos cada uno. Existe además una pausa de 10 minutos entre los dos tiempos de 20. Cada uno de los equipos puede contar con un tiempo muerto de un minuto por cada uno de los periodos que se juegan. Los partidos acaban con el sonido de la bocina que no es igual al pito del hombre.

2.8.2 Resistencia

Es aquella característica la cual nos permite soportar la fatiga, permitiendo prolongar un trabajo orgánico sin una disminución importante del rendimiento

2.8.2.1 Clasificación

- **Aeróbica:** no existe falta de oxígeno y el tipo de trabajo es moderado a suave con pulsaciones de 120-130 por minuto

- **Anaeróbica:** es una actividad de intensidad alta y por mayor tiempo posible, debido esto aparece el ácido láctico, por ser un esfuerzo intenso y se necesita un tiempo mínimo de ejecución con pulsaciones entre 150 a 160 por minuto

2.8.2.2 Tipos de resistencia

- General: capacidad de aguanta cualquier esfuerzo.
- Orgánica o aeróbica: capacidad de aguantar ejercicios moderados por el mayor tiempo posible.
- Muscular o anaeróbica: capacidad de aguantar ejercicios de alta intensidad el máximo tiempo posible.
- Velocidad- resistencia: capacidad de aguantar una única carrera o un conjunto de ellas.

Existen ciertos sistemas de entrenamiento para entrenar los tipos de resistencia, en un principio encontramos los métodos continuos que consiste en realizar trabajos por un tiempo prolongado el mayor tiempo posible sin pausas, con una intensidad moderada a baja y después tenemos el método interválico que consiste en realizar ejercicios de intensidad submarina con pequeñas pausas entre cada ejercicio para poder reestablecer el cuerpo para la siguiente serie y esto contribuye a la adaptación del organismo.

2.8.2.3 Clases de resistencia

- General y orgánica: es cuando el ejercicio que se está ejecutando implica un alto porcentaje en la musculatura corporal, un ejemplo seria la carrera y la natación.
- Local: cuando en el ejercicio participa una pequeña parte de la musculatura, un ejemplo sería un mecánico colocando los tornillos.

2.8.2.4 Entrenamiento para la resistencia en la categoría prejuvenil

El entrenamiento de resistencia en el futbol sala es crucial para desarrollar la resiliencia en el campo, es esencial que se centre la atención en ejercicios que mejoren la salud cardiovascular y la resistencia muscular sin llegar al punto de lesiones o agotamiento

Existen elementos claves al momento de entrenar la resistencia en la categoría prejuvenil de futbol sala prejuvenil, los cuales son:

- **Entrenamiento por intervalos:** Incorpore intervalos de actividad de alta intensidad seguidos de períodos de descanso o actividad de baja intensidad. Este enfoque ayuda a mejorar la resistencia aeróbica y anaeróbica.

- **Progresión gradual:** Comience con duraciones más cortas e intensidades más bajas, aumentando gradualmente la dificultad con el tiempo a medida que mejoren los niveles de condición física de los jugadores.

- **Variedad:** Incluya una variedad de actividades como correr, trotar, ejercicios de agilidad y juegos reducidos para mantener las sesiones de entrenamiento atractivas y enfocarse en diferentes aspectos de la resistencia.

- **Calentamiento y enfriamiento adecuados:** Comience siempre con un calentamiento dinámico para preparar los músculos y las articulaciones para el ejercicio, y termine con un enfriamiento para ayudar al cuerpo a recuperarse y reducir el riesgo de lesiones.

- **Concéntrese en la técnica:** Enfatice la forma adecuada de correr y la mecánica de movimiento para mejorar la eficiencia y reducir el riesgo de lesiones por uso excesivo.

- **Descanso y recuperación:** Asegúrese de que los jugadores tengan un descanso adecuado entre las sesiones de entrenamiento y priorice las estrategias de recuperación, como la hidratación, la nutrición y el sueño suficiente.

- **Diversión y disfrute:** Mantenga las sesiones de entrenamiento divertidas y agradables para mantener la motivación y fomentar el amor por la actividad física entre los jóvenes atletas.

- **Supervisión del entrenador:** Haga que los entrenadores o entrenadores calificados supervisen las sesiones de entrenamiento para garantizar que los ejercicios se realicen de manera correcta y segura, y para brindar orientación y aliento a los jugadores.

2.8.3 Pliometría

Es el entrenamiento físico que lleva a cabo un deportista con el fin de los movimientos ejecutados se vean con más potencia y velocidad, esto suele emplearse para aquellas disciplinas que requieran fuerza y velocidad. La contracción pliométrica de un musculo se genera cuando este ejerce una fuerza menor a la resistencia opuesta, lo que lleva a un aumento longitudinal del músculo.

2.8.3.1 Entrenamiento pliométrico

Tiene como objetico disminuir el tiempo que se utiliza para la contracción muscular excéntrica y el comienzo de la concéntrica, esto se conoce como el ciclo de estiramiento y

acortamiento a la igualdad que existe entre ambos tipos de contracción y se divide en propiedades de la fibra muscular y reflejos propioceptivos**.**

Antes de llevar a cabo el entrenamiento pliométrico hay que tener ciertos parámetros en consideración los cuales son:

- Evaluación biomecánica: se realiza antes de empezar un entrenamiento pliométrico, y se emplea para identificar contradicciones, potencial y precauciones.
- Evaluación de estabilidad: se divide en estabilidad estática y estabilidad dinámica, el test de estabilidad estática determina la acción de estabilizar y controlar el cuerpo; y el test de movimiento dinámico evalúa la habilidad del individuo para realizar movimientos explosivos, coordinación y saltos para el fortalecimiento muscular de las extremidades inferiores.
- Flexibilidad: Aquí se trabaja la flexibilidad general y la especifica debido a la gran cantidad de trabajo que presenta el sistema musculo-esquelético, por consecuencia se deben trabajar ejercicios de flexibilidad estáticos y dinámicos antes de aplicar un entrenamiento pliométrico.
- Dirección del movimiento del cuerpo: el movimiento vertical es menos exigente que los saltos verticales.
- Peso del atleta: entre más pesado sea el atleta mas es la demanda de entrenamiento.
- Carga externa: Añadir cierto tipo de carga a los entrenamientos, pero no llevarlo a un nivel extremo donde sea imposible ejecutar los ejercicios.
- Intensidad: cantidad de esfuerzo realizado

- Frecuencia: el número de veces que realiza el entrenamiento, se recomiendan descansos de 48 a 72 horas
- Edad: si es a temprana edad las intensidades deben ser bajas
- Recuperación: es el tiempo de reposo entre la ejecución de los ejercicios

2.8.3.2 Fases de la pliometría

En el ámbito de la pliometría encontramos las siguientes fases:

- **Excéntrica:** en esta etapa se acumula la energía del naturaleza mecánica y elástica. Esta última se carga durante el alargamiento del musculo
- **Amortiguación o rebote:** aquí se produce el impacto y se considera una frase critica, si se alarga la energía acumulada se perderá y el trabajo no será tan efectivo, por ello uno de los objetivos del entrenamiento es minimizar esta fase para optimizar la energía de la fase anterior
- **Concéntrica:** se produce la contracción concéntrica y se libera la energía elástica
- **Inercia final:** el impulso de la primera fase continua generando movimiento

2.8.3.3 Resistencia a través de la pliometría

Cuando hablamos de pliometría se dice que desarrollan varios factores a nivel físico, en este caso hablaremos especialmente de la resistencia muscular, ya que este es un tipo de entrenamiento que somete los músculos a un estrés mayor a comparación de otros entrenamientos, lo que estimula el crecimiento muscular y la resistencia a la fatiga, esto es espacialmente beneficioso para algunos deportes, específicamente el futbol sala donde se requiere mantener un esfuerzo contaste en un corto periodo de tiempo, por este motivo se debe poner en práctica un

entrenamiento pliométrico adecuado, ya que al realizar estos ejercicios reclutamos un mayor numero de fibras musculares y mejora la capacidad de generar fuerza en un corto periodo de tiempo.

2.8.4 Yoyo test

Es una prueba física creada por Jens Bangsbo en Dinamarca, fue un jugador de futbol en internacional de su país, después estudio matemáticas, fisiología y ciencias del deporte en la universidad de Copenhague para convertirse en un profesor de nutrición y deportes en el año de 2003

2.8.4.1 Como se realiza la prueba

Consiste en realizar carreras entre sí por dos puntos separados por una distancia de 20 metros, comienza con una señal sonora que marca la entrada a cada una de las zonas, la prueba empieza con un ritmo de carrera bajo que en condiciones normales se establece entre 8 y 10km por hora, este ritmo se va incrementando a medida que transcurre el tiempo y los distintos niveles de intensidad, siendo el primer nivel el más fácil y el ultimo el más exigente, puesto que el test finaliza cuando la persona que lo realiza no logra llegar a la ora zona antes de que llegue la señal sonora, alcanzando el agotamiento físico y el máximo consumo de oxigeno

2.8.4.2 Variantes del yoyo test

- **Yo-Yo Endurance Test (resistencia):** determina el consumo máximo de oxígeno.

- **Yo-Yo Intermittent Endurance Test** (resistencia intermitente): mide la capacidad de resistencia intermitente se debe realizar carreras de ida y vuelta de 20 metros con un descanso de 5 segundos entre ellas
- **Yo-Yo Intermittent Recovery Test** (recuperación intermitente): mide la capacidad de recuperación ante esfuerzos intermitentes progresivos. La velocidad de carrera aumenta progresivamente como los demás test, pero el tiempo de ritmo de la recuperación activa se mantiene contante, la primera vez que el deportista no llega a la otra zona se le hace un aviso y a la segunda vez queda eliminado del test

2.8.4.3 Para que nos sirve la aplicación del test

Sirve para medir el consumo máximo de oxígeno, el VO2max o potencia aeróbica es la cantidad máxima de oxígeno que una persona puede absorber, transportar y consumir en una cantidad de tiempo determinada para realizar un esfuerzo y aunque el valor de este viene predeterminado en gran parte por la genética puede entrenarse y mejorarse en un pequeño porcentaje que oscila entre el 10 y 15% en prueba físicas como el yoyo test y pruebas de velocidad.

El yoyo test además de ser un método para planificar el entrenamiento en función de las capacidades físicas del individuo, es muy utilizado en los deportes de equipo y además en el futbol porque permite mejorar la resistencia, la cual es muy importante en este deporte para aguantar el esfuerzo físico durante todo el partido, la velocidad es un aspecto fundamental para poder realizar Sprint, regates y otras ejecuciones de movimientos a mayor velocidad.

2.8.5 Categoría prejuvenil

En el ámbito deportivo, hace evidente la transición clara del niño futbolista u adolescente futbolista hacia el futbolista juvenil, quien este último está más cercano al futbol de alta

exigencia debido al grado de madurez deportiva. Como es visible esta es una de las características importantes de las categorías pre juveniles, debido a que se convierte en ese puente de los procesos de la iniciación deportiva desde edades tempranas, hacia los procesos en búsqueda del máximo rendimiento. seguro y positivo.

Para Patiño Fernández (2007) El deportista de alto rendimiento, es aquel que práctica un deporte o disciplina deportiva en el contexto del deporte competitivo organizado y que por el nivel de los resultados alcanzados se encuentra clasificado a nivel nacional o internacional, sin importar la etapa del proceso pedagógico formativo en que se encuentre

La presa Ajamil (2002) nos comenta que, el desarrollo fisiológico, social y deportivo del futuro futbolista no sigue una línea continua y regular, si no que sucede a base de saltos-cualitativos y cuantitativos-. De ahí que se hace necesario una adaptación progresiva del futbol al niño a través del modelo actual de categorías.

El llamado futbol de base o formativo como su nombre lo indica tiene como objetivo desarrollar programas de entrenamiento teniendo en cuenta las diferentes etapas dentro de las edades de los individuos las cuales permiten realizar por parte de los entrenadores una correcta intervención proponiendo objetivos generales partiendo de elementos específicos hacía los individuos a formar. Las etapas estructurales de la formación del futbolista de base son las etapas de iniciación, fundamentación, especialización y perfeccionamiento.

2.8.6 Formulación de la hipótesis

Los estudiantes deportistas de la categoría prejuvenil serán llevados a un estrés muscular mayor que estimulará su crecimiento muscular y su resistencia a la fatiga, lo cual les permitirá desarrollar ejercicios físicos de más alta intensidad con un grado de menor esfuerzo

2.8.6.1 Hipótesis afirmativa

A través de la aplicación de una serie de ejercicios pliométricos, los estudiantes deportistas desarrollan su resistencia muscular, mejoraran aspecto como la capacidad aeróbica y con esto su resistencia a la fatiga

2.8.6.2 Hipótesis negativa

El entrenamiento al que serán sometidos los estudiantes deportistas va a implicar un esfuerzo físico mayor, llevando a cabo una fatiga muscular más rápida y una mala ejecución de los ejercicios

2.8.7 Metodología de investigación

2.8.7.1 Enfoques epistemológicos

Para la ejecución de esta propuesta de investigación se tuvieron en cuenta ciertos enfoques epistemológicos (cuantitativos). Se enfoco en la mejora de la resistencia en estudiantes deportistas de la categoría prejuvenil del colegio sagrados corazón de Jesús y de qué manera se puede trabajar más efectivamente con el entrenamiento pliométrico adecuado, ya que este en un tipo de entrenamiento tiene un desgaste muscular y energético mayor a comparación de otros planes de entrenamiento, enfocándose en la extensión contracción rápida de los músculos en una ejecución rápida y explosiva lo que ayuda estimular resistencia muscular; este tipo de ejercicios fortalecen tanto la coordinación intramuscular como intermuscular, ejecutando patrones de movimiento de manera más veloz y obteniendo resistencia a la fatiga

2.8.7.2 Diseño de investigación

El diseño de esta investigación es cuantitativo-correlacional teniendo en cuenta que se trabajara la resistencia a través del yoyo-test intermitente el cual evalúa la resistencia a través de factores numéricos (en este caso los metros que recorre el deportista) para saber en qué estado físico se encuentran los estudiantes deportistas y de orden correccional ya que a mayor entrenamiento pliométrico sea sometido mayor será la resistencia obtenida a la hora de ejecutar ejercicio físico

Este diseño cuantitativo ofrece varias ventajas como evaluar una población más amplia a través de una recolección de datos, el potencial para el análisis estadístico y la comprobación de hipótesis, y la capacidad para descubrir patrones y relaciones entre variables y el diseño correlacional investiga la asociación entre dos o más variables sin manipularlas. Los investigadores miden variables y determinan el grado y la dirección de su asociación mediante técnicas estadísticas como el análisis de correlación. (Nick jain, 2023)

2.8.7.3 Tipo de investigación

De orden cuantitativo permitiendo abordar los datos de forma numérica de acuerda a la estadística. La metodología cuantitativa exige una certeza entre los elementos de investigación, desde que se inicia hasta donde se termina, el abordaje de los datos es estático y se le asigna significado numérico. (Hernández, 2010).

2.8.7.4 Población y muestra

Para este trabajo de investigación, se trabajó con 18 estudiantes deportistas la categoría prejuvenil de futbol sala del colegio sagrados corazón de Jesús, en los cuales su rango de edad oscila entre los 12 a 15 años

Genero	Cantidad	Edad	Categoría
Masculino	18	12-15 años	Prejuvenil

Tabla 9. Relación entre población y muestra

CATEGORIA MASCULINA.		
Nª	**SUJETOS**	**EDAD**
1	Sujeto 1	13
2	Sujeto 2	12
3	Sujeto 3	12
4	Sujeto 4	12
5	Sujeto 5	12
6	Sujeto 6	15
7	Sujeto 7	12
8	Sujeto 8	12
9	Sujeto 9	15
10	Sujeto 10	12
11	Sujeto 11	14
12	Sujeto 12	13
13	Sujeto 13	13
14	Sujeto 14	12
15	Sujeto 15	15
16	Sujeto 16	15
17	Sujeto 17	13
18	Sujeto 18	15

Tabla 10. Relación entre estudiantes de la categoría prejuvenil de futbol sala con respecto a la edad

2.8.7.5 Cronología

En el siguiente cronograma aparece organizado por mesociclos las actividades ejecutadas para el desarrollo de la investigación y de esta manera dar un punto de partido a los ejercicios propuestos a desarrollar

CALENDARIO DE ACTIVIDADES 2023									
ACTIVIDADES	***Mes***	***Mayo***				***junio***			
	Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4

• Aplicación del yoyo test intermitente (pre test) • Saltos verticales con diferentes variantes • Trabajo de coordinación escalera pliométrica								
• Saltos laterales con conos • Jumping jacks (3 series de 10 repeticiones) • Trabajo coordinativo de saltos con aros (a un pie y a dos pies)								
• Salto entre bastones y terminamos en velocidad • Ejercicio de buurpes (3 series de 5 repeticiones y terminamos en velocidad) • Saltos sobre escalón (a un pie y a dos pies)								
• Saltos y caemos en avanzada- salto y caemos en sentadilla • Salto dentro de aros, velocidad y culminamos con buurpes • Trabajo mixto de saltos con conos y escalera								
• Saltos verticales, abriendo y cerrando las piernas y terminamos en velocidad • Trabajo mixto de saltos laterales y patrón coordinativo con aros • Ejercicio coordinativo de escalera y terminamos con conducción de balón								
• Trabajo mixto, jumping jacks y saltos a								

dos pies con conos • Salto sobre escalón y culminamos en velocidad • Trabajo mixto patrón coordinativo dentro de aros y ejercicio de escalera								
• Trabajo de salto con bastones • Saltos verticales con diferentes variantes • Trabajo mixto patrón coordinativo con aros y saltos verticales con ayuda de conos								
• Ejercicios con escalera pliométrica • Buurpes (3 series de 10 repeticiones) • Aplicación del yoyo test intermitente (post test)								

Tabla 11. Relación de los cronogramas de ejercicios(mesociclos)

2.8.7.6 El yoyo test

Consiste en realizar carrera entre dos puntos separados entre si por una distancia de 20 metros. Comienza con la señal de un pitido que marcara la entrada de los participantes a cada una de las zonas

Es una prueba física creada por Jens Bangsbo de Dinamarca, Jens fue un jugador de futbol e internacional para su país y después se convirtió en un investigador de las ciencias del deporte y creo este test con el objetico de evaluar la resistencia de los jugadores de futbol

2.8.7.7 Instrumento

Se trata de un test que evalúa la resistencia aeróbica, llevando al deportista al máximo consumo de oxígeno (VO2MAX) y al agotamiento más elevado en un tiempo determinado, se

realiza mediante un proceso cuantitativo a manera de observación donde a los participantes se evalúan de manera proporcional la resistencia que tienen con la cantidad de metros que recorren

2.8.7.7.1 Ejecución del yoyo test

Los participantes se ubicaran en uno de los extremos delimitados por los conos, a la orden de la señal sonora cada uno empezara a trotar hasta recorrer 20 m y llegar a la próxima zona antes de que vuelva a sonar esta señal, se empezara a un ritmo bajo que se establece entre 8 a 10km/h este ritmo se va incrementando a medida que transcurre el tiempo y los niveles de intensidad, siendo el primer nivel el más fácil y el ultimo nivel el más exigente porque el test concluye cuando el participante ya nos es capaz de llegar a la otra zona antes de que suene la señal sonora

Yoyo test intermitente (resistencia intermitente): cuya finalidad es medir la capacidad de resistencia intermitente, se deben realizar carrera de ida y vuelta de 20 metros, descansando en una zona de 5 metro donde tendrán 10 segundos de recuperación

Este test presenta 2 niveles de dificultad:

- **YYIRT-1**: Diseñado para los sujetos más jóvenes o amateurs que tienen una menor capacidad cardiorrespiratoria. (se inicia a una velocidad de 10 km/h)
- **YYIRT-2**: Pensado para deportistas de élite. (comienza a 13 km/h)

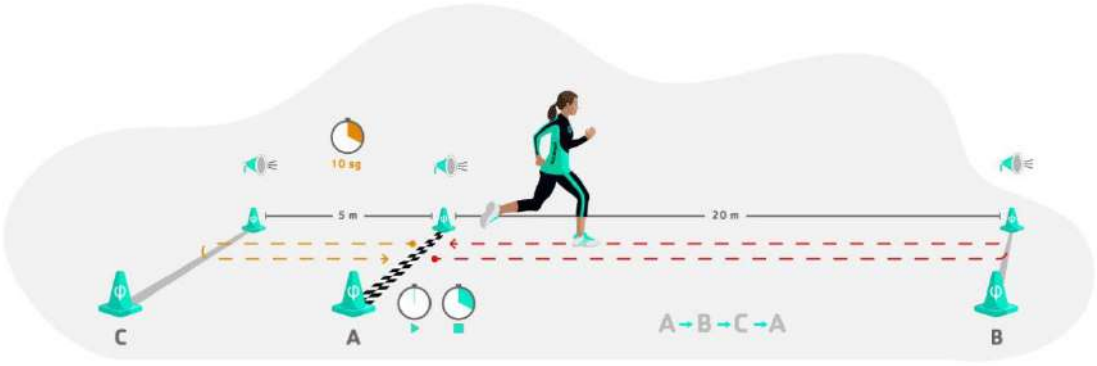


Figura 7. Ejecución del yoyo test

Nota. Manera grafica de la ejecución de yoyo test y cada una de las zonas en las que se trabaja, por Fisicalmanager. (2023, 13 febrero).

Tabla por niveles del yoyo test

En esta tabla se encuentra cada uno de los niveles del yoyo test y su relación con la distancia establecida en cada uno de ellos

Nivel de velocidad	Velocidad (kms/h)	Nº de beeps (pitidos)	Nº de series/ intervalos	Distancia (metros)
5	10	2	1	40
9	12	2	1	80
11	13	4	2	160
12	13,5	6	3	280
13	14	8	4	440
14	14,5	16	8	760
15	15	16	8	1080
16	15,5	16	8	1400
17	16	16	8	1720
18	1,6	16	8	2040
19	17	16	8	2360
20	17,5	16	8	2680
21	18	16	8	3000
22	18,5	16	8	3320
23	19	16	8	3640

Tabla 12. Tabla de nivel e intervalos del yoyo test

Nota. Optifutura. (s. f.). *Test para evaluar la resistencia: Test Yo-yo [Preparación física en fútbol]*. https://www.optifutura.com/2020/10/PF-Resistencia-TestYoyo.html

2.8.7.7.2 Criterios de evaluación del test

Se trata de un test de valoración de tipo cuantitativo que evalua de la resistencia, se realizará una observación para conocer el número de periodos que el sujeto es capaz de cubrir y se dispondrá de tres intentos. Estableciendo para ellos un criterio de valoración

2.8.7.7.3 Criterios de valoración de los niveles de resistencia que componen el yoyo test

Este test evalúa la resistencia del deportista según 6 niveles que se basan en los metros que recorra el deportista en un tiempo estipulado, hasta llegar al agotamiento físico. Estos niveles son los siguientes:

Calificación	Metros	nivel
Elite	**>1280**	**>22,5**
Excelente	**1000-1280**	**20,7-21,1**
Buena	**720-1000**	**20,1-20,7**
Media	**480-720**	**19,2-20,1**
Inferior a la media	**280-480**	**17,2-19,2**
Muy pobre	**<280**	**17,2**

Tabla 13. Tabla valoración del yoyo test

2.8.7.8 Métodos empleados en la propuesta

Se aplico el yoyo test intermitente, es una prueba que mide la resistencia del deportista dependiendo de cuantos metros recorrió con ciertos intervalos de descanso cada 40 metros.

Según Víctor Gadea (2019) este test es el más adecuado para evaluar la resistencia ya que la propia competencia tiene muchos aspectos que determinan

el rendimiento, y si queremos saber el grado de capacidad en un área, debemos testearla

específicamente. Existen ciertas razones a la hora de ejecutar el test, para el atleta es motivante saber el nivel de resistencia que tiene y en base a esto mejorarlo a través un plan de entrenamiento enfocado a mejorar estas características y por último adapta al estudiante deportista a manejarse entre cargas de entreno

Es importante antes de realizar el test que la zona de testeo o trabajo debe estar correctamente señalizada y marcada, El soporte técnico debe funcionar adecuadamente (el reproductor sonoro) y el tiempo debe ser el correcto entre bips (chequear sobre todo de cintas reproductoras), El evaluado debe conocer la prueba (se debe aclarar en que consiste la prueba y de qué manera de ejecuta) y El atleta debe estar descansado y con una correcta entrada en calor.

Capítulo III: Aplicación del test y análisis de resultados

3.1.1 Pretest (Yoyo test intermitente)

NOMBRES	PUNTUACIÓN						DISTANCIA RECORRIDA POR EL DEPORTISTA
	Muy pobre **< - 280**	**Inferior a la media** **280-480**	**Media** **480-720**	**Buena** **720-1000**	**Excelente** **1000-1280**	**Elite** **>1280**	
Tomas Posso							840 m
Luis Gonzales							360 m
Gabriel Jaimes							960 m
Juan León							440 m
Camilo Muños							520 m
Julián Silva							240 m
Oscar Albarracín							280 m
Santiago Gelves							540 m
Matías García							480 m
Dylan Gelves							520 m
Alejandro Ruidiaz							480 m
Manuel León							960 m

Alejandro Ramon							360 m
Felipe Suarez							480 m
Juan José Villamizar							720 m
Javier Albarracín							1160 m
Kenner Virguei							480 m
Samuel Flores							480 m

Tabla 14. Tabla valoración del yoyo test

3.1.2 Análisis del pretest de los estudiantes deportistas de la categoría prejuvenil

- Se observa que existen 2 estudiantes deportistas que obtuvieron una puntuación muy pobre en cuanto a la valoración del test, uno de ellos con un recorrido de 280m y el otro con 240m, dado que ambos tenían un tipo de cuerpo endomorfo

- Observamos que hay 8 sujetos por debajo de la media, obteniendo un valor inferior a 480. Dándonos a entender que la mayoría de deportistas tienen una capacidad aeróbica poco desarrollada, pero se puede mejorar con un entrenamiento adecuado enfocado a la resistencia fortaleciendo la obtención de VO2max

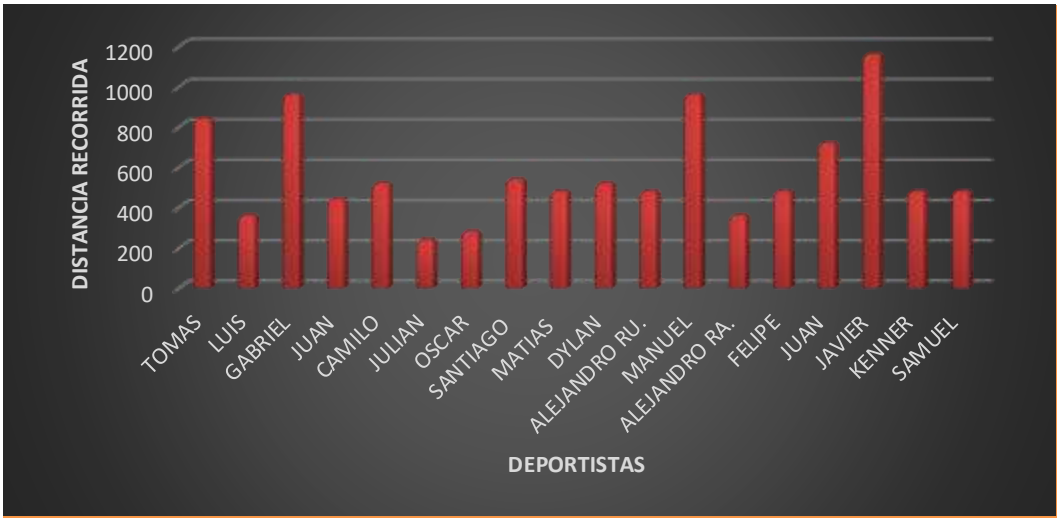
- Se evidencia que hay 4 sujetos que están en la media en cuanto al test, dos con un puntaje de 520m, otro con 540m y otro con un puntaje de 720 metros estando al borde de una puntuación buena, uno de ellos, uno de ellos tiene un buen pico de

VO2max llegando casi a una puntuación superior, mientras que los otros deportistas tienen que desarrollar un entrenamiento especifico de resistencia

- Observamos que tenemos 3 estudiantes con una puntuación buena, donde dos de ellos tienen un recorrido de 960m y el otro de 840m, se destaca que esto, dándonos a entender que poseen una buena resistencia aeróbica

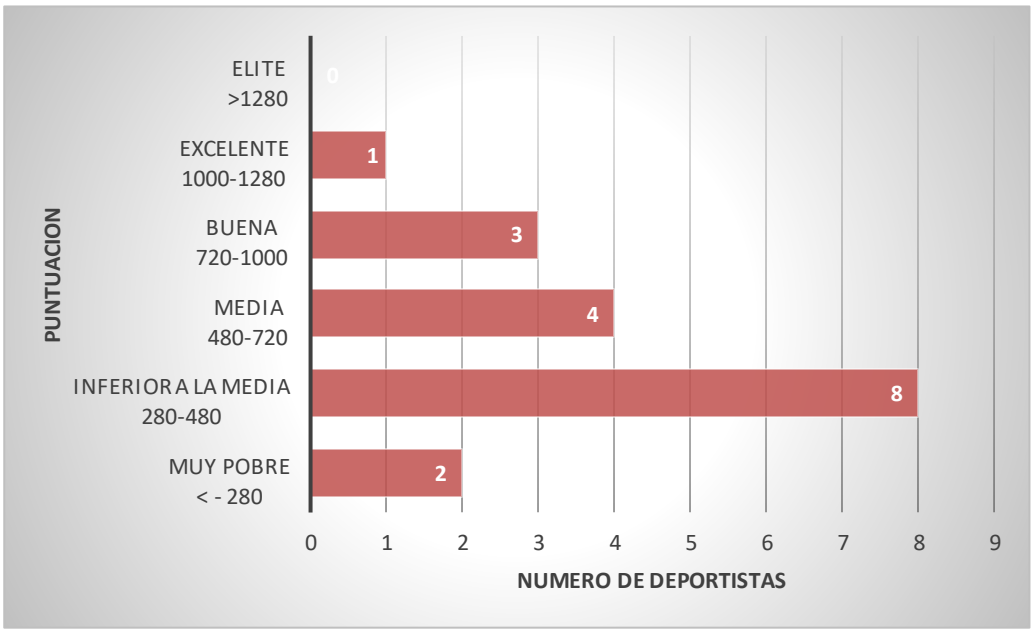
- Solo existe un participante que obtuvo una puntuación excelente en el test con un recorrido de 1160 metros. Observamos que este participante tiene una excelente resistencia aeróbica para su edad y una excelente tolerancia a la fatiga

- Se puede observar que ninguno de los estudiantes deportistas obtuvo una puntuación elite, el que estuvo más cerca de esta puntuación le faltaron 120 metros para llegar a este nivel.



Gráfica 1. distancia recorrida por cada uno de los estudiantes deportistas

La grafica muestra la distancia recorrida por cada uno de los estudiantes deportistas, poniendo en práctica su máximo esfuerzo



Gráfica 2. Número general de deportistas ubicados según su puntuación

La grafica muestra la cantidad de estudiantes ubicados en cada uno de los rangos según su puntuación

3.1.3 Pos-test (Yoyo test intermitente)

NOMBRES	PUNTUACIÓN						DISTANCIA RECORRIDA POR EL DEPORTISTA
	Muy pobre < - 280	Inferior a la media 280-480	Media 480-720	Buena 720-1000	Excelente 1000-1280	Elite >1280	
Tomas Posso							900 m
Luis Gonzales							360 m
Gabriel Jaimes							1020 m
Juan León							500 m

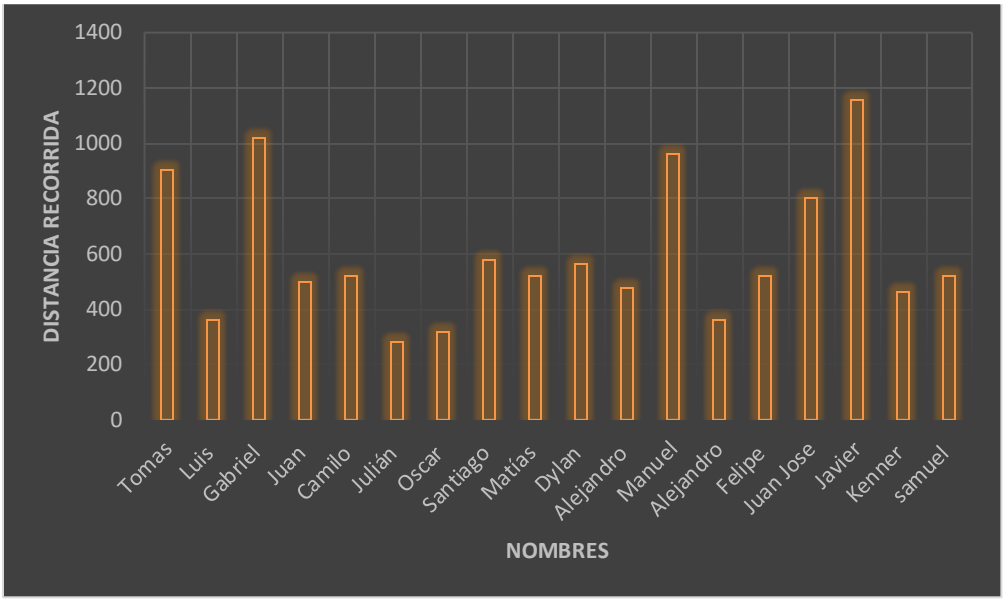
Camilo Muños							560 m
Julián Silva							280 m
Oscar Albarracín							320 m
Santiago Gelves							580 m
Matías García							520 m
Dylan Gelves							560 m
Alejandro Ruidiaz							480 m
Manuel León							960 m
Alejandro Ramon							360 m
Felipe Suarez							520 m
Juan José Villamizar							800 m
Javier Albarracín							1180 m
Kenner Virguei							460 m
Samuel Flores							520 m

3.1.4 Análisis del post test de los estudiantes deportistas categoría prejuvenil

- Se puede evidenciar en el post test que uno de los estudiantes se mantuvo en su mismo puntaje, teniendo una puntuación muy pobre en cuanto a su recorrido, haciéndonos entender que el entrenamiento no fue el mas favorable o no lo ejecuto de la manera correcta. Por otro lado, el otro estudiante que estaba ubicado en esta posición logro recorrer 40 metros más en el test ubicándose en la posición inferior a la media, aumentado, aunque no de manera muy notoria su resistencia aeróbica y su pico máximo de VO2max
- Observamos que hay 5 estudiantes deportistas ubicados ubicados en la posición inferior a la media, evidenciando que no hubo mucha mejora en cuanto a su resistencia aeróbica y muscular, solo evidenciamos un deportista el cual logro avanzar 20 metros más pero no escalar de rango en cuanto al test
- Hay ubicados 7 deportistas en la posición media, donde la mayoría de ellos lograron mejorar su resistencia aeróbica con la ayuda del entrenamiento pliométrico, ya que mejoraron su recorrido, pero no lograron escalar en cuanto al rango del test, a excepción de 3 estudiantes los cuales elevaron su recorrido ubicándose en esta posición, dándonos a entender que mejoraron su VO2max
- El rango de posición buena se mantuvo igual, no hubo una mejora evidente en cuanto a la resistencia aeróbica, ya que no se ejecutaba de manera correcta el entrenamiento pliométrico
- Se evidencia que el entrenamiento pliométrico bien ejecutado y realizando de manera correcta cada uno de los gestos técnicos es efectivo aunque no en gran medida, ya que uno de los estudiantes logro mejorar su puntaje 60 metros en

cuanto al post test ubicándose en la posición excelente, mientras el otro deportista que estaba ubicado en esta posición solo logro avanzar 20 metros más, donde su pico de VO2max no mejoro mucho y el entrenamiento no tuvo un impacto favorable ya que no se realizó de manera correcta

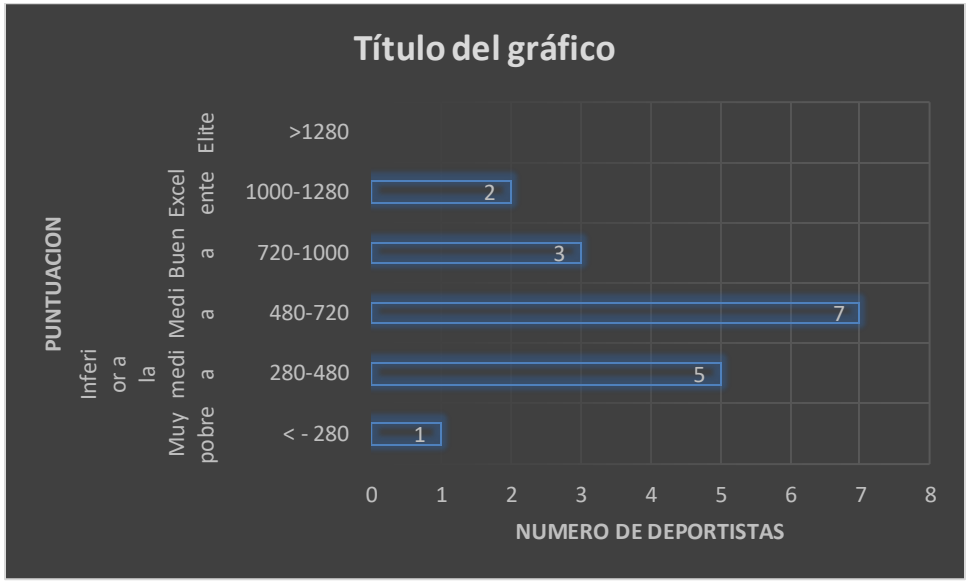
Grafica 3



Gráfica 3. Distancia recorrida en el post test por cada uno de los estudiantes deportistas

La grafica muestra la distancia recorrida por cada uno de los estudiantes deportistas en el pos test

Grafica 4



Gráfica 4. Número general de deportistas ubicados según su puntuación después de realizar el post test

La grafica muestra la cantidad de estudiantes ubicados en los rangos según su puntuación, después de ejecutar el post test

3.1.5 Análisis general del pretest y post test para la categoría prejuvenil

- Analizamos que en el pre test 2 estudiantes estaban ubicados en la posición muy pobre, mientras que en el post test solo encontramos 1 lo que nos hace entender que un prejuvenil mejoro su recorrido y mejoro su puntuación en cuanto al test
- Observamos que en la ejecución del pre test se ubicaban 8 estudiantes en la posición inferior a la media, mientras que el post test solo se encuentra 5 estudiantes deportistas ubicados en esta posición, por lo cual 3 participantes mejoraron su resistencia aeróbica
- En el pre test había 4 estudiantes ubicados en la posición media mientras que en el post test observamos que hay 7 estudiantes ubicados en esta posición, haciendo

referencia que se ejecuto un trabajo optimo en cuanto al entrenamiento pliométrico, mejorando su resistencia muscular y aeróbica

- Evidenciamos que en el pre test existen 3 estudiantes que están situados en la posición buena, aclarando que un estudiante deportista de la posición media escalo por el recorrido obtenido y se situó en esta posición gracias al post test
- Observamos que en le pre test solo un participante se ubicó en la posición excelente, mientras que en el post test ya hay dos estudiantes deportistas ubicados en esta posición, el primero que se mantuvo con esta puntuación y el segundo escalando a esta posición alcanzando 60 metros mas

Discusión

El trabajo del proyectó llevado a cabo en el colegio Sagrado Corazón de Jesús Hna. Betlemitas de Pamplona, donde se llevo a cabo un plan de entrenamiento pliométrico para la mejora se la resistencia en el futbol sala, se ejecutó con la ayuda de una población de 18 estudiantes entre los 12 y los 15 años de edad, sometiéndolos a un entrenamiento especifico para la categoría prejuvenil, aplicando un entrenamiento previamente estudiado y que permite ver y examinar si estos ejercicios son los mas efectivo para una mejora en la resistencia aeróbica y la resistencia muscular

El yoyo test intermitente evalúa la resistencia intermitente donde los participantes tienen que alcanzar un recorrido en cierto tiempo determinado, poniendo al limite su resistencia a la fatiga y su VO2max. Este test se pude utilizar para sacar conclusiones en cuento a la mejora de la resistencia aeróbica en un tiempo determinado con la aplicación de un entrenamiento que efectué mejoras para dicha característica

La aplicación del plan de entrenamiento mejoro la resistencia aeróbica de los estudiantes deportistas, aunque no en un 100%, dándonos a entender que es un entrenamiento adecuado, pero no el más óptimo para la evolución de dicha capacidad. Los estudiantes que alcanzaron avances más significativos realizaron el entrenamiento con disciplina y de manera organizada, aunque ya al final era un poco tedioso para los estudiantes por que un largo periodo de trabajo los llevaba a ejecutar los gestos de manera errónea y no lo realizaban de manera optima

Aunque no fueron los resultados esperados hubo cierta evolución en algunos de los participantes llevándolos a elevar su puntuación durante la aplicación del post test, evidenciando que mejoraron su umbral de resistencia y fortalecieron su VO2max

Conclusiones

- se evidencio en el pre test que la resistencia de los jugadores varia bastante, ya que algunos de ellos están ubicados en posiciones muy bajas porque su estado físico no es el mas adecuado, siendo estos dos de un somatotipo endomorfo, otros de los jugadores escalan un poco mas arriba de la tabla, pero aun teniendo falencias en su resistencia aeróbica y no alcanzado el consumo máximo de oxígeno**(**VO2max) y encontramos un prejuvenil que se encuentra en posición excelente ya que tiene un proceso deportivo importante, siendo parte además de un club deportivo de la ciudad
- durante el desarrollo de los entrenamiento se ejecutó de manera óptima el trabajo pliométrico, los estudiantes participaban activamente, realizando los ejercicios propuestos para cada una de las sesiones, hubo una evolución significativa en cuanto a la ejecución del movimiento, en un principio lo realizaban de manera pausada y aprendiendo como hacerlo, cada vez que iban aumentando las sesiones hacían la ejecución de manera mas fluida y que el entrenamiento en cuanto a su resistencia muscular mejore.

- La ejecución del entrenamiento se realizó después de clases, empezaba a las 4:15p.m a trabajar con una parte del grupo mientras el profesor se encargaba de la parte tectico-tactica con la otra parte del grupo y a las 5 trabajaba con la población faltante, aplicando la misma sesión de entrenamiento para ambos grupos, se aplicaban trabajos con escalera pliométrico realizando de a 5 o 6 repeticiones por jugador, salto sobre escalón y velocidad, trabajo de propiocepción oculo-pedica con ayuda aros, también incluyendo ciertos ejercicios como saltos verticales con las manos en el cintura, abriendo y cerrando las piernas y aplicando distintas variantes, se realizaba un trabajo de 30 minutos por sesión teniendo un descanso de 1min por cada ejercicio

- Observamos una evolución sigficativa en la resistencia muscular y aeróbica de los estudiantes deportistas, ya que después de la aplicación de la sesión de entrenamiento realizábamos partidos para ver que mejoría se observaba, donde cada uno de ellos tuvo un umbral de resistencia a la fatiga más alto a comparación de los primeros entrenamientos mejorando así su pico de VO2max.

- Hubieron ciertas mejoras en la aplicación del post test, aunque no de manera muy significativa, algunos estudiantes escalaron a un rango mas elevado en cuanto a los criterios de valoración del test, no porque hubieran alcanzado una resistencia aeróbica muy marcada sino porque la distancia recorrida en el pretest se encontraba al limite para poder subir de rango, la mayoría de estudiantes tuvo una mejora que va desde los 20 a los 60 metros, mientras otros de ellos se mantuvieron su distancia recorrida en el pretest, evidenciando que la aplicación del entrenamiento pliométrico tiene ciertos beneficios para la mejora de la resistencia aunque no de manera muy notoria, si se realiza de manera correcta y por un periodo de tiempo determinado, mejora aun mucho mas su resistencia

muscular ya que la materia de estos ejercicios se basan en saltos verticales y rápidos, donde los músculos alcanzan un desgaste más rápido y una resistencia mayor a la fatiga

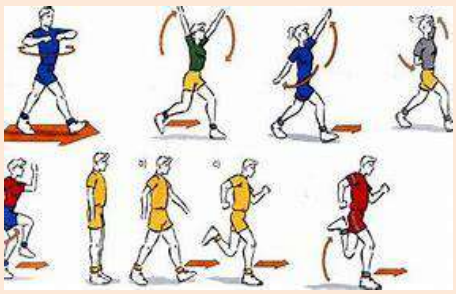
- El programa de ejercicios pliométricos implementado en los jugadores prejuveniles de fútbol sala del Colegio Sagrado Corazón de Jesús Hna. Betlemitas ha demostrado ser valioso para mejorar tanto la resistencia aeróbica como la resistencia muscular. Estos resultados sugieren que la pliometría puede ser una herramienta valiosa en el desarrollo físico integral de jóvenes deportistas, contribuyendo significativamente a su rendimiento en el fútbol sala; La inclusión de ejercicios pliométricos en los programas de entrenamiento puede proporcionar beneficios multifacéticos, preparando mejor a los jugadores para las demandas físicas del deporte y potenciando su rendimiento general.

Capítulo IV: Informe de los Procesos Curriculares

4.1 Plan de entrenamiento

<table>
<tr><th colspan="2">Plan de entrenamiento- semana 1</th></tr>
<tr><td>Lunes</td><td>Descanso</td></tr>
<tr><td colspan="2">Semana 1- sesión 1</td></tr>
<tr><td>Martes</td><td>
1. Calentamiento general: realizamos un trote suave hasta un cono que encuentra más adelante, lo haremos en ida y vuelta realizando 8 repeticiones

Después realizaremos levantamiento de talones
Elevación de rodillas
Llevamos las rodillas hacia adentro y después hacia afuera (ejercicio de coordinación
volvemos y realizamos elevación de la perna y nos tocaremos la punta del pie
después realizaremos rotación de los brazos
y por último realizaremos un skiping a tres velocidades, cuando de el pitazo saldremos en velocidad


2. calentamiento especifico:

transportar balón por la cancha (también con la planta del pie)

</td></tr>
</table>

- ejercicio de pase, recepción y conducción entre los compañeros
- realizamos una fila, y realizamos pase y disparo al arco

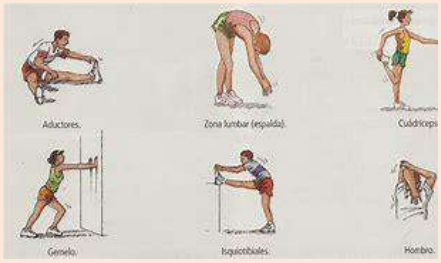
3. parte central de la clase:
   - realizaremos 4 filas y las ubicaremos frente a frente y pondremos un cono en la mitad, el jugador se desplazará hacia a delante y luego buscará el cono ubicado en la mitad y llegará al final de la fila

     variantes: lo realizaremos de espaldas, también cuando lleguemos al cono realizaremos una avanzada y lo realizaremos también a alta intensidad
   - realizamos un ejercicio de coordinación dinámico, hasta el cono que se encuentra más adelante, luego realizamos velocidad hasta otro cono y regresaremos de espaldas en este caso lo haremos perfilados
   - nos ubicaremos sobre la línea de fondo y realizaremos 5 saltos con las piernas juntas y las manos en la cintura, después saldremos en velocidad hasta un cono que se encuentra más adelante
   - haremos dos filas y saltaremos una serie de conos que estarán ubicados más adelante y saldremos en velocidad en velocidad, volveremos y le daremos paso al siguiente compañero

     variantes: lo realizaremos también a un pie, realizamos zigzag en los conos con el balón



4. Aplicación del yoyo test(intermitente): consiste en realizar un test de manera normal, con una recuperación activa de 10

	segundos en una zona de 5 metros, esto para medir el nivel de recuperación del deportista entre un esfuerzo y otro  5. Estiramiento: • Tren inferior y tren superior 
Miércoles	Descanso
Semana 1- sesión 2	
Jueves	1. Calentamiento general: realizamos un trote suave hasta un cono que encuentra más adelante, lo haremos en ida y vuelta realizando 8 repeticiones • Después realizaremos levantamiento de talones • Elevación de rodillas • Llevamos las rodillas hacia adentro y después hacia afuera (ejercicio de coordinación • volvemos y realizamos elevación de la perna y nos tocaremos la punta del pie

- después realizaremos rotación de los brazos
- y por último realizaremos un skiping a tres velocidades, cuando de el pitazo saldremos en velocidad



2. calentamiento especifico:
    - ejercicios en parejas (pase y recepción), toque a una sola intención y toques con la cabeza
    - ejercicios por tríos (toque y conducción del balón), rondo de toque a primera intención
    - ejercicios de rotación táctica con ayuda de conos
3. Parte central de la clase:
    - Pondremos las manos en la cintura y realizaremos una serie de saltos con las piernas juntas, esto lo realizaremos hasta cierta distancia y nos devolvemos

      variante: también lo realizaremos a un pie y abriendo y cerrando las piernas
    - Nos ubicaremos en la línea y realizamos sentadilla con salta 5 veces y a la señal del silbato salimos en velocidad hasta un cono que se encontrara más adelante (realizaremos 4 series de este ejercicio)
    - Realizaremos trabajo pliométrico con ayuda de la escalera, realizando saltos (a dos pies, con un pie, abriendo y cerrando las piernas y entrando y saliendo de la escalera)

- Pondremos 6 aros ubicados y realizamos dos filas a la orden del silbato realizaremos saltos con las piernas juntas y terminaremos en velocidad hasta un cono que se encuentra más adelante

  Variante: la haremos con una pierna

- Realizaremos dos filas y pondremos un aro delante de cada fila, consistirá en realizar saltos dentro y fuera del aro y después salir en velocidad hasta un cono que se encuentra más adelante

  Variante: lo ejecutaremos abriendo y cerrando las piernas

- Con ayuda de una escalera o un banco realizaremos saltos con las manos en la cintura y a la orden del silbato daremos media vuelta y saldremos en velocidad (también lo haremos a un pie)



4. Vuelta a la calma: realizamos un partido de futbol sala

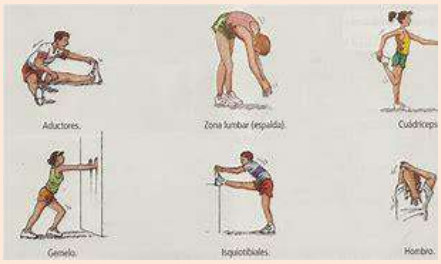


5. Estiramiento:

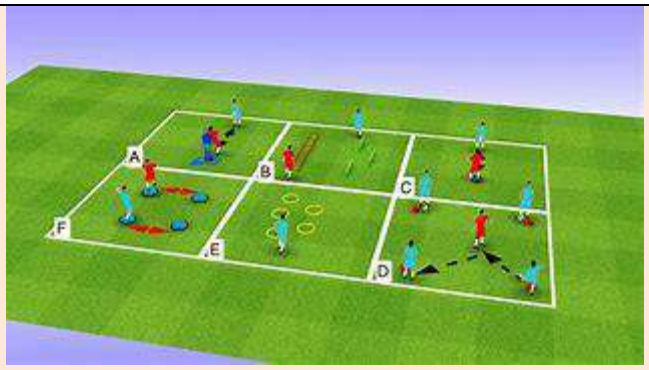
   - Tren inferior y tren superior

	
Viernes	Descanso
Semana 1-sesion 3	
Sábado	1. Calentamiento general: realizamos un trote suave hasta un cono que encuentra más adelante, lo haremos en ida y vuelta realizando 8 repeticiones • Después realizaremos levantamiento de talones • Elevación de rodillas • Llevamos las rodillas hacia adentro y después hacia afuera (ejercicio de coordinación • Realizamos ejercicio de coordinación mientras rotamos el tronco • volvemos y realizamos elevación de la perna y nos tocaremos la punta del pie • después realizaremos rotación de los brazos • y por último realizaremos un skiping a tres velocidades, cuando de el pitazo saldremos en velocidad 

	2. calentamiento especifico: • realizamos dos filas, tocamos el balón y pasamos al final de la fila • transportamos el balón hasta el fondo, volvemos al cono de la mitad y le damos el balón al siguiente compañero (realizamos el paso desde el cono de la mitad) • realizamos dos cuadrados y desarrollamos pases con patrón coordinativo (tocando y moviéndose) • asignamos números a cada compañero, cuando diga un numero al azar el compañero de la fila atacara el balón y dispara a portería 3. Parte central de la clase: • realizamos saltos con las manos en la cintura y caemos en avanzada, después transportamos el balón hasta un cono que encuentra más adelante • ubicamos unos aros pegados entre sí, el deportista tendrá que realizar saltos a pies juntos dentro de los aros, saltando en cada uno de estos en un orden específico y volviendo al centro • con ayuda de unos platillos y pelotas pequeñas o de tenis, realizaremos pequeños saltos de izquierda a derecha, al mismo tiempo que ubicamos las pelotas sobre los platillos • pondremos 3 conos en fila a cada extremo de la escalera, nos ubicaremos en fila, el primero realizara un salto a un pie realizara un ejercicio de coordinación en la escalera saltara los conos que se encuentra en el otro extremo y le daré un pase, recepcionara y me devolverá el balón y volverá al final de la fila y así sucesivamente hasta que concluyan todos los estudiantes • Variante: Terminaremos el ejercicio disparando al arco Haremos dos filas y en frente de ellas ubicaremos una serie de bastones a la orden del silbato el primero de cada fila sale realiza los saltos y cae en sentadilla, cuando culmine en con

	el ultimo bastón saldrán en velocidad y pasara el siguiente compañero Variante: lo realizamos con un solo pie  4. Vuelta a la calma: realizamos un campeonato de penaltis  5. Estiramiento: 6. Tren inferior y tren superior 
Domingo	Descanso
Plan de entrenamiento- semana 2	

Lunes	Descanso
Semana 2- sesión 1	
Martes	1. Calentamiento general: realizamos un trote suave hasta un cono que encuentra más adelante, lo haremos en ida y vuelta realizando 8 repeticiones • Después realizaremos levantamiento de talones • Elevación de rodillas • Llevamos las rodillas hacia adentro y después hacia afuera (ejercicio de coordinación • volvemos y realizamos elevación de la perna y nos tocaremos la punta del pie • después realizaremos rotación de los brazos • y por último realizaremos un skiping a tres velocidades, cuando de el pitazo saldremos en velocidad  2. calentamiento especifico: • toque de balón por parejas (pie dominante y no dominante) • pase y recepción (con el pecho, el cudriceps y la planta del pie) • toque entre conos, tocamos y nos movemos • pase de primera con el interior del pie(pie izq y derecho)

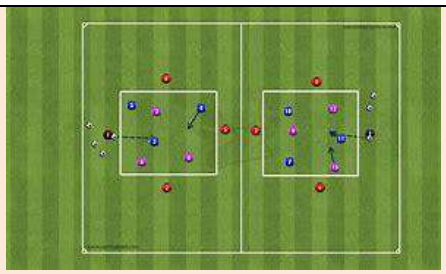


3. parte central de la clase:

   - escalera: salto combinado (primero a un pie y luego a dos), ejercicio de coordinación intercalando los pies (Izq. y derecha), cambio de pie pasando siempre por la escalera y culminamos en velocidad
   - saltos laterales con ayuda de los conos y salimos en velocidad
   - bastones: saltos agarrados de la cintura y transportamos el balón hasta el cono (salto y caemos en sentadilla),
   - saltos dentro de los aros con patrón coordinativo
   - salto dentro y fuera del aro y al 5 salimos en velocidad (pies izq y der)
   - ejercicio de coordinación dentro de los aros



4. vuelta a la calma: partido de futbol en espacio reducido

	 5. estiramiento: tren inferior y arte superior 
Miércoles	Descanso
Semana 2- sesión 2	
Jueves	1. Calentamiento general: realizamos un trote suave hasta un cono que encuentra más adelante, lo haremos en ida y vuelta realizando 8 repeticiones • Después realizaremos levantamiento de talones • Elevación de rodillas • Llevamos las rodillas hacia adentro y después hacia afuera (ejercicio de coordinación • volvemos y realizamos elevación de la perna y nos tocaremos la punta del pie • después realizaremos rotación de los brazos • y por último realizaremos un skiping a tres velocidades, cuando de el pitazo saldremos en velocidad



2. calentamiento especifico:

    - toque por toda la cancha en parejas
    - realizamos el tradicional bobito
    - nos haremos de a 5 y ubicaremos un jugador por la mitad donde el balon siempre pasara por el(cambiando el jugador del centro)
    - hacemos dos filas, realizamos zigzag y disparamos al arco

3. parte central de la clase:

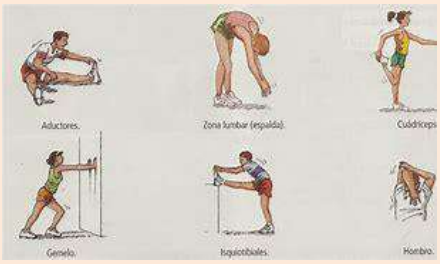
    - jumping jacks(tres series de 10 repeticiones) y salimos en velocidad
    - salto en la escalera(pie izq y derecho)
    - Salto lateral con ayuda de conos y despues hacia el frente(hacia al lado con un pie y hacia el frente con ambos pies)
    - Salto dentro y fuera del aro y luego saltos laterales con ayuda de conos
    - Realizamos 5 saltos y caemos en avanzada(3 series de 6 repeticiones) terminamos en velocidad
    - Escalera: abrimos y cerramos las piernas, dos saltos dentro y dos saltos fuera, entremos y salimos a un pie

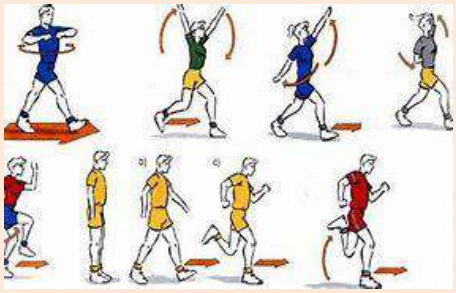
<table>
<tr><td></td><td>

4. Vuelta a la calma: realizamos un partido de futbol sala



5. Estiramiento: tren inferior y tren supeior


</td></tr>
<tr><td>Viernes</td><td>Descanso</td></tr>
<tr><td colspan="2">Semana 2- sesión 3</td></tr>
</table>

Sábado	1. Calentamiento general: realizamos un trote suave hasta un cono que encuentra más adelante, lo haremos en ida y vuelta realizando 8 repeticiones • Después realizaremos levantamiento de talones • Elevación de rodillas • Llevamos las rodillas hacia adentro y después hacia afuera (ejercicio de coordinación • Realizamos ejercicio de coordinación mientras rotamos el tronco • volvemos y realizamos elevación de la perna y nos tocaremos la punta del pie • después realizaremos rotación de los brazos • y por último realizaremos un skiping a tres velocidades, cuando de el pitazo saldremos en velocidad  2. calentamiento especifico: • transportar el balon por toda la cancha • tocamos el balon de a tres compañeros • en grupos de tres(recepcion y pase, tambien realizamos conduccion de balon • pases a un solo toque • 1 vs 1 y 2vs2

3. Parte central de la clase:

   - Saltaremos sobre una serie de aros y terminaremos en velocidad(pie izq y pie der)
   - Ejercicio de coordinacion con aros
   - Saltos laterales sobre platillos a dos pies y pase
   - Saltas verticales hasta la mitad de la cancha y volvemos
   - Saltos verticales, abriendo y cerrando las piernas
   - Salto laterales sobre conos(a dos pies) y ejericico de coordinacion dentro de la escalera
   - Salto dentro de aros(pie izq, derecho y a dos pies), velocidad hasta el cono, realizamos tres burpees y volvemos



4. Vuelta a la calma: partido de futbol sala



5. Estiramiento: tren inferior y superior

	
Domingo	Descanso
Plan de entrenamiento- semana 3	
Lunes	Descanso
Semana 3- sesión 1	
Martes	1. Calentamiento general: realizamos un trote suave hasta un cono que encuentra más adelante, lo haremos en ida y vuelta realizando 8 repeticiones • Después realizaremos levantamiento de talones • Elevación de rodillas • Llevamos las rodillas hacia adentro y después hacia afuera (ejercicio de coordinación • volvemos y realizamos elevación de la perna y nos tocaremos la punta del pie • después realizaremos rotación de los brazos • y por último realizaremos un skiping a tres velocidades, cuando de el pitazo saldremos en velocidad



2. calentamiento especifico:

    - toque por toda la cancha en parejas
    - realizamos el tradicional bobito
    - nos haremos de a 5 y ubicaremos un jugador por la mitad donde el balon siempre pasara por el(cambiando el jugador del centro)
    - hacemos dos filas, realizamos zigzag y disparamos al arco



3. parte central de la clase:

    - realizamos saltos verticales cayendo en avanzada has un cono
    - realizamos saltos de espaldas a un pie

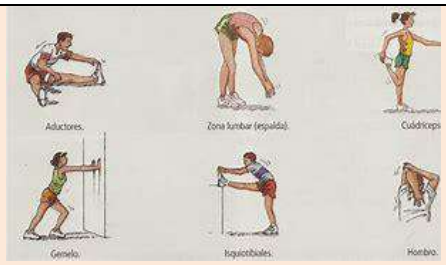
- saltos laterales dentro de dos aros, después saltos a dos pies sobre conos y terminamos en velocidad
- ejercicios de coordinación saltando a dos pies dentro de aros
- bastones ubicados en circulo y salto entre ellos, después zigzag y volvemos
- realizamos dos filas, y realizamos saltos entrando y saliendo del aro y terminamos en velocidad
- bastones en fila y salto entre ellos, terminando en velocidad hasta un cono (salto a un pie y a pies juntos)



4. vuelta a la calma: campeonato de penaltis



5. estiramiento: tren inferior y arte superior

	
Miércoles	Descanso
Semana 3- sesión 2	
Jueves	1. Calentamiento general: realizamos un trote suave hasta un cono que encuentra más adelante, lo haremos en ida y vuelta realizando 8 repeticiones • Después realizaremos levantamiento de talones • Elevación de rodillas • Llevamos las rodillas hacia adentro y después hacia afuera (ejercicio de coordinación • volvemos y realizamos elevación de la perna y nos tocaremos la punta del pie • después realizaremos rotación de los brazos • y por último realizaremos un skiping a tres velocidades, cuando de el pitazo saldremos en velocidad  2. calentamiento especifico: • toque por toda la cancha en parejas • realizamos el tradicional bobito

- nos haremos de a 5 y ubicaremos un jugador por la mitad donde el balon siempre pasara por el(cambiando el jugador del centro)
- hacemos dos filas, realizamos zigzag y disparamos al arco

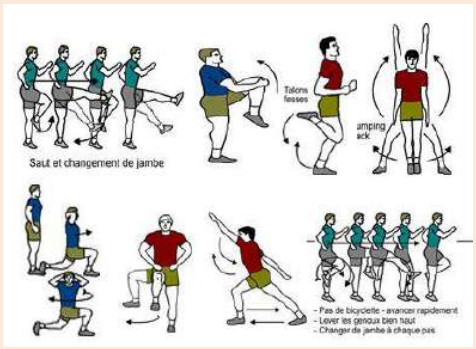


3. parte central de la clase:
    - escalera: salto combinado (primero a un pie y luego a dos), ejercicio de coordinación intercalando los pies (Izq. y derecha), cambio de pie pasando siempre por la escalera y culminamos en velocidad
    - saltos laterales con ayuda de los conos y salimos en velocidad
    - salto a dos pies con ayuda conos y recogemos el platillo
    - ejercicio combinado de saltos con cono y coordinación en escalera
    - aros: saltos en jumping jacks, ejercicio de salto con patrón coordinativo y saltos laterales siempre terminado en velocidad hasta un cono
    - realizamos tres burpees y terminamos en velocidad



	4. vuelta a la calma: partido de futbol sala  5. Estiramiento: tren inferior y tren supeior 
Viernes	Descanso
Semana 3- Sesión 3	
Sábado	1. Calentamiento general: realizamos un trote suave hasta un cono que encuentra más adelante, lo haremos en ida y vuelta realizando 8 repeticiones • Después realizaremos levantamiento de talones • Elevación de rodillas • Llevamos las rodillas hacia adentro y después hacia afuera (ejercicio de coordinación

- Realizamos ejercicio de coordinación mientras rotamos el tronco
- volvemos y realizamos elevación de la perna y nos tocaremos la punta del pie
- después realizaremos rotación de los brazos
- y por último realizaremos un skiping a tres velocidades, cuando de el pitazo saldremos en velocidad



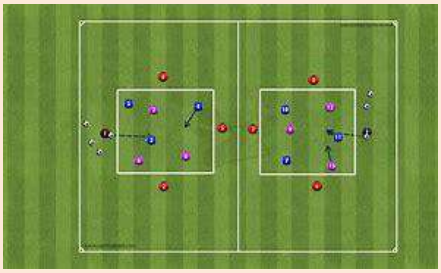
2. calentamiento especifico:
    - transportamos el balon hasta el fondo de la cancha

      (tambien con la planta del pie)
    - formamos parejas y realizamos toque y recepcion
    - en parejas, uno de ellos lanza t el otro la toca coree hasta el cono y realiza la misma accion
    - realizamos toques continuos intercalando el pie(derecha e izq)
3. parte central de la clase:
    - Bastones: realizamos ejercicios de salto (estilo jumping jacks y tambien cayendo en sentadilla)
    - Ralizamos un cudrado con los conos y saltamos entre ellos y terminamos en velocidad

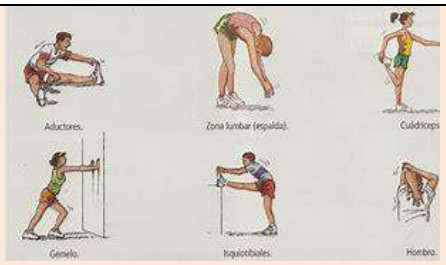
- Ubicamos unos conos, en una primera fase saltamos de lado(a un pie) y en la segunda fase hacia al frente(a dos pies)
- Realizamos dos filas y desarrollamos ejercicos de propiocepcion terminando en velocidad
- Ponemos aros en filas y realizamos saltos(primero con el pie izq y despues el derecho) y terminamos en velocidad
- Realizamos salto sobre el escalon



4. Vuelta a la calma: realizamos futbol en espacio reducido



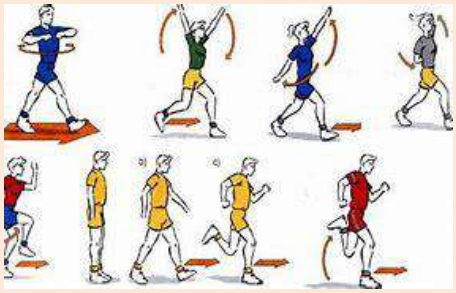
5. Estiramiento: tren inferior y superior

	
Domingo	Descanso
Plan de entrenamiento- semana 4	
Lunes	Descanso
Semana 4- Sesión 1	
Martes	**1.** Calentamiento general: realizamos un trote suave hasta un cono que encuentra más adelante, lo haremos en ida y vuelta realizando 8 repeticiones • Después realizaremos levantamiento de talones • Elevación de rodillas • Llevamos las rodillas hacia adentro y después hacia afuera (ejercicio de coordinación • volvemos y realizamos elevación de la perna y nos tocaremos la punta del pie • después realizaremos rotación de los brazos • y por último realizaremos un skiping a tres velocidades, cuando de el pitazo saldremos en velocidad 

	2. calentamiento especifico: • realizamos dos filas, tocamos el balón y pasamos al final de la fila • transportamos el balón hasta el fondo, volvemos al cono de la mitad y le damos el balón al siguiente compañero (realizamos el paso desde el cono de la mitad) • realizamos dos cuadrados y desarrollamos pases con patrón coordinativo (tocando y moviéndose) • asignamos números a cada compañero, cuando diga un numero al azar el compañero de la fila atacara el balón y dispara a portería **3.** parte central de la clase: • saltos y caemos en sentadillas (hasta la mitad de la cancha) • saltos y caemos en avanzada (hasta la mitad de la cancha) • aros: ejercicios de coordinación y propiocepción con aros • escalera: salto combinado (primero a un pie y luego a dos), ejercicio de coordinación intercalando los pies (Izq. y derecha), cambio de pie pasando siempre por la escalera y culminamos en velocidad • ejercicio coordinativo con escalera y terminamos con salto entre los conos • jumping jacks y salto vertical (tres series de 6 repeticiones)

	 **4.** vuelta a la calma: torneo de penaltis  **5.** Estiramiento: • Tren inferior y tren superior 
Miércoles	Descanso
Semana 4- sesión 2	
Jueves	1. Calentamiento general: realizamos un trote suave hasta un cono que encuentra más adelante, lo haremos en ida y vuelta realizando 8 repeticiones

- Después realizaremos levantamiento de talones
- Elevación de rodillas
- Llevamos las rodillas hacia adentro y después hacia afuera (ejercicio de coordinación
- volvemos y realizamos elevación de la perna y nos tocaremos la punta del pie
- después realizaremos rotación de los brazos
- y por último realizaremos un skiping a tres velocidades, cuando de el pitazo saldremos en velocidad



2. calentamiento especifico:
    - Toque por toda la cancha en parejas
    - realizamos el tradicional bobito
    - nos haremos de a 5 y ubicaremos un jugador por la mitad donde el balon siempre pasara por el(cambiando el jugador del centro)
    - hacemos dos filas, realizamos zigzag y disparamos al arco
3. parte central de la clase:
    - Saltaremos sobre una serie de aros y terminaremos en velocidad(pie izq y pie der)
    - Ejercicio de coordinacion con aros
    - Saltos laterales sobre platillos a dos pies y pase

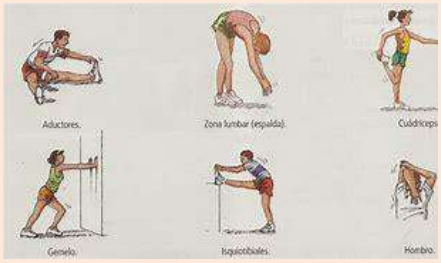
- Saltos verticales hasta la mitad de la cancha y volvemos
- Saltos verticales, abriendo y cerrando las piernas
- Salto laterales sobre conos(a dos pies) y ejericico de coordinacion dentro de la escalera
- Salto dentro de aros(pie izq, derecho y a dos pies), velocidad hasta el cono, realizamos tres burpees y volvemos



4. Vuelta a la calma: realizamos un partido de futbol sala

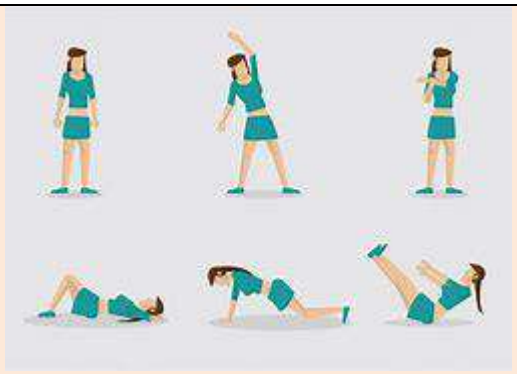


5. Estiramiento:
    - Tren inferior y tren superior



Viernes	Descanso
Semana 4- sesión 3	
Sábado	1. Calentamiento general: realizamos un trote suave hasta un cono que encuentra más adelante, lo haremos en ida y vuelta realizando 8 repeticiones • Después realizaremos levantamiento de talones • Elevación de rodillas • Llevamos las rodillas hacia adentro y después hacia afuera (ejercicio de coordinación • Realizamos ejercicio de coordinación mientras rotamos el tronco • volvemos y realizamos elevación de la perna y nos tocaremos la punta del pie • después realizaremos rotación de los brazos • y por último realizaremos un skiping a tres velocidades, cuando de el pitazo saldremos en velocidad  2. calentamiento especifico: • ejercicios de recepción, toque y transportar balón de a tres integrantes • transportamos balón hasta la mitad, tocamos y pasamos a ocupar le puesto del compañero • practicamos toque con rotación en cuadrado

	• Tren inferior y tren superior 3. Parte central de la clase: • Realizamos ejercicio coordinativo de escalera y terminamos en velocidad • Trabajo mixto de salto con conos y escalera • Salto sobre escalón (5 series de 4 repeticiones) • Ejercicio de salto lateral con ayuda de conos y saltos con patrón coordinativo dentro de los aros • Saltos laterales y saltos frontales con ayuda de los conos (con las dos piernas) • Jumping jacks (3 series de 10 repeticiones) y culminamos en velocidad • Aros en fila con salto un pie y rematamos en velocidad  4. Estiramiento: tren inferior y superior

	
Domingo	Descanso
Plan de entrenamiento- semana 5	
Lunes	Descanso
Semana 5- sesión 1	
Martes	1. Calentamiento general: realizamos un trote suave hasta un cono que encuentra más adelante, lo haremos en ida y vuelta realizando 8 repeticiones • Después realizaremos levantamiento de talones • Elevación de rodillas • Llevamos las rodillas hacia adentro y después hacia afuera (ejercicio de coordinación • volvemos y realizamos elevación de la perna y nos tocaremos la punta del pie • después realizaremos rotación de los brazos • y por último realizaremos un skiping a tres velocidades, cuando de el pitazo saldremos en velocidad



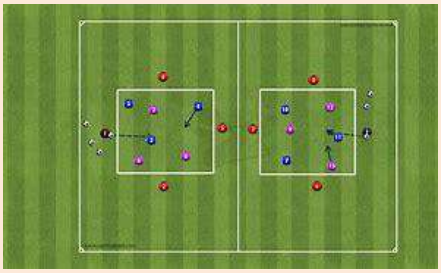
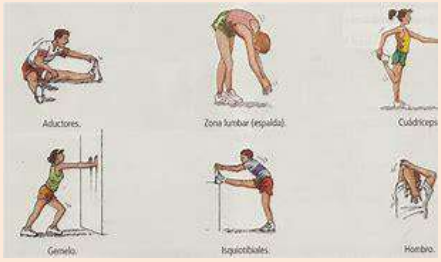
2. calentamiento especifico:

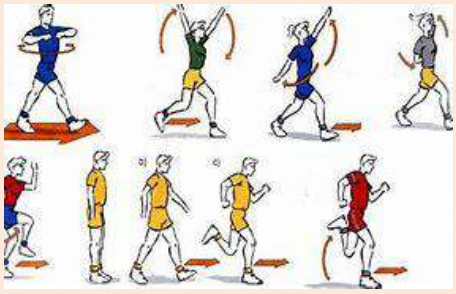
   - toque de balón por parejas (pie dominante y no dominante)
   - pase y recepción (con el pecho, el cudriceps y la planta del pie)
   - toque entre conos, tocamos y nos movemos
   - pase, recepción y conducción trabajando de a 3 participantes



3. parte central de la clase:

   - escalera: salto combinado (primero a un pie y luego a dos), ejercicio de coordinación intercalando los pies (Izq. y derecha), cambio de pie pasando siempre por la escalera y culminamos en velocidad
   - saltos laterales con ayuda de los conos y saltos hacia el frente terminando en velocidad
   - bastones: saltos agarrados de la cintura y transportamos el balón hasta el cono (salto y caemos en sentadilla),

	• saltos dentro de los aros con patrón coordinativo • buurpes(3 series de 5 repeticiones) y culminamos en velocidad • ejercicio de coordinación dentro de los aros  4. vuelta a la calma: partido de futbol estilo Kings league  5. estiramiento: tren inferior y arte superior 
Miércoles	Descanso
Semana 5- sesión 2	

Jueves	1. Calentamiento general: realizamos un trote suave hasta un cono que encuentra más adelante, lo haremos en ida y vuelta realizando 8 repeticiones • Después realizaremos levantamiento de talones • Elevación de rodillas • Llevamos las rodillas hacia adentro y después hacia afuera (ejercicio de coordinación • volvemos y realizamos elevación de la perna y nos tocaremos la punta del pie • después realizaremos rotación de los brazos • y por último realizaremos un skiping a tres velocidades, cuando de el pitazo saldremos en velocidad  2. calentamiento especifico: • toque por toda la cancha en parejas • realizamos el tradicional bobito • realizamos trennza y terminamos disparando al arco • realizamos 3 contras 2, siempre finalizando al arco 3. parte central de la clase: • jumping jacks(tres series de 10 repeticiones) y salimos en velocidad

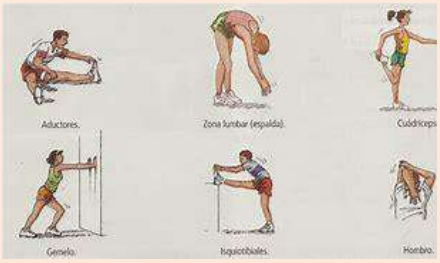
- salto en la escalera(pie izq y derecho) y ejricicos coordinativos
- Salto lateral con ayuda de conos y despues hacia el frente(hacia al lado con un pie y hacia el frente con ambos pies)
- Salto dentro y fuera del aro y luego saltos laterales con ayuda de conos
- Realizamos 5 saltos y caemos en sentadilla(3 series de 6 repeticiones) terminamos en velocidad
- Salto sobre escalon(4 series de 5 repeticiones y terminamos en velocidad) primero con un pie y luego a dos pies



4. Vuelta a la calma: realizamos un partido de futbol sala



5. Estiramiento: tren inferior y tren supeior

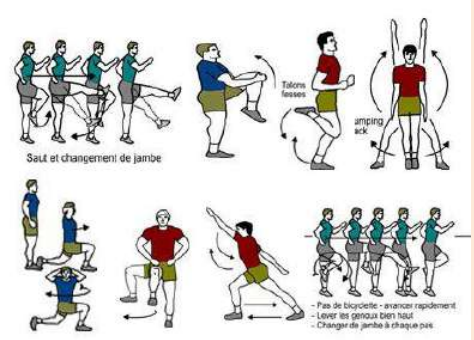
	
Viernes	Descanso
Semana 5- sesión 3	
Sábado	1. Calentamiento general: realizamos un trote suave hasta un cono que encuentra más adelante, lo haremos en ida y vuelta realizando 8 repeticiones • Después realizaremos levantamiento de talones • Elevación de rodillas • Llevamos las rodillas hacia adentro y después hacia afuera (ejercicio de coordinación • Realizamos ejercicio de coordinación mientras rotamos el tronco • volvemos y realizamos elevación de la perna y nos tocaremos la punta del pie • después realizaremos rotación de los brazos • y por último realizaremos un skiping a tres velocidades, cuando de el pitazo saldremos en velocidad



2. calentamiento especifico:
    - ejercicios de rotacion en el futbol sala
    - pasar el balon y disparo al arco
    - en grupos de tres(recepcion y pase, tambien realizamos conduccion de balon
    - pases a un solo toque con rotacion
    - entrenamiento estilo kings league
3. Parte central de la clase:
    - Saltaremos sobre una serie de aros y terminaremos en velocidad(pie izq y pie der)
    - Ejercicio de coordinacion con aros
    - Saltos laterales sobre platillos a dos pies y pase
    - Saltas verticales hasta la mitad de la cancha y volvemos
    - Saltos verticales, abriendo y cerrando las piernas
    - Salto laterales sobre conos(a dos pies) y ejericico de coordinacion dentro de la escalera
    - Salto dentro de aros(pie izq, derecho y a dos pies), velocidad hasta el cono, realizamos tres burpees y volvemos

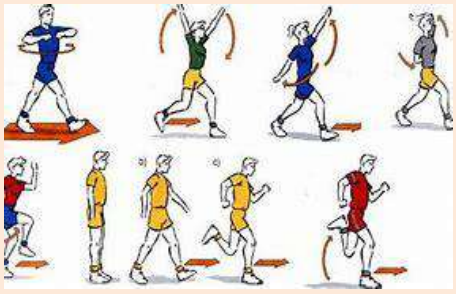
	 4. Vuelta a la calma: partido de futbol sala  5. Estiramiento: tren inferior y superior 
Domingo	Descanso
Plan de entrenamiento- semana 6	
Lunes	Descanso
Semana 6- sesión 1	
Martes	1. Calentamiento general: realizamos un trote suave hasta un cono que encuentra más adelante, lo haremos en ida y vuelta realizando 8 repeticiones • Después realizaremos levantamiento de talones • Elevación de rodillas

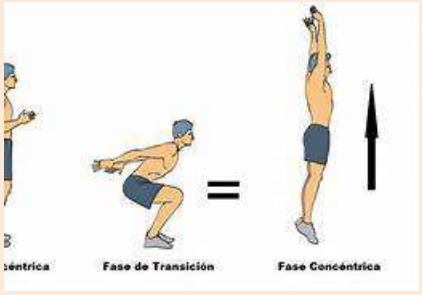
- Llevamos las rodillas hacia adentro y después hacia afuera (ejercicio de coordinación
- volvemos y realizamos elevación de la perna y nos tocaremos la punta del pie
- después realizaremos rotación de los brazos
- y por último realizaremos un skiping a tres velocidades, cuando de el pitazo saldremos en velocidad

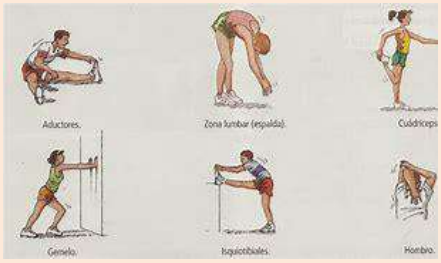


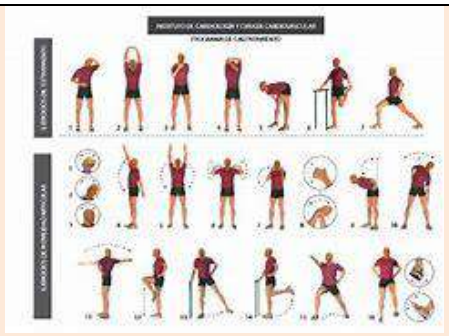
2. calentamiento especifico:
   - transportar balón por la cancha (también con la planta del pie)
   - ejercicio de pase, recepción y conducción entre los compañeros
   - realizamos una fila, y realizamos pase y disparo al arco
3. parte central de la clase:
   - ejercicio mixto, saltos laterales con ayuda de los conos y seguimos con ejercicio de coordinación dentro de la escalera
   - ejercicio de propiocepción dentro de los aros y culminamos en velocidad
   - salto a un pis dentro de unos aros ubicados en fila y después realizamos saltos verticales sobre conos
   - salto vertical y caemos en avanzada(3 series de 5 repeticiones)

	• salto sobre escalón  4. vuelta a la calma: partido de futbol estilo Kings league  5. Estiramiento: • Tren inferior y tren superior 
Miércoles	Descanso
Semana 6- sesión 2	

Jueves	1. Calentamiento general: realizamos un trote suave hasta un cono que encuentra más adelante, lo haremos en ida y vuelta realizando 8 repeticiones • Después realizaremos levantamiento de talones • Elevación de rodillas • Llevamos las rodillas hacia adentro y después hacia afuera (ejercicio de coordinación • volvemos y realizamos elevación de la perna y nos tocaremos la punta del pie • después realizaremos rotación de los brazos • y por último realizaremos un skiping a tres velocidades, cuando de el pitazo saldremos en velocidad  2. calentamiento especifico: • ejercicios en parejas (pase y recepción), toque a una sola intención y toques con la cabeza • ejercicios por tríos (toque y conducción del balón), rondo de toque a primera intención • ejercicios de rotación táctica con ayuda de conos • ejercicio de trenza pero con defensa 3. Parte central de la clase: • Pondremos las manos en la cintura y realizaremos una serie de saltos con las piernas juntas, esto lo realizaremos hasta cierta distancia y nos devolvemos

	variante: también lo realizaremos a un pie y abriendo y cerrando las piernas • Realizamos sentadilla con salto y a la señal del silbato salimos en velocidad hasta un cono que se encontrara más adelante(5 series de 5 repeticiones) • Realizaremos trabajo pliométrico con ayuda de la escalera, realizando saltos (a dos pies, con un pie, abriendo y cerrando las piernas y entrando y saliendo de la escalera) • Pondremos 6 aros ubicados en fila realizamos salto y terminamos en velocidad Variante: la haremos con una pierna • Realizaremos dos filas y pondremos un aro delante de cada fila, consistirá en realizar saltos dentro y fuera del aro y después salir en velocidad hasta un cono que se encuentra más adelante Variante: lo ejecutaremos abriendo y cerrando las piernas • Jumping jacks(3 series de 10 repeticiones) y después ejercicio coordinativo dentro de aros  4. Vuelta a la calma: realizamos un partido de futbol sala

	 5. Estiramiento: • Tren inferior y tren superior 
Viernes	Descanso
Semana 6-sesion 3	
Sábado	1. Calentamiento general: realizamos un trote suave hasta un cono que encuentra más adelante, lo haremos en ida y vuelta realizando 8 repeticiones • Después realizaremos levantamiento de talones • Elevación de rodillas • Llevamos las rodillas hacia adentro y después hacia afuera (ejercicio de coordinación • Realizamos ejercicio de coordinación mientras rotamos el tronco • volvemos y realizamos elevación de la perna y nos tocaremos la punta del pie • después realizaremos rotación de los brazos • y por último realizaremos un skiping a tres velocidades, cuando de el pitazo saldremos en velocidad



2. calentamiento especifico:

    - realizamos dos filas, tocamos el balón y pasamos al final de la fila
    - transportamos el balón hasta el fondo, volvemos al cono de la mitad y le damos el balón al siguiente compañero (realizamos el paso desde el cono de la mitad)
    - realizamos dos cuadrados y desarrollamos pases con patrón coordinativo (tocando y moviéndose)
    - asignamos números a cada compañero, cuando diga un numero al azar el compañero de la fila atacara el balón y dispara a portería

3. Parte central de la clase:

    - realizamos saltos abriendo y cerrando las piernas hasta la mitad de la cancha y terminamos en velocidad

      variante: salto cayendo en sentadilla
    - saltos laterales y frontales con ayuda de conos
    - ejercicio coordinativo de escalera y culminamos con 3 buurpes

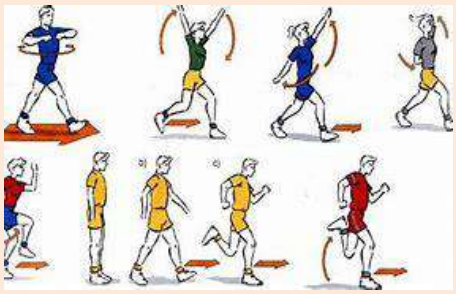
      (4 series)
    - ejercicio de coordinación con aros, skiping, salto y terminamos en velocidad
    - saltos en cruz, ejercicio de escalera y terminamos en velocidad

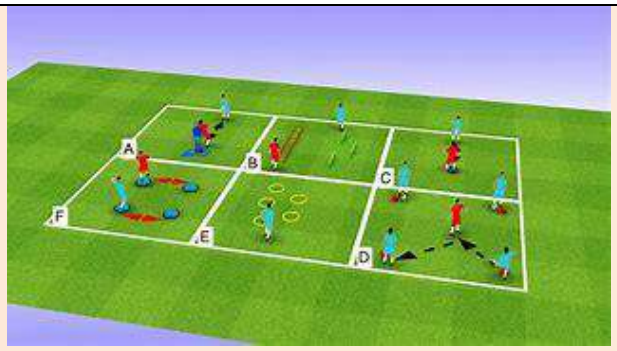
<table>
<tr><td></td><td>
salto sobre escalón a 2 pies (4 series de 5 repeticiones)

<ol start="4">
Vuelta a la calma: realizamos un campeonato de penaltis

<ol start="5">
Estiramiento: Tren inferior y tren superior

</td></tr>
<tr><td>Domingo</td><td>Descanso</td></tr>
<tr><td colspan="2">Plan de entrenamiento- semana 7</td></tr>
<tr><td>Lunes</td><td>Descanso</td></tr>
<tr><td colspan="2">Semana 7- sesión 1</td></tr>
</table>

Martes	1. Calentamiento general: realizamos un trote suave hasta un cono que encuentra más adelante, lo haremos en ida y vuelta realizando 8 repeticiones • Después realizaremos levantamiento de talones • Elevación de rodillas • Llevamos las rodillas hacia adentro y después hacia afuera (ejercicio de coordinación • volvemos y realizamos elevación de la perna y nos tocaremos la punta del pie • después realizaremos rotación de los brazos • y por último realizaremos un skiping a tres velocidades, cuando de el pitazo saldremos en velocidad  2. calentamiento especifico: • toque por toda la cancha en parejas • realizamos el tradicional bobito • nos haremos de a 5 y ubicaremos un jugador por la mitad donde el balon siempre pasara por el(cambiando el jugador del centro) • hacemos dos filas, realizamos zigzag y disparamos al arco

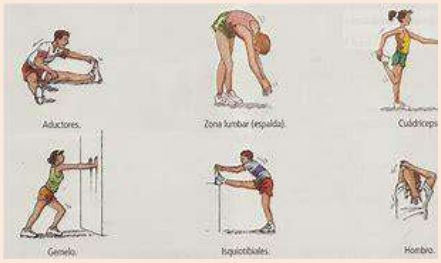


3. parte central de la clase:

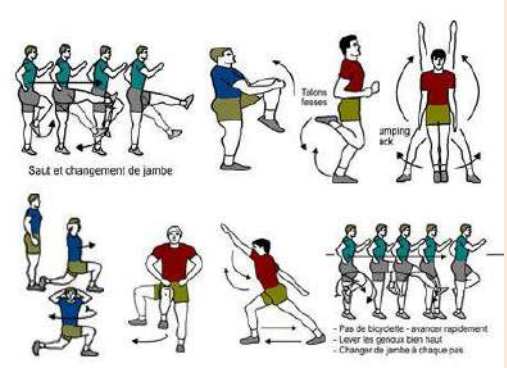
- realizamos saltos verticales cayendo en avanzada has un cono
- realizamos saltos de espaldas a un pie
- saltos laterales dentro de dos aros, después saltos a dos pies sobre conos y terminamos en velocidad
- ejercicios de coordinación saltando a dos pies dentro de aros
- bastones ubicados en circulo y salto entre ellos, después zigzag y volvemos
- realizamos dos filas, y realizamos saltos entrando y saliendo del aro y terminamos en velocidad
- bastones en fila y salto entre ellos, terminando en velocidad hasta un cono (salto a un pie y a pies juntos)



4. vuelta a la calma: campeonato de penaltis

	 5. estiramiento: tren inferior y arte superior 
Miércoles	Descanso
Semana 7- sesión 2	
Jueves	1. Calentamiento general: • realizamos un trote suave hasta un cono que encuentra más adelante, lo haremos en ida y vuelta realizando 8 repeticiones • Después realizaremos levantamiento de talones • Elevación de rodillas • Llevamos las rodillas hacia adentro y después hacia afuera (ejercicio de coordinación • volvemos y realizamos elevación de la perna y nos tocaremos la punta del pie • después realizaremos rotación de los brazos

- y por último realizaremos un skiping a tres velocidades, cuando de el pitazo saldremos en velocidad



2. calentamiento especifico:

- ejercicios de rotacion en el futbol sala
- pasar el balon y disparo al arco
- en grupos de tres(recepcion y pase, tambien realizamos conduccion de balon
- pases a un solo toque con rotacion
- entrenamiento estilo kings league



3. parte central de la clase:

- escalera: salto combinado (primero a un pie y luego a dos), ejercicio de coordinación intercalando los pies (Izq. y derecha), cambio de pie pasando siempre por la escalera y culminamos en velocidad
- saltos laterales con ayuda de los conos y salimos en velocidad

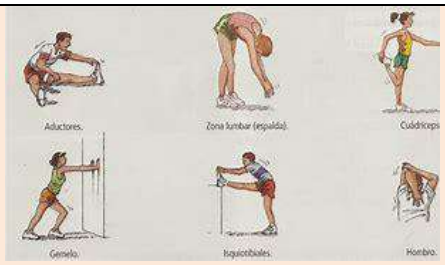
- salto a dos pies con ayuda conos y recogemos el platillo
- ejercicio combinado de saltos con cono y coordinación en escalera
- aros: saltos en jumping jacks, ejercicio de salto con patrón coordinativo y saltos laterales siempre terminado en velocidad hasta un cono
- realizamos tres burpees y terminamos en velocidad



3. vuelta a la calma: partido de futbol sala



4. Estiramiento: tren inferior y tren supeior

	
Viernes	Descanso
Semana 7- Sesión 3	
Sábado	6. Calentamiento general: realizamos un trote suave hasta un cono que encuentra más adelante, lo haremos en ida y vuelta realizando 8 repeticiones • Después realizaremos levantamiento de talones • Elevación de rodillas • Llevamos las rodillas hacia adentro y después hacia afuera (ejercicio de coordinación • Realizamos ejercicio de coordinación mientras rotamos el tronco • volvemos y realizamos elevación de la perna y nos tocaremos la punta del pie • después realizaremos rotación de los brazos • y por último realizaremos un skiping a tres velocidades, cuando de el pitazo saldremos en velocidad  2. calentamiento especifico:

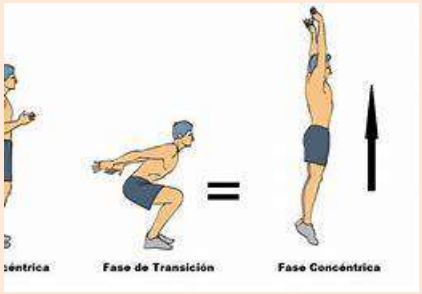
- transportamos el balon hasta el fondo de la cancha

  (tambien con la planta del pie)

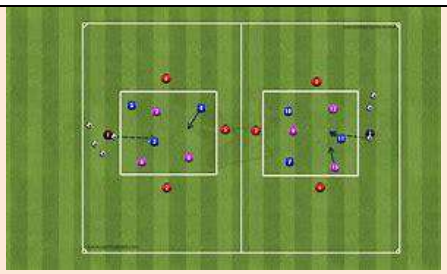
- formamos parejas y realizamos toque y recepcion
- realizamos una fila, realizamos toque y disparamos al arco
- realizamos toques continuos intercalando el pie(derecha e izq)

3. parte central de la clase:

   - Bastones: realizamos ejercicios de salto (estilo jumping jacks y tambien cayendo en sentadilla)
   - Ralizamos un cudrado con los conos y saltamos entre ellos y terminamos en velocidad
   - Ubicamos unos conos, en una primera fase saltamos de lado(a un pie) y en la segunda fase hacia al frente(a dos pies)
   - Realizamos dos filas y desarrollamos ejercicos de propiocepcion terminando en velocidad
   - Ponemos aros en filas y realizamos saltos(primero con el pie izq y despues el derecho) y terminamos en velocidad
   - Realizamos salto sobre el escalon



4. Vuelta a la calma: realizamos futbol en espacio reducido

	 5. Estiramiento: tren inferior y superior 
Domingo	Descanso
Plan de entrenamiento- semana 8	
Lunes	Descanso
Semana 8- sesión 1	
Martes	6. Calentamiento general: realizamos un trote suave hasta un cono que encuentra más adelante, lo haremos en ida y vuelta realizando 8 repeticiones • Después realizaremos levantamiento de talones • Elevación de rodillas • Llevamos las rodillas hacia adentro y después hacia afuera (ejercicio de coordinación • volvemos y realizamos elevación de la perna y nos tocaremos la punta del pie

- después realizaremos rotación de los brazos
- y por último realizaremos un skiping a tres velocidades, cuando de el pitazo saldremos en velocidad



7. calentamiento especifico:
    - toque por toda la cancha en parejas
    - realizamos el tradicional bobito
    - nos haremos de a 5 y ubicaremos un jugador por la mitad donde el balon siempre pasara por el(cambiando el jugador del centro)
    - hacemos dos filas, realizamos zigzag y disparamos al arco



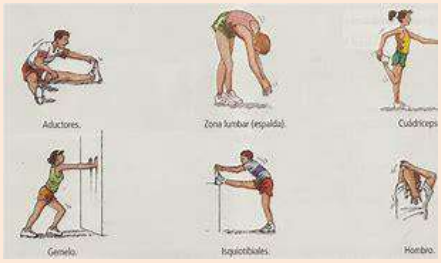
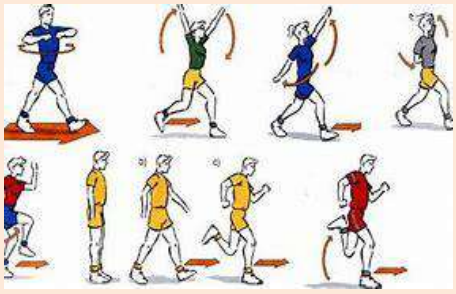
8. parte central de la clase:
    - realizamos saltos verticales cayendo en avanzada has un cono

- realizamos saltos de espaldas a un pie
- saltos laterales dentro de dos aros, después saltos a dos pies sobre conos y terminamos en velocidad
- ejercicios de coordinación saltando a dos pies dentro de aros
- bastones ubicados en circulo y salto entre ellos, después zigzag y volvemos
- realizamos dos filas, y realizamos saltos entrando y saliendo del aro y terminamos en velocidad
- bastones en fila y salto entre ellos, terminando en velocidad hasta un cono (salto a un pie y a pies juntos)



9. vuelta a la calma: campeonato de penaltis



	10. estiramiento: tren inferior y arte superior 
Miércoles	Descanso
Semana 8- sesión 2	
Jueves	6. Calentamiento general: realizamos un trote suave hasta un cono que encuentra más adelante, lo haremos en ida y vuelta realizando 8 repeticiones • Después realizaremos levantamiento de talones • Elevación de rodillas • Llevamos las rodillas hacia adentro y después hacia afuera (ejercicio de coordinación • volvemos y realizamos elevación de la perna y nos tocaremos la punta del pie • después realizaremos rotación de los brazos • y por último realizaremos un skiping a tres velocidades, cuando de el pitazo saldremos en velocidad  7. calentamiento especifico: • toque por toda la cancha en parejas

- realizamos el tradicional bobito
- nos haremos de a 5 y ubicaremos un jugador por la mitad donde el balon siempre pasara por el(cambiando el jugador del centro)
- hacemos dos filas, realizamos zigzag y disparamos al arco

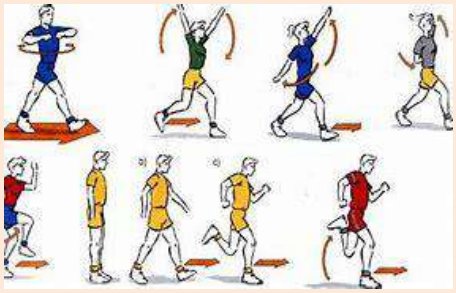
8. parte central de la clase:
    - escalera: salto combinado (primero a un pie y luego a dos), ejercicio de coordinación intercalando los pies (Izq. y derecha), cambio de pie pasando siempre por la escalera y culminamos en velocidad
    - saltos laterales con ayuda de los conos y salimos en velocidad
    - salto a dos pies con ayuda conos y recogemos el platillo
    - ejercicio combinado de saltos con cono y coordinación en escalera
    - aros: saltos en jumping jacks, ejercicio de salto con patrón coordinativo y saltos laterales siempre terminado en velocidad hasta un cono
    - realizamos tres burpees y terminamos en velocidad



<table>
<tr><td></td><td>9. vuelta a la calma: partido de futbol sala

10. Estiramiento: tren inferior y tren supeior
</td></tr>
<tr><td>Viernes</td><td>Descanso</td></tr>
<tr><td colspan="2">Semana 8- Sesión 3</td></tr>
<tr><td>Sábado</td><td>7. Calentamiento general: realizamos un trote suave hasta un cono que encuentra más adelante, lo haremos en ida y vuelta realizando 8 repeticiones
• Después realizaremos levantamiento de talones
• Elevación de rodillas
• Llevamos las rodillas hacia adentro y después hacia afuera (ejercicio de coordinación
• Realizamos ejercicio de coordinación mientras rotamos el tronco</td></tr>
</table>

- volvemos y realizamos elevación de la perna y nos tocaremos la punta del pie
- después realizaremos rotación de los brazos
- y por último realizaremos un skiping a tres velocidades, cuando de el pitazo saldremos en velocidad



8. calentamiento especifico:
    - transportamos el balon hasta el fondo de la cancha

      (tambien con la planta del pie)
    - formamos parejas y realizamos toque y recepcion
    - en parejas, uno de ellos lanza t el otro la toca coree hasta el cono y realiza la misma accion
    - realizamos toques continuos intercalando el pie(derecha e izq)
9. parte central de la clase:
    - Bastones: realizamos ejercicios de salto (estilo jumping jacks y tambien cayendo en sentadilla)
    - Ralizamos un cudrado con los conos y saltamos entre ellos y terminamos en velocidad
    - Ubicamos unos conos, en una primera fase saltamos de lado(a un pie) y en la segunda fase hacia al frente(a dos pies)
    - Realizamos dos filas y desarrollamos ejercicos de propiocepcion terminando en velocidad

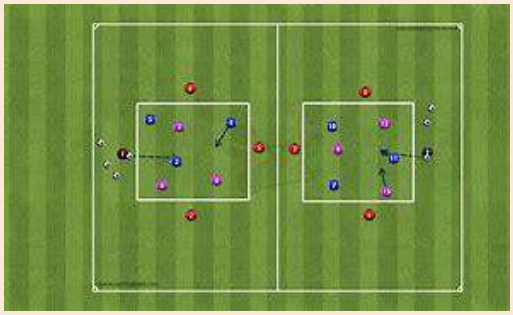
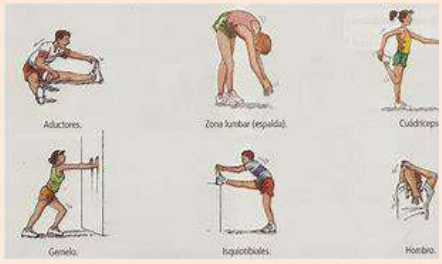
	• Ponemos aros en filas y realizamos saltos(primero con el pie izq y despues el derecho) y terminamos en velocidad • Realizamos salto sobre el escalon  10. Vuelta a la calma: realizamos futbol en espacio reducido  11. Estiramiento: tren inferior y superior 
Domingo	Descanso

Tabla 15. Plan de entrenamiento

4.2 Resumen institucional del maestro en formación

Actividades curriculares	Evidencias	Fecha
Viacrucis: se realizó un sendero de oración en la institución, pusieron las diferentes estaciones ubicadas en distintos lados de la carretera destapada que queda al lado de la institución, donde la primera estación quedaba más alejada y cuando iba culminando ya íbamos llegando a la institución, las oraciones principales las realizaron los estudiantes de 11 pero todo el colegio participo en el viacrucis **Dia del idioma:** se llevó a cabo una izada de bandera donde se ejecutaron diferentes puntos, participaron todos los estudiantes de bachillerato donde cada uno realizo una participación alusiva		

a las obras más importantes de este país y aquellas que hicieron que la literatura colombiana subiera un escalón mas y nos hicieron saber sus representantes más reconocidos **Brújula(alcaldía):** se llevo a cabo una actividad hecha por la alcaldía. En primera instancia de realizaron unos aeróbicos para los estudiantes de la institución para hacerlos entrar en calor, seguidamente se realizo una serie de estaciones donde los estudiantes tenían que realizar diferentes dinámicas y así incentivarlos a realizar actividad física y por ultimo se entregó un refrigerio a los estudiantes, directivos y practicantes de la institución	 	

Simulacro pruebas saber: se llevó a cabo un simulacro de las pruebas saber para todo bachillerato el día 5 de junio		

Tabla 16. Actividades curriculares

Actividad extracurricular	Evidencia	Fecha
Color run: se llevó a cabo una actividad hecha por la alcaldía, donde los niños pasaron un rato agradable con agua y humo de colores		

Tabla 17. Actividades extracurriculares

4.3 Horario alumno-maestro

Días	Grado y horario
Lunes	No hay intervención
Martes	Octavo: 11.20 am a 12:10am y 12:10am a 1:00 pm
Miércoles	Séptimo: 7:30 am a 8:20am y 8:20 am a 9:10am Noveno: 11.20 am a 12:10am y 12:10am a 1:00 pm
Jueves	No hay intervención
Viernes	Sexto: 9:10 am a 10:00 am y 10:30 a 11:20am Once: 11.20 am a 12:10am y 12:10am a 1:00 pm

Tabla 18.- Horario maestro

4.4 Cronograma

Grados	Actividades
Sexto	• Atletismo • Microfutbol • Baloncesto

	• Voleibol • Juegos predeportivos
Séptimo	• Atletismo • Microfutbol • Baloncesto • Voleibol • Juegos predeportivos
Octavo	• Atletismo • Microfutbol • Voleibol • Baloncesto
Noveno	• Atletismo • Microfutbol • Voleibol • Baloncesto
Decimo	• Atletismo • Flexibilidad y agilidad

	• Baloncesto • Microfutbol • Aeróbicos
Once	• Atletismo • Flexibilidad y agilidad • Baloncesto • Microfutbol • Aeróbicos

Tabla 19.- Cronograma por cursos

4.5 Planeadores institucionales

SESIÓN #: 1	N. DEPORTISTAS: 15 a 20	EDAD:
OBJETIVO: Fortalece el gusto por el futbol a través de los juegos predeportivos, desarrollando sus capacidades básicas para este deporte		
MATERIALES: conos, balones de micro		
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	**REPRESENTACIÓN GRAFICA**	**TIEMPO O REPETICIONES**
PARTE INICIAL: ❖ **Calentamiento general:** Iniciaremos con movimientos articulares en progresión: • Trote leve por alrededor de la cancha • Seguidamente realizaremos ejercicios de acoplamiento y coordinación squipin, Desplazamientos laterales, Satos pliométricos ❖ **Calentamiento Especifico:** Juego es parejas: nos hacemos en parejas y empezamos a tocar el balón por toda la cancha cuando yo les diga estatuas se quedan quietos con balón y el compañero que no		**(15minutos)**

Figura 8.- Primer planeador

Figura 9.- Primer planeador

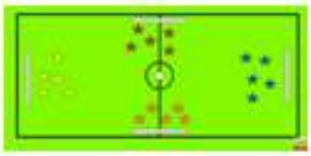
tenga el balón también se quedara quieto, el que se mueva va quedando descalificado y si solo se mueve su compañero también		
PARTE CENTRAL: • **Varios equipos a la vez:** formaremos 4 equipos con igual número de estudiantes y haremos 4 porterías, 2 de ellas estarán ubicadas al fondo de la cancha y las otras 2 en la mitad de las líneas de banda, les daremos 2 balones y podrán marcar gol en cualquiera de las 4 porterías, los dejare jugar un tiempo determinado y el que marque más goles al final del partido será le ganador **Variante:** también realizar con un solo balón, rotar los equipos de las porterías • **Pase y recepción con conos:** nos hacemos en grupos de igual número de estudiantes, pondremos tres conos delante de cada grupo, y asignaremos un jugador que realice los pases, pasa el primero recepciónа el balón con un pie y pasaremos el balón con el otro, volveremos, pasaremos a lo último de la fila y pasara el siguiente estudiante hasta que todos realicen el ejercicio	 	**(30 minutos)**

Figura 10.- Primer planeador

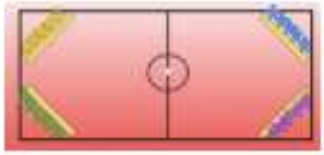
Variantes: Realizaremos lo mismo, pero pisando el balón, Haremos una finta y realizamos el pase • **Balón esquinas:** se harán 4 grupos con igual número de estudiantes, a cada integrante del grupo se le dará un número, cuando yo diga un número, al que se le asigno ese número saldrá corriendo a agarrar el balón, pero tiene que tocarlo con el pie. va ganando el grupo que más veces toque el balón • **2 contra 2:** en los grupos que estamos se harán en parejas, escogeremos los que defienden y el resto se ubicaran detrás del cono, a la orden del silbato 2 van a atacar y los otros van a defender, tendrán que realizar pases y regates para tratar de pasar a los defensas y anotar gol, si el balón sale de la cancha o la posición es totalmente de los defensas se acabara la jugada y pasara la siguiente pareja **Variantes:** 1 vs 1,2 atacan y 1 defiende, 2 defienden y 1 ataca	 	

Figura 11.- Primer planeador

PARTE FINAL: **Torneo de futbol:** en los mismos equipos de 4 realizaremos un mini torneo, dividiremos la cancha en dos, y primero jugara el equipo 1 contra el equipo 2 en un lado de la cancha, en el otro lado se enfrentará el equipo 3 contra el equipo 4, después el ganador se enfrentará contra el perdedor del otro lado y los mismo en el otro lado de la cancha, el que al final tenga más puntos jugará la final, y en la otra parte se estará disputando el 3 y 4 puesto		
OBSERVACIONES:		

MAESTRO EN FORMACION: Johan Nicolas Contreras Lizcano

SESIÓN #: 1	N. DEPORTISTAS: 15 a 20	EDAD:
OBJETIVO: Aprende los fundamentos básicos del voleibol a través de los ejercicios metodológicos, fortaleciendo su técnica para recepción y golpe d dedos		
MATERIALES: aros, conos, balones de voleibol		
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	**REPRESENTACIÓN GRAFICA**	**TIEMPO O REPETICIONES**
PARTE INICIAL: ❖ **Calentamiento general:** Iniciaremos con movimientos articulares en progresión: • Trote leve por alrededor de la cancha • Seguidamente realizaremos ejercicios de acoplamiento y coordinación squipin, Desplazamientos laterales, Satos pliométricos ❖ **Calentamiento Especifico:** ❖ Nos hacemos en parejas y realizamos técnica de golpe de dedos, primero de pie y luego sentado		**(10minutos)**

Figura 12.- Segundo planeador

❖ Realizamos lo mismo haciendo golpe de antebrazos		
PARTE CENTRAL: • **Pase dentro del aro**: nos hacemos en parejas y nos ubicaremos dentro de un aro, a la orden del silbato daremos pases con el otro compañero sin que se nos caiga el balón y sin salirse del aro, si el balón cae o nos movemos del aro, volveremos a comenzar **Variante**: podemos hacerlo de a tres o cuatro integrantes • **Ejercicio 2**: nos hacemos en dos grupos del mismo numero de integrantes, a la orden del silbato realizaremos golpe de de dedos hasta un cono que se encuentra más adelante, le daremos la vuelta y le daremos el balón al compañero que sigue en la fila y asi sucesivamente hasta que pasen todos los estudiantes, el grupo en terminar primero será el ganador • **Ejercicio 3**: nos haremos en dos grupos del mismo numero de estudiantes, y nos ubicaremos en las esquinas de la cancha y realizaremos golpe de dodos hacia la otra esquina, cuando	 	**(40 minutos)**

Figura 13.- Segundo planeador

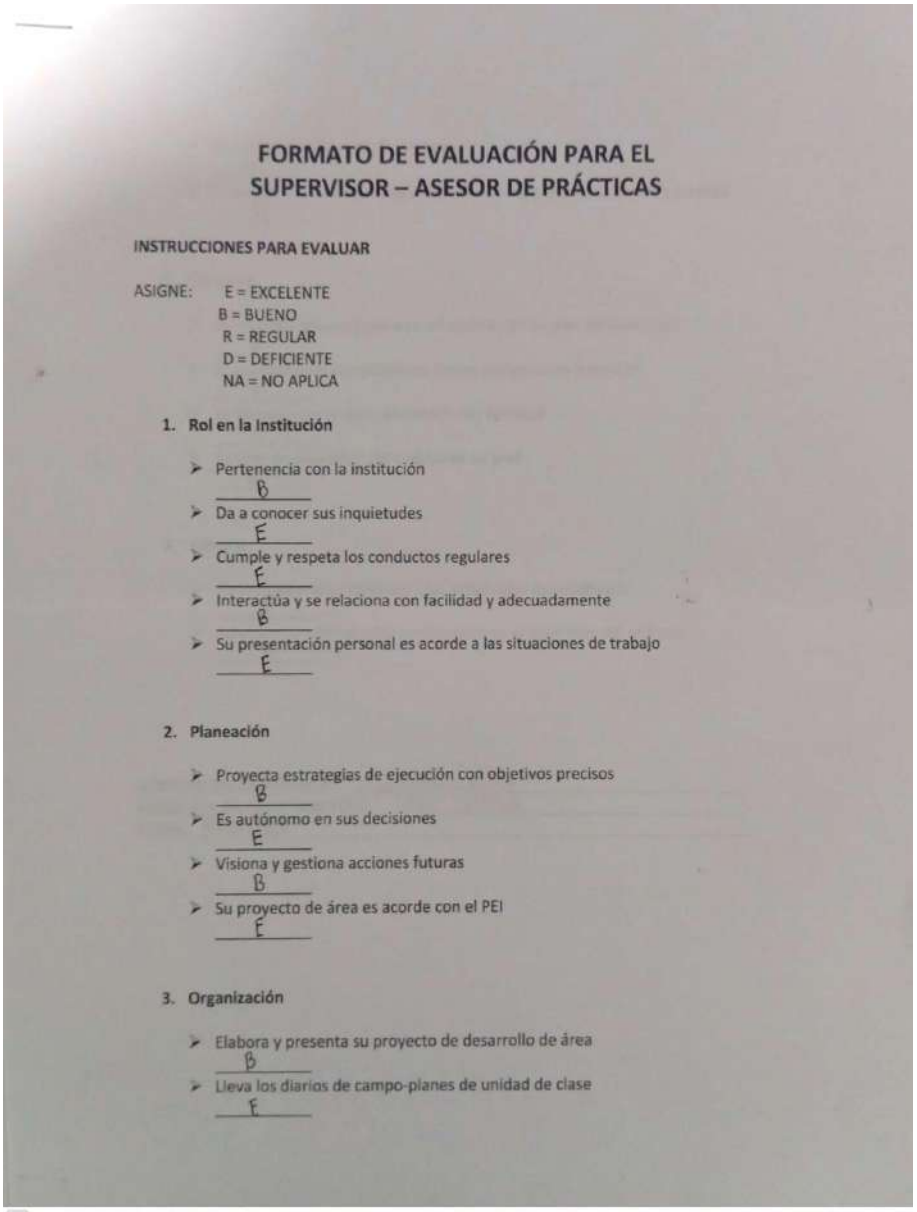
realicemos el golpeo pasara el siguiente compañero y así hasta que desarrollen una buena ejecución del ejercicio • **Pase y recepción:** nos ubicamos en parejas, y nos haremos en un extremo de la cancha a la orden del silbato un compañero le lanzara el balón al otro y este realizara recepción, lo hará de ida y vuelta **Variante:** cuando lleguemos al otro extremo de la cancha el otro compañero realizara recepción • **Recepción dentro del aro:** ubicaremos una o dos filas y pondremos un aro en frente de cada fila, el estudiante se ubicará dentro del aro y realizará las recepciones que mas pueda sin salirse del aro **Variante:** realizaremos recepción en tres aros diferentes	 	

Figura 14.- Segundo planeador

PARTE FINAL: el estudiante se desenvolverá de la manera que quiera dentro de la clase, desarrollando el juego o la actividad que mas le guste		**20minutos**
OBSERVACIONES:		

Figura 15.- Segundo planeador

Formato de evaluación



FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

ASIGNE: E = EXCELENTE
B = BUENO
R = REGULAR
D = DEFICIENTE
NA = NO APLICA

1. **Rol en la Institución**
   - Pertenencia con la institución ___B___
   - Da a conocer sus inquietudes ___E___
   - Cumple y respeta los conductos regulares ___E___
   - Interactúa y se relaciona con facilidad y adecuadamente ___B___
   - Su presentación personal es acorde a las situaciones de trabajo ___E___

2. **Planeación**
   - Proyecta estrategias de ejecución con objetivos precisos ___B___
   - Es autónomo en sus decisiones ___E___
   - Visiona y gestiona acciones futuras ___B___
   - Su proyecto de área es acorde con el PEI ___E___

3. **Organización**
   - Elabora y presenta su proyecto de desarrollo de área ___B___
   - Lleva los diarios de campo-planes de unidad de clase ___E___

Escaneado con CamScanner

- Su comunicación es fácil y asertiva
  E
- La comunicación requerida es presentada con orden, pulcritud y estética
  B

4. **Ejecución**

- La metodología propuesta es coherente con su plan de desarrollo
  E
- Es puntual en el cumplimiento de sus obligaciones laborales
  E
- Se integra a los grupos de trabajo con facilidad
  E
- Es líder en desarrollo del trabajo de su área
  B

5. **Control**

- Hace seguimiento continuo a las actividades desarrolladas
  B
- Soluciona las dificultades encontradas en el desarrollo del proceso
  B

NOMBRE DEL SUPERVISOR: Oscar Gamboa C
FIRMA DEL ALUMNO MAESTRO: Johan Contreras
FECHA: 12/07/2024

Escaneado con CamScanner

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
Facultad de Educación
Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Johan Nicolás Contreras Lizcano
SUPERVISOR: Oscar Gamboa Cabeza
INSTITUCIÓN: I.E.D San Miguel
FECHA: 12/07/2024

ACTIVIDADES	PUNTAJE MAXIMO	PUNTAJE OBTENIDO
1 Demuestra dominio científico del tema y del grupo	5	5
2 Unifica criterios y aclara de conceptos y dudas	5	4
3 Emplea y domina el aspecto pedagógico y metodológico	4	4
4 Usa el lenguaje técnico de la materia	2	5
5 Dosifica el tiempo	3	4
6 Lleva el material didáctico	2	4
7 Emplea bien el material didáctico	4	5
8 Emplea bien el tablero y consigna lo principal	4	5
9 Refuerza a sus alumnos	3	4
10 Usa correctamente la respuesta de sus alumnos	3	5
11 Dirige y redirige las preguntas y respuestas de sus alumnos	3	4
12 Usa correctamente el manejo didáctico de la pregunta	3	4
13 Evalúa de acuerdo con el objetivo propuesto	3	5
14 Se cumplió el objetivo	4	5
15 Presentación personal excelente	2	5
TOTAL	50	66

OBSERVACIONES: _____

Escaneado con CamScanner

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
Facultad de Educación
Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Johan Nicolás Contreras Lizcano
SUPERVISOR: Oscar Gamboa Cabeza
INSTITUCIÓN: I.E.P. San Miguel
GRADO Bachillerato FECHA: 12/07/2024

ETAPAS	OBSERVACIÓN	%	NOTA	%
1 Administrativa	Cumplio con la documentacio requerida para su practica	30%	4,5	1,35
2 Docente y Evaluativa	Planteo sus clases en base al plan de area y entrego sus planeadores a tiempo	50%	4,4	2,2
3 Actividades extracurriculares	Participo activamente de las actividade impuestas por la institucion	20%	4,5	0,9
	NOTA DEFINITIVA	100%	9,46	4,5

Supervisor: Oscar Gamboa

Alumno – Maestro Johan Contreras

CS Escaneado con CamScanner

FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO – MAESTRO

NOMBRE ESTUDIANTE: Johan Nicolás Contreras Lizcano
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: I.E.D San Miguel
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: Oscar Gamboa Cabeza

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

ASIGNE: E = EXCELENTE
B = BUENO
R = REGULAR
D = DEFICIENTE
NA = NO APLICA

1. De la Institución de Práctica

   - El espacio de trabajo ofrecido por la institución da una buena oportunidad de aprendizaje para los alumnos maestros del área de educación física, recreación y deportes.
     B
   - Se le brindan facilidades administradoras y físicas para el desarrollo de la práctica.
     B
   - El supervisor de la práctica fue un apoyo constante en el desarrollo de la propuesta pedagógica. B
   - Se le da la importancia que merece el área de educación física, recreación y deportes en la institución. E
   - Los recursos asignados fueron suficientes, adecuados y oportunos.
     E

2. De la Universidad

   - La asignatura de taller pedagógico le dio una pauta general de la práctica profesional. B

CS Escaneado con CamScanner

- Las asignaturas del plan de estudio visto, le proporcionaron apoyo formativo y complementario en el desempeño profesional. B
- Las asesorías del supervisor de prácticas fueron importantes en el desarrollo de la práctica. B

3. Formación profesional y personal.

- A través de la práctica tuve mayor conocimiento de mis debilidades y fortalezas. E
- La practica me ayudo a ser autónomo en mis decisiones. E
- Logre un sentido de pertenencia con la institución B
- Las relaciones personales e interpersonales fueron provechosas y productivas. B
- Los objetivos propuestos se cumplieron a cabalidad. E
- La práctica fue importante en el crecimiento y desarrollo personal y profesional. E

SUGERENCIAS:
Mejorar el asesoramiento por parte del tutor de la practica, que esten mas pendientes de la ejecución de las mismas y que nos den consejos para mejorar en el proceso

FIRMA DEL ALUMNO – MAESTRO: Johan Contreras

FECHA: 12/07/2024

Escaneado con CamScanner

4.6 Conclusiones de la practica

- En el transcurso de las clases programadas, se trabajó de manera meticulosa y eficiente, alcanzando los objetivos previamente establecidos para cada sesión, los estudiantes mostraron un participación activa y colaborativa en cada una de las actividades, esforzándose por realizar un trabajo optimo que favoreciera su continuo mejoramiento. Se observo una mejora mínima en el desarrollo de las habilidades motoras de los estudiantes durante las clases de educación física, aunque fue un progreso modesto es indicativo de una tendencia positiva en el desarrollo de las capacidades físicas.
- Tanto los estudiantes como los directivos de la institución mostraron una excelente disposición y receptividad hacia las clases impartidas. Este apoyo institucional y estudiantil contribuyó significativamente a que me sintiera integrado como un componente esencial en el proceso de desarrollo escolar y en la formación académica de los estudiantes.
- Se identificaron ciertas dificultades en la implementación de las clases dirigidas a los estudiantes de décimo y undécimo grado. Estos alumnos mostraron una falta de compromiso y una participación escasa, evidenciando un desinterés que afectó negativamente la dinámica y efectividad de las sesiones, esta actitud desafiante requiere una atención particular para encontrar estrategias pedagógicas que reaviven su interés y compromiso.
- Los estudiantes de esta región presentan deficiencias significativas en el desarrollo de sus habilidades motoras, siendo una situación complica en la ejecución adecuada de gestos técnicos y movimientos. Esta situación demanda una mayor paciencia y la identificación de métodos de enseñanza más adecuados para facilitar su comprensión y ejecución, para

esto es fundamental adaptar las estrategias educativas para abordar estas necesidades específicas, promoviendo así un aprendizaje más efectivo y significativo.

Bibliografía

- Administración Nacional de Educación Pública. (n.d.). *Yo-Yo Test*. Uruguay Educa. Retrieved June 18, 2024, from https://uruguayeduca.anep.edu.uy/sites/default/files/2019-12/yoyo%20test-%20Portal%20UE.pdf#:~:text=Las%20razones%3A%20-Siempre%20es%20motivante%20para%20el%20atleta,a%20sentir%20y%20manejarse%20ante%20cargas%20de%20entreno
- Agudelo Velásquez, C. A. (2019). El modelo ATR como sistema alternativo de entrenamiento e investigación en el deporte. VIREF Revista De Educación Física, 8(1), 67–80. Recuperado de https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/337983
- Alejandro, D., Peña, B., Fabián, J., Bernal, T., De U., Aplicadas, C., Ambientales, Y., De, F., Salud, L., De Ciencias, P., & Deporte, D. (2019). Efectos de un Plan de Entrenamiento. Recuperado de https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/1766/Efectos-De-Un-Plan-De-Entrenamiento.pdf?sequence=1&isAllowed=Y
- Andrés, R., & Almeida, C. (s/f). Efecto de los Ejercicios Pliométricos en el Rendimiento del Salto Vertical y Horizontal en Deportistas Amateurs de Fútbol Sala del Club “Muchachos Duros” de la Parroquia de Uyumbicho. Recuperado el 20 de noviembre de 2023, de http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/18938/Disertaci%C3%B3n%20%20Ricardo%20Cevallos%20Final.pdf?sequence=1&isAllowed=Y

- Ares, PLY. (2021). Tests de Campo Para Valorar La Resistencia Del Futbolista. Disponible en Google Libros.
- Briceño V., Gabriela. (2018). Fútbol Sala. Recuperado el 27 de octubre de 2023, de Euston96: Fútbol Sala | Qué Es, Características, Historia, Reglas, Cómo Se Juega, Posiciones (Euston96.Com)
- Cepeda, C., Gamboa, F., & Sanabria, Y. (2019). Antecedentes, Descripción, Potencia Del Tren Inferior Y Pliometría En Fútbol Sala. Revista de Actividad Física y Deporte, 6(1), 165-178. Recuperado de: file:///C:/Users/Johan%20Contreras/Downloads/Dialnet-Antecedentesdescripcionpotenciadeltreninferiorypli-8670911%20(1).pdf
- Cómo Se Hacen Los Ejercicios Pliométricos Para Aumentar Fuerza Y Resistencia. (2023, 9 de junio). Welife. Recuperado de https://www.welife.es/cuerpo/ejercicio/ejercicios-pliometricos-como-se-hacen-fuerza-resistencia/
- Contreras, J. (n.d.). *Analysis of the Physical Condition of Soccer Athletes Through the Yo-Yo Test*. Retrieved June 18, 2024, from file:///C:/Users/Johan%20Contreras/Downloads/Dialnet-AnalysisOfThePhysicalConditionOfSoccerAthletesThro-9079381.pdf
- Entrenador Fútbol. (n.d.). *Yo-Yo Test: Para Qué Sirve y Cómo Se Utiliza*. Retrieved June 18, 2024, from https://entrenadorfutbol.es/yoyo-test-para-que-sirve-y-como-se-utiliza/#Variantes%20Del%20Yo-Yo%20Test

- Equipo Editorial, Etecé. (2023, 3 de febrero). Fútbol Sala - Qué Es, Reglas, Historia, Cancha Y Posiciones. En Concepto.de. Recuperado el 17 de noviembre de 2023, de https://concepto.de/futbol-sala/
- Fisical Coach. (n.d.). *Yo-Yo de Recuperación Intermitente (YYIRT)*. Retrieved June 18, 2024, from https://fisicalcoach.com/wiki-test/yo-yo-de-recuperacion-intermitente-yyirt/
- Gamboa González, E. L. (2020). El futbol de salón como estrategia didáctica, para fortalecer la coordinación y la concentración en los cursos 7 y 8 del Colegio Cer La Laguna [Trabajo de Grado Pregrado, Universidad de Pamplona]. Repositorio Hulago Universidad de Pamplona. http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/6691
- Gutiérrez, J. M. (2016). Adaptación de Programas Pliométricos para Jugadores de Fútbol Sala de Categoría Juvenil.
- Julián Pérez Porto y Ana Gardey. (2023, 20 de febrero). Pliometría - Qué Es, Características, Definición y Concepto. En https://definicion.de/pliometria
- Kim, S., Lee, H., & Park, M. (2019). Optimización de la Resistencia en Jugadores de Fútbol Sala Mediante Programas Pliométricos Específicos.
- Li, W., Zhang, Q., & Chen, Y. (2021). Efectos de la Pliometría sobre la Resistencia Muscular Localizada en Jugadores de Fútbol Sala Juveniles.
- Liceo-Franciscotello.Cl. (s/f). Recuperado el 20 de noviembre de 2023, de http://www.liceo-franciscotello.cl/a-36/images/CORMUN_ESTUDIA/CURSOS/2_CICLO/EDUCACION_FISICA/SEM02/EDFIS-G-2C.pdf

- Optifutura. (2020, October). *Test Yo-Yo de Resistencia*. Retrieved June 18, 2024, from https://www.optifutura.com/2020/10/PF-Resistencia-TestYoyo.html
- Orozco Piña, F. M. (2020). Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de actividades recreativas en los estudiantes del grado 5° del Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco de Asís (Sede Cuatro de Julio) [Trabajo de Grado Pregrado, Universidad de Pamplona]. Repositorio Hulago Universidad de Pamplona. http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/6759
- P. (s/f). Efectos de un Plan para el Desarrollo de la Resistencia Aeróbica en Jugadores Prejuveniles de Fútbol Sala. Recuperado el 20 de noviembre de 2023, de https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/1766/Efectos-De-Un-Plan-De-Entrenamiento.pdf?sequence=1&isAllowed=Y
- Perilla-Sáenz, N. E., & Pirazán-Rodríguez, M. J. (2022). Correlación entre potencia y resistencia en jugadores de fútbol sala de Boyacá. Revista Digital: Actividad Física Y Deporte, 8(1). https://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n1.2022.2155
- Real Barajas, K. E. (2017). El futbol como herramienta para mejorar las capacidades físicas básicas en los estudiantes que integran la selección del instituto Técnico Arquidiosesano San Francisco de Asís sede José Antonio Galán de la ciudad de Pamplona N/S Colombia [Trabajo de Grado Pregrado, Universidad de Pamplona] Repositorio de Hulago Universidad de Pamplona. http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/1693

- Rodríguez, A. M., García, J. F., & Martínez, L. R. (2018). Impacto de la Pliometría en la Resistencia de Futbolistas de Élite: Un Enfoque Longitudinal.
- Rozo Basto, J. D. (2020). El futbol de salón para mejorar las habilidades motrices y la coordinación de los estudiantes de noveno a once del Centro Educativo Rural Los Guayabales [Trabajo de Grado Pregrado, Universidad de Pamplona]. Repositorio Hulago Universidad de Pamplona. http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/6842
- Universidad Nacional De Chimborazo. (2012). Influencia De Los Trabajos De Resistencia En La Técnica De Definición De Fútbol Sala Femenino Sub 16 Del Colegio Fernando Daquilema, Año Lectivo 2010 - 2011. Autor: Josué Bernabé Viñán Lluguín. Recuperado de http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/920/1/Unach-Ec-Isc-2012-0008.pdf
- Valenzuela, P. R. (2009, 4 de febrero). Generalidades Del Trabajo En Resistencia Con Niños - Artículos, Escuela De Fútbol. En Rubens Valenzuela, Preparación Física En El Fútbol. Recuperado de https://rubensvalenzuela.com/web/articulos/generalidades-del-trabajo-en-resistencia-con-ninos/