Informe de la Practica Integral Docente (Básica Secundaría) I.E Técnico Comercial José Eustasio Rivera

Karen Dayana Acosta Arévalo

Código: 1006408058

Universidad de Pamplona

Facultad de Educación

Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes

Pamplona, Norte de Santander

15 Julio 2024

Informe de Práctica Integral Docente (Básica Secundaria) I.E Técnico Comercial José Eustasio Rivera

Presentado por:

Karen Dayana Acosta Arévalo

Código: 1006408058

Asesor

Diana Alexandra Contreras Esp.

Universidad de Pamplona

Facultad de Educación

Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes

Pamplona – Norte de Santander

02 Julio 2024

Tabla de contenido

1- Capítulo 1: informe observación institucional y diagnóstico 9

1.1- Reseña histórica de la institución educativa 9

1.2- Proyecto Educativo Institucional (PEI) 10

1.3- Marco Legal 11

1.4- Horizonte Institucional 12

1.4.1- Misión 12

1.4.2- Visión 12

1.5- Principios Institucionales 13

1.6- Filosofía 14

1.7- Perfil 15

1.8- Organigrama Institucional 17

1.9- Símbolos Institucionales 18

1.10- Manual de Convivencia 20

1.11- Uniformes 22

1.12- Infraestructura 23

1.13- Salón de Deportes e inventario 24

1.14- Horarios 26

1.15- Matriz DOFA 27

2. Capítulo 2: Propuesta de Investigación 28

2.1 - Título 28

2.2 - Introducción 28

2.3 - Descripción del problema 29

2.4 - Formulación del problema 31

2.5 - Justificación 31

2.6 Objetivos 32

2.6.1- Objetivo general 32

2.6.2- Objetivos específicos 32

2.7 Antecedentes 33

2.7.1 - Antecedentes internacionales 33

2.7.2 - Antecedentes Nacionales 34

2.8 Bases fundamentales 36

2.8.1 - Marco Teórico 36

2.8.2 - Marco conceptual 37

2.8.3 - Marco legal 39

2.9- Formulación de Hipótesis 40

2.10- Estrategias Metodológicas 41

2.11- Población y Muestra 60

2.12- Técnicas e Instrumentos de recolección de la Información 61

2.13 - Enfoque de la Investigación 65

2.14- Cronograma 66

3- Capítulo 3 ..... *67*

3.1 – Aplicación 67

3.2- Resultados 73

3.3- Discusión 76

3.4- Conclusiones 77

4- Capítulo 4 Actividades Intrainstitucionales *78*

4.1. Actividades extracurriculares 78

5- Capítulo V – Informe de Evaluación de la Práctica Integral Docente *81*

Referencias Bibliográficas *88*

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. *Inventario del salón de deportes* 26

Tabla 2. *Horario de clase* 27

Tabla 3. *Matriz DOFA* 28

Tabla 4. *Semana 1 - Convocatoria* 43

Tabla 5. *Semana 1 – Aplicación test iniciales* 44

Tabla 6. *Semana 2 – Sesión 1* 46

Tabla 7. *Semana 2 – Sesión 2* 47

Tabla 8. *Semana 3 – Sesión 1* 48

Tabla 9. *Semana 3 – Sesión 2* 50

Tabla 10. *Semana 4 – Sesión 1* 51

Tabla 11. *Semana 4 – Sesión 2* 52

Tabla 12. *Semana 5 – Sesión 1* 53

Tabla 13. *Semana 5 – Sesión 2* 55

Tabla 14. *Semana 6 – Sesión 1* 56

Tabla 15. *Semana 6 – Sesión 2* 58

Tabla 16. *Semana 7 – Aplicación test finales* 59

Tabla 17. *Test de pase*..... 62

Tabla 18. *Test remate a portería* 63

***Tabla 19**. Test de conducción 64*
***Tabla 20.** Cronograma de actividades 66*

***Tabla 21.** Resultados iniciales del test de pase 67*

***Tabla 22**. Resultados iniciales del test de remates a portería 68*

***Tabla 23**.Resultados iniciales del test de conducción..... 69*

***Tabla 24.**Resultados finales del test de pase..... 70*

*T**abla 25**. Resultados finales del test de remates a portería 71*

***Tabla 26.** Resultados finales del test de conducción 72*

***Tabla 27**. Siglas y Rangos de valoración 73*

***Tabla 29.** Análisis y comparación de resultados 74*

***Tabla 30.** Actividades extracurriculares 78*

INDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1I.E Técnico Comercial José Eustasio Rivera 9

Ilustración 2. Organigrama Institucional 17

Ilustración 3. Escudo de la I.E Técnico Comercial José Eustasio Rivera 18

Ilustración 4. Bandera de la I.E Técnico Comercial José Eustasio Rivera 18

Ilustración 5. Uniforme de la Institución 22

Ilustración 6. Coliseo Polideportivo y cancha de vóley playa 23

Ilustración 7. Cancha de futbol de salón y baloncesto 23

Ilustración 8. Cancha de Futbol 11 24

Ilustración 9. Materiales deportivos 24

Capítulo 1: informe observación institucional y diagnóstico

Ilustración 1I.E *Técnico Comercial José Eustasio Rivera*



Fuente: *Elaboración propia*

1.1- Reseña histórica de la institución educativa

La institución educativa empezó a funcionar en el año de 1974, con la modalidad académica y creada inicialmente para la jornada nocturna; asignándosele como sede las aulas del colegio Rafael Pombo sección primaria. Su gestora y fundadora fue la licenciada MELVA MARIA ROJAS MILLAN, quien gracias a su trabajo honesto y amor por la comunidad estudiantil logró superar un sin número de dificultades como la falta de energía eléctrica, el agua, mobiliario y demás servicios para dar en funcionamiento las actuales instalaciones. En el año 1992 se cambia la modalidad por media técnica Comercial. A principio de 1993, se da inicio a las actividades académicas en la jornada diurna y se inaugura la nueva planta física en la carrera 17 Nº 14- 109 del barrio Universitario.

Los Rectores de la institución han sido: MELVA MARIA ROJAS MILLÁN (1974), ISABEL CRISTINA CAÑAS SERRANO (1994) MARIA DE BELEN VELASQUEZ CASTILLA (1995), EDGAR ALFONSO CERVANTES ORTEGA (1996), a partir del 15 de noviembre de 2002 el Especialista HECTOR ANTONIO VARGAS CAICEDO, En la actualidad dirige la I.E el Lic. INOCENCIO IBARGUEN MURILLO

Actualmente se destaca por la realización de actividades que lo identifican entre las que se pueden mencionar:

- LAS HORAS DE PRÁCTICA EMPRESARIAL
- EL FESTIVAL DEL FOLCLOR LLANERO: EL TALÓN DE ORO
- FESTIVAL DE CULTURA: EL JER TIENE TALENTO
- LA LABOR SOCIAL
- LOS JUEGOS INTERCLASES
- PROYECTOS PEDAGOGICOS O DE AULA que motivan a los estudiantes y profesores a dar lo mejor de cada uno para un futuro mejor, anhelando siempre la paz.

1.2- Proyecto Educativo Institucional

(PEI)

Objetivos

La Institución centra su acción pedagógica en la persona, lo hace en forma responsable y comprometida, facilitando el crecimiento y promoviendo los valores del respeto, honestidad, justicia, responsabilidad, libertad, autonomía, solidaridad y demás que permitan la construcción de una sociedad más humana.

En una propuesta curricular integral, La Institución reconoce y valora la multidimensionalidad del ser humano y busca atender las necesidades cognoscitivas, socio-afectiva y motrices en el campo académico, laboral, artístico y espiritual, para lo cual se propone:

1.- Propiciar en el estudiante el reconocimiento y valoración del "otro" como diferente, pero a la vez miembro y parte fundamental de la sociedad con quien debe interactuar en un ambiente de respeto y de solidaridad para compartir sentimientos, proyectos, anhelos, realizaciones e ideales.

2.- Propender por el desarrollo de las potencialidades mentales, espirituales y físicas mediante la implementación de programas que conduzcan a la reflexión y el auto-control.

3.- Estimular el sentido de pertenencia, de soberanía e identidad nacional regional y local a fin de formar actitudes ciudadanas.

4.- Descubrir, desarrollar y proyectar mediante la modalidad comercial, las actividades, intereses y valores personales del estudiante para orientarlo hacia la profundización de la misma o la elección de otra modalidad en educación Superior y en el ejercicio laboral comercial en áreas de Secretariado o Contabilidad.

5.- Incrementar el gusto por la lectura y el desarrollo de habilidades comunicativas y de pensamiento para fortalecer el desarrollo integral del estudiante.

6.- Facilitar al estudiante el auto-descubrimiento de sus capacidades y potencialidades artísticas, deportivas, parte fundamental de su integridad y la expresión de las mismas como forma de comunicación consigo mismo y con los demás.

7. Formar al educando desde temprana edad en el campo comercial y/o laboral, que conlleve a mejorar sus condiciones de vida y al mismo tiempo proyectarse como individuo que puede aportar conocimientos a proyectos productivos.

1.3- Marco Legal

El Texto del Manual de Convivencia se ajusta al siguiente marco legal: Derechos Universales del Niño, Constitución Política Colombiana, Ley de Infancia y Adolescencia o Ley 1098 del 8 de noviembre de 2006, Ley General de Educación, Ley 734 de 2002, Ley 1278 de 2002, Decreto 1860 de 1994, Decreto 1850 de 1994, Ley 715 de 2002, Código del Menor, Código Disciplinario Único, Decreto 1290 de 2009, Sentencias de tutela de Jueces y Magistrados de la Corte Constitucional. "…Si bien la educación es un derecho fundamental, no debe concluirse que el centro docente esté obligado a mantener indefinidamente a sus estudiantes que quebrantan el orden…" (ST.519 DE 1992). Deberes correlativos art. 095 CPC (ST. 002 de 1992) La disciplina es indispensable, "… el estudiante está obligado a guardar

las normas para la función normativa…" (ST. 037 de 1995). "…El proceso educativo exige no solamente el cabal cumplimiento y constante ejercicio de la función docente, sino la colaboración del propio estudiante…" Art. 067 CPC (T.366 de 1997). Recordemos que las diferentes sentencias de la Corte dicen que… "su lenguaje, dictámenes y normas solamente se legitiman si están incluidas en el manual, de lo contrario, simplemente no existen…"SIC."

1.4- Horizonte Institucional

1.4.1- Misión

La Institución Educativa Técnica Comercial JOSÉ EUSTASIO RIVERA, es una institución pública que tiene como finalidad la formación integral del ser humano mediante una educación de calidad que propenda por una por una sociedad más justa, solidaria y no violenta.
La misión del Colegio está orientada a brindar a sus alumnos y alumnas una excelente educación, el espacio para la convivencia comunitaria, física, intelectual, espiritual, recreativa y deportiva.

Busca la calidad de vida de sus estudiantes y en general de la comunidad educativa mediante la convivencia social, la vivencia de valores éticos y cristianos, la construcción del conocimiento, el intercambio de saberes, la productividad y las competencias personales y el correcto aprovechamiento del tiempo libre, aplicadas a alcanzar su propia autogestión.

1.4.2- Visión

Pretende convertirse hacia el año 2025 en una institución de alta calidad con aceptación y reconocimiento en la sociedad por medio de la generación de un clima colegial que propicie la práctica de valores y la formación de actitudes que, respetando las cualidades y características peculiares, orienten la vida a plenitud y ayuden a ser elementos activos y transformadores de una sociedad; permitan la formación de hombres y mujeres en los principios y valores éticos y humanos en un ambiente de convivencia, acompañado de una práctica intensa del deporte y la recreación, apoyados en los conocimientos científicos y tecnológicos para cambiar los paradigmas de la vida actual del país sumido

en la injusticia social, el desempleo, la corrupción, la violencia y la inadecuada utilización del tiempo libre, en los que le traigan la justicia, igualdad de derechos, honestidad, la paz y el progreso.
En conclusión, hacer de la Institución Educativa Técnica Comercial José Eustasio Rivera, una Institución Educativa que contribuya en el desarrollo del Municipio de Saravena y de las nuevas políticas educativas, en pos del bienestar individual, social y del mejoramiento del nivel de vida.

"Nuestro pan es la verdad. Sudemos, pues, amasándolo, para que no tengamos que sufrir hambreándolo".

"Dios está en todas partes. Por tanto, si tu no quieres apartarte de él, el no podrá apartarse de ti"

1.5- Principios Institucionales

PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS. La educación que se imparte para lograr sus objetivos y alcanzar sus fines se realiza dentro de los siguientes principios:

- Educación integra integral y personalizada:
  Proporcionar los medios para su desarrollo en las dimensiones espirituales, corporales e intelectuales, individuales y sociales en una dinámica de atención personal hacia el logro de la formación, para una buena sana convivencia y mejor calidad de vida.

- Alto nivel académico. Lograr ser y mantenernos como institución de calidad y competitividad académica; laboral y profesional, en búsqueda de la excelencia.

- Pedagogía. Estructurar un proceso de autoconstrucción del saber mediante el desarrollo de las habilidades del pensamiento, apropiación, asimilación, transferencias y generalización del conocimiento (analizar, integrar, conceptuar y llegar a conclusiones independientes), desarrollando las habilidades axiológicas, comunicativas, corporales y artísticas dentro del concepto de creatividad.

- Educación religiosa. Esforzarse por llevar a la mejor práctica cristiana, según los principios centrados en el evangelio y concretizados en el mandamiento del amor.

- Libertad. La orientación que el colegio proporciona a sus estudiantes se dirige hacia el ejercicio de su libertad con responsabilidad, respeto, tolerancia y calidad.

- Convivencia. La comunidad educativa vivencia la autoestima en el respeto, solidaridad, concordia, tolerancia y autocontrol.

- Responsabilidad. Significa que los y las estudiantes asimilen e interioricen el concepto de la labor cumplida bien hecha y lo apliquen en sus acciones cotidianas.

- Cultural y medio ambiente. Proporcionar al estudiante las herramientas necesarias que lo capaciten y formen en los aspectos culturales y medio ambientales que lo lleven a ser artífice de su propio desarrollo y construcción de un mundo mejor

1.6- Filosofía

La Institución Educativa Técnica Comercial JOSE EUSTASIO RIVERA, es una Institución educativa de carácter público que busca proporcionar a la juventud que acude al colegio, una sólida formación, orientada a desarrollar la personalidad y las facultades de los y de las estudiantes, con el fin de prepararlos para una vida activa, inculcándoles el respeto por los derechos ajenos, los valores culturales, artísticos, recreativos y deportivos y, el cuidado del medio ambiente, con espíritu de paz, tolerancia, solidaridad, sin perjuicio de la libertad de enseñanza establecida en la constitución política, al igual que en el artículo 7, inciso 2, del código del menor.

Los principios y fundamentos de la Institución parten de un marco teórico y filosófico propios de una educación consciente y autónoma, desarrollada como hecho social, cuyo fin último es propiciar la construcción de una persona digna, libre, participativa y comprometida con su pensar y su actuar.

Desarrolla una educación integral personalizada y socio-afectivas para lograr aprendizajes significativos basados en la concepción del hombre, a partir de las dimensiones antropológicas, epistemológicas, pedagógicas y sociológicas.

Así pues, la institución Riverista se caracteriza por un progresivo aprendizaje que conduce al conocimiento de toda realidad especialmente del hombre y de Dios.

1.7- Perfil

PERFIL DEL ESTUDIANTE RIVERISTA. Se entiende por perfil el conjunto de características que identifican a los miembros de la comunidad estudiantil.

1- Perfil cognitivo

- Cuestionar, analizar, deducir, inferir, sintetizar y abstraer desarrollando el pensamiento lógico, formal para vivir en una sociedad basada en la ciencia y la tecnología.
- Desarrollar el pensamiento para inducir y deducir hipótesis, conceptos y generalizaciones que le permitan investigar y reelaborar conceptos.
- Crear, innovar y transformar permanentemente lo que está aprendiendo, desaprendiendo y re aprendiendo de acuerdo con los cambios de su edad y los restos que le impone la sociedad.
- Integrar las relaciones de objetos y conceptos en estructuras y ciclos apropiándose de sistemas para interpretar la realidad.

2- Perfil comunicativo

- Expresar lo aprendido de una forma sencilla, clara, veraz y objetiva, adaptándose a cualquier tipo de persona o a quien quiera transmitir el mensaje.

- Saber escuchar, discernir y expresar su propio punto de vista, es decir su opinión respetando la de otros.
- Interés permanente por la lectura y la escritura como forma de comunicación de desarrollo personal.
- Manifestar e interpretar los deseos, sueños y emociones a través del mensaje. Comprender la argumentación, sustentación y sentimientos de los demás en la comunicación, poniéndose en su lugar y respetando la divergencia comunicativa. Participar activamente en las actividades culturales.

3- Perfil biofísico

- Ser conocedor del valor de la autoestima y por lo tanto saber descubrir que es lo que necesita y que debe buscar para la superación personal y comunitaria.
- Seleccionar, cultivar y ofreces amistad de beneficio reciproco.
- Comprender los cambios físicos y hormonales de la adolescencia y la incidencia en la estructuración de su YO.
- Disfrutar y gozar de su desarrollo biofísico a través de la práctica de la recreación y el deporte. Ser respetuoso y amante del cuerpo.

4- Perfil ético, valorativo y actitudinal

Con una gama de valores que lo lleven a cultivar sus propios hábitos y emplearlos en cualquier evento de su vida, el estudiante debe ser capaz de:

- Conocer a si mismo impulsando su proceso de madurez para convertirse en una excelente persona.

- Buscar un alto grado de autoestima, que lo lleve a ser seguro, digno, orgulloso de sí mismo y disciplinado en su crecimiento.

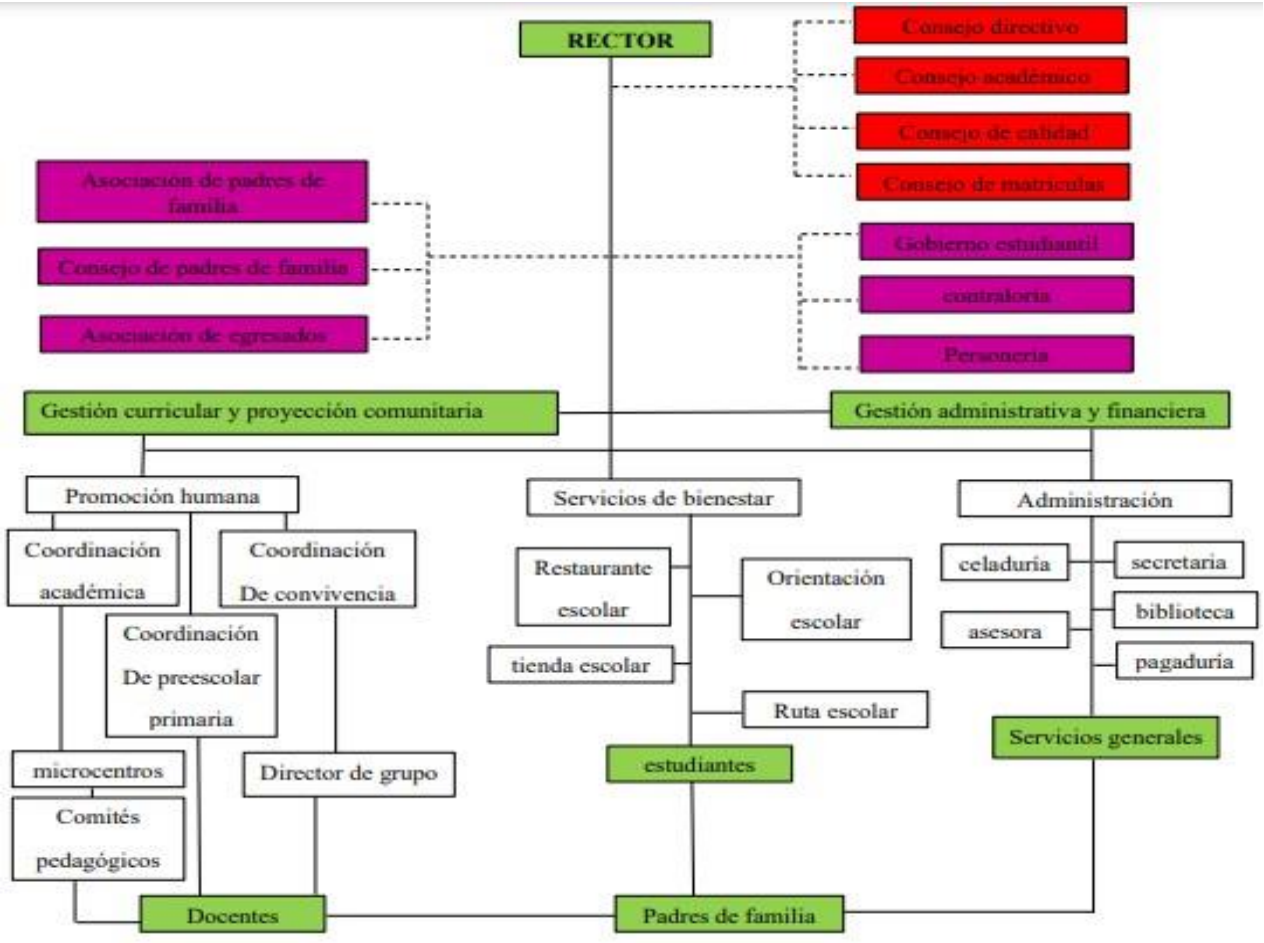
5- Perfil técnico

El estudiante deber ser capaz de:

- Practicar los conocimientos técnicos y comerciales, comprometiéndose con su innovación y retroalimentación para contribuir a su bienestar, el de su familia y la comunidad.

1.8- Organigrama Institucional

Ilustración 2. *Organigrama Institucional*



Fuente: *Elaboración propia*

1.9- Símbolos Institucionales

Ilustración 3. *Escudo de la I.E Técnico Comercial José Eustasio Rivera*

Escudo



Fuente: *Proyecto Educativo Institucional I.E José Eustasio Rivera*

Ilustración 4. *Bandera de la I.E Técnico Comercial José Eustasio Rivera*



Fuente*: Proyecto Educativo Institucional I.E José Eustasio Rivera*

HIMNO

I
Salve claustro honor de mi tierra.
Este himno queremos cantar,
Representas toda la grandeza
Del Sarare región sin igual.

II
Ciencia, Virtud y el Sacrificio,
Como eslogan de la Institución.
Aquí se forman talentos humanos,
Para orgullo de nuestra nación.

Coro
José Eustasio tu eres tesoro.
Ser Riverista es un honor sin igual,
Representas valor más que el oro,
De seguro vamos a triunfar.

III
En pro de la ciencia ser excelentes,
Por la virtud ser cada día mejor,
Por el sacrificio lucha sin descanso
Para alcanzar las metas con honor.

IV
Institución de grandes fortalezas.
Con disciplina, valores y unión.
Somos el fruto de lo que elegimos,
Procurando siempre buena Educación.

Coro
José Eustasio tu eres tesoro.
Ser Riverista es un honor sin igual,
Representas valor más que el oro,
De seguro vamos a triunfar.

LETRA: Estudiantes Riveristas
MÚSICA: Estudiantes Riveristas

1.10- Manual de Convivencia

En el Manual de Convivencia de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA TECNICA JOSE EUSTASIO RIVERA se definen los criterios previamente acordados de forma democrática y participativa por los diferentes sectores de la Comunidad Educativa, sobre comportamientos, disciplina, conductas, derechos, deberes, estímulos, correctivos pedagógicos, intereses y necesidades; funciones de los estudiantes, de padres de familia, de docentes, directivos y personal administrativo, en bien de la convivencia Institucional, y con el fin de clarificar la operatividad y el proceso formativo de la comunidad.

- **Derechos y deberes de los estudiantes**.

Los derechos son facultades o beneficios otorgados por la Ley, que permiten una sana convivencia y participación en la comunidad educativa.
El ejercicio de los derechos reconocidos en este manual, implica el cumplimiento de los deberes que favorecen la convivencia y el desarrollo de la personalidad y a la vez constituyen normas de comportamiento evaluables a través del proceso educativo.

Derechos fundamentales. Son derechos fundamentales: La vida, la dignidad, la integridad física, la salud, la educación, la cultura, el respeto por el diferente, la recreación, y la libre expresión. Los derechos de los menores prevalecen sobre los derechos de los demás.

Son deberes específicos.

1. Respeto por la persona.
2. Equidad y aceptación de la diferencia.
3. Participación y formación.
4. Bienestar comunitario e higiene.
5. Cuidado del medio ambiente, utilización y conservación de los bienes.
6. Formación cognitiva, científica, social, cultural, espiritual y religiosa
7. Manejo de Canales de comunicación al interior de la Comunidad Educativa

- Deberes de los padres de familia o acudientes

El Padre de familia o acudiente adquiere con la Institución y con sus hijos(as) los siguientes compromisos y responsabilidades:

1. Tener conciencia clara que para la educación de sus hijos han escogido esta Institución en forma libre y espontánea.
2. Conocer y cumplir a cabalidad el Manual de Convivencia de la Institución educativa.
3. Firmar el libro de matrícula y dar totalmente cumplimiento al contrato de prestación de servicios educativos.
4. Cumplir con las obligaciones contraídas en el acto de matrícula y en el Manual de convivencia, para facilitar el proceso educativo.
5. Velar constantemente por el cumplimiento de las obligaciones escolares de sus hijos dentro y fuera del plantel, participando, controlando el desarrollo y presentación de sus trabajos escolares.

- Derechos de los docentes

Los Educadores vinculados al servicio de la Institución gozan de los siguientes derechos.

1. A un trato respetuoso, digno y cordial de todas las personas que integran la comunidad educativa.
2. A recibir oportuna información sobre las decisiones administrativas y acuerdos del Consejo Directivo que tengan incidencia en el desarrollo de las funciones que le han sido asignadas y en su participación en la comunidad educativa.
3. Al justo respaldo de las directivas frente a su desempeño profesional, pedagógico y disciplinario.
4. A ser atendidos en actitud de diálogo cuando de ello tengan necesidad y lo soliciten por el debido conducto regular.

5. A elegir y ser elegido para la representatividad en las distintas instancias de participación, de acuerdo con los perfiles y procedimientos consagrados en el reglamento interno de la Institución o en el PEI.

- Derechos del personal administrativo

1. Ser respetados por todas las personas.
2. Poder opinar y ser escuchado en caso de algún reclamo o problema laboral.
3. Recibir de la Institución los elementos necesarios para realizar el trabajo asignado.
4. Recibir un salario justo y acorde a las leyes laborales.
5. Todos los derechos consignados en la Constitución Política de Colombia y los que contiene el Código Laboral.

1.11- Uniformes

Ilustración 5. *Uniforme de la Institución*



Fuente: *Manual de convivencia I.E José Eustasio Rivera*

1.12- Infraestructura

Dentro de sus instalaciones, la Institución Educativa Técnico Comercial José Eustasio Rivera cuenta con múltiples escenarios deportivos de los cuales se pueden destacar:

- Un coliseo cubierto polideportivo **- Una cancha de vóley playa**

Ilustración 6. *Coliseo Polideportivo y cancha de vóley playa*



Fuente: *Elaboración propia*



Fuente: *Elaboración propia*

- Dos canchas de fútbol de salón y baloncesto

Ilustración 7. *Cancha de futbol de salón y baloncesto*



Fuente: *Elaboración propia*



Fuente: *Elaboración propia*

- Una cancha de fútbol

Ilustración *8*. *Cancha de Futbol 11*



Fuente: *Elaboración propia*

1.13- Salón de Deportes e inventario

En este espacio se guardan todo tipo de materiales e implementos deportivos con los cuales cuenta la institución educativa para la práctica de los diferentes deportes. En esta aula encontramos almacenados implementos deportivos tales como:

Ilustración 9. *Materiales deportivos*



Fuente: *Elaboración propia*



Fuente: *Elaboración propia*

Tabla 1. *Inventario del salón de deportes*

Implemento	Cantidad	Implemento	Cantidad
Aro	22	Balón de Voleibol	37
Platillo	13	Balón de Baloncesto	36
Cono mediano	15	Colchoneta gimnasia	2
Cono Pequeño	15	Mini canchas	2
Tablero	1	Mallas fútbol de salón	2
Petos	18	Malla de voleibol	2
Pimpones	7	Poste para malla de voleibol	2
Compresor de aire	2	Rastrillo	1
Balón de Rugby	3	Escoba	15
Balón de Fútbol	22	Trapero	6
Balón de Fútbol de salón	25	Equipo de sonido	1

1.14- Horarios

Tabla 2. *Horario de clase*

HORARIO DE CLASE					
HORA	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
6:30 – 7:25	**Edu. Física 606**	**Edu. Física 607**	**Edu. Física 605**	**Edu física 704**	**Edu física 602**
7:25 – 8:20		**Edu. Física 605**		**Edu física 607**	**Edu física 705**
8:20 – 9:15		**Edu física 608**	**Edu física 705**	**Edu física 606**	**Edu física 601**
9:15 – 9:45	**DESCANSO**				
9:45 – 10:40	**Edu. Física 704**	**Edu física 706**	**Edu física 603**		**Edu física 608**
10:40 – 11:35	**Edu. Física 603**		**Edu física 604**	**Edu Física 604**	
11:35 – 12:30	**Edu. Física 706**		**Edu física 602**	**Edu física 601**	

1.15- Matriz DOFA

Tabla 3. *Matriz DOFA*

Fortalezas	**Oportunidades**
-Cuenta con los espacios y escenarios deportivos necesarios para impartir las clases de Educación Física. -La planta docente está totalmente capacitada para impartir el conocimiento de las diferentes áreas del saber.	-La institución le brinda al estudiante una doble titulación gracias a su vínculo con el SENA. -Brinda la educación a todos los niños y niñas del municipio por ser de carácter pública.
Debilidades	**Amenazas**
-El tejado del aula múltiple y coliseo presentan agujeros lo cual en tiempo de lluvia limita la realización de las clases de Educación Física.	-Los canales de desagüe no son suficientes para evitar que se rebase el agua e ingrese a las aulas de clase.

2. Capítulo 2: Propuesta de Investigación

2.1 - Título

Diseño y aplicación de un plan de ejercicios multifuncionales para el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol sala para niñas de categoría pre juvenil de intercolegiados en la Institución Educativa Técnico Comercial José Eustasio Rivera del municipio de Saravena-Arauca

2.2 - Introducción

La iniciación deportiva es un factor de gran importancia dentro de la etapa de desarrollo del niño, abarca el mejoramiento y fortalecimiento de múltiples áreas dentro de la vida del mismo. Los deportes en general encierran un sin número de objetivos propios o que se encuentren inmersos dentro del quehacer diario del ser humano, desde las capacidades coordinativas, la motricidad, la capacidad de interacción y la preservación de la salud.

El fútbol sala es un deporte colectivo que se puede adaptar dentro del proceso educativo permitiendo que los niños se formen como seres integrales por medio de este, donde se reflejen beneficios a nivel psicosocial, físico y en lo propio del deporte como lo es la fundamentación técnica requerida para mantener un buen desarrollo del juego, además del fortalecimiento de sus capacidades y aptitudes físicas. Teniendo en cuenta esto se puede tomar este deporte como estrategia metodológica para el proceso académico buscando darle una buena utilidad dentro de su mismo campo de acción.

En este sentido, es esencial comprender la relevancia que tiene el desarrollar las clases de Educación Física de manera integral e impartir un amplio conocimiento acerca del Fútbol Sala a

través de una variedad de actividades y ejercicios metodológicos que le permitan al estudiante el mejoramiento de sus habilidades y capacidades físicas, desde allí radica el valor que le da el docente a cada uno de los momentos de esta área donde su prevalencia sea el fortalecimiento de cada una de las necesidades presentadas por los estudiantes, puesto que este es el encargado de generar un aprendizaje significativo y que se evidencie una verdadera evolución en los factores negativos presentados por la población.

Por ello el fútbol sala se presta como una muy buena herramienta de trabajo debido al interés que muestran los niños y niñas por la práctica de este deporte, lo cual conlleva a que este proceso realmente sea beneficioso para las personas inmersas dentro del mismo, aun así, el docente debe asegurarse de que los niños y niñas se mantengan en disposición, motivados y que se sostenga un clima adecuado dentro de cada una de las clases de manera que ellos entiendan el valor que tiene dentro de su vida diaria la práctica del deporte.

2.3 - Descripción del problema

El deporte es un tema de gran interés para los niños, niñas, jóvenes y adultos; desde allí se debe reconocer que el emplear múltiples ejercicios o actividades por una persona totalmente capacitada le puede brindar a estos una amplia cantidad de beneficios de manera directa e indirecta, sin embargo, los estudiantes al practicar un deporte sin tener el conocimiento suficiente puede provocar que la ejecución del juego no se efectúe de la manera correcta y por ende se presenten situaciones problemáticas a nivel social, psicológico e incluso en su salud.

Como bien sabemos, el deporte cumple un rol de vital importancia en la vida del ser humano ya que le permite adquirir múltiples cualidades a nivel corporal tales como el

fortalecimiento de las capacidades físicas básicas, la coordinación, motricidad, la preservación de la salud, así como el componente cognitivo y social; por ende, en el campo educativo, es necesario implementar distintos deportes que permitan fortalecer estos mecanismos en el estudiante, de tal forma que se ofrezca una educación íntegra desde su proceso formativo hasta el ámbito deportivo como constructor de todas aquellas habilidades mencionadas anteriormente. Cabe mencionar que, para (Barbosa y Urrea, 2018*)* "El deporte está estrechamente relacionado con la actividad física por el cual todas las personas de todas las edades lo realizan ya sea por competición o por simple actividad de ocio, permitiéndole ocupar de buena manera su tiempo libre promoviendo una salud integral y disminuyendo la posibilidad de padecer enfermedades metabólicas"

En este sentido, se hace necesario mencionar que con la llegada de la crisis sanitaria generada por el Covid-19, el sector que mayor crecimiento tuvo fue el de las TIC'S generando un desarrollo exponencial de la era digital. Por otra parte, el deporte se vio seriamente afectado dadas las circunstancias presentadas por el confinamiento global; es por ello que una de las problemáticas que se ha venido evidenciando en nuestro entorno escolar recae en que el estudiante ha dejado a un lado las prácticas físicas, recreativas, deportivas y al día de hoy dedica la mayor parte de su tiempo empleando el uso de los aparatos tecnológicos.

Si bien es cierto, en las aspiraciones de realizar mi práctica de bachillerato en las instalaciones de la Institución educativa Técnica Comercial José Eustasio Rivera, tuve una conversación exhaustiva con el docente del área de Educación Física, recreación y deportes de dicha Institución, en la cual informa sobre la preocupación con la que cuenta en marco de las representaciones deportivas de la rama femenina del fútbol sala, ya que desde algún tiempo atrás

esta Institución figuró como una de las más sobresalientes en esta disciplina deportiva; sin embargo, al día de hoy, dadas las repercusiones manifestadas por la crisis sanitaria, las estudiantes perdieron el interés, la motivación y las ganas de practicar este deporte, lo cual ha significado una amplia reducción en la adquisición de fundamentos técnicos a la hora de practicarse el Fútbol sala por parte de las chicas que están inmersas en el proceso que se lleva a cabo para los juegos intercolegiados y que representarán a la institución en dicha competencia. En vista de esta problemática el profesor me manifestó su intención de continuar promoviendo de la mejor manera este importante deporte para su Institución y conservar el buen nivel deportivo ya que el fútbol sala ha sido una disciplina insignia en las representaciones del colegio a nivel local, departamental, regional y nacional en las ramas tanto masculina como femenina.

2.4 - Formulación del problema

¿Qué incidencia tiene la aplicación de una serie de ejercicios multifuncionales para el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol sala en las niñas de intercolegiados categoría pre juvenil?

2.5 - Justificación

Esta propuesta se realiza con el fin de aportar solución a la problemática definida por el Docente de la institución y la docente en formación, buscando mejorar de manera significativa los fundamentos técnicos del fútbol sala a través de ejercicios y actividades multifuncionales.

Según **(Pérez 2017) “**El deporte influye directamente en el desarrollo físico y motor de quien lo practica, pero además genera beneficios relacionados con el ámbito social, repercutiendo en la adaptación de las personas a su entorno, generando una población saludable y activa, y potenciando los valores de responsabilidad personal y colectiva en el desarrollo social, a través

de distintos deportes y juegos pre-deportivos" En este sentido a través de esta propuesta se busca favorecer de manera indirecta a la comunidad educativa pues se quiere mantener el prestigio deportivo de la institución brindado por los triunfos alcanzados gracias a los y las estudiantes; por otra parte; de manera directa se beneficiará a las niñas que están inmersas en el proceso de juegos intercolegiados y los beneficios recaen específicamente sobre ellas al participar específicamente en el plan metodológico elaborado por los docentes.

El objetivo de la propuesta es diseñar y aplicar un plan de ejercicios multifuncionales que se adhieran a las necesidades de las estudiantes y ejecutarlo en horarios extra clase, de tal manera que mejore y ayude en el fortalecimiento de los fundamentos técnicos del Fútbol Sala, la funcionalidad en el juego, la comunicación asertiva y la satisfacción tanto personal como colectiva de las participantes.

2.6 Objetivos

2.6.1- Objetivo general

- Desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol sala mediante la ejecución de un plan de ejercicios multifuncionales aplicado a las niñas participantes de los juegos intercolegiados de la Institución Educativa José Eustasio Rivera.

2.6.2- Objetivos específicos

- Diagnosticar el estado inicial de los fundamentos técnicos de las niñas participantes de los juegos intercolegiados de la Institución Educativa Técnica Comercial José Eustasio Rivera por medio del test de pase, tiro a portería y conducción.

- Diseñar y aplicar un plan de ejercicios multifuncionales para mejorar los fundamentos técnicos del futbol sala en la población objeto de estudio.
- Analizar la incidencia del plan de ejercicios multifuncionales en el desarrollo de los fundamentos técnicos en la población objeto de estudio.
- Determinar si el plan de ejercicios multifuncionales cumplió a cabalidad con los objetivos planteados.

2.7 Antecedentes

2.7.1 - Antecedentes internacionales

Encontramos que el autor Aguilera, W (2013) en su proyecto denominado "Programa de enseñanza de la técnica del fútbol sala para mejorar el rendimiento deportivo en la categoría de 15-16 años masculino de la unidad educativa virgen del cisne del Cantón la Libertad de la provincia de Santa Elena (Ecuador) en el periodo 2013", El cual tuvo como objetivo la enseñanza de la técnica del Fútbol Sala y pretende mejorar tanto el gesto técnico individual como el colectivo de cada jugador, específicamente en la edades de 15 y 16 años, de tal manera que permita conseguir que la Unidad Educativa "Virgen Del Cisne" logre ser reconocida por su nivel futbolístico en el juego de salón, siendo esta disciplina reconocida en todo en el mundo.

Así mismo el autor Rondillo, K (2022) en su proyecto llamado "El futsal en las habilidades motrices especificas en escolares de educación general básica superior en Ecuador", tiene por objetivo inicial el determinar la incidencia del nivel de habilidades motrices especificas en escolares de Educación General Básica Superior, con lo cual se realizó la medición con el

instrumento de evaluación denominado conocimiento del futsal en el ESO (Educación Superior Obligatoria), permitiendo evaluar las habilidades motrices específicas de la misma forma que aprobó la recolección y análisis de la información de los escolares para verificación de las hipótesis de estudio, cabe destacar que esta investigación se realizó con el fin de demostrar cómo influye el futsal en las habilidades motrices específicas caso contrario incluir otro deporte para las planificaciones de las clases de educación física.

Autores como Rey, J (2012) en su proyecto nombrado "La incidencia de los fundamentos básicos del pase y recepción en la disciplina del futsal de los estudiantes de 8vo año de educación básica del colegio Marcos Benetazzo N°1 de la ciudad de Babahoyo durante el periodo lectivo 2012", Donde su objetivo es establecer un estudio para poder aprovechar las habilidades y destrezas de los estudiantes de los fundamentos básicos partiendo de sus intereses, necesidades y generar en ellos el conocimiento además de hacerlos participativos dentro del proceso de aprendizaje del Futsal; la investigación realizada es de tipo de observación - explicativa y descriptiva ya que estas nos permite profundizar y conocer la realidad, nos explica la razón del porque ocurren las cosas, por ende nos ayuda en las metodologías de enseñanza que aplican los Entrenadores Deportivos en los alumnos 8vo año, de educación básica. (Guerrero & Diaz, 2015)

2.7.2 - Antecedentes Nacionales

Autores como, Murcia, C (2022) en su estudio denominado "La práctica deportiva fútbol sala como instrumento para fomentar la inclusión, el trabajo en equipo, el respeto y la unión en los jóvenes del colegio Estanislao Zuleta" Usme. Bogotá. El objetivo principal de este proyecto es el de buscar por medio del deporte, en este caso el Fútbol Sala, la inclusión, el respeto, el trabajo en

equipo, la unión y generar nuevas oportunidades y lograr un espacio libre y de recreación para los jóvenes de grado sexto y séptimo del colegio Estanislao Zuleta IED. Donde pueden trabajar la creatividad, y desarrollar sus capacidades físicas activamente.

Por otra parte, el autor Diego, B (2022) en su estudio denominado “Evaluación de la tecnica de control y pase del balón en los niños de 10 años que pertenecen al club Barcelona F.C y futsal Bello” Medellín. En su trabajo su enfoque principal se basó en la evaluación de las habilidades técnicas control y pase basado en la prueba de Loughborough Soccer Passing Test (LSPT) y de diferentes autores, para aclarar cada una de ellas las cuales son el objeto principal del estudio pretendiendo evaluar el estado de estas en niños participantes de los clubes de fútbol y fútbol sala Barcelona FC y Fustal Bello.

Así mismo encontramos que los autores Berdugo P y Turco B (2019) en su proyecto llamado “Efectos de un plan para el desarrollo de la resistencia aeróbica en jugadores pre juveniles de fútbol sala” Bogotá. Su propósito inicial fue de determinar los efectos de un plan de entrenamiento específico para el desarrollo de la capacidad de la resistencia aeróbica en jugadores de fútbol sala, por medio de la investigación de tipo cuasi experimental en la que participaron 10 deportistas de género masculino de la categoría pre juvenil del equipo de fútbol sala del municipio de Chía, quienes fueron escogidos por conveniencia. Se utilizó como método de trabajo el HIIT (High intensity interval training) durante un periodo de 4 semanas de trabajo.

En el proyecto de investigación de Guerrero, T y Díaz, G. (2015) nombrado “Iniciación deportiva en fútbol sala en los niños y niñas de 4° del colegio Maria Teresa” Bogotá. El cual tuvo como objeto principal el de propiciar espacios que permitan la iniciación deportiva, en los niños

(as) que se encuentran en dicha Institución Educativa. se observó el poco conocimiento de la importancia de desarrollar la actividad deportiva y realización de actividad física, además, la carencia de elementos básicos para el desarrollo del deporte mencionado y espacios de recreación con muchas falencias. Se analizó que los valores educativos del deporte son fundamentales en el desarrollo de niños y niñas, se deduce que el deporte escolar es primordial, para la interacción y socialización con otras instituciones

2.8 Bases fundamentales

2.8.1 - Marco Teórico

El inicio deportivo a temprana edad es fundamental ya que este no solo genera cambios en su estilo de vida, sino que también los enseña a formarse como personas de bien, forjan su carácter y causan cambios positivos que les ayudará en otros contextos en los que se encuentre en su vida cotidiana. El fútbol sala se incorpora dentro de la vida de las personas que lo practican pues como bien se sabe es un deporte de conjunto el cual parte de tener una muy buena relación y comunicación con sus compañeros para que durante el desarrollo de este proceso primen estas habilidades de interacción permitiendo que se fortalezca la capacidad de tener empatía por el pensamiento de las demás personas y la toma de decisiones en busca de un beneficio común poniendo por encima los objetivos a los que se quieren llegar con la realización de las múltiples actividades y ejercicios.

Se deben emplear estrategias metodológicas con las cuales los niños sientan interés y motivación, para que por medio de estas se identifiquen como el punto principal y entiendan que el objetivo es mejorar las diferentes falencias presentadas como necesidades tanto propias como

de sus semejantes, no solo en el ámbito deportivo sino también personal y que debido a esto el mantener un clima adecuado en las clases de Educación Física es de vital importancia para que la ejecución del proceso de enseñanza – aprendizaje se vea reflejado de manera significativa.

2.8.2 - Marco conceptual

Iniciación Deportiva

"La iniciación deportiva es el proceso de enseñanza aprendizaje, seguido por el individuo, para la adquisición del conocimiento y capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional". *(Hernández, 1997)*

Deporte Escolar

"Toda actividad físico-deportiva realizada por los niños y niñas en edad escolar, orientada hacia su educación integral, así como al desarrollo armónico de su personalidad, procurando que la práctica deportiva no sea exclusivamente concebida como competición, sino que dicha práctica promueva objetivos formativos y convencionales, fomentando el espíritu deportivo de participación limpia y noble, el respeto a la norma y a los compañeros de juego, juntamente con el lícito deseo de mejorar técnicamente". *(La carta Europea del Deporte, 1992)*

Ejercicios Multifuncionales

"Es una base de ejercicios más amplia, que tiene como fin generar especificidades para las demandas neuronales, mecánicas y metabólicas juntas y que de esta manera se mejore el rendimiento". *(D´elia, 2017)*

Fútbol Sala

"El Fútbol Sala Se caracteriza por ser un deporte de equipo, en forma de cooperación y oposición, donde los jugadores de los equipos compiten para marcar gol y evitar que se lo marquen para ganar el partido". *(Álvarez, 2019)*

Educación Física

"La Educación Física es el proceso o sistema de ayudar al individuo en el correcto desarrollo de sus posibilidades personales y de relación social con especial atención a sus capacidades físicas de movimiento y expresión". *(Cajigal, 1968)*

Fundamentos técnicos

"Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan. Se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan" *(González, 2012)*

El pase

"El pase es el fundamento técnico básico del juego de conjunto, es un acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón. El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol. Constituye el elemento primordial del juego colectivo. Argumento principal del juego, el pase permite al equipo: conservar colectivamente el balón; preparar los ataques; invertir el juego; contraatacar y dar el pase de gol o último pase". *(González, 2012)*

La Conducción

"Es un gesto básico e imprescindible para adquirir una buena técnica, ya que es la base para dominar el pase, la conducción y el tiro. Es necesario controlar la superficie de contacto con el balón, la suavidad del toque, la presión y el equilibrio de todo el cuerpo para conseguir la máxima eficacia". *(Jiménez. 2014)*

Remate a portería

"Se refiere a la acción de golpear el balón con cualquiera de las superficies de contacto permitida, en dirección al arco y con la finalidad de marcar gol". *(Jiménez, 2014)*

2.8.3 - Marco legal

De la constitución Política de Colombia

El artículo 52 de la Constitución Política reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre, al tiempo que, señala que el deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Así mismo, establece que el Estado debe fomentar tales actividades y que inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas.

Que la Ley 181 de 1995 dictó disposiciones para fomentar el deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y creó el Sistema Nacional del Deporte. De conformidad con el numeral 6 del artículo 3 de la mencionada Ley, dentro de los objetivos rectores que debe tener en cuenta el Estado para garantizar el acceso al conocimiento y práctica del deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre, se encuentra el objetivo de promover

y planificar el deporte competitivo y de alto rendimiento, en coordinación con las federaciones deportivas y otras autoridades competentes.

Que el artículo 46 de la mencionada Ley, define el Sistema Nacional del Deporte como "el conjunto de organismos, articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física."

Que el artículo 4° de la Ley 1967 de 2019, establece las funciones del Ministerio· del Deporte, dentro de las que se encuentran formular, adoptar, coordinar la ejecución y evaluar estrategias para la promoción, el fomento, el desarrollo y la orientación del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre. Planificar, promover e impulsar el deporte competitivo, los deportes autóctonos, de baja difusión, extremos, alternativos y de alto rendimiento y recreativos, en coordinación con las federaciones deportivas y otras autoridades competentes, velando porque se desarrolle de acuerdo con los principios del movimiento olímpico. Estimular la práctica deportiva exenta de violencia, de exclusión y de toda acción o manifestación que pueda alterar por vías extra deportivas los resultados de las competencias.”

2.9- Formulación de Hipótesis

El fútbol sala al ser un deporte de conjunto promueve la comunicación asertiva entre compañeros y docente entrenador con el fin de llegar a un mismo objetivo, mejorando habilidades motrices, coordinativas y cualidades físicas, favoreciendo en gran medida la forma y estado deportivo de quien practica este excepcional deporte. Es por ello que, con la planificación y ejecución de un plan de actividades multifuncionales adecuado para las sesiones de

entrenamiento, se permitirá a las estudiantes mejorar gradualmente los fundamentos técnicos básicos de tal manera que se pueda optimizar la práctica y desarrollo de los partidos en competencia.

2.10- Estrategias Metodológicas

En este apartado se evidencia el plan metodológico abordado para cada una de las sesiones de entrenamiento en búsqueda de los objetivos proyectados.

Tabla 4. *Semana 1 - Convocatoria*

SEMANA 1		
CONVOCATORIA	**ACTIVIDAD**	**EJECUCIÓN**
Fase inicial	**Calentamiento**	Se realiza a través de una variedad de ejercicios que les permita a las deportistas entrar en calor y preparar sus músculos para las demás actividades a ejecutar - Ubicadas en fila, realizarán trote continuo de una línea de banda de la cancha hasta la línea contraria. - Talones, ponen sus manos en sus glúteos y los pies suben a tocar las mismas, trabajamos de ida y de regreso será trotando normal. - Rodillas arriba, Ponen sus manos enfrente y suben sus rodillas para tocar las mismas, trabajamos de ida y de regreso trotamos. - Desplazamiento lateral, de ida trabajamos viendo para la derecha y de regreso para la izquierda esto con el fin de trabajar la bilateralidad. - En el puesto ejecutamos skipping y al sonido del silbato salimos en velocidad hasta la mitad de la cancha, de regreso será trotando normal. - Ejecutamos en el puesto payasitos y al sonido del silbato salimos en velocidad, nos regresamos trotando.

Fase central	**Encuentro deportivo**	Para iniciar con este proceso necesitamos seleccionar a las deportistas que harán parte del equipo y así llevar a cabo la ejecución del plan de actividades multifuncionales, para esto la elección de estas se realizará por medio de la observación de un partido en el cual se evidencia las capacidades técnicas de cada una y de esta forma poder obtener la muestra especifica de trabajo.
Fase final	**Estiramiento**	Para culminar, formaremos a las niñas en un círculo amplio, se ejecutará de forma descendente el estiramiento. La docente en formación les agradece por la disposición, el tiempo y la actitud empleada.
Evidencia	 **Fuente:** *Elaboración propia*	

Tabla 5. *Semana 1 – Aplicación test iniciales*

SEMANA 1		
APLICACIÓN DE LOS TEST	**ACTIVIDAD**	**EJECUCIÓN**
Fase inicial	**Calentamiento**	Ubicamos a las deportistas en fila sobre la línea lateral para proceder a realizar un movimiento articular y ejercicios de calentamiento con el fin de activar y preparar los músculos para el resto de las actividades. Ej: trote, rodillas arriba, talones, lateralidad, slalom, skipping, payasitos y velocidad, saltos con rodillas al pecho y velocidad…
Fase central	**TEST DE PASE** **TEST DE LA CONDUCCIÓN** **TEST DE REMATE A PORTERIA**	Se aplicarán los diferentes test de los fundamentos técnicos del pase, la conducción y el remate a portería para obtener información acerca del nivel técnico deportivo en el que se encuentras las participantes
Fase final	**Estiramiento**	Para culminar, se ubicarán las deportistas en un círculo, sentadas y con su respectiva hidratación, ejecutarán estiramientos orientados por la docente en formación y seguidamente les agradecerá por el tiempo dedicado, la disposición y la actitud que presentaron durante este proceso que se desarrolló.

Evidencia	 **Fuente:** *Elaboración propia*

Tabla 6. *Semana 2 – Sesión 1*

SEMANA 2		
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 1 (LUNES)	**ACTIVIDAD**	**EJECUCIÓN**
Fase inicial	**Calentamiento**	-Para esta sesión se realizará el calentamiento por medio de un juego llamado "la cadena" Consiste en elegir a una de las deportistas para que vaya y toque a las demás, pero a la persona que toque se tomará de la mano con ella y ahora irán en conjunto a tocar a las demás para que se vayan uniendo y formando la cadena, el juego termina cuando quede una sola jugadora sin atrapar.
Fase central	**Circuito**	**Estación 1-** Saltos a dos pies dentro de la seguidilla de aros. **Estación 2-** Conducción de balón realizando cambios de dirección. **Estación 3-** Ejercicio de coordinación en la escalera polimétrica, Salto a dos pies avanzando dos casillas y retrocedo una. **Estación 4-** realización de zigzag a través de los aros sin balón y culmina en velocidad con tiro a portería**.**

Fase final	**Estiramiento**	Ubicamos a las deportistas sobre la línea lateral en fila para culminar ejecutando estiramientos estáticos de forma descendente.
Evidencia	 **Fuente:** *Elaboración propia*	

Tabla 7. *Semana 2 – Sesión 2*

SEMANA 2		
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 2 (MIERCOLES)	**ACTIVIDAD**	**EJECUCIÓN**
Fase inicial	**Calentamiento**	- Se entrega a cada deportista un balón, hay un cuadro formado con platillos delimitando un espacio, dentro de este se trabajará, la idea es conducir el balón en diferentes direcciones por el espacio sin chocar con las compañeras, cuando suene el silbato paran el ejercicio y realizan trabajo de skipping estático, slalom, taloneo, rodillas arriba.

<table>
<tr><td>Fase central</td><td>Circuito</td><td>Estación 1- En el puesto con un balón de forma coordinada un pie a la vez toca el balón.

Estación 2- Saltos pliométricos de un aro al otro.

Estación 3- Conducción de balón realizando zigzag a través de una seguidilla de conos.

Estación 4- Desplazamiento lateral tocando los respectivos aros.

Estación 5- salgo en velocidad y remato a portería.</td></tr>
<tr><td>Fase final</td><td>Estiramiento</td><td>Ubicamos a las deportistas sobre la línea lateral en fila y sentados con su respectiva hidratación para culminar ejecutando estiramientos estáticos de forma ascendente.</td></tr>
<tr><td>Evidencia</td><td colspan="2">

Fuente: Elaboración propia</td></tr>
</table>

Tabla 8. *Semana 3 – Sesión 1*

SEMANA 3		
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 1 (LUNES)	**ACTIVIDAD**	**EJECUCIÓN**
Fase inicial	**Calentamiento**	- Formaremos a las deportistas en tres grupos ubicadas en hilera, Saldrán al sonido del silbato realizando las actividades dadas por la docente en formación -Trote, rodillas arriba, talones, desplazamiento lateral, salto a un solo pie, skipping, slalom…
Fase central	**Circuito**	**Estación 1-** Skipping realizando un 8 en dos conos. **Estación 2-** slalom a través de la seguidilla de conos. **Estación 3-** Saltos a un solo pie a través de los aros. **Estación 4-** Recibo el balón enviado por la docente, conduzco hasta el siguiente cono y ejecuto el pase nuevamente a la docente **Estación 5-** Coordinación en la escalera pliométrica, abro y cierro para avanzar, culmino en velocidad y remato a portería.
Fase final	**Estiramiento**	Ubicamos a las deportistas sobre la línea lateral en fila para culminar con una caminada lenta y así mismo hidratando para volver a la calma, después de esto ejecutamos estiramientos estáticos de forma ascendente.

Evidencia	 **Fuente:** *Elaboración propia*

Tabla 9. *Semana 3 – Sesión 2*

SEMANA 3		
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 2 (MIERCOLES)	**ACTIVIDAD**	**EJECUCIÓN**
Fase inicial	**Calentamiento** Realizaremos el calentamiento a través de un juego llamado “El bobito”	Ubicación en rondo, se entrega un balón y se elige a una deportista para que pase al centro. El fin es ejecutar un total de 15 pases sin que la persona en medio intersecte el balón, si esta lo hace, quien toca el balón de ultima será quien cambie al lugar del “bobito”.

Fase central	**Circuito**	**Estación 1-** Conducción del balón en zigzag a través de conos, termina conduciendo en velocidad hasta el último cono, gira y realizara un pase a su compañero. **Estación 2-** Saltos pliométricos en los aros, velocidad hasta el balón, conduce, le da un giro al cono y realiza un pase al compañero. **Estación 3-** Coordinación en escalera con la siguiente secuencia, salto adelante, a la derecha, al centro y vuelve a empezar, así hasta salir de esta, tomar el balón conducirlo hasta el cono y ejecutar el respectivo pase. **Estación 4-** Desplazamiento lateral llevando un cono hasta su respectivo aro, termina esta actividad, toma el balón lo conduce hasta su respectivo aro, realiza el giro y seguidamente el pase a su compañero
Fase final	**Estiramiento**	Ubicamos a las deportistas en círculo, cada una realiza un ejercicio de estiramiento que conozca y sus compañeras la seguirán, con el fin de darles más participación dentro de los entrenamientos.
Evidencia	 **Fuente:** *Elaboración propia*	

Tabla 10. *Semana 4 – Sesión 1*

SEMANA 4		
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 1 (LUNES)	**ACTIVIDAD**	**EJECUCIÓN**
Fase inicial	**Calentamiento**	- Se delimita un espacio con los respectivos platillos, las deportistas estarán dentro cada una con su respectivo balón conduciéndolo en diferentes direcciones, al sonido del silbato irán a robarle el balón a cualquier compañera sin descuidar el propio, las niñas que pierdan su balón pagarán con un reto.
Fase central	**Circuito**	**Estación 1-** Velocidad conduciendo el balón hasta el primer cono **Estación 2-** Realiza un pase a la compañera en segundo lugar **Estación 3-** Realiza slalom a través de la seguidilla de conos **Estación 4-** Se desplaza de forma lateral hasta el cono respectivo **Estación 5-** Velocidad hasta encontrar el balón para rematar a portería
Fase final	**Estiramiento**	Las deportistas se forman en parejas y realizan ejercicios de estiramiento estático de su preferencia, cuando ejecuten esta actividad nos formamos en círculo y la docente en formación agradecerá por su
		asistencia, actitud y desempeño en el entrenamiento.

Evidencia	 **Fuente:** *Elaboración propia*

Tabla 11. *Semana 4 Sesión 2*

SEMANA 4		
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 2 (MIERCOLES)	**ACTIVIDAD**	**EJECUCIÓN**
Fase inicial	**Calentamiento** Se efectuará por medio de un juego llamado “la lleva en parejas”	Se forman parejas, delimitamos un espacio específico, las deportistas no pueden salir de la zona. La pareja elegida para iniciar solo puede tocar a sus compañeras estando tomadas de mano, si están sueltas no pueden tachar a nadie. Si alguna pareja se sale del espacio inmediatamente tomará el lugar de tachar a sus compañeras.
Fase central	**Circuito**	**Estación 1-** En parejas, realizan pases hasta que suene el silbato. **Estación 2-** Sale el dúo y efectúa saltos a un solo pie por medio de los aros. **Estación 3-** Se desplazarán de forma lateral pasando por detrás de cada uno de los conos **Estación 4-** Tomarán un aro saldrán en velocidad y los pondrán de forma que el cono quede en la mitad del aro. **Estación 5-** Irán en velocidad hasta su respectivo balón y patearán a portería.

Fase final	**Estiramiento**	Las deportistas se forman en parejas y realizan ejercicios de estiramiento estático de su preferencia, cuando ejecuten esta actividad nos formamos en círculo y la docente en formación agradecerá por su asistencia, actitud y desempeño en el entrenamiento.
Evidencia	 **Fuente:** *Elaboración propia*	

Tabla 12. *Semana 5 – Sesión 1*

SEMANA 5		
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 1 (LUNES)	**ACTIVIDAD**	**EJECUCIÓN**
Fase inicial	**Calentamiento**	Se ubican conos en diferente dirección por toda la cancha, la idea es formar a las chicas en hilera y al sonido del silbato la que está en primer lugar realiza el recorrido a su preferencia con la única condición de pasar por todos los conos y el desplazamiento en trote, cuando esta culmine pasará al último lugar y ahora su compañera efectuara el recorrido a su elección, así sucesivamente hasta que todas efectúen la misma actividad.

		Estación 1- Ubicamos estacas acostadas en el piso, la idea es desplazarse en forma lateral hasta el final de cada estaca y así mismo realizar un zigzag avanzando en la seguidilla de estacas tumbadas, al finalizar salen en velocidad a tirar a portería
Fase central	**Circuito**	**Estación 2-** Formamos una rayuela con aros para pasarla saltando a dos pies, de la siguiente manera: 1 aro: salto pies juntos; 2 aros: un pie en cada uno. Así avanzará y al terminar hace sprint rematando a portería. **Estación 3-** Realizar skipping alto de forma lateral sobre los conos, para culminar salen en velocidad a rematar a portería. **Estación 4-** En la seguidilla de conos realizaremos picos, es decir, nos ubicamos de forma lateral, y en skipping bajo subimos y bajamos por el mismo espacio, luego la misma acción, pero en el siguiente espacio y así sucesivamente, para terminar, saldrá en velocidad y rematará a portería. **Estación 5-** La deportista ejecutará 25 payasitos de forma metodológica en un aro al terminar saldrá en velocidad y rematará a portería.
Fase final	**Estiramiento**	Las deportistas se ubican en media luna sentadas con su respectiva hidratación, la docente en formación elige a una de ellas para que ejecute los ejercicios de estiramiento y las demás deben seguirla, mientras ellas realizan esto la docente en formación les felicita por su responsabilidad con los entrenamientos.

Evidencia	 **Fuente:** *Elaboración propia*

Tabla 13. *Semana 5 – Sesión 2*

SEMANA 5		
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 2 (MIERCOLES)	**ACTIVIDAD**	**EJECUCIÓN**
Fase inicial	**Calentamiento** Se desarrollará por medio de un juego	Se ubica a las deportistas en círculo tomadas de la mano, se selecciona a una de ellas para que este fuera del mismo, la docente en formación le explicará que debe intentar tocar a la chica que ella le indique y lo que debe realizar el grupo es moverse en conjunto sin soltarse de manos para evitar que su compañera consiga el objetivo, el fin de este es buscar la comunicación asertiva y el trabajo en equipo.

<table>
<tr><td>Fase central</td><td>Circuito</td><td>Estación 1- tocar el balón con la media punta del pie de forma alterna hasta que suene el silbato

Estación 2- Se desplazan en velocidad y realizan cambios de dirección, siempre siguiendo la ubicación de los conos para que exista un orden.

Estación 3- conducen el balón siguiendo el zigzag formado con platillos

Estación 4- Ejecutan el pase a la docente en formación y salen en velocidad

Estación 5- La docente en formación realiza un pase y la deportista debe ejecutar un remate a portería sin controlar el balón, es decir, de primera intención.</td></tr>
<tr><td>Fase final</td><td>Estiramiento</td><td>Las deportistas se forman en fila sobre la línea lateral y realizan diferentes ejercicios de estiramiento de forma ascendente indicados por la docente en formación.</td></tr>
<tr><td>Evidencia</td><td colspan="2">

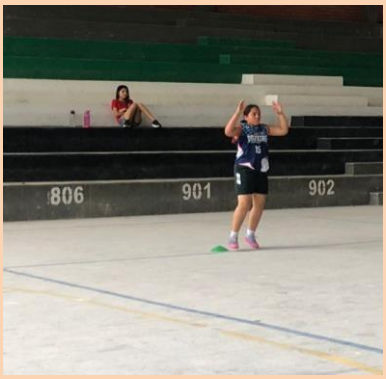
Fuente: Elaboración propia</td></tr>
</table>

Tabla 14. *Semana 6 – Sesión 1*

SEMANA 6		
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 1 (LUNES)	**ACTIVIDAD**	**EJECUCIÓN**
Fase inicial	**Calentamiento** Se realizará por medio de un juego de competencia	Dividimos el grupo en 2 equipos iguales, se ubican en hilera detrás de su respectivo cono, al sonar el silbato sale la primera integrante conduciendo el balón hasta girar el cono ubicado frente a cada grupo, al regresar toma la mano de su compañera y van las dos transportando dos balones sin soltarse. Termina el juego cuando pasa todo el grupo sujeto de las manos cada una conduciendo su respectivo balón y regresa hasta la posición inicial.
		Estación 1- Realiza saltos en la cuerda al sonido del silbato sale en velocidad, conduce el balón, gira el cono y ejecuta un pase a su compañera para darle el paso a la misma. **Estación 2-** Ejecuta payasitos hasta que suene el silbato para proceder a conducir el

<table>
<tr><td>Fase central</td><td>Circuito</td><td>balón, girar por su cono y efectuar el respectivo pase.

Estación 3- Realiza desplazamiento lateral de un cono a otro sin avanzar hasta que suene el silbato y pueda conducir el balón, girar el cono y culminar ejecutando el pase a su compañera.

Estación 4- Se desplaza en skipping para tocar los cuatro platillos ubicados en rombo siguiendo esta secuencia: adelante, atrás, izquierda, derecha. Siempre antes de pasar a otro platillo hay que llegar al punto medio de este rombo.</td></tr>
<tr><td>Fase final</td><td>Estiramiento</td><td>Las deportistas se forman en círculo y ejecutan estiramientos estáticos de forma descendiente orientados por la docente en formación.</td></tr>
<tr><td>Evidencia</td><td colspan="2">

Fuente: Elaboración propia</td></tr>
</table>

Tabla 15. *Semana 6 – Sesión 2*

SEMANA 6		
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 2 (MIERCOLES)	**ACTIVIDAD**	**EJECUCIÓN**
Fase inicial	**Calentamiento**	Se entrega un balón a cada niña para que lo conduzca a su gusto dentro de la mitad de la cancha indicada, a la señal, formarán grupos de la cantidad indicada y la compañera que se quede sin grupo paga un reto, luego continúa la dinámica, pero se varía la cantidad de integrantes para formar los grupos.
Fase central	**Circuito**	**Estación 1-** Ejecutan tijeritas con el balón en el puesto hasta que suene el silbato **Estación 2-** Se realizan saltos pliométricos siguiendo la secuencia de los aros **Estación 3-** Se conduce el balón realizando tijeras y un zigzag por medio de la seguidilla de conos. **Estación 4-** Skipping bajo a través de la escalera pliométrica **Estación 5-** Finalizo el recorrido ejecutando velocidad hasta el último cono del circuito.
Fase final	**Estiramiento**	Las deportistas se forman en parejas y realizan ejercicios de estiramiento estático de su preferencia de forma ascendente, mientras realizan este ejercicio la docente en formación agradece por el entrenamiento y la disposición de las chicas.

Evidencia	 **Fuente:** *Elaboración propia*

Tabla 16. *Semana 7 – Aplicación test finales*

SEMANA 7		
APLICACIÓN DE LOS TEST	**ACTIVIDAD**	**EJECUCIÓN**
Fase inicial	**Calentamiento**	Ubicamos a las deportistas en fila sobre la línea lateral para proceder a realizar un movimiento articular y ejercicios de calentamiento con el fin de activar y preparar los músculos para el resto de las actividades. Ej. trote, rodillas arriba, talones, lateralidad, slalom, skipping, payasitos y velocidad, saltos con rodillas al pecho y velocidad…
Fase central	**TEST DE PASE** **TEST DE CONDUCCIÓN** **TEST DE REMATE A PORTERIA**	Se aplicarán los diferentes test de los fundamentos técnicos con los que se trabajó durante este tiempo para evidenciar según los resultados las mejoras que se presentaron en comparación con el estado inicial de este proceso.

Fase final	**Estiramiento**	Para culminar, se ubicarán las deportistas en un círculo, sentadas y con su respectiva hidratación, ejecutarán estiramientos orientados por la docente en formación y seguidamente les agradecerá por el tiempo dedicado, la disposición y la actitud que presentaron durante este proceso que se desarrolló.
Evidencia	 **Fuente:** *Elaboración propia*	

2.11- Población y Muestra

La población y lugar específico en donde se realiza el trabajo de campo de este proyecto de investigación formativa es en La Institución Educativa Técnico Comercial José Eustasio Rivera, que cuenta con una cantidad de 1200 estudiantes, identificada con el número 181736001467, ubicada en la zona urbana del municipio de Saravena-Arauca; específicamente en la carrera 17 #14 – 109. Esta institución brinda a la comunidad los niveles de Básica secundaria y educación media en la jornada diurna.

Se seleccionó la muestra específica de niñas que fueron escogidas en el proceso de convocatoria para conformar el equipo de fútbol sala femenino de la categoría pre-juvenil, conformado por 12 niñas entre los 13 y 14 años de edad, quienes estarán vinculadas al proceso que se llevará a cabo

para participar en los juegos intercolegiados y así mismo, dentro del proyecto de investigación que se aplicará por la docente en formación.

2.12- Técnicas e Instrumentos de recolección de la Información

Test

Para la recolección de datos e información se llevan a cabo distintos test creados por el docente Henry Navarro de la Institución, quien los facilitó para ejecutarlos con las deportistas a objetivo de diagnosticar el nivel o rango con el que inician las participantes, así mismo, permiten al finalizar la intervención metodológica aplicada con el plan de acción, comparar y determinar si las actividades multifuncionales fueron satisfactorias para la mejora de los fundamentos técnicos con los que se trabajó.

- **Test de pase**

Aplicación: este se realiza por estaciones ubicadas a 5 metros entre una y otra, así mismo se resalta que cada deportista se desplazará a la mayor velocidad posible para realizar dos pases en cada una de ellas. En primer lugar, el deportista estará en el punto de partida, desde allí sale en velocidad al encuentro con sus primeros dos balones, los cuales debe pasar a través de los dos conos que están distanciados a 7 metros y ubicados a 1 metro entre sí, detrás de ellos se encontrará un compañero esperando el pase efectuado. Seguidamente continuará desplazándose en carrera a través del circuito hasta finalizar el recorrido y culminar con los 10 pases requeridos para la valoración del test.

En este test se valora la cantidad de pases concretados con éxito por el deportista y se marca con una x según corresponda, así mismo se determina en una escala valorativa de la siguiente manera:

Tabla 17. *Test de pase*

Cantidad de pases concretados		**Rango de Valoración**
0-1-2	**( )**	**Muy bajo**
3-4	**( )**	**Bajo**
5-6	**( )**	**Regular**
7-8	**( )**	**Alto**
9-10	**( )**	**Muy alto**

- Test de Remate a portería

Aplicación: Este se realiza ejecutando disparos fuertes directamente a portería desde la ubicación del punto de castigo ubicado a 9 metros de la línea de meta y atinando a la zona específica que sea indicada por el entrenador, cabe resaltar que la portería estará segmentada en 4 zonas: zona 1 abajo izquierda, zona 2 abajo derecha, zona 3 arriba izquierda y zona 4 arriba derecha. Así mismo, es importante mencionar que el deportista cuenta con una cantidad de 10 remates a puerta y de acuerdo a la cantidad de puntos obtenidos su rango de valoración estará estipulado de la siguiente manera:

Se marca con una x en el lugar que corresponda, acorde a la efectividad que haya tenido el deportista en acción:

Tabla 18. *Test remate a portería*

Cantidad de remates concretados		Rango de Valoración
0-1-2	**( )**	**Muy bajo**
3-4	**( )**	**Bajo**
5-6	**( )**	**Regular**
7-8	**( )**	**Alto**
9-10	**( )**	**Muy alto**

- Test de conducción

Aplicación: Este se realiza con el fin de evaluar la capacidad de dominio del balón al conducirlo a través de una seguidilla de ocho conos, ubicando el primero a cinco metros del punto de partida y los demás a un metro de distancia ente sí. Al finalizar la secuencia de conos el deportista debe continuar con su recorrido hasta llegar al punto más lejano del circuito demarcado por un cono final ubicado también a cinco metros de distancia para posteriormente rodearlo y regresar conduciendo el balón en velocidad procurando llevarlo cerca al pie y así culminar el test en el menor tiempo posible. Cabe resaltar que el desplazamiento inicial se realiza sin el balón y al finalizar este se brinda un tiempo estipulado de descanso para proceder con el recorrido utilizando el esférico.

La valoración de acuerdo al desempeño de cada deportista se verá reflejado en un porcentaje resultado de la siguiente operación:

%= (tiempo de recorrido sin balón / tiempo de recorrido conduciendo el balón) x 100 Según el resultado es importante mencionar que el porcentaje más cercano al 100% indica que el deportista cuenta con una cualificación técnica muy alta, mientras que el resultado más lejano es aquel deportista que se encuentra en el rango valorativo de poseer “muy baja técnica” al momento de conducir el balón.

Tabla 19. *Test de conducción*

Deportista	Tiempo de recorrido sin balón	Tiempo de recorrido con balón	Porcentaje Final (%)
#1			
#2			
#3			
#4			
#5			

Rangos de Valoración					
Deportista	Muy bajo 0-20%	Bajo 21-40%	Regular 41-60%	Alto 61-80%	Muy alto 81-100%
#1					
#2					
#3					
#4					
#5					

2.13 - Enfoque de la Investigación

Enfoque Metodológico

Esta investigación se fundamentó de acuerdo a un enfoque metodológico cuantitativo tomando en cuenta que contiene un planeamiento específico que va de la mano con un proceso de medición de estadísticas. El autor Fernández Sampieri (2018) plantea que los estudios de enfoque cuantitativo miden fenómenos y establecen hipótesis que buscan ser comprobadas con los objetivos de la investigación, pueden ser predictivos y facilitan la aplicación de instrumentos estandarizados; teniendo en cuenta dicho planteamiento, se puede decir que el enfoque cuantitativo cumple con los parámetros establecidos para este proyecto.

Diseño de la Investigación

Para Badii, Castillo, Rodríguez, Wong y Villanpando (2007) el objetivo de un diseño experimental consiste en determinar si existe una diferencia en los resultados entre los diferentes tratamientos del experimento, y, en caso haya respuestas positivas o negativas, hallar esa diferencia. Partiendo desde estos conceptos se puede decir que esta investigación tiende a ser experimental ya que se busca observar si hubo una mejora en los objetivos planteados durante la elaboración del proyecto, haciendo una comparación en los rangos de valoración del pre y post test, permitiendo así establecer si la intervención aplicada fue beneficiosa para la población de estudio.

Tipo de Investigación

Según Hernández Sampieri y Mendoza (2018) los estudios de tipo descriptivo tienen como principal función especificar las propiedades, características, perfiles, de grupos, comunidades,

objeto o cualquier fenómeno por lo que se recolectan datos de la variable de estudio y se miden. Atendiendo a estas consideraciones, se puede decir que el tipo de investigación descriptiva opta por ser la base de análisis más indicada para el cumplimiento de proyecto.

2.14- Cronograma

El cronograma de actividades se llevó a cabo durante 7 semanas de trabajo con una frecuencia 2 específicamente los días lunes y miércoles, es importante mencionar que esto se desarrolló en jornada extracurricular con un horario de 2:30pm a 4pm permitiendo así ejecutar los ejercicios de forma adecuada y amena.

Tabla 20. *Cronograma de actividades*

SEMANA	SESIÓN 1	SESIÓN 2
1	Lunes 15 Abril	Miércoles 17 Abril
2	Lunes 22 Abril	Miércoles 24 Abril
3	Lunes 29 Abril	Miércoles 01 Mayo
4	Lunes 06 Mayo	Miércoles 08 Mayo
5	Lunes 13 Mayo	Miércoles 15 Mayo
6	Lunes 20 Mayo	Miércoles 22 Mayo
7	Lunes 27 Mayo	Miércoles 29 Mayo

3- Capítulo 3

3.1 – Aplicación

Se da inicio con la aplicación de actividades el día 15 de abril, dando paso a ejecutar en primera instancia la respectiva convocatoria con el fin de obtener la muestra especifica de la población con la que se va a desarrollar este proyecto de investigación formativa, en segundo lugar, se llevó a cabo la ejecución de los test de los fundamentos técnicos del pase, la conducción y el remate a portería en el Futbol sala los cuales nos permitieron establecer y valorar el nivel técnico deportivo en el que se encontraban nuestras chicas. Así, es importante mencionar que dentro de estos se utilizó una escala valorativa que permitiera adquirir datos concisos con los cuales guiarnos para el planteamiento de las actividades a ejecutar en este proceso. En las siguientes tablas encontramos los resultados de los test iniciales realizados:

Tabla 21. *Resultados iniciales test del pase*

RESULTADOS INICIALES TEST DEL PASE					
Deportista	**Muy bajo 0-1-2**	**Bajo 3-4**	**Regular 5-6**	**Alto 7-8**	**Muy alto 9-10**
# 1			**X**		
#2			**X**		
#3	**X**				
#4	**X**				
#5				**X**	
#6	**X**				
#7		**X**			
#8		**X**			
#9			**X**		
#10		**X**			
#11			**X**		
#12				**X**	
TOTAL	**3**	**3**	**4**	**2**	**0**

Tabla 22. *Resultados iniciales test de remate a portería*

RESULTADOS INICIALES DEL TEST DE REMATE A PORTERÍA					
Deportista	**Muy bajo 0-1-2**	**Bajo 3-4**	**Regular 5-6**	**Alto 7-8**	**Muy alto 9-10**
# 1		**X**			
#2		**X**			
#3	**X**				
#4		**X**			
#5			**X**		
#6		**X**			
#7	**X**				
#8		**X**			
#9		**X**			
#10		**X**			
#11			**X**		
#12			**X**		
TOTAL	**2**	**7**	**3**	**0**	**0**

Tabla 23. *Resultados iniciales test de conducción*

RESULTADOS INICIALES DEL TEST DE CONDUCCIÓN					
Deportista	**Muy bajo 0-20%**	**Bajo 21-40%**	**Regular 41-60%**	**Alto 61-80%**	**Muy alto 81-100%**
# 1			**X**		
#2			**X**		
#3	**X**				
#4		**X**			
#5			**X**		
#6	**X**				
#7	**X**				
#8		**X**			
#9			**X**		
#10		**X**			
#11				**X**	
#12			**X**		
TOTAL	**3**	**3**	**5**	**1**	**0**

A partir de estos resultados se pudo evidenciar el bajo fundamento técnico que poseían la mayoría de deportistas de la población a trabajar, así mismo se dio inicio con el desarrollo de las actividades planificadas teniendo en cuenta que se llevaría a cabo dos sesiones de entrenamiento por semana, esto gracias a que se trabajó en horario extracurricular para obtener una mejor disposición y buena ejecución de los ejercicios a realizar.

Es importante mencionar que el proceso de entrenamiento no se vio afectado de ninguna forma pues la I.E José Eustasio Rivera permitió el uso del establecimiento deportivo incluso en los días festivos, así mismo resaltar la disposición y compromiso de las niñas para asistir a cada una de las sesiones, lo cual favoreció en gran medida la ejecución y desarrollo de las actividades.

La finalización del proyecto de investigación formativa se da el día 29 de mayo en marco de lo que compete a las actividades, dicho día se culmina con la recolección final de los datos por medio del desarrollo de los mismos test realizados al inicio de este proceso, esto a razón de recopilar la información necesaria y hacer la debida comparación del nivel técnico deportivo inicial con el nivel final para establecer las posibles mejoras presentadas por las deportistas. Los resultados de estos test se aprecian de la siguiente manera:

Tabla 24. *Resultados finales test del pase*

RESULTADOS FINALES TEST DEL PASE					
Deportista	**Muy bajo 0-1-2**	**Bajo 3-4**	**Regular 5-6**	**Alto 7-8**	**Muy alto 9-10**
# 1				**X**	
#2				**X**	
#3		**X**			
#4	**X**				
#5				**X**	
#6		**X**			
#7		**X**			
#8			**X**		
#9			**X**		
#10		**X**			
#11				**X**	
#12					**X**
TOTAL	**1**	**4**	**2**	**4**	**1**

Tabla 25. *Resultados finales del test de remates a portería*

RESULTADOS FINALES DEL TEST DE TIRO A PORTERÍA					
Deportista	**Muy bajo 0-1-2**	**Bajo 3-4**	**Regular 5-6**	**Alto 7-8**	**Muy alto 9-10**
# 1			**X**		
#2		**X**			
#3		**X**			
#4		**X**			
#5			**X**		
#6			**X**		
#7	**X**				
#8		**X**			
#9			**X**		
#10		**X**			
#11				**X**	
#12				**X**	
TOTAL	**1**	**5**	**4**	**2**	**0**

Tabla 26. *Resultados finales del test de conducción*

RESULTADOS FINALES DEL TEST DE CONDUCCIÓN					
Deportista	**Muy bajo 0-20%**	**Bajo 21-40%**	**Regular 41-60%**	**Alto 61-80%**	**Muy alto 81-100%**
# 1				**X**	
#2			**X**		
#3		**X**			
#4		**X**			
#5			**X**		
#6		**X**			
#7	**X**				
#8			**X**		
#9			**X**		
#10		**X**			
#11				**X**	
#12				**X**	
TOTAL	**1**	**4**	**4**	**3**	**0**

Después de realizar las comparaciones necesarias se busca analizar si se logró cumplir con los objetivos abordados al inicio de la respectiva propuesta de investigación formativa.

3.2- Resultados

A continuación, se presentan dos tablas con las respectivas siglas las cuales permiten comprender los resultados de una mejor manera.

Tabla 27. *Siglas y Rangos de valoración*

SIGLA	SIGNIFICADO
+	Aumentó
=	Se mantuvo estable

RANGOS DE VALORACIÓN	
SIGLA	**SIGNIFICADO**
MA	Muy alto
A	Alto
R	Regular
B	Bajo
MB	Muy bajo

En este apartado podemos observar la tabla de resultados arrojados según los test realizados durante este proceso de intervención. Así mismo dimos paso a los análisis de los datos recolectados y, por consiguiente, la comparación debida para determinar los niveles en los que las deportistas se encontraban al iniciar y al finalizar con este proyecto de investigación formativa y de esta manera saber si se adquirieron mejoras o se mantuvieron estables los índices deportivos durante este lapso de tiempo con la ejecución de las actividades planteadas.

Tabla 28. *Análisis y comparación de resultados*

TABLA DE ANÁLISIS Y COMPARACIÓN DE RESULTADOS									
Deportista	**Test del pase (T1)**		**Test de tiro a portería (T2)**		**Test de conducción (T3)**		**Resultado de calificación final**		
	Inicial	**Final**	**Inicial**	**Final**	**Inicial**	**Final**	**T1**	**T2**	**T3**
#1	R	A	B	R	R	A	+	+	+
#2	R	A	B	B	R	R	+	=	=
#3	MB	B	MB	B	MB	B	+	+	+
#4	MB	MB	B	B	B	B	=	=	=
#5	A	A	R	R	R	R	=	=	=
#6	MB	B	B	R	MB	B	+	+	+
#7	B	B	MB	MB	MB	MB	=	=	=
#8	B	R	B	B	B	R	+	=	+
#9	R	R	B	R	R	R	=	+	=
#10	B	B	B	B	B	B	=	=	=
#11	R	A	R	A	A	A	+	+	=
#12	A	MA	R	A	R	A	+	+	+

Como se puede observar en la tabla se evaluaron tres fundamentos técnicos que fueron el pase, la conducción y el remate a portería, ejecutados al inicio de este proyecto y al finalizar el mismo por medio de distintos test. Mediante los datos recolectados se pudo realizar la respectiva comparación de cada una de las deportistas en relación con su nivel inicial y final en cuanto a los fundamentos técnicos trabajados, así mismo evidenciar la mejora presentada en algunas de ellas y determinar el por qué algunas de las participantes se mantuvieron estables en su índice principal. El resultado de la comparación del test de pase, arrojo que 7 personas de las 12 obtuvieron una progresión en su nivel técnico de dicho fundamento mientras que las cinco deportistas restantes se mantuvieron en el mismo nivel durante todo este proceso, ahora en relación con el test del tiro a portería el 50% de las chicas adquirieron un avance en relación con la técnica de este fundamento y el otro 50% no presentó ninguna evolución. Por ultimo en el test de conducción solo 5 de las 12 participantes consiguieron aumentar su nivel técnico, mientras que las 7 restantes continuaron en su misma condición inicial.

En este sentido es importante mencionar que algunos de los factores que impidieron tener resultados positivos en las deportistas vinculadas a este proceso fue debido a la inasistencia manifestada en ciertas sesiones de entrenamiento por motivos personales y factores climáticos, además los comportamientos y actitudes inadecuadas presentadas durante el desarrollo de las sesiones, pues como bien sabemos la mejora del rendimiento deportivo se ve reflejada de acuerdo a la constancia, perseverancia, disciplina y compromiso que la niña haya demostrado durante la ejecución de cada una de las actividades planteadas en este proceso.

3.3- Discusión

En concordancia con los propósitos planteados para los objetivos de este proyecto de investigación formativa y con base en el plan de actividades estructurado para atender a las necesidades de la población de trabajo, se puede determinar que se llevó a cabo una planeación realmente útil para favorecer el proceso individual de la mayoría de las deportistas; pues como lo indica el autor *(Blázquez, 2010)* "la enseñanza del fútbol sala requiere utilizar una metodología activa, flexible, participativa, integradora y natural, que permita a los estudiantes sentirse partícipe de su propio aprendizaje".

Así mismo, se debe reconocer que para poder obtener los resultados requeridos en función del fortalecimiento y la mejora de los fundamentos técnicos del fútbol sala, es indispensable el planteamiento de una planificación muy bien estructurada, pues tomando como referencia lo dicho por el autor *(García 2010)* "el fútbol sala es un deporte para jugadores con habilidad técnica, a los que les gusta imponer su dominio sobre el balón". En este sentido es importante resaltar que, para poder ser partícipe en un torneo de competencia, el deportista debe contar con una riqueza técnica suficiente que le permita junto con su equipo obtener resultados positivos. Por lo anteriormente expuesto se le dio el enfoque a este maravilloso proyecto, buscando brindar un aporte significativo en miras a que las deportistas escogidas durante el proceso pudieran adquirir un mejor rendimiento, rescatar el nivel competitivo y así continuar llevando alegrías para su Institución en el ámbito deportivo.

3.4- Conclusiones

Teniendo en cuenta las diferentes etapas abordadas durante el desarrollo de este proyecto, iniciando desde la conversación dada con el docente del área de Educación física de la I.E Técnico Comercial José Eustasio Rivera, en la cual se dio a conocer la problemática por la que pasaba la Institución debido al bajo rendimiento deportivo a través de los años, ocasionado por el poco interés de los estudiantes de realizar actividad física o practicar un deporte y viendo la necesidad de intervención, partimos con la planificación del proyecto de investigación formativa, en el cual en primera instancia se determinó la ejecución de una convocatoria que permitió establecer la muestra especifica de trabajo, seguidamente, se efectuó la realización de test específicos que nos brindaron la información acerca del nivel técnico deportivo en el que se encontraban las participantes y que finalmente se realizara la estructuración adecuada de las actividades multifuncionales que con el pasar del tiempo nos ayudarían a fortalecer y mejorar gradualmente los fundamentos técnicos de las deportistas categoría pre-juvenil vinculadas al proceso de juegos intercolegiados de la institución, de tal manera que se pueda seguir promoviendo el alto nivel de competitividad .

Así mismo, debo resaltar que el planificar y ejecutar un plan de entrenamiento adecuado puede repercutir positivamente en el proceso de adquisición y mejora técnica en el futbol sala siempre y cuando se lleve a cabo con una frecuencia óptima para lograr obtener resultados significativos. Por otra parte, es relevante mencionar que dentro del proceso educativo se debe dar la importancia necesaria a los procesos de fundamentación en el ámbito de la educación física, recreación y deportes, por lo cual para ello se requiere a un docente del área totalmente capacitado para brindar una educación integral.

Para culminar con esta intervención debo agradecer a la Institución Educativa Técnico Comercial José Eustasio Rivera por el espacio permitido para la realización de mi práctica profesional, así mismo al docente Henry Navarro quien estuvo presente durante todo este proceso brindado sus mejores consejos para hacer que mi experiencia fuera más amena y fortalecer mi último paso como docente en formación.

4- Capítulo 4 Actividades Intrainstitucionales

4.1. Actividades extracurriculares

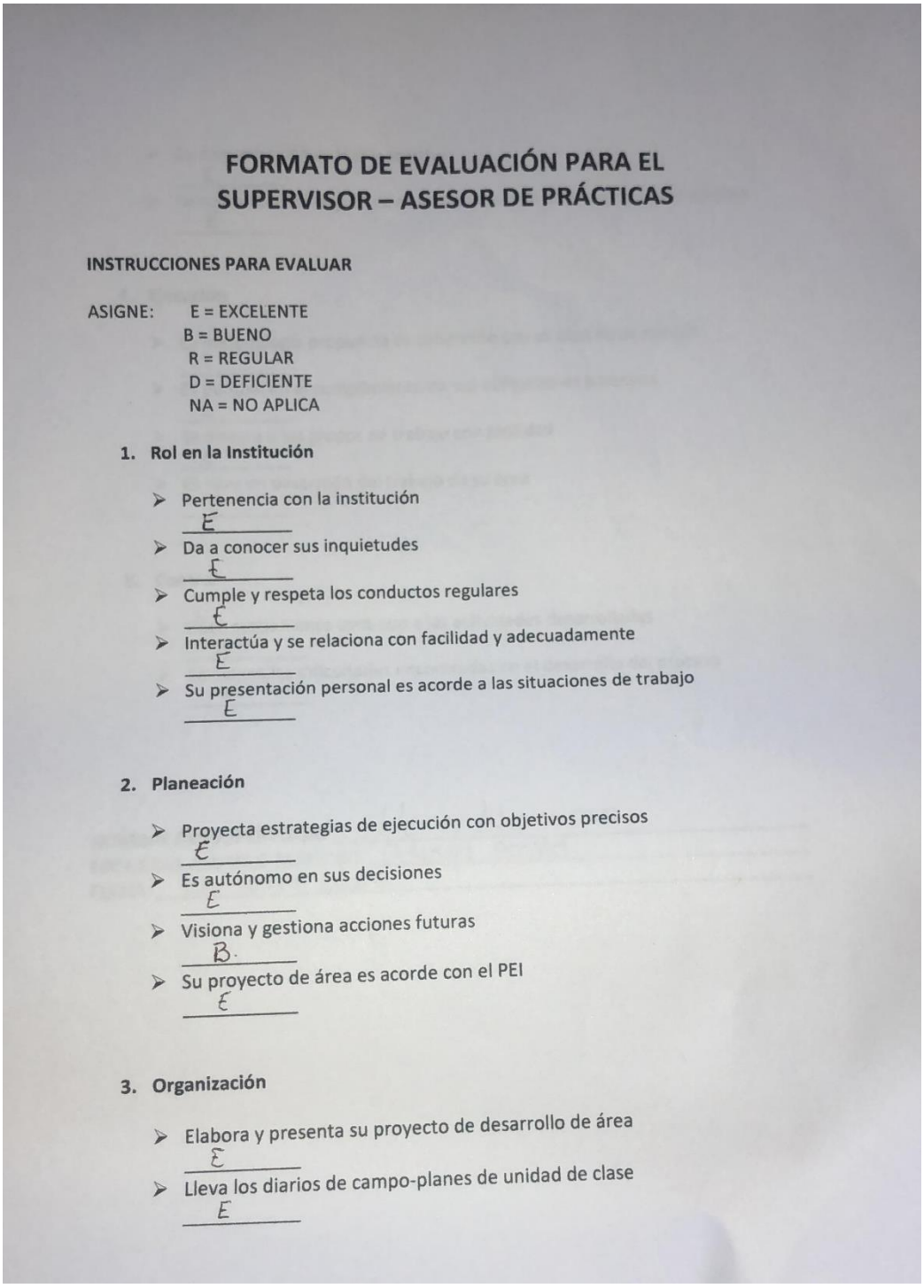
Tabla 29. *Actividades extracurriculares*

ACTIVIDAD	EVIDENCIA
Izada de bandera y homenaje a los estudiantes con mejor rendimiento en el área de Ingles	 **Fuente:** *Elaboración propia*
Celebración día del Idioma	 **Fuente:** *Elaboración propia*

Celebración día de las madres	 **Fuente:** *Elaboración propia*
Celebración día del maestro	 **Fuente:** *Elaboración propia*
Desfile de inauguración juegos interclases	 **Fuente:** *Elaboración propia*

Día de ciclo ruta	 **Fuente:** *Elaboración propia*
Intervención y apoyo entrenamiento de intercolegiados	 **Fuente:** *Elaboración propia*

5- Capítulo 5 – Informe de Evaluación de la Práctica Integral Docente



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 — E
   - Da a conocer sus inquietudes — E
   - Cumple y respeta los conductos regulares — E
   - Interactúa y se relaciona con facilidad y adecuadamente — E
   - Su presentación personal es acorde a las situaciones de trabajo — E

2. **Planeación**
   - Proyecta estrategias de ejecución con objetivos precisos — E
   - 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 — E
   - Lleva los diarios de campo-planes de unidad de clase — E

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

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
  E

5. **Control**

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

NOMBRE DEL SUPERVISOR: Henry Navarro.
FIRMA DEL ALUMNO MAESTRO: Dayana Acosta.
FECHA: 12 Julio 2024

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

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Dayana Acosta.
SUPERVISOR: Henry Navarro.
INSTITUCIÓN: Jose Eustasio Rivera
FECHA: 12 Julio 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	5
3 Emplea y domina el aspecto pedagógico y metodológico	4	4
4 Usa el lenguaje técnico de la materia	2	2
5 Dosifica el tiempo	3	3
6 Lleva el material didáctico	2	2
7 Emplea bien el material didáctico	4	4
8 Emplea bien el tablero y consigna lo principal	4	4
9 Refuerza a sus alumnos	3	2.
10 Usa correctamente la respuesta de sus alumnos	3	3
11 Dirige y redirige las preguntas y respuestas de sus alumnos	3	3
12 Usa correctamente el manejo didáctico de la pregunta	3	3.
13 Evalúa de acuerdo con el objetivo propuesto	3	3.
14 Se cumplió el objetivo	4	4
15 Presentación personal excelente	2	2.
TOTAL	50	49.

OBSERVACIONES: Demostro responsabilidad, puntualidad y buen trato con sus alumnos. Se integro facilmente en las actividades extracurriculares

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

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Karen Dayana Acosta Arevalo
SUPERVISOR: Henry Navarro.
INSTITUCIÓN: Jose Eustasio Rivera
GRADO _____ FECHA: 12 Julio 2024

ETAPAS	OBSERVACIÓN	%	NOTA	%
1 Administrativa	Cumplio llevando seguimiento de sus alumnos, planeando sus clases.	30%	5.0	1.5
2 Docente y Evaluativa	Maneja la voz de acuerdo al espacio y la cantidad de alumnos, Tiene manejo de grupo. Organiza y desarrolla sus clases.	50%	5.0	2.5
3 Actividades extracurriculares	Participo Activamente en Preparación de Equipos de futsala, Organización, inauguracion juegos interclases y desarrollo de los mismos	20%	5.0	1.0
	NOTA DEFINITIVA	100%	5.0	5.0

Supervisor: Henry Navarro U.

Alumno – Maestro Dayana Acosta

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

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Karen Dayana Acosta Arevalo
SUPERVISOR: Henry Navarro.
INSTITUCIÓN: José Eustasio Rivera
CURSO: _____ FECHA: 12 Julio 2024

ETAPAS	%	NOTA ABSOLUTA	%
I. ADMINISTRATIVA	30%	5.0	1.5
II. DOCENTE Y EVALUATIVA	50%	5.0	2.5
III. EXTRACURRICULAR	20%	5.0	1.0
		NOTA DEFINITIVA	5.0

OBSERVACIONES ESPECIALES:
_____
_____
_____
_____
_____

ALUMNO – MAESTRO: Karen Dayana Acosta Arevalo
SUPERVISOR: Henry Navarro

FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO – MAESTRO

NOMBRE ESTUDIANTE: Karen Dayana Acosta Arévalo
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: I.E. Tecnico Comercial Jose Eustasio Rivera.
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: Henry Navarro

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. E
   - Se le brindan facilidades administradoras y físicas para el desarrollo de la práctica. E
   - El supervisor de la práctica fue un apoyo constante en el desarrollo de la propuesta pedagógica. E
   - Se le da la importancia que merece el área de educación física, recreación y deportes en la institución. B
   - 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. E

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

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 E
- Las relaciones personales e interpersonales fueron provechosas y productivas. E
- Los objetivos propuestos se cumplieron a cabalidad. E
- La práctica fue importante en el crecimiento y desarrollo personal y profesional. E

SUGERENCIAS: _____

FIRMA DEL ALUMNO – MAESTRO: Dayana Acosta.

FECHA: 12 - Julio - 2024.

Referencias Bibliográficas

Aguilera, W. (2013). *Programa de enseñanza de la técnica del fútbol sala para mejorar el rendimiento deportivo en la categoría de 15-16 años masculino de la unidad educativa virgen del cisne del cantón la libertad de la provincia de Santa Elena en el periodo 2013.* Ecuador.

Álvarez. (2019). *Universidad Católica San Antonio de Murcia.* Obtenido de https://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/5692/1587-Texto%20del%20art%C3%ADculo-7117-1-10-20210908.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Berdugo Peña, T. B. (2019). *Efectos de un plan para el desarrollo de la resistencia aerobica en jugadores pre juveniles de fútbol sala.* Bogota.

Cajigal. (1968). *Repositorio Institucional UNAN-Managua.* Obtenido de https://repositorio.unan.edu.ni/10163/1/6922.pdf

Deporte, L. c. (1992). *EFdeportes*. Obtenido de https://www.efdeportes.com/efd132/el-deporteen-las-etapas-educativas.htm

Diego Berbesi, D. M. (2022). *Evaluación de la tecnica de control y pase del balón en los niños de 10 años que pertenecen al club Barcelona F.C y futsal Bello.* Medellín.

Gonzalez. (2012). *Repositorio Digital - Universidad Nacional de Loja.* Obtenido de https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20878/1/Luis%20Joel%20TESIS.pdf

González. (2012). *Repositorio Digital - Universidad Nacional de Loja.* Obtenido de https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20878/1/Luis%20Joel%20TESIS.pdf

Guerrero, T., & Diaz, G. (2015). *Iniciación deportiva en fútbol sala en los niños y niñas de de 4° del colegio Maria Teresa.* Bogota.

Hernández. (1997). *AmeliCa*. Obtenido de http://portal.amelica.org/ameli/journal/429/4292987018/html/#:~:text=Pintor%20(1989)

%20considera%20que%20la,las%20conductas%20espec%C3%ADficas%20del%20mismo.

Murcia, C. (s.f.). *La práctica deportiva fútbol sala como instrumento para fomentar la inclusión, el trabajo en equipo, el respeto y la unión en los jóvenes del colegio Estanislao Zuleta, Usme.* Bogota.

Rey, J. (2012). *Incidencia de los fundamentos básicos del pase y recepción en la disciplina del futsal de los estudiantes de 8vo año de educación básica del colegio Marcos Benetazzo N°1 de la ciudad de Babahoyo durante el periodo lectivo 2012.* Babahoyo.

Rondillo, K. (2022). *El futsal en las habilidades motrices especificas en escolares de educación general básica superior.* Ecuador.