DISEÑO Y APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS TÉCNICOS DE PASE EN FUTSAL PARA MEJORAR LA FUERZA POTENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO TRES DEL COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSÉ SEDE JOSÉ RAFAEL FARIA BERMÚDEZ

YURI ALEXANDRA SEGURA BENITEZ

ESTUDIANTE

DIANA ALEXANDRA GELVEZ SUAREZ

DOCENTE

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

PAMPLONA

2024

DISEÑO Y APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS TÉCNICOS DE PASE EN FUTSAL PARA MEJORAR LA FUERZA POTENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO TRES DEL COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSÉ SEDE JOSÉ RAFAEL FARIA BERMÚDEZ

PRESENTADO POR:

YURI ALEXANDRA SEGURA BENITEZ

COD: 1007364347

PRESENTADO A:

DIANA ALEXANDRA GELVEZ SUAREZ

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

PAMPLONA

2024

CONTENIDO

Presentación 1

1. CAPITULO 1
Observación institucional 2

1.1 Reseña histórica 2

1.1.1 Colegio Provincial San José 2

1.2 Proyecto educativo institucional 5

1.2.1 Componente conceptual 5

1.2.2 Componente pedagógico 5

1.2.3 Componente administrativo 6

1.2.4 Componente comunitario 7

1.3 Marco legal 7

1.4 Visión 11

1.5 Misión 11

1.6 Fundamentos institucionales 11

1.7 Objetivos de calidad 12

1.7.1 Objetivo general 12

1.7.2 Objetivos específicos 13

1.8 Filosofía institucional 13

1.9 Principios 15

1.9.1 Principios institucionales 15

1.9.2 Principios generadores de convivencia 16

1.10 Perfiles de los miembros de la comunidad educativa 18

1.10.1 Perfil del estudiante 19

1.11 Símbolos institucionales 20

1.11.1 La bandera 21

1.11.2 Escudo 21

1.11.3 Aguilucho 22

1.11.4 Lema 22

1.11.5 Himno del colegio 23

1.12 Manual de convivencia 2

1.12.1 Estructura del manual de convivencia. 3
1.12.2 Naturaleza del manual de convivencia 3
1.13 Derechos, deberes de los/las estudiantes y estrategias pedagógicas 4
1.14 Uniforme 10
1.14.1 Uniforme de diario 10
1.14.2 Uniforme de educación física 10
1.14.3 Uniforme de gala 10
1.15 Infraestructura 11
1.16 Salón de deportes y sala recreativa 11
1.17 Inventario 12
1.1 Horario 14
2. CAPITULO 2
PROPUESTA DE INVESTIGACION 15
2.1 Diseño y aplicación de un programa de ejercicios técnicos de pase en futsal para mejorar la Fuerza Potencia de los estudiantes de sexto tres del Colegio Provincial San José Sede José Rafael Faria Bermúdez. 15
2.2 Introducción 15
2.3 Descripción del problema 16
2.4 Formulación del problema 17
2.5 Justificación 18
2.6 Objetivos 20
2.6.1 Objetivo general 20
2.6.2 Objetivos específicos 20
3. CAPITULO 3 21
3.1 Marco teórico 21
3.1.1 Historia del Fútbol Sala 21
3.1.2 ¿Qué es el Fútbol Sala? 21
3.1.3 Ejercicios Técnicos 21
3.1.4 Pase 22
3.1.5 Fuerza 22
3.1.6 Fuerza Potencia 22
3.1.7 Programa de Entrenamiento 23
3.1.8 Educación Física 23

3.1.9 Test23
3.2 Marco legal 23
3.2.1 Unesco 23
3.3 Constitución política de Colombia 24
3.3.1 Ley general de educación 25
3.3.2 Ley del deporte colombiano 25
3.4 Antecedentes 27
3.4.1 Nacionales 27
3.4.2 Internacionales 28
3.5 Formulación de hipótesis o propósitos de la investigación – variables 29
3.5.1 Hipótesis afirmativa 30
3.5.2 Hipótesis negativa 30
3.6 Estrategias metodológicas 30
3.6.1 Enfoque de la investigación 31
3.6.2 Diseño de la Investigación 31
3.6.3 Tipo de investigación 32
3.7 Población y muestra 32
3.7.1 Población 32
3.7.2 Muestra Experimental y de Control 33
3.7.3 Criterios de Inclusión de la Muestra: 35
3.8 Técnicas e instrumentos de recolección de la información 36
3.8.1 Técnicas de Recolección de Información 36
3.8.2 Instrumentos de Recolección de Información 38
3.9 Cronograma 41
3.10 Sesiones del programa de ejercicios técnicos de pase en futsal 47
4. CAPITULO 4
DATOS Y ANÁLISIS 61
4.1 Aplicación 61
4.2 Resultados 62
4.2.1 Análisis de datos del pretest y postest del grupo experimental 62
4.2.2 Análisis comparativo del pretest y postest del grupo experimental 65
4.2.3 Análisis de datos del pretest y postest del grupo control 66

4.2.4 Análisis comparativo del pretest y postest del grupo control 69
4.2.5 Diferencia entre el pretest del grupo experimental y el grupo control 70
4.2.6 Diferencia entre el postest del grupo experimental y el grupo control 71
4.3 Discusión 72
4.4 Conclusiones 73
5. CAPITULO 5
INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES 74
5.1 Planeadores de clase 74
6. CAPITULO 6
INFORME DE ACTIVIDADES INTRAINSTITUCIONALES 77
6.1 Informe de horario y permanencia 77
6.2 Actividades extracurriculares 78
7. CAPITULO 7
INFORME DE LA EVALUACION DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE 79
8. CONCLUSIÓN 80
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 82
10. ANEXOS 88

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. *Pretest Pase – Grupo Experimental* 63
Gráfico 2. *Postest Pase - Grupo Experimental* 64
Gráfico 3. *Comparación del Pretest y Postest del Grupo Experimental* 65
Gráfico 4. *Pretest Pase - Grupo Control* 66
Gráfico 5. *Postest Pase - Grupo Control* 68
Gráfico 6. *Comparación del Pretest y Postest del Grupo Control* 69
Gráfico 7. *Pretest del Grupo Experimental y el Grupo Control* 70
Gráfico 8. *Postest Grupo Experimental y el Grupo Control* 71

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. *Derechos, deberes y estrategias pedagógicas* 4
Tabla 2. *Inventario* 12
Tabla 3. *Horario* 14
Tabla 4. *Curso Sexto Tres* 33
Tabla 5. *Grupo Experimental* 34
Tabla 6. *Grupo de Control* 34
Tabla 7. *Cronograma de Actividades* 41
Tabla 8. *Programa de Ejercicios Técnicos de Pase en Futsal* 47
Tabla 9. *Pretest Pase - Grupo Experimental* 62
Tabla 10. *Postest Pase - Grupo Experimental* 63
Tabla 11. *Pretest Pase - Grupo Control* 66
Tabla 12. *Postest Pase - Grupo Control* 67
Tabla 13. *Horario y Permanencia* 77
Tabla 14. *Actividades Extracurriculares* 78

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. *Sede José Rafael feria Bermúdez* 11
Ilustración 2. *Salón de deportes y sala recreativa* 12
Ilustración 3. *Consentimiento Informado* 39
Ilustración 4. *Test de Pase* 40
Ilustración 5. *Planeadores de clase* 75
Ilustración 6. *Imágenes de la Realización de la Propuesta de Investigación* 88

Presentación

El presente documento pertenece a la entrega del informe de la práctica integral de bachillerato la cual es de decimo semestre, realizada por el estudiante Yuri Alexandra Segura Benítez, del programa de educación física, recreación y deportes, dicho informe se realizó en el Colegio Provincial San José, sede José Rafael Faria Bermúdez, Norte de Santander en los grados correspondientes de sexto a once a lo largo del semestre y allí se puede evidenciar: el informe de la observación institucional, y diagnóstico, la propuesta de investigación formativa, el informe de procesos curriculares, el informe de actividades intrainstitucionales, informe de evaluación, anexos, y conclusiones.

1. CAPITULO 1

Observación institucional

1.1 Reseña histórica

1.1.1 Colegio Provincial San José



La historia del Colegio Provincial se remonta en el tiempo cuando el obispo de Mérida y Maracaibo Rafael Lasso de la Vega, de paso por Pamplona dispuso la fundación de una casa de estudios, al tiempo que sirviera de Seminario para la región. Su idea se concreta en 1816 con la creación del Colegio Casa de Estudios. “Empezó en esa forma a irradiar educación integral en la ciudad y en toda la provincia, con preponderancia aristotélica y escolástica, como producto de que: El Monopolio Eclesiástico sobre la educación implica que, a lo largo del proceso de dominación española, ésta sea de índole privada, es decir no se conoció la Educación Pública".



En 1823, “se inició la educación pública en Pamplona, cuando el Vicepresidente de la República, General Francisco de Paula Santander, aprobó oficialmente la Casa de Estudios que fundó, y que hoy se conoce como el Colegio Provincial San José”. El 20 de noviembre de 1872 la junta organizadora del Colegio San José de Pamplona, anuncia que el 1° de febrero de 1873 se abrirá las matriculas del plantel y que funcionará por un térmico de cinco años. A mediados de 1890 el colegio suspendió labores académicas por la mala administración de rectoría del señor Lucien Enfantin, de nacionalidad francesa, siendo reabierto el 6 de diciembre del mismo año. “El carácter universitario que tenía el colegio, fue la piedra angular sobre la cual se asentó la obra

educativa de Pamplona. Desde este ángulo eminentemente cultural, se inició una instrucción pública de gran calidad a través de estudios de jurisprudencia, matemáticas, curso de ingeniería y matemáticas sublimes, en palabras del doctor Eduardo Ángel. Allí se formaron varones eximios en prudencia y conocimientos, quienes tiempo después proyectaron sus saberes humanísticos y su acervo cultural, adquiridos en esta maravillosa y fecunda Alma Mater, orgullo de la Ciudad Mitrada y de Colombia".

Al comenzar el año de 1899, faltando meses para que estallara la guerra civil llamada de los mil días, el Gobernador de Santander ordena que se dicten cursos correspondientes de filosofía y Letras similares a las que se dictaban a esa época en el Colegio Mayor de Nuestra Señora del rosario de Bogotá. Posteriormente la máxima autoridad educativa nacional, autorizaría conceder a la Institución el Título de Filosofía. Durante el tiempo que duró la citada guerra civil no se registran acontecimientos al interior del claustro, solo sé referencia la interrupción de labores académicas desde el 22 de septiembre de 1899 a 1904. En el año de 1929 la dirección del plantel estuvo a cargo de unos profesores alemanes, bajo la rectoría del señor Fritz Ruhfel, durante este tiempo se hicieron reparaciones al edificio.

En 1916 fue consagrado en Bogotá como Obispo de Nueva Pamplona. Monseñor RAFAEL AFANADOR Y CADENA, quien hizo una visita a la Casa de Estudios de los Hermanos de las Escuelas Cristianas ubicada en Chapinero de esa capital, inició diligencias para que le dieran a los religiosos de la Salle la dirección del Colegio Provincial San José, transcurrieron catorce años para que la solicitud de Monseñor Afanador y Cadena tuviera éxito, es así como el 2 de enero de 1930 llegaron a Pamplona el Hermano Visitador y cuatro religiosos de la consagración Lasallista, para tomar la administración del Provincial "San José", siendo el primer rector el R.H. BLANCHARD FELIX, mediante la protocolización del contrato el 17 de enero del mismo año. También para ese mismo año, 1930 se celebra en Pamplona por

primera vez en el 15 de mayo fiesta del Santo de la Salle, San Juan Bautista, así mismo el 4 de junio se inauguró el Estadio de Fútbol “San José” (donde queda hoy el estadio “Camilo Daza”). Al año siguiente, 1931, en el mes de mayo se funda la revista “EL AGUILUCHO”. Llega también de la capital de la República del H.H. Gedeon Marie, conocido con el nombre dentro de la comunidad como el Hermano Arturo María, trae a la provincia la práctica del básquet, fútbol y tenis de forma competitiva. Es de resaltar que, al finalizar el año académico, no se otorgó el título de bachiller a ningún estudiante de sexto año, porque a juicio de los superiores los alumnos no estaban suficientemente preparados y el colegio no podía tomar la responsabilidad de presentarlos a la Universidad.

En 1934 en Acto de Celebración de la fiesta de San José el 19 de marzo, se estrena el Himno del Colegio, siendo el autor de su letra el contador, escritor y poeta antioqueño Juan de Dios Arias, llamado con el nombre dentro de la comunidad de Hermano Gonzalo Manuel y el autor de la partitura el señor Luis Planeta, antiguo alumno de los Hermanos del Colegio Alejandría. Con motivo del primer centenario de la muerte del General Francisco de Paula Santander, la dirección y la conciliatura del Plantel se dirigieron al señor Presidente de la República Eduardo Santos y al ministerio de Educación con el propósito de interesarles en la construcción de un edificio moderno donde funcionara el colegio “San José” por un monto de TRESCIENTOS CINCUENTA MIL PESOS ($350.000) teniendo como base el costo de materiales traídos del exterior. La obra se inició cinco días después de firmado el contrato con el compromiso de entregarla a los 30 días del mes de diciembre de 1942.

Para la celebración del centenario de la muerte del General Santander, el señor presidente Eduardo Santos colocó la primera piedra de los edificios para el Colegio San José de Pamplona, a esa fecha se descubre un busto del hombre de las Leyes. Con la creación del jardín botánico del establecimiento, obra meritoria del hermano Antonio Miguel, con la

inauguración de la Banda de Guerra del Provincial el 1° de julio de 1942 se llevó a cabo la inauguración de los nuevos edificios del Colegio Provincial “San José”. El lunes 25 de enero de 1943 la comunidad Lasallista en horas de la tarde se traslada al nuevo edificio. Al iniciarse el año lectivo el personal educativo lo conformaban: 16 hermanos profesores, 6 profesores civiles, 405 alumnos de los cuales 222 eran externos y 138 internos.

1.2 Proyecto educativo institucional

1.2.1 Componente conceptual

Fiel a su tradición histórica el Colegio Provincial “San José” de Pamplona, es una Institución educativa de carácter oficial, con claros principios de orientación cristiana católica, que fundamenta su accionar pedagógico en las virtudes y valores de San José, la comunidad Lasallista y el ideario de nuestro fundador Francisco de Paula Santander.

El Colegio Provincial San José de Pamplona pretende formar personas integras, competentes, emprendedoras, con espíritu investigativo y constructores de paz, a través de la equidad, el compromiso y la calidad, apropiándose del manejo de las nuevas tecnologías de la comunicación e información, cimentado en valores como la civilidad, la intelectualidad y el respeto por las diferencias, mediante una educación participativa, auto-gestionada, contextualizada y pluralista que le facilite la continuidad de su desarrollo personal, familiar y profesional para alcanzar un nivel adecuado de formación que le permita contribuir con el progreso de su entorno local, regional y nacional, en un mundo cada vez más interconectado y pluralista.

1.2.2 Componente pedagógico

En nuestro Proyecto Educativo Institucional el Componente Pedagógico centra su

atención en el estudiante y en el rol del docente en contextos específicos, en la interacción entre los miembros de la comunidad educativa, en la estrategia pedagógica y en el enfoque metodológico planteado, en la investigación como estrategia pedagógica elementos que permiten garantizar la formación integral de los niños y jóvenes de la institución, y la creación de ambientes de aprendizajes que faciliten oportunidades para el desarrollo de sus habilidades de pensamiento, de valores y actitudes.

Se relacionan las líneas orientadoras de las prácticas pedagógicas organizadas intencionalmente para la Institución Educativa Colegio Provincial San José, denominadas “Enfoque Pedagógico”, los procesos de diseño curricular, el plan de estudios, los ejes transversales, la propuesta pedagógica, las estrategias metodológicas y el seguimiento académico o sistema de evaluación, elementos articulados y permeados por los Lineamientos Curriculares, los Estándares Básicos de Competencia, los Derechos Básicos de Aprendizaje y las Mallas de Aprendizaje.

1.2.3 Componente administrativo

Gestión Administrativa y financiera como desarrollo del componente administrativo, esta área da soporte al trabajo institucional. Tiene a su cargo todos los procesos de apoyo a la gestión académica, la administración de la planta física, los recursos y los servicios, el manejo del talento humano, y el apoyo financiero y contable. Se preocupa por el uso óptimo de los recursos. En el PEI corresponde a lo propuesto por la norma como componente administrativo y financiero involucrando calendario académico del establecimiento educativo, participación del establecimiento educativo en proyectos externos, convenios del establecimiento educativo, el Manual de convivencia, los horarios de trabajo, manual de funciones, la administración de recursos, las relaciones interinstitucionales.

1.2.4 Componente comunitario

Mediante este componente el Colegio establece una interacción continua y permanente con la comunidad, respondiendo a las necesidades, expectativas y planteamientos del contexto y exigiendo a la vez, la participación y aporte de dicha comunidad. Lo cual posibilita construir proyectos de extensión y servicio a la comunidad, de tal manera que el ser y el quehacer se convierta en un motor de desarrollo local, regional y nacional.

Esta gestión se conforma por los procesos de organización, participación, integración, proyección de la comunidad educativa, igualmente los planes de riesgos, atención, prevención de desastres, procesos de accesibilidad, permanencia, prevención, servicio social del estudiantado y en general todos aquellos que involucren a la comunidad educativa y externa.

1.3 Marco legal

El Manual de Convivencia de la Institución Educativa Colegio Provincial San José de Pamplona se sustenta legal y jurídicamente en: La Constitución Política de Colombia de 1991, considerada ¨norma de normas". Por ello, en todo caso de incompatibilidad entre la Constitución y la ley u otra norma jurídica, se aplicarán las disposiciones constitucionales. Además, prevalece en toda instancia el interés general y de la comunidad, por encima del interés particular, en un estado social de derecho. De igual modo, es bueno resaltar que al mismo nivel de esta norma se encuentran los tratados internacionales ratificados por el gobierno colombiano que constituyen el llamado „Bloque de Constitucionalidad", importante porque muchos derechos de niños, niñas y adolescentes se encuentran mencionados en estas disposiciones.

El artículo 16 establece que “Todas las personas tienen derecho al libre desarrollo de su personalidad sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el

orden jurídico”:

El Artículo 19 considera que “El debido proceso se aplicará a toda clase de actuaciones judiciales y administrativas. Nadie podrá ser juzgado sino conforme a leyes preexistentes al acto que se le imputa, ante juez o tribunal competente y con observancia de la plenitud de las formas propias de cada juicio”. El debido proceso es un conjunto de garantías como defensa técnica, principio de legalidad, y otros de carácter constitucional que protegen a los ciudadanos de fallos injustos. Las Sentencias Corte Constitucional son pronunciamientos específicos que se incorporan a la jurisprudencia y deben ser tenidos en cuenta.

Sentencia T-519 de 1992 de la Corte Constitucional resalta que “Si bien la educación es un derecho fundamental y el estudiante debe tener la posibilidad de permanecer vinculado al plantel hasta la culminación de los estudios, de allí no debe colegirse que el centro docente está obligado a mantener indefinidamente entre sus discípulos a quien de manera constante y reiterada desconoce las directrices disciplinarias y quebranta el orden dispuesto por el reglamento educativo, ya que semejantes conductas, además de constituir incumplimiento de los deberes”

Sentencia T-386 de 1994, sobre la importancia de los derechos constitucionales la corte considera que los reglamentos de las instituciones educativas “no pueden entrar a regular aspectos que de alguna manera puedan afectar los derechos constitucionales fundamentales de los educandos”

Sentencia T-648 de 1998 sobre el „libre desarrollo de la personalidad y discriminación‟, la corte señala que “en un país donde el acceso a la educación sigue siendo un privilegio, restringirla aún más por prejuicios estéticos o por consideraciones de mero-gusto, resulta atentatorio de la carta; por eso, la corte considera pertinente aclarar una vez más lo que entiende por educación, sus características como servicio público, y el alcance de la potestad reguladora conferida a la comunidad educativa de cada plantel”

Sentencia T-435 de 2002 sobre la no discriminación, considera que la sexualidad

aparece como un elemento consustancial a la persona humana, por lo que hace parte de su entorno más íntimo. en esa medida, los colegios no pueden prohibir de manera expresa o velada dicha expresión libre y autónoma de la dignidad humana, ya que se vulneraría de manera abierta el derecho a la igualdad y se desconocería la importancia que tienen los colegios como espacios de formación democrática y plural.

Sentencia T-688 de 2005, sobre el libre desarrollo de la personalidad, considera que "los Manuales de Convivencia y, en general, cualquier reglamento que tienda a regular las relaciones entre los diferentes miembros de la comunidad educativa, deben ajustarse a los principios y mandatos constitucionales, sin que sea posible que por esa vía se lesionen o desconozcan los derechos fundamentales de los miembros de la Institución. Así mismo, deben ser producto de un acuerdo entre las partes involucradas y responder a las necesidades reales de los educandos y, en general, del proceso educativo."

Sentencia T-345 de 2008, también sobre el „libre desarrollo de la personalidad" la corte señala que "esta corporación ha amparado el derecho fundamental al libre desarrollo de la personalidad de los estudiantes, ordenó a los establecimientos educativos no aplicar las normas del manual de convivencia que prevén la obligación de los estudiantes de llevar un determinado corte de cabello".

Sentencia T-557 de 2011, señala la especial protección de los menores "para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos, siempre orientados por el criterio primordial de la prevalencia del interés superior del menor".

Sentencia T- 356 de 2013 sobre el debido proceso, establece que, según la jurisprudencia constitucional, determina "que el proceso disciplinario en las instituciones educativas debe cumplir con los contenidos mínimos del derecho al debido proceso". En ese sentido, se ha reiterado por la Corte que "las instituciones educativas tienen un amplio margen de autorregulación en materia disciplinaria, pero sujeto a límites básicos como la previa determinación de las faltas y las sanciones respectivas, además del previo establecimiento del

procedimiento a seguir para la imposición de cualquier sanción.

“Dicho procedimiento ha de contemplar:

1. la comunicación formal de la apertura del proceso disciplinario a la persona a quien se imputan las conductas posibles de sanción;

2. la formulación de los cargos imputados, que puede ser verbal o escrita, siempre y cuando en ella consten de manera clara y precisa las conductas, las faltas disciplinarias a que esas conductas dan lugar (con la indicación de las normas reglamentarias que consagran las faltas) y la calificación provisional de las conductas como faltas disciplinarias;

3. el traslado al imputado de todas y cada una de las pruebas que fundamentan los cargos formulados;

4. la indicación de un término durante el cual el acusado pueda formular sus descargos (de manera oral o escrita), controvertir las pruebas en su contra y allegar las que considere necesarias para sustentar sus descargos;

5. el pronunciamiento definitivo de las autoridades competentes mediante un acto motivado y congruente;

6. la imposición de una sanción proporcional a los hechos que la motivaron; y

7. la posibilidad de que el encausado pueda controvertir, mediante los recursos pertinentes, todas y cada una de las decisiones de las autoridades competentes.

Adicionalmente el trámite sancionatorio debe tener en cuenta:

1. La edad del infractor, y por ende, su grado de madurez psicológica;

2. El contexto que rodeó la comisión de la falta;

3. Las condiciones personales y familiares del estudiante;

4. La existencia o no de medidas de carácter preventivo al interior del colegio;

5. Los efectos prácticos que la imposición de la sanción va a traerle al estudiante para

su futuro educativo y

6. La obligación que tiene el Estado de garantizarle a los niños y adolescentes su permanencia en el sistema educativo.”

1.4 Visión

Visión La Institución Educativa Colegio Provincial San José de Pamplona, para el año 2020 continuara siendo reconocida por ofrecer un servicio educativo de calidad, fundamentado en principios humanísticos, pluralistas, en la sana convivencia y en permanente actualización de sus prácticas pedagógicas e investigativas, en respuesta a los desafíos de la época actual, las exigencias del entorno y el compromiso con la construcción de la paz.

1.5 Misión

Misión La Institución Educativa Colegio Provincial San José de Pamplona de carácter oficial, garantiza el servicio de educación en los niveles de preescolar, básica y media, con el propósito de formar seres íntegros, competentes, con espíritu investigativo y ciudadanos de paz, en una sociedad pluralista y globalizada en permanente cambio, respetuosos de los derechos humanos, las libertades individuales y los valores propios de la dignidad humana, basados en los principios santanderinos y lasallistas: Honor, Ciencia y Virtud.

1.6 Fundamentos institucionales

El Colegio Provincial San José, fundamenta el desarrollo humano y cognoscitivo de los y las estudiantes, en los aspectos:

Filosóficos. Adquiere conciencia de la trascendentalidad de su ser que se proyecta como alguien capaz de asumir y superar los retos del momento histórico que le corresponde vivir.

Epistemológicos. Utiliza los conocimientos para aplicarlos en provecho de su

comunidad, fundamentado en lo científico, lo técnico y lo humanístico, apoyado en la investigación y en los avances en el campo del saber.

Axiológicos. Considera al hombre como persona y como ser pluridimensional, proyectándose hacia los demás.

Psicológicos. Respeta las diferencias individuales, orienta el libre desarrollo de la personalidad, promueve el respeto ante el pluralismo y facilita la inclusión social.

Sociológicos. Se apropia de la formación que recibe para fortalecer su posición en la sociedad que exige, desde toda perspectiva, sentar bases sólidas de comunicación, como instrumentos de sana convivencia; De desarrollo de habilidades en el manejo de avances técnicos y tecnológicos impuestos por la modernidad; Y de la democracia como un estilo de vida que posibilita el goce y disfrute de los derechos humanos, desterrando cualquier forma de discriminación.

Pedagógicos. Se desarrolla el proceso de aprendizaje y demás actividades relacionadas con éste, llevando a la práctica la Pedagogía Activa, destinando personal, recursos y espacios de manera que contribuyan a hacer del (la) estudiante un ser autónomo sensible, amoroso, respetuoso, solidario con profundo sentido de pertenencia e identidad. El Modelo Pedagógico de la Institución permite al docente asumir una posición frente al currículo, la sociedad y el ser humano que se quiere formar, apoyándose en las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y en la investigación como herramienta pedagógica.

1.7 Objetivos de calidad

1.7.1 Objetivo general

Establecer el marco de referencia para toda la comunidad educativa que permita el logro de los fines de la educación en la Institución Educativa Colegio Provincial San José, estimule las relaciones interpersonales entre todos y posibilite un nivel óptimo de convivencia

escolar.

1.7.2 Objetivos específicos

1. Establecer de acuerdo al horizonte institucional los mecanismos que permitan el desarrollo armónico y eficaz de los estudiantes.

2. Estimular el proceso de maduración personal y la sana convivencia entre los miembros de la comunidad educativa y su entorno.

3. Facilitar la normalización de los estudiantes de manera que puedan interiorizar las normas, asumir las consecuencias de sus actos e incorporarse de manera adecuada a la sociedad.

4. Propiciar la formación de ciudadanos críticos, democráticos, participativos a través del conocimiento y el ejercicio de sus derechos y deberes.

5. Promover la integración y el respeto entre los diferentes estamentos educativos.

6. Convertirse en instrumento para la resolución de conflictos y el fomento de las buenas relaciones interpersonales.

7. Identificar la conformación, las funciones y procedimientos que rigen cada uno de los concejos, comités, comisiones y demás instancias de participación existentes en la comunidad educativa.

8. Facilitar el proceso de inclusión de estudiantes con necesidades educativas especiales y diversas de la población atendida.

9. Fomentar el dialogo y la conciliación como herramienta básica para la solución de conflictos.

1.8 Filosofía institucional

El Colegio Provincial San José de Pamplona, es una Institución oficial con claros principios de orientación cristiana, que fundamenta su accionar pedagógico en las virtudes y valores de San José y el ideario de nuestro fundador Francisco de Paula Santander.

El colegio Provincial San José de Pamplona pretende formar personas integras, competentes y emprendedoras a través de la equidad, el compromiso y la calidad, pretendiendo desarrollar en INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSÉ Decreto 00128 del 28 de enero de 2003 Resolución No. 02846 del 1º de agosto de 2016 Nit: 890500881-7 DANE 154518000273 ICFES 012575 12 ellos competencias como el manejo adecuado de una segunda lengua, el manejo apropiado de las tecnologías de la comunicación e información y valores como la civilidad, la intelectualidad y la competencia mediante una educación participativa, auto-gestionada y contextualizada, que le facilite la continuidad de su desarrollo personal, laboral y profesional para alcanzar un estado ideal de satisfacción y felicidad que permita contribuir con el progreso de su entorno social, regional y nacional.

El ideario educativo representa la esencia y la imagen de la Institución, como marco de referencia doctrinal da cuenta del modelo educativo que concentra el desempeño institucional, de los propósitos que fundamenta su razón de ser, de los tipos de persona y sociedad que busca concretar, de los valores que dinamizan el trabajo personal y comunitarios de los criterios generales que orienta el desarrollo de la práctica educativa, de los lineamientos esenciales que demarcan el espacio y el alcance en que se sitúa el acontecer pedagógico, y finalmente los agentes educativos que están comprometidos en la realización de la misión educativa. Apoyamos el pensamiento de nuestro fundador General Francisco de Paula Santander, cuando al expresar su concepto sobre educación cívica trazo este programa: “Que se inculque a nuestra juventud las virtudes que el evangelio enseña, como cristianos; los deberes de la moral prescribe como a hombres y las obligaciones que las leyes imponen como a ciudadanos”. “HONOR, CIENCIA Y VIRTUD” propician espacios de orden, libertad y democracia, principios rectores para la formación de líderes que requiere la sociedad. “CALIDEZ, CALIDAD Y EXCELENCIA” marcan el desarrollo diario de la tarea pedagógica con miras al logro de la formación integral en los estudiantes.

1.9 Principios

1.9.1 Principios institucionales

1. La personalización y la socialización del estudiante, entendidas como respeto a la dignidad humana.

2. La tolerancia y el dialogo entre los integrantes de la comunidad educativa como base de la sana convivencia y el actuar democrático.

3. Educar para la vida, entendida como un proyecto abierto buscando satisfacer las necesidades básicas y superiores del hombre.

4. El desarrollo del sentido de pertenencia por parte de los directivos, docentes, estudiantes y padres de familia por el colegio, la región y el país, como base de nuestra identidad.

5. El desarrollo de la inteligencia a través de actividades científicas, comunicativas, lúdicoartísticas e investigativas.

6. La familia como núcleo fundamental de la sociedad y primera educadora, vinculada y comprometida en el proceso de formación de las nuevas generaciones.

7. La formación en valores éticos, morales, y religiosos como soporte en la construcción de seres autónomos, responsables y libres.

8. La tecnología como instrumento al servicio del conocimiento y el desarrollo humano.

9. La capacidad emprendedora y de innovación que permita el desempeño competitivo en el mundo laboral.

10. El respeto, cuidado y uso responsable del entorno como patrimonio vital de la humanidad.

11. El bilingüismo como medio de acercamiento a otras culturas y posibilidad de acceso a mejores oportunidades en el mundo globalizado.

12. El hombre como sujeto crítico, actor de su propia historia y agente transformador de

la realidad económica, política, social y cultural donde desarrolla su cotidianidad.

13. La atención a la diversidad de estudiantes que presentan una serie de necesidades educativas, muchas de las cuales son compartidas, otras individuales y algunas especiales.

14. El desarrollo de ambientes democráticos promotores de la sana convivencia y de los derechos humanos.

1.9.2 Principios generadores de convivencia

Buscando generar una cultura de paz, buscando un verdadero clima escolar, donde reine la solidaridad y generosidad a través de la convivencia humana donde cada persona respete su propio espacio, el de los demás y asuma un compromiso real y efectivo con el hábitat que ocupa, como individuos libre, creadores de una nueva civilización en la cual reine el respeto a la vida y a la dignidad del ser humano, en una nueva cosmovisión y en un mundo sin fronteras que erradique prejuicios de raza, nacionalidad, credo, diversidad cultural y política, orientación sexual, creencias, etc., luchando así contra cualquier tipo de exclusión, serán referentes en las relaciones sociales y escolares con los siguientes criterios:

1. Identidad. Capacidad de reconocer conscientemente quienes somos y quien soy, de dónde venimos y para donde vamos, es decir, identificarnos como sujeto social y sujeto individual. Propender por el conocimiento de sí mismo, imagen de sí, autoestima.

2. Autonomía. Asumir la libertad con responsabilidad teniendo presente las consecuencias de nuestros actos y de nuestras decisiones; por consiguiente, debemos actuar con criterio y no dejarnos manipular.

3. Respeto. Base fundamental para una convivencia sana y pacífica entre los miembros de una sociedad. Tratemos a los demás con la misma consideración con que nos gustaría ser tratados.

4. Responsabilidad y compromiso. Toma de conciencia acerca de las consecuencias que tiene todo los que hacemos o dejamos de hacer sobre nosotros mismos o sobre los

demás.

5. Honestidad y Honradez. Asumir un comportamiento de manera transparente con sus semejantes. Cuando se está entre personas honestas cualquier proyecto humano se puede realizar y la confianza colectiva se transforma en una fuerza de gran valor. Requiere de coraje para decir siempre la verdad y obrar en forma recta y clara.

6. Solidaridad y Fraternidad. Valores de gran trascendencia para el género humano que implican generosidad, desprendimiento, espíritu de cooperación y participación que nos permiten alcanzar altos grados de desarrollo en todos los aspectos y actuando con sentido de comunidad salir adelante ante todas las dificultades de la vida. INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSÉ Decreto 00128 del 28 de enero de 2003 Resolución No. 02846 del 1º de agosto de 2016 Nit: 890500881-7 DANE 154518000273 ICFES 012575 21

7. Compañerismo. La amistad es una de las más nobles y desinteresadas formas de afecto que una persona pueda sentir por otra. Los que son amigos se aceptan y se quieren sin condiciones, tal como son, sin que esto quiera decir que sean cómplices en todo o que se encubran mutuamente sus faltas. Incapaces de engañarse unos a otros, suelen ser extremadamente sinceros y decirse las cosas tal como las ven o las sienten. Por lo demás, siempre están dispuestos a confiarse secretos, darse buenos consejos, escucharse, comprenderse y apoyarse. Los verdaderos compañeros serán un acompañante en el camino en la búsqueda de intereses, propósitos y objetivos comunes y teniendo a mejorar la calidad de vida.

8. Tolerancia. Como la expresión más clara del respeto por los demás como seres humanos conducente a la convivencia pacífica entre las personas aceptando las diferencias y reconociendo la individualidad, comprendiendo que cada persona es única e irrepetible. 9. Comunicación. Como la existencia de significados compartidos de interpretaciones de la realidad comprometiendo a quienes participan en el proceso a través de la convicción y facilitando la acción coordinada de todos los estamentos con el criterio de que la comunicación

organizacional es una necesidad y una garantía de éxito si la manejamos en la perspectiva de la veracidad, de la oportunidad y de la actualización utilizando el dialogo racional como herramienta fundamental.

10. Creatividad e innovación. El objetivo es promover cambios que generen calidad, calidez y excelencia educativa en la institución y entre todos sus estamentos. Promover la creatividad implica potenciar la generación de nuevas ideas como respuesta a necesidades y problemas y cuando estas se hacen realidad estamos haciendo innovación.

11. Excelencia. Como calidad, eficiencia, eficacia y productividad. Donde cada uno se fije como meta ser mejor cada día en 100 cosas diferentes. Donde el reto diario sea construir voluntad de triunfadores con el referente de hoy mejor que ayer y mañana mejor que hoy. Cada uno de los sujetos debe aportar en el propósito de mejorar su proyecto de vida individual, institucional y de la sociedad mayor que queremos transformar actuando con prudencia, respeto, sinceridad, honradez, espontaneidad y generosidad.

12. Liderazgo. Como compromiso consigo mismo y con los demás, con la fe de sus ideales son alcanzables y sus conductas ejemplifican dichos ideales con la acción, que sean maestros y maestras en el arte de seleccionar, sintetizar y articular una visión apropiada del futuro con propuestas creativas, pertinentes y significativas que se legitimen a través del poder transformador; aceptando el fracaso y el conflicto como una nueva oportunidad para salir adelante generando alternativas de solución.

13. Inclusión. Entendida como la oportunidad que se le ofrece a la persona en situación de vulnerabilidad para participar plenamente en todas las actividades educativas y de formación que ofrece la institución educativa y puedan gozar de todos los recursos que tiene ésta, sin que se le discrimine o limite su participación.

1.10 Perfiles de los miembros de la comunidad educativa

1.10.1 Perfil del estudiante

El estudiante de la Institución Educativa Colegio Provincial San José fundamenta su formación para un proyecto de vida donde impere la concepción integral del ser humano, como un ciudadano consciente de su dignidad, capaz de asumir y proyectar su proceso formativo como:

1. UN SER HUMANO EFICIENTE que valore la importancia de la interacción que debe cumplir con su entorno y sea consciente de los valores que debe poseer y las actitudes que debe asumir y proyectar.

2. SER HUMANO RACIONAL que haga respetar sus derechos y consciente de sus deberes que sea capaz de tomar opciones libres autónomas y responsables. Con competencias para ejercitar su capacidad de pensar, aprender o capaz de tomar decisiones y afrontar dificultades con dignidad y eficiencia para mejorar su calidad de vida y la de los demás.

3. UN SER HUMANO CRITICO que atreves de la participación como sujeto individual y social identifique valoré los factores que influyen en el desarrollo social, cultural, económico y político del país.

4. UN SER HUMANO ETICO-SENSIBLE capaz de relacionarse en forma creativa y participativa dentro del contexto social, económico, cultural, religioso y político en el cual se desenvuelve defendiendo y cultivando valores que la comunidad considere interesantes y al mismo tiempo propicie la renovación y búsqueda de otros nuevos y mejores que se requieran para fortalecerse como ser individual social.

5. UN SER HUMANO INTELECTUALMETE COMPETENTE capaz de comprometerse con su desarrollo y asumiendo nuevos retos que le impone la sociedad en cuanto a eficiencia, eficacia, calidad y liderazgo logre un mejoramiento cuantitativo de su vida personal y social.

6. UN SER HUMANO COMUNICATIVO capaz de participar creativamente de experiencias de comunicación efectiva bajo criterios de respeto y reconocimiento del punto de vista de los demás utilizando diferentes lenguajes y haciendo uso eficaz de una amplia gama

de tecnología que ofrece el mercado

7. UN SER HUMANO CON VISIÓN FUTURISTA capaz de identificar y valorar los factores que influyen en el desarrollo social, cultural, económico, político y tecnológico de un país y participe crítica y creativamente en la solución de problemas y el mejoramiento de la comunidad, teniendo en cuenta los principios democráticos, reconociéndonos como país pluriétnico y pluricultural con muchas fortalezas y oportunidades.

8. UN SER HUMANO CON VISIÓN EMPRESARIAL capaz de aprovechar la crisis y los problemas para generar oportunidades de negocios exitosos utilizando las posibilidades que ofrece el mercado, desarrollando una inteligencia emocional por medio del proceso emprendedor. Por lo anterior es necesario preparar a las personas para un mundo real INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSÉ Decreto 00128 del 28 de enero de 2003 Resolución No. 02846 del 1º de agosto de 2016 Nit: 890500881-7 DANE 154518000273 ICFES 012575 23 que cambia rápidamente donde se requiere tener una educación financiera enfatizada en el manejo del dinero para ser financieramente ingeniosos.

9. UN SER HUMANO CON NECESIDADES EDUCATIVAS capaz de participar acorde con sus capacidades en los proyectos educativo y pedagógico, con miras a calificar las prácticas pedagógicas institucionales en repuestas a las necesidades educativas de los diversos grupos poblacionales que demandan el servicio educativo.

1.11 Símbolos institucionales

1.11.1 La bandera



Compuesta por dos franjas horizontales de igual tamaño. La franja superior es de color rojo y simboliza el ardor, amor y pasión por el estudio, expresados en el deseo de lucha por la superación personal. La franja inferior es de color verde simboliza la naturaleza, la vida y la esperanza, expresados en el compromiso por preservar el medio ambiente.

1.11.2 Escudo



Este escudo tallado en madera fue el utilizado por los Hermanos Cristianos cuando regentaron el Colegio. En la parte superior como timbre sobresale una cruz ensanchada cuyos brazos se estrechan al llegar al centro. En el centro del blasón, simétricamente decorado, aparece una estrella de cinco puntas sobre esmaltes gules y sinople, que simbolizan al hombre y los elementos de la naturaleza aire, fuego, tierra y agua. La punta superior señala el predominio del espíritu sobre el cuerpo. Las puntas laterales superiores simbolizan los elementos de aire y fuego. Las puntas inferiores simbolizan los elementos de agua y tierra. Sobre estos elementos el ser humano busca afianzar su predominio. Como soporte en una cinta rodeada por hojas de acanto se lee Colegio San José Provincial, usado en esa época y el lema en latín «Signum fidei» que significa “Signo de fe”.

Como imagen corporativa e identificación ante la comunidad se utiliza un símbolo formado por una estrella blanca de cinco puntas con borde negro dentro de un círculo con los colores rojo y verde en el cual se destaca el nombre Colegio Provincial San José Pamplona. Es el utilizado por los estudiantes en sus uniformes.

1.11.3 Aguilucho



Nos identifica como líderes con eficacia, eficiencia y productividad. Nos promueve hacia la creatividad y la grandeza de nuevos ideales, Planteándonos exigencias e innovaciones ante una sociedad en constante cambio. Enfocando nuestra vista hacia las cumbres, buscando siempre la excelencia.

1.11.4 Lema

De su imagen expresamos a viva voz nuestro lema: ¡Aguiluchos!: ¡A las cumbres!

1.11.5 Himno del colegio

CORO

De nuestra patria somos promesa florecida
Ante su altar la vida es sacra donación,
Sentimos en la sangre bullir toda la historia
Con ecos de victoria resuena el corazón.

I Estrofa

Nuestra ambición es noble y el joven pecho alienta el fuego que sustenta la audacia de la edad. Destinos de heroísmo Nuestro camino traza, por siempre nuestra raza amó la libertad, amó la libertad.

II Estrofa

Cuando un himno ardiente Marchemos al futuro, Nuestro ideal es puro, Honor ciencia y virtud. Somos la savia nueva De la gloriosa gente, Y fulge en nuestra fuente Radiante juventud (bis)

III Estrofa

Benditos estos claustros Que brindan a la mente La estrecha refulgente De altísimo ideal. Infunden en las almas Vivifican doctrinas, Virtud y disciplina Y orgullo nacional.

IV Estrofa

A nuestras manos pasan Los ínclitos pendones, Llevaron con honor. Hay fuerza en nuestros brazos Y aliento en nuestros pechos, Para emular los hechos Del épico valor.

V Estrofa

Mas ya nuestro destino No es bélica contienda, La paz es dulce prenda De un nuevo florecer. Donde crecieron cardos De lucha fratricida, Renacerá la vida Con mágico poder.

Música Eugenio Giovanetti
Letra: Juan de Dios Árias

1.12 Manual de convivencia

"El manual de convivencia puede entenderse como una herramienta en la que se consignan los acuerdos de la comunidad educativa para facilitar y garantizar la armonía en la vida diaria de los establecimientos educativos. En este sentido, se definen las expectativas sobre la manera cómo deben actuar las personas que conforman la comunidad educativa, los recursos y procedimientos para dirimir conflictos, así como las consecuencias de incumplir los acuerdos (Chaux, Vargas Ibarra MIniski 2013)". Guía No 49 del Ministerio de Educación. El manual de convivencia hace parte integral del Proyecto Educativo Institucional de todas las instituciones educativas del país (Decreto 1860 de 1994), invistiéndolo de importancia y obligatoriedad, aportando directamente en los procesos de construcción de ciudadanía. En cuanto a una definición legal sobre el Manual de Convivencia, la Ley General de Educación, 115 de 1994 menciona en su artículo 87 que los manuales deben contener los derechos y obligaciones de los estudiantes, sin embargo, esto se desarrolla más ampliamente en el artículo 17 del Decreto 1860, donde se menciona lo siguiente: "El reglamento o manual de convivencia debe contener una definición de los derechos y deberes de los alumnos y de sus relaciones con los demás estamentos de la comunidad educativa". Con la promulgación de la Ley 1620 de 2013 y su Decreto Reglamentario 1965 del mismo año, se avanzó en la estructuración de funciones que debían desarrollar los manuales de convivencia. Con esta nueva legislación, además de lo contemplado en el artículo 87 de la Ley 115, los manuales de convivencia deberán presentar estrategias pedagógicas para promover la convivencia escolar y dirimir los conflictos de forma pacífica, deben ser documentos jurídicos con énfasis en lo pedagógico, de tal forma que orienten la convivencia y el ejercicio de los derechos humanos sexuales y reproductivos en las instituciones educativas.

1.12.1 Estructura del manual de convivencia.

Los establecimientos educativos tendrán un Manual de Convivencia, en el cual se definen los derechos y obligaciones de los estudiantes. Los padres o tutores y los educandos al firmar la matricula correspondiente en representación de sus hijos estarán aceptando el mismo. El presente Manual de Convivencia Escolar es una herramienta en la cual se consignan los acuerdos de la comunidad educativa de la Institución Educativa Colegio Provincial San José de Pamplona para facilitar y garantizar la armonía en la vida de todos los miembros que la integran. En este sentido, se abordan las expectativas sobre la manera cómo deben actuar las personas que conforman esta comunidad educativa, las instancias y procedimientos para dirimir conflictos, así como las consecuencias de incumplir los acuerdos aquí contenidos. El Manual contiene el compromiso claro de todos los miembros de la comunidad educativa (estudiantes, docentes, padres de familia, directivos docentes y personal administrativo) fundamentado en el derecho a la educación como un derecho-deber, tal como lo expresan claramente las sentencias de la Corte Constitucional que enmarcan la responsabilidad como ejemplo y muestra de una educación integral, vivencial y que cobra relevancia en la Institución Educativa Colegio Provincial San José en todas sus actividades.

1.12.2 Naturaleza del manual de convivencia

Toda Institución Educativa, debe poseer unas normas claras que permitan su funcionamiento y que faciliten las acciones y actuaciones, que se emprenden para la consecución de los logros propuestos. Por ello, es indispensable que la Comunidad Educativa conozca, concerté, promueva y acate las normas mínimas de convivencia y fraternidad en el ámbito escolar. Este es un documento donde se consignan los canales y los procedimientos que se han de utilizar para el manejo de las diversas situaciones, facilitando con ello, la realización de las diversas actividades y la vida misma de la Institución Educativa Colegio Provincial San José de Pamplona, en un ambiente de convivencia y entendimiento mutuo. Las

normas, los procedimientos, la prevalencia de los derechos y el cumplimiento de los deberes son las bases que permitirán la consecución de las metas y los ideales que hemos fijado y por consiguiente, del crecimiento y maduración humana, en los aspectos, cognitivo, curricular, convivencia y espiritual a que aspiramos todos los miembros de ésta Comunidad Educativa; ya que son pilares de nuestra misión.

Así, el presente Manual de convivencia asume los artículos 7º y 15° de la ley de Infancia y adolescencia 1098, considerando a los estudiantes como individuos de derechos, pero también de deberes, premios o estímulos, al igual que sanciones de acuerdo al debido proceso, siempre al tenor del artículo 44 de la C.N. y en acato al artículo 01 de la C.N. como ya se señaló previamente.

1.13 Derechos, deberes de los/las estudiantes y estrategias pedagógicas

Tabla 1. *Derechos, deberes y estrategias pedagógicas*

DERECHOS	DEBERES	ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS
1. Ser evaluado de manera integral en todos los aspectos académicos, personales y sociales. 2. Conocer el sistema institucional de evaluación de los estudiantes: criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y promoción desde el inicio año escolar. INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSÉ Decreto 00128 del 28 de enero de 2003 Resolución No. 02846 del 1º de agosto de 2016 Nit: 890500881-7 DANE 154518000273 ICFES 012575 26.	1. Cumplir con los compromisos académicos y convivencia definidos por el establecimiento educativo. 2. Cumplir con las recomendaciones y compromisos adquiridos para la superación de sus debilidades. 3. Amar, valorar, y defender el nombre y tradición de la Institución Educativa Colegio Provincial San José como expresión del sentido de pertenencia. 4. Respetar los derechos de los demás y no abusar de ellos, porque para exigir hay que cumplir y para recibir hay que	1. Diálogo y compromiso 2. Lectura y trabajo escrito sobre el Manual de Convivencia Escolar 3. La presentación a charlas, talleres, entrevistas propuestas por el Comité Escolar de Convivencia. 4. Capacitaciones a la Comunidad Educativa sobre el contenido del Manual de Convivencia y el debido proceso 5. Proyecto Transversal para la formación de la ciudadanía y derechos humanos.

3. Conocer los resultados de los procesos de evaluación y recibir oportunamente las respuestas a las inquietudes y solicitudes presentadas respecto de dichos resultados. 4. Recibir la asesoría y acompañamiento de los docentes para superar sus debilidades en el aprendizaje. 5. Conocer oportunamente el Manual de Convivencia. 6. Exigir el reconocimiento de los derechos consagrados para toda persona en la Constitución Nacional, la ley de infancia y adolescencia, las leyes civiles y penales en el marco jurídico vigente para el sector educativo. 7. Recibir la misma protección y trato respetuoso, afable, sincero y de dialogo por parte de la directivas, educadores, compañeros, compañeras y empleados del colegio y gozaran de los mismos derechos, libertades y oportunidades, sin ninguna discriminación por razones de raza, sexo, religión, estrato socio económico, convicciones, situación académica o disciplinaria, opinión o cualquier otra condición suya, de sus padres o acudientes o representantes legales en el contexto de los principios que rigen la Institución Educativa Colegio Provincial San José. 8. Libre desarrollo de su personalidad, sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los	dar. Todo derecho tiene como contraprestación un deber para garantizar la sana convivencia. 5. Aceptar, comprometerse y cumplir el Manual de Convivencia Escolar. 6. Informar oportunamente y por diferentes medios, cualquier clase de violencia, abuso, intimidación o irregularidad que pueda afectar los intereses propios, de otros compañeros. 7. Participar activamente en las actividades de orden social, democrático, cultural, deportivo, curricular, ambiental y religioso sin que sean violentados mis derechos fundamentales. 8. Comportarse debidamente en los diferentes espacios y ambientes de aprendizaje que ofrece la institución. 9. Mostrar naturalidad, limpieza y orden en la presentación personal. Usar siempre los uniformes establecidos según horario y llevarlos con pulcritud dentro y fuera de la Institución, sin accesorios, procurando que su presentación personal responda a los procesos de la formación integral orientados. 10. Los caballeros deben llevar el cabello corto, sin peinados extravagantes y afeitarse cuando lo necesiten. Las damas corte y peinado adecuado, sin tinturas que desentonen la armonía del uniforme. 11. Considerar como propio el colegio y en consecuencia, interesarse y responsabilizarse del aseo de las aulas,	6. Acciones del servicio de orientación del Colegio • Talleres sobre el respeto por el otro • Charlas al personal femenino sobre la cordialidad y el buen trato entre su género. • Talleres de prevención en Drogadicción • Talleres de Educación sexual. En coordinación con el área de ética y valores se desarrolla cada dos años un evento para los diferentes grados con el único objetivo de prevenir todo lo relacionado con la sexualidad. • Seguimiento en caso de las adolescentes en embarazo. • Seguimiento de acuerdo a la tipificación de las faltas (protocolos) • Seguimiento a los educandos con dificultades cognitivas (inclusión) • Seguimiento a educandos con alguna dificultad en el comportamiento. INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSÉ Decreto 00128 del 28 de enero de 2003 Resolución No. 02846 del 1º de agosto de 2016

demás y el orden jurídico. 9. Su intimidad personal y familiar, así como a su buen nombre y honra, razón por la cual el colegio debe respetarlos y hacerlos respetar. 10. Gozar de libertad de expresión respetuosa y digna. 11. Presentar peticiones respetuosas a las directivas y educadores por motivos de interés general o particular y a recibir respuestas oportunas sobre las mismas. 12. Conocer los procedimientos y/o medidas de formación, establecidas en el presente Manual de Convivencia. 13. La defensa, en todos los procedimientos en los cuales pueda ser sancionados (Garantía de Debido Proceso), Es decir, a ser oído antes de aplicarse cualquier sanción disciplinaria por los educadores y directivas del colegio de acuerdo con el conducto regular establecido en el presente Manual de Convivencia y dentro de los plazos establecidos para tal fin. 14. Recibir oportunamente el carné estudiantil. 15. Acceder al servicio de biblioteca, laboratorios, sala de información, internet y audiovisuales atendiendo las normas de funcionamiento. 16. Recibir normalmente las clases en los horarios establecidos. 17. Exigir una educación de calidad y en general a estudiar	conservación de la planta física, de sus implementos y contribuir a la conservación de un medio ambiente saludable. 12. Atender en forma inmediata los toques de la campana o timbre. 13. Permanecer en el salón de clases en los intermedios de las mismas y en las horas libres. 14. Cumplir las horas de descanso en los sitios destinados para ese fin. 15. Responsabilizarse y asumir los costos y/o la reposición que se generen por los daños que cause voluntaria o involuntariamente en la planta física, al mobiliario, a los enseres del colegio, de los compañeros y de los profesores. 16. Entregar a los padres de familia y/o acudientes las comunicaciones o informes que el colegio les envíe. 17. Asumir actitudes de respeto en diferentes escenarios, tiempos y circunstancias demostrando sentido de pertenencia por la Institución que le requieran identificación como estudiante dela Institución Educativa Colegio Provincial San José. 18. Conocer y valorar los recursos que ofrece la naturaleza y hacer uso racional del agua y la energía eléctrica, por ser estos elementos indispensables para una mejor calidad de vida. 19. Dar buen trato a todas las personas (directivos, profesores, compañeros, empleados	Nit: 890500881-7 DANE 154518000273 ICFES 012575 48 • Seguimiento en caso de conocerse a los y las estudiantes con problemas leves de drogadicción y apoyo de la familia.

en un medio apto para su formación integral. 18. Permanecer dentro de la institución y el aula de clase durante la jornada escolar. 19. Estar informado de todo lo relacionado con el Proyecto Educativo Institucional, políticas, estrategias, planes, resoluciones, acuerdos y decisiones tomadas por la autoridad competente. 20. A participar de manera dinámica y constructiva en el proceso educativo, de tal manera que se propicie el crecimiento como persona integral. 21. Participar en las diferentes actividades del colegio siempre y cuando reúna las condiciones exigidas para cada una y tenga la autorización escrita de los padres y/o acudientes cuando la actividad lo amerite. INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSÉ Decreto 00128 del 28 de enero de 2003 Resolución No. 02846 del 1º de agosto de 2016 Nit: 890500881-7 DANE 154518000273 ICFES 012575 27. 22. Recibir asesoría y orientación escolar. 23. Recibir formación integral fundamentada en valores encaminados a la proyección integral del ser humano. 24. Participar activamente en el desarrollo de proyectos pedagógicos y transversales. 25. Conocer oportunamente los	administrativos y de mantenimiento) con la debida consideración, respeto y cortesía. INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSÉ Decreto 00128 del 28 de enero de 2003 Resolución No. 02846 del 1º de agosto de 2016 Nit: 890500881-7 DANE 154518000273 ICFES 012575 29. 20. Utilizar un lenguaje correcto, que excluya todo tipo de agresión verbal, vulgaridades, expresiones, apodos, gestos y actitudes de mal gusto. 21. Respetar y acatar las orientaciones de los directivos, docentes, administrativos y demás autoridades de la institución. 22. Mantener con los compañeros y compañeras relaciones respetuosas, cordiales, de ayuda y solidaridad haciendo prevalecer el interés social sobre el interés individual. 23. Llevar con dignidad y respeto: el carné, los uniformes e insignias propias del Colegio. Entonar el himno con fervor y respeto en los actos de comunidad. 24. Estudiar con responsabilidad y rendir académicamente, demostrando una actitud creativa, propositiva, critica y positiva para asegurar el éxito de los diferentes procesos. 25. Cumplir eficientemente con compromisos, actividades y evaluaciones.	

logros y competencias que debe alcanzar a través del área o asignatura, así como los criterios determinados para la evaluación correspondiente. 26. Presentar los trabajos y evaluaciones cuando haya justificado oportunamente su ausencia y en los plazos establecidos. 27. Solicitar rectificación oportuna cuando haya sido evaluado en forma equivocada. 28. Conocer oportunamente los resultados de sus evaluaciones. 29. A debatir con argumentos sobre las teorías filosóficas y científicas expuestas por los profesores en sus áreas / asignaturas. 30. Recibir los estímulos y reconocimientos a que se haga acreedor. 31. Ser escuchado y orientado en aspectos relacionados con dificultades económicas, educación sexual, prevención y tratamiento del alcoholismo, tabaquismo y la drogadicción buscando su bienestar 32. Utilizar instalaciones deportivas y sociales con eficiencia, calidad y oportunidad. 33. Servicio de tienda escolar en buenas condiciones de higiene, calidad de los productos y precios módicos. 34. Recibir asistencia inmediata de primeros auxilios, por accidentes ocurridos dentro del establecimiento en la jornada escolar. 35. Disfrutar de servicios	26. Hacer llegar y presentar excusa por la inasistencia al coordinador el mismo día o jornada cuando se presente la eventualidad o con anterioridad por medio del padre, madre de familia o acudiente. 27. Aprovechar al máximo las oportunidades que me brinda la institución para el buen uso del tiempo libre. 28. Permanecer dentro del plantel durante toda la jornada escolar y en los sitios programados para cada actividad. 29. Informarme acerca de las funciones del personero, contralor y gobierno escolar. 30. Hacer buen uso de la capilla, cafeterías, restaurante escolar, salas de informática, servicio de internet, biblioteca, laboratorios y demás espacios, respetando sus reglamentos con compromisos, actividades y evaluaciones. 31. En caso de retiro del colegio cualquiera que sea el motivo es obligación estar a paz y salvo con las diferentes dependencias de la institución. 32. Hacer un uso racional de los servicios públicos disponibles dentro del colegio sin atentar de ninguna forma contra sus instalaciones. 33. El Personal de 10°Y 11° de conformidad con el artículo 97 de la ley 115 de 1994, deben prestar el servicio social obligatorio de acuerdo a lo estipulado por la Institución	

públicos fundamentales como agua, alcantarillado, energía eléctrica, internet y telefonía, con plenas garantías para la salud preventiva y el bienestar general. 36. Solicitar y recibir oportunamente certificados que acrediten sus calificaciones y la terminación de sus estudios, igualmente las constancias de estudios y certificados de calificaciones en los años cursados y título de bachiller conforme al cumplimiento de las normas establecidas. 37. Recibir el título de bachiller en ceremonia especial de graduación cuando haya cumplido a tiempo con las exigencias académicas y administrativas. 38. Recibir una educación acorde a sus necesidades educativas, participar en las acciones de adaptación curricular y apoyo pedagógico. 39. Los demás consagrados en la constitución y las leyes vigentes.	Educativa Colegio Provincial San José. 34. Seguir el conducto regular para la solución de las dificultades personales o grupales tanto en el orden académico como de comportamiento. 35. Realizar el máximo esfuerzo a fin de cumplir con el plan de adaptaciones curriculares cuando se trate de estudiantes con necesidades educativas especiales. 36. Establecer relaciones con base en el respeto, promoviendo la tolerancia, evitando conducta agresiva verbal, física o psicológica que se presenta entre los miembros de la comunidad educativa. 37. Hacer uso adecuado de las tecnologías de información (Internet, redes sociales virtuales, telefonía móvil y videojuegos online) y no utilizarlo para ejercer maltrato psicológico y continuado entre los integrantes de la comunidad educativa. 38. Establecer relaciones más justas, democráticas y responsables consigo mismo, con los otros y con el entorno, en el marco del Ejercicio de los Derechos Humanos, Sexuales y Reproductivos. INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSÉ Decreto 00128 del 28 de enero de 2003 Resolución No. 02846 del 1º de agosto de 2016 Nit: 890500881-7 DANE	

	154518000273 ICFES 012575 30 39. El uso del teléfono celular está sujeto a una cultura sobre su uso racional, adecuado, y responsable, los teléfonos deben permanecer apagados durante el transcurso de las actividades académicas. (aulas de clase, reuniones generales, actos religiosos, patios, etc.)	

1.14 Uniforme

1.14.1 Uniforme de diario

- Hombres: Pantalón azul marino (no entubado), camiseta blanca que debe ir dentro del pantalón, medias oscuras (negras o azules), zapatos negros de material y suéter según el modelo establecido con del escudo de la institución.

- Mujeres: Falda azul oscura de pliegues hasta la rodilla, chaleco o suéter según el modelo establecido con el escudo de la institución, camisa blanca de cuello alto y manga larga, medias azules para preescolar y básica primaria, medias blancas para básica secundaria y media, zapatos negros de material.

1.14.2 Uniforme de educación física

Sudadera completa según modelo establecido por la institución (no entubada), camiseta blanca, medias y zapatos tenis de color blanco. Se debe usar completo durante toda la jornada escolar.

1.14.3 Uniforme de gala

- Hombres: Chaqueta de paño azul oscuro, camisa blanca con cuello, corbata negra, pantalón crema (no entubado), medias blancas, zapatos negros de material.

- Mujeres: Chaqueta de paño azul oscuro, falda crema de pliegues hasta la rodilla, camisa blanca de cuello alto, manga larga, medias blancas, zapato negro de material.

1.15 Infraestructura

El Colegio Provincial San José, Sede José Rafael feria Bermúdez cuenta con varios salones de clases distribuidas en los tres pisos del colegio en donde se dicta, sexto, séptimo, octavo, noveno, decimo y once grado; cuenta con un salón de almacenamiento de educación física, auditorio, orientación escolar, coordinación, una cafetería, cancha múltiple, salón de inglés, salón de informática, laboratorio de química, sala recreativa, tiene una zona de baños especial para las mujeres, para los hombres y para los profesores.

Ilustración 1. *Sede José Rafael feria Bermúdez*



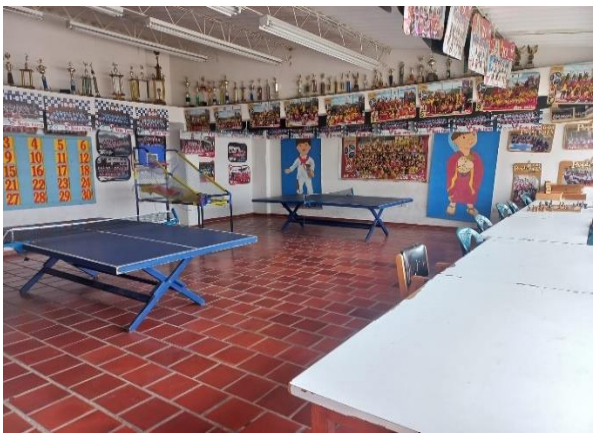


1.16 Salón de deportes y sala recreativa

El salón de educación física, cuenta con bastantes materiales didácticos que podemos utilizar para realizar las diferentes clases y que nos ayudan a que le proceso de enseñanza y aprendizaje sean más dinámicos.

Ilustración 2. *Salón de deportes y sala recreativa*





1.17 Inventario

Tabla 2. *Inventario*

Recurso	Cantidad
Microfutbol	8
Futbol	10
Baloncesto	22
Voleibol	23
Rugby	1
Frisbee	2
Bomba para inflar	1
Discos	5
Masos de gimnasia ritmica	10
Balas	4

Bate	2
Testigo	3
Conos de carton	
Conos grandes	10
Conos grandes con huecos	12
Malla de voleibol	1
Bastones	
Balon de pilates	1
Cocas	7
Platillos	47
Balon medicinal	1
Conos	30
Aros grandes	34
Aros pequeños	20
Bolas de ping pong	15
Lazo grande	1
Cuerdas	
Palos de hockey	12
Juegos de mesa	
Colchonetas	
Ping pong raquetas	18
Mesas de ping pong	2

1.1 Horario

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1		6-1		8-3	
2			6-1		
3	8-1	8-3			8-1
R	E	C	R	E	O
4		8-2	7-2	6-3	
5			8-2		7-2
6		6-3	10-2		

Tabla 3. *Horario*

2. CAPITULO 2

PROPUESTA DE INVESTIGACION

2.1 Diseño y aplicación de un programa de ejercicios técnicos de pase en futsal para mejorar la Fuerza Potencia de los estudiantes de sexto tres del Colegio Provincial San José Sede José Rafael Faria Bermúdez.

2.2 Introducción

El futsal es una disciplina deportiva que, debido a su dinamismo y exigencias técnicas, se ha convertido en una herramienta eficaz para el desarrollo físico y motor de los estudiantes. En particular, los ejercicios técnicos de pase en futsal no solo mejoran la precisión y la coordinación, sino que también influyen directamente en la capacidad de fuerza potencia, un componente crucial para el rendimiento deportivo en este contexto (Castagna, D'Ottavio, Granda Vera & Barbero Álvarez, 2009).

La fuerza potencia, entendida como la capacidad de generar fuerza rápidamente, es esencial para movimientos explosivos y cambios de dirección frecuentes en el futsal (Milanović, Sporiš & Trajković, 2012). Investigaciones recientes han demostrado que la aplicación de ejercicios específicos en futsal puede mejorar significativamente esta capacidad, contribuyendo al desarrollo integral de los estudiantes (Peña, J., Martínez, L., García, M. A., & Ibáñez, S. J., 2016).

El presente proyecto de investigación se enfoca en el diseño y aplicación de un programa de ejercicios técnicos de pase en futsal para mejorar la fuerza potencia de los estudiantes de sexto tres del Colegio Provincial San José Sede José Rafael Faria Bermúdez. Esta intervención se basa en metodologías probadas y adaptadas a las necesidades y

características de los estudiantes, con el objetivo de potenciar sus capacidades físicas y técnicas dentro del ámbito educativo (González-Víllora, Pastor-Vicedo & Serra-Olivares, 2015).

2.3 Descripción del problema

En el contexto educativo, el desarrollo físico y motor de los estudiantes es un componente esencial que contribuye a su bienestar general y rendimiento académico. Sin embargo, muchos programas de educación física en las instituciones educativas no abordan de manera adecuada las necesidades específicas para el desarrollo de capacidades físicas críticas como la fuerza potencia (Araújo, Pazin, Claudino, & Amadio, 2019). La fuerza potencia, definida como la capacidad de generar fuerza rápidamente, es crucial para la ejecución de movimientos explosivos y cambios de dirección, habilidades necesarias en deportes como el futsal (Milanović, Sporiš & Trajković, 2012).

En el Colegio Provincial San José Sede José Rafael Faria Bermúdez, los estudiantes de sexto tres han mostrado un rendimiento subóptimo en actividades que requieren una alta demanda de fuerza potencia. Este déficit no solo afecta su desempeño en el futsal, sino que también limita su capacidad para participar eficazmente en otras actividades físicas y deportivas (García, Gómez, & Lago, 2014). A pesar del reconocimiento de estos desafíos, actualmente no existen programas sistemáticos dentro del currículo de educación física que aborden de manera específica el desarrollo de la fuerza potencia a través de ejercicios técnicos de pase en futsal.

Investigaciones previas han demostrado que la implementación de programas de entrenamiento específicos en futsal puede mejorar significativamente las capacidades físicas de los estudiantes, incluyendo la fuerza potencia (Peña, J., Martínez, L., García, M. A., &

Ibáñez, S. J., 2016). Sin embargo, estos estudios a menudo no se han adaptado a las necesidades y características específicas de los estudiantes en contextos educativos particulares. Este vacío en la literatura y en la práctica educativa subraya la necesidad de diseñar e implementar un programa de ejercicios técnicos de pase en futsal que no solo mejore la precisión y coordinación de los estudiantes, sino que también incremente su fuerza potencia de manera efectiva (González-Víllora, Pastor-Vicedo & Serra-Olivares, 2015).

El presente proyecto de investigación busca abordar esta brecha mediante el diseño y aplicación de un programa de ejercicios técnicos de pase en futsal, específicamente adaptado para los estudiantes de sexto tres del Colegio Provincial San José Sede José Rafael Faria Bermúdez. La implementación de este programa se espera no solo mejorar las capacidades físicas de los estudiantes, sino también proporcionar un modelo replicable para otras instituciones educativas que enfrenten desafíos similares en el desarrollo físico de sus estudiantes (Castagna, D'Ottavio, Granda Vera & Barbero Álvarez, 2009).

2.4 Formulación del problema

¿Diseño y aplicación de un programa de ejercicios técnicos de pase en futsal puede mejorar la fuerza potencia de los estudiantes de sexto tres del Colegio Provincial San José Sede José Rafael Faria Bermúdez?

2.5 Justificación

El futsal, como deporte de alta intensidad y complejidad técnica, ofrece una plataforma ideal para el desarrollo físico y motor de los estudiantes, destacándose por sus beneficios en la mejora de la precisión, la coordinación y, crucialmente, la fuerza potencia (Castagna, D'Ottavio, Granda Vera & Barbero Álvarez, 2009). La fuerza potencia, definida como la capacidad de generar fuerza rápidamente, es vital para la ejecución de movimientos explosivos y cambios de dirección frecuentes, habilidades esenciales en el futsal (Milanović, Sporiš & Trajković, 2012).

La necesidad de mejorar la fuerza potencia en los estudiantes de sexto tres del Colegio Provincial San José Sede José Rafael Faria Bermúdez es evidente, dado que una mayor capacidad en esta área no solo mejorará su rendimiento deportivo, sino que también contribuirá a su desarrollo físico integral. Los programas de educación física actuales en la institución no abordan de manera específica este componente crítico, lo que crea una brecha en la formación física de los estudiantes.

Investigaciones recientes apoyan la efectividad de programas de ejercicios específicos en futsal para mejorar significativamente la fuerza potencia. Peña et al. (2016) demostraron que la implementación de estos programas puede llevar a mejoras sustanciales en la capacidad física de los estudiantes, mientras que González-Víllora, Pastor-Vicedo y Serra-Olivares (2015) destacan la importancia de adaptar las metodologías de entrenamiento a las necesidades particulares de los estudiantes para maximizar los beneficios.

La intervención propuesta en este proyecto se justifica por varios motivos. En primer lugar, aborda una necesidad identificada en el currículo de educación física de la institución, proporcionando una solución basada en evidencia que ha demostrado ser eficaz en contextos

similares. En segundo lugar, al centrarse en ejercicios técnicos de pase en futsal, el programa no solo mejorará la fuerza potencia, sino también la precisión y coordinación de los estudiantes, habilidades transferibles a otras áreas deportivas y de la vida cotidiana (Castagna et al., 2009). Finalmente, este proyecto tiene el potencial de servir como modelo replicable para otras instituciones educativas, contribuyendo al desarrollo físico y motor de estudiantes en diferentes contextos (González-Víllora et al., 2015).

En conclusión, la implementación de un programa de ejercicios técnicos de pase en futsal es una intervención necesaria y prometedora para mejorar la fuerza potencia de los estudiantes de sexto tres del Colegio Provincial San José Sede José Rafael Faria Bermúdez. Este proyecto no solo beneficiará a los estudiantes a corto plazo, sino que también sentará las bases para prácticas educativas más efectivas y enfocadas en el desarrollo integral de los estudiantes.

2.6 Objetivos

2.6.1 Objetivo general

Diseñar y aplicar un programa de ejercicios técnicos de pase en futsal para mejorar la fuerza potencia de los estudiantes de sexto tres del Colegio Provincial San José Sede José Rafael Faria Bermúdez.

2.6.2 Objetivos específicos

- Evaluar la capacidad de fuerza potencia de los estudiantes antes de la implementación del programa de ejercicios técnicos de pase en futsal.
- Diseñar un programa de ejercicios técnicos de pase en futsal adaptado a las características y necesidades de los estudiantes de sexto tres.
- Aplicar el programa de ejercicios técnicos de pase en futsal durante un periodo determinado.
- Comparar los resultados pre y post intervención para determinar la efectividad del programa.

3. CAPITULO 3

3.1 Marco teórico

Este estudio se creó basado en los conceptos claves que permitieron al futuro docente tener una mejor comprensión del tema de investigación. Por lo tanto, el marco teórico se organiza a través del tratamiento de las siguientes nociones: historia del fútbol sala, ¿qué es el fútbol sala?, ejercicios técnicos, pase, fuerza, fuerza potencia, programa de entrenamiento, educación física, test.

3.1.1 Historia del Fútbol Sala

El fútbol sala, también conocido como futsal, es una modalidad del fútbol que se juega en una cancha más pequeña y con un balón más pequeño y menos rebote que el balón de fútbol tradicional. Este deporte surgió en Uruguay en 1930, creado por el profesor Juan Carlos Ceriani, quien adaptó las reglas del fútbol para ser jugado en interiores (Alonso, 2016). El futsal rápidamente se expandió por Sudamérica y el mundo, ganando popularidad especialmente en Brasil y España (Fernández, 2015).

3.1.2 ¿Qué es el Fútbol Sala?

El fútbol sala es una variante del fútbol que se juega en una cancha de 40x20 metros, con equipos de cinco jugadores cada uno, incluyendo el portero. Las reglas del futsal están diseñadas para fomentar el juego rápido, la habilidad técnica y el control del balón (Romero, 2017). Se juega en dos tiempos de 20 minutos cada uno y permite sustituciones ilimitadas (García, 2018).

3.1.3 Ejercicios Técnicos

Los ejercicios técnicos en el fútbol sala se enfocan en desarrollar habilidades

específicas como el control del balón, el dribbling, el pase y el disparo. Estos ejercicios son esenciales para mejorar la capacidad de los jugadores en situaciones de juego real (Méndez, 2019). Ejemplos comunes incluyen el trabajo en espacios reducidos y ejercicios de precisión de pase (López, 2020).

3.1.4 Pase

El pase en fútbol sala es una acción técnica que consiste en enviar el balón a un compañero de equipo con precisión y rapidez. Es fundamental para mantener la posesión y crear oportunidades de ataque. La precisión del pase es crucial debido al tamaño reducido de la cancha (Martínez, 2018). Existen diferentes tipos de pases, como el pase raso, pase elevado y el pase con el exterior del pie (González, 2021).

3.1.5 Fuerza

La fuerza en el fútbol sala se refiere a la capacidad de los jugadores para aplicar fuerza muscular durante el juego. Esta es esencial para movimientos explosivos, como sprints y saltos, así como para mantener la estabilidad durante los enfrentamientos físicos (Hernández, 2020). El entrenamiento de la fuerza incluye ejercicios de resistencia y levantamiento de pesas (Ramírez, 2019).

3.1.6 Fuerza Potencia

La fuerza potencia es una combinación de fuerza y velocidad, crucial para realizar acciones rápidas y explosivas en el fútbol sala. Esta habilidad es vital para sprints, cambios de dirección y tiros potentes (Vázquez, 2020). El entrenamiento de fuerza potencia incluye ejercicios pliométricos y trabajos de velocidad-resistencia (Pérez, 2019).

3.1.7 Programa de Entrenamiento

Un programa de entrenamiento en fútbol sala está diseñado para mejorar las capacidades físicas, técnicas y tácticas de los jugadores. Estos programas incluyen sesiones de ejercicios físicos, técnicos y tácticos específicos para el deporte (Sánchez, 2018). La planificación y periodización son claves para maximizar el rendimiento y prevenir lesiones (Rodríguez, 2017).

3.1.8 Educación Física

La educación física es una disciplina educativa que promueve el desarrollo físico y mental a través de actividades físicas y deportivas. En el contexto del fútbol sala, se enfoca en la enseñanza de habilidades técnicas y tácticas, así como en la promoción de valores como el trabajo en equipo y la disciplina (Martínez, 2019).

3.1.9 Test

Los test en fútbol sala son evaluaciones diseñadas para medir diferentes capacidades físicas y técnicas de los jugadores. Estos pueden incluir test de velocidad, resistencia, agilidad y habilidad técnica (Gómez, 2017). Los resultados de estos test son utilizados para diseñar programas de entrenamiento personalizados y para monitorear el progreso de los jugadores (Ruiz, 2016).

3.2 Marco legal

3.2.1 Unesco

Carta internacional de la educación física y el deporte 21 de noviembre de 1978

Artículo 1. La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos.

1.1. Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte, que son indispensables para el pleno desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales por medio de la educación física y el deporte deberá garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo como en el de los demás aspectos de la vida social.

1.2. Cada cual, de conformidad con la tradición deportiva de su país, debe gozar de todas las oportunidades de practicar la educación física y el deporte, de mejorar su condición física y de alcanzar el nivel de realización deportiva correspondiente a sus dones.

1.3. Se han de ofrecer oportunidades especiales a los jóvenes, comprendidos los niños de edad prescolar, a las personas de edad y a los deficientes, a fin de hacer posible el desarrollo integral de su personalidad gracias a unos programas de educación física y deporte adaptados a sus necesidades.

3.3 Constitución política de Colombia

Artículo 52. Acto legislativo 02 de 2000, artículo 1. El artículo 52 de la constitución política de Colombia, quedará así:

El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

3.3.1 Ley general de educación

Ley 115 de febrero 8 de 1994

Artículo 1o. Objeto de la ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.

La presente ley señala las normas generales para regular el servicio público de la educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la constitución política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público.

De conformidad con el artículo 67 de la constitución política, define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal en sus niveles preescolar, básica (primaria y secundaria) y media, no formal e informal, dirigida a niños y jóvenes en edad escolar, a adultos, a campesinos, a grupos étnicos, a personas con limitaciones físicas, sensoriales y psíquicas, con capacidades excepcionales, y a personas que requieran rehabilitación social.

La educación superior es regulada por ley especial, excepto lo dispuesto en la presente ley.

3.3.2 Ley del deporte colombiano

Ley 181 de enero 18 de 1995

Artículo 4°. Derechos sociales. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social bajo los siguientes principios:

- Universalidad. Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre.

- Participación comunitaria. La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación control y vigilancia de la gestión estatal en la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.
- Participación ciudadana. Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.
- Integración funcional. Las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrirán de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente ley.
- Democratización. El estado garantizará la participación democrática de sus habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo.
- Ética deportiva. La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservará la sana competición, pundonor y respecto a las normas y reglamentos de tales actividades. Los organismos deportivos y los participantes en las distintas prácticas deportivas deben acoger los regímenes disciplinarios que le sean propios, sin perjuicio de las responsabilidades legales pertinentes.

3.4 Antecedentes

A continuación, se presentan diferentes investigaciones desde el campo nacional e internacional relacionados con la propuesta de investigación: “Diseño y aplicación de un programa de ejercicios técnicos de pase en futsal para mejorar la fuerza potencia de los estudiantes de sexto tres del Colegio Provincial San José Sede José Rafael Faria Bermúdez”.

3.4.1 Nacionales

En primer lugar, Rincón y Pérez (2020) evaluaron los "Efectos de un programa de entrenamiento de habilidades técnicas en el rendimiento de jugadores de futsal en Medellín". Este trabajo analizó los efectos de un programa de entrenamiento de habilidades técnicas en el rendimiento de jugadores de futsal en Medellín, enfocándose en variables como la fuerza y la precisión en los pases. Los resultados indicaron mejoras significativas en estas variables tras la intervención. (Revista de Ciencias del Deporte, 9(1), 45-62.

En segundo lugar, Barrera y Gómez (2021) llevaron a cabo un estudio titulado "Implementación de un programa de entrenamiento específico para mejorar la fuerza explosiva en jugadores de futsal juvenil en Bogotá". Este estudio se centró en la implementación de un programa de entrenamiento enfocado en mejorar la fuerza explosiva de los jugadores juveniles de futsal en Bogotá. Los autores diseñaron una serie de ejercicios específicos y evaluaron su impacto a lo largo de un período de 12 semanas. Los resultados mostraron mejoras significativas en la fuerza explosiva de los participantes. (Revista Colombiana de Educación Física y Deportes, 15(2), 67-85.

En tercer lugar, Sánchez y Mejía (2022) diseñaron y aplicaron un "Programa de entrenamiento técnico-táctico para mejorar la fuerza en jugadores de futsal categoría sub-17 en Bucaramanga". Este estudio mostró cómo la integración de ejercicios de pase en un programa

de entrenamiento técnico-táctico puede influir positivamente en la fuerza de los atletas, observándose mejoras considerables en los participantes. (Educación Física y Deportes, 18(1), 29-44.

Por último, Torres y Ramírez (2023) evaluaron el "Impacto de un programa de ejercicios específicos de pase en la potencia muscular de jugadores de futsal en Cartagena". Este estudio se enfocó en medir el impacto de un programa de ejercicios de pase en la potencia muscular de jugadores de futsal en Cartagena. Tras un período de entrenamiento de 10 semanas, se observaron mejoras significativas en la fuerza potencia de los participantes. (Revista Internacional de Entrenamiento Deportivo, 12(2), 88-105.

3.4.2 Internacionales

Rodríguez, Gómez y Lago-Peñas (2020) realizaron un análisis detallado del desempeño técnico y táctico de jugadores de élite en partidos de futsal. Encontraron que la precisión y la velocidad en los pases están estrechamente relacionadas con el éxito competitivo. Este estudio proporciona una base sólida para entender cómo la mejora de las habilidades técnicas, mediante programas de entrenamiento específicos de pase, puede influir significativamente en la dinámica de juego y en los resultados deportivos (Rodríguez, Gómez, & Lago-Peñas, 2020).

Silva, Monteiro y Teixeira (2021) exploraron cómo un régimen estructurado de entrenamiento técnico puede impactar positivamente en la fuerza y la potencia de los jugadores de futsal. Su estudio destacó que los ejercicios técnicos específicos de pase, cuando se integran de manera adecuada en el programa de entrenamiento, pueden llevar a mejoras significativas en la explosividad y la capacidad de generar fuerza durante los movimientos característicos del futsal. Estos hallazgos subrayan la necesidad de un enfoque holístico que

combine la técnica con el desarrollo físico para optimizar el rendimiento deportivo (Silva, Monteiro, & Teixeira, 2021).

Mendes, Serrano y Reis (2022) llevaron a cabo un estudio exhaustivo para evaluar el impacto de programas específicos de entrenamiento en futsal en el rendimiento físico de jugadores jóvenes. Encontraron que los programas que incluyen ejercicios técnicos de pase no solo mejoran la precisión técnica, sino que también tienen un efecto positivo en la fuerza y la potencia muscular de los participantes. Este enfoque integrado resalta la importancia de diseñar intervenciones que no solo perfeccionen las habilidades técnicas requeridas en el futsal, sino que también fortalezcan aspectos físicos clave como la capacidad de generación de fuerza (Mendes, Serrano, & Reis, 2022).

Araujo y Moreira (2023) llevaron a cabo un estudio longitudinal para examinar el impacto de los ejercicios técnicos regulares en la mejora de las cualidades físicas de los jugadores de futsal. Encontraron que la incorporación sistemática de ejercicios técnicos de pase no solo mejora la precisión y la velocidad en el juego, sino que también contribuye a un desarrollo físico sostenido, incluyendo mejoras en la fuerza muscular y la capacidad de explosividad. Estos resultados sugieren que los programas de entrenamiento deben ser diseñados de manera integral para abordar tanto las demandas técnicas como físicas del futsal, asegurando así un desarrollo óptimo de los jugadores (Araujo & Moreira, 2023).

3.5 Formulación de hipótesis o propósitos de la investigación – variables

El diseño y la aplicación de un programa de ejercicios técnicos de pase en futsal tendrán un efecto positivo en la mejora de la fuerza potencia de los estudiantes de sexto tres del Colegio Provincial San José Sede José Rafael Faria Bermúdez.

3.5.1 Hipótesis afirmativa

La implementación sistemática y regular del programa de ejercicios técnicos de pase en futsal aumentará significativamente la fuerza potencia de los estudiantes de sexto tres del Colegio Provincial San José Sede José Rafael Faria Bermúdez, medida a través de pruebas específicas de fuerza explosiva y capacidad de generación de fuerza rápida.

3.5.2 Hipótesis negativa

No se observará un aumento significativo en la fuerza potencia de los estudiantes de sexto tres del Colegio Provincial San José Sede José Rafael Faria Bermúdez después de la implementación del programa de ejercicios técnicos de pase en futsal, en comparación con un grupo control que no participa en el programa, utilizando pruebas específicas de fuerza y potencia muscular.

3.6 Estrategias metodológicas

El futsal es una disciplina deportiva que, por su dinamismo y demandas técnicas, se ha reconocido como una herramienta efectiva para el desarrollo físico y motor de los estudiantes. En particular, los ejercicios técnicos de pase en futsal no solo mejoran la precisión y la coordinación, sino que también influyen directamente en la capacidad de fuerza potencia, esencial para el rendimiento deportivo en este contexto (Castagna, D'Ottavio, Granda Vera & Barbero Álvarez, 2009). La fuerza potencia, entendida como la capacidad de generar fuerza rápidamente, es crucial para movimientos explosivos y cambios de dirección frecuentes en el futsal (Milanović, Sporiš & Trajković, 2012). Investigaciones recientes sugieren que la aplicación de ejercicios específicos puede mejorar significativamente esta capacidad, contribuyendo al desarrollo integral de los estudiantes (Peña et al., 2016).

3.6.1 Enfoque de la investigación

El enfoque de esta investigación es predominantemente cuantitativo, ya que se busca medir el efecto específico de los ejercicios técnicos de pase en futsal sobre la fuerza potencia de los estudiantes. Se utilizarán métodos estadísticos para el análisis de datos, permitiendo así la comparación objetiva entre el grupo experimental y el grupo de control. Creswell (2014) menciona que el enfoque cuantitativo es adecuado para estudios donde se requiere medir variables y analizar datos estadísticos para obtener resultados generalizables.

3.6.2 Diseño de la Investigación

Este estudio se llevará a cabo utilizando un diseño cuasiexperimental pretest-postest con grupo de control. Este diseño permite evaluar el efecto de un programa de ejercicios técnicos de pase en futsal sobre la fuerza potencia de los estudiantes. La investigación se desarrollará en el Colegio Provincial San José Sede José Rafael Faria Bermúdez. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), el diseño cuasi-experimental permite establecer relaciones de causa y efecto en contextos educativos reales, aunque carece de la aleatorización propia de los diseños experimentales puros.

- Selección de Participantes: La muestra estará compuesta por estudiantes de sexto tres del colegio, quienes serán asignados al grupo experimental y al grupo de control.
- Medición Inicial (Pretest): Se realizará una evaluación inicial de la fuerza potencia de todos los participantes antes de comenzar la intervención. Esto se llevará a cabo mediante pruebas específicas diseñadas para medir la capacidad de generar fuerza rápidamente, adaptadas al contexto de futsal.
- Intervención: El grupo experimental participará en un programa estructurado de ejercicios técnicos de pase en futsal, diseñado para mejorar la fuerza potencia. Este

programa se basará en metodologías probadas y adaptadas a las características de los estudiantes.

- Medición Final (Postest): Después de la intervención, se realizará una segunda medición de la fuerza potencia en ambos grupos (experimental y control) para comparar los resultados con los obtenidos en el pretest.
- Análisis de Datos: Se utilizarán técnicas estadísticas para analizar la diferencia en la mejora de la fuerza potencia entre el grupo experimental y el grupo de control, determinando así la eficacia de la intervención.

3.6.3 Tipo de investigación

Se trata de una investigación aplicada, ya que se busca generar conocimiento que pueda ser aplicado directamente en el contexto educativo y deportivo del futsal. El estudio se llevará a cabo en un entorno naturalista, aprovechando las condiciones reales del colegio seleccionado. Ackoff (1987) define la investigación aplicada como aquella dirigida a encontrar una solución práctica a problemas específicos, utilizando los conocimientos existentes y desarrollando nuevos conocimientos para su resolución.

3.7 Población y muestra

3.7.1 Población

La población de este estudio estará compuesta por todos los estudiantes de sexto tres del Colegio Provincial San José Sede José Rafael Faria Bermúdez. Esta población incluye tanto a estudiantes que participan activamente en actividades deportivas como aquellos que no lo hacen regularmente. La razón de seleccionar al grado sexto tres es para tener una visión general del impacto de los ejercicios técnicos de pase en futsal en un grupo amplio y representativo de estudiantes en esta etapa de desarrollo.

Tabla 4. *Curso Sexto Tres*

CURSO 6-3	
N°	**APELLIDOS Y NOMBRES DEL@ ESTUDIANTE**
1	AGUILAR GALVIZ ANDRES SANTIAGO
2	BUITRAGO PINTO DEINER SEBASTIAN
3	CALDERON VILLAMIZAR BRITNEY DARIA
4	CAMACHO ALYSSON DANIELA
5	GONZALES BRAND JERONIMO ANDRES
6	PEREZ JAUREGUI SEBASTIAN
7	RAMIREZ RICO DYLAN SANTIAGO
8	RICO MONTES LAUREN ELIANIS
9	ROJAS SUAREZ CARLOS DUBAN
10	SIERRA SUAREZ KEINER SANTIAGO
11	TOSCANO CARRILLO JOE SABESTIAN
12	WILCHES DUARTE WILMER YESID
13	BLANCO MARTINEZ YOXTIN NOE
14	BLANCO MOGOLLON CARLOS DANIEL
15	CUELLO MARTINEZ LUZNELLY NAZARET
16	GUERRERO BARAZARTE ANDREA ISABELA
17	LEAL CRISTANCHO JOHAN STIVEN
18	MARTINEZ GUTIERREZ VALERIA
19	ORDOÑEZ VERA ISABELA
20	PARADA LIZCANO JOHAN FELIPE
21	REYES RINTA YOHANA SOFIA
22	SALINAS VALDERRAMA MARLON SANTIA
23	TORRES SANTAELLA AMANDA JOSELIN

3.7.2 Muestra Experimental y de Control

Para llevar a cabo un estudio controlado y obtener resultados significativos, se dividirá a los estudiantes de la sección "sexto tres" en dos grupos: un grupo experimental y un grupo de control.

- **Grupo Experimental**: Este grupo participará en el programa de ejercicios técnicos de pase en futsal diseñado para mejorar la fuerza potencia. Se espera que los estudiantes en este grupo demuestren mejoras significativas en su capacidad de fuerza potencia como resultado de la intervención.

Tabla 5. *Grupo Experimental*

GRUPO EXPERIMENTAL	
N°	**APELLIDOS Y NOMBRES DEL@ ESTUDIANTE**
1	AGUILAR GALVIZ ANDRES SANTIAGO
2	BUITRAGO PINTO DEINER SEBASTIAN
3	CALDERON VILLAMIZAR BRITNEY DARIA
4	CAMACHO ALYSSON DANIELA
5	GONZALES BRAND JERONIMO ANDRES
6	PEREZ JAUREGUI SEBASTIAN
7	RAMIREZ RICO DYLAN SANTIAGO
8	RICO MONTES LAUREN ELIANIS
9	ROJAS SUAREZ CARLOS DUBAN
10	SIERRA SUAREZ KEINER SANTIAGO
11	TOSCANO CARRILLO JOE SABESTIAN
12	WILCHES DUARTE WILMER YESID

- **Grupo de Control**: Este grupo no participará en el programa de ejercicios técnicos específicos de futsal, pero continuará con su rutina habitual de educación física. Este grupo servirá como referencia para comparar los efectos de la intervención específica aplicada al grupo experimental.

Tabla 6. *Grupo de Control*

GRUPO CONTROL	
N°	**APELLIDOS Y NOMBRES DEL@ ESTUDIANTE**
13	BLANCO MARTINEZ YOXTIN NOE
14	BLANCO MOGOLLON CARLOS DANIEL

15	CUELLO MARTINEZ LUZNELLY NAZARET
16	GUERRERO BARAZARTE ANDREA ISABELA
17	LEAL CRISTANCHO JOHAN STIVEN
18	MARTINEZ GUTIERREZ VALERIA
19	ORDOÑEZ VERA ISABELA
20	PARADA LIZCANO JOHAN FELIPE
21	REYES RINTA YOHANA SOFIA
22	SALINAS VALDERRAMA MARLON SANTIA
23	TORRES SANTAELLA AMANDA JOSELIN

3.7.3 Criterios de Inclusión de la Muestra:

1. **Edad:**
    - Estudiantes que tengan entre 11 y 13 años, para asegurar homogeneidad en el desarrollo físico y motor.
2. **Inscripción en la Institución:**
    - Estudiantes matriculados en el Colegio Provincial San José Sede José Rafael Faria Bermúdez, específicamente en la clase sexto tres.
3. **Estado de Salud:**
    - Estudiantes con una evaluación médica reciente que confirme su aptitud para participar en actividades físicas intensas.
    - No presentar lesiones musculares o articulares que impidan la realización de ejercicios de fuerza y resistencia.
4. **Disponibilidad y Compromiso:**
    - Estudiantes con la disposición de participar en todas las sesiones del programa de ejercicios técnicos de pase en futsal.
    - Consentimiento informado firmado por los padres o tutores legales, aceptando la participación en el estudio y el uso de datos con fines de investigación.

3.8 Técnicas e instrumentos de recolección de la información

En este proyecto de investigación, cuyo objetivo es diseñar y aplicar un programa de ejercicios técnicos de pase en futsal para mejorar la fuerza potencia de los estudiantes de sexto tres del Colegio Provincial San José Sede José Rafael Faria Bermúdez, se han utilizado diversas técnicas e instrumentos de recolección de información, que se detallan a continuación:

3.8.1 Técnicas de Recolección de Información

1. Consentimiento Informado

El consentimiento informado es un instrumento esencial para garantizar la ética y la legalidad de la investigación. A través de este documento, se asegura que todos los participantes, así como sus padres o tutores en el caso de ser menores de edad, están completamente informados acerca de los objetivos, procedimientos, beneficios, riesgos y su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento sin repercusiones negativas.

Componentes del Consentimiento Informado:

- Información detallada sobre el propósito del estudio.
- Descripción de los procedimientos que se llevarán a cabo.
- Beneficios esperados de la investigación.
- Posibles riesgos o incomodidades asociados con la participación.
- Aseguramiento de la confidencialidad de los datos.
- Derechos del participante, incluyendo el derecho a retirarse del estudio en cualquier momento.
- Información de contacto de los investigadores principales para resolver cualquier duda o

inquietud.

2. **Batería de Test para la Valoración de la Cualificación Técnico-Táctica de los Futbolistas de Fútbol Sala (Pretest y Postest)**

Para medir el impacto del programa de ejercicios técnicos de pase en futsal, se utilizó una batería de test diseñada para evaluar la cualificación técnico-táctica de los futbolistas. Este conjunto de pruebas se aplicó tanto antes (pretest) como después (postest) de la intervención, permitiendo así una comparación efectiva de los resultados y la evaluación de los progresos logrados.

Componentes de la Batería de Test:

- Test de Precisión de Pase: Evalúa la capacidad de los estudiantes para realizar pases precisos a diferentes distancias y bajo diferentes condiciones de juego.

3. **Programa de Ejercicios Técnicos de Pase**

El programa de ejercicios técnicos de pase es una intervención educativa y de entrenamiento diseñada específicamente para mejorar las habilidades técnicas y la fuerza potencia de los estudiantes. Este programa se basa en ejercicios estructurados y progresivos que abordan diferentes aspectos del pase en futsal, además se aplican otros fundamentos técnicos.

Componentes del Programa de Ejercicios:

- Ejercicios de Pase Corto: Focalizados en la precisión y velocidad de pases a corta distancia, cruciales para el juego en espacios reducidos.
- Ejercicios de Pase Largo: Diseñados para mejorar la potencia y precisión de los pases a larga distancia, importantes para cambios de juego rápidos.

- Ejercicios de Pase en Movimiento: Entrenamientos que simulan situaciones de juego real, donde los estudiantes deben realizar pases precisos mientras se desplazan.
- Entrenamiento de Fuerza Potencia: Incluye ejercicios específicos como saltos pliométricos, sprints y ejercicios con resistencia para desarrollar la capacidad de generar fuerza rápidamente.
- Entrenamiento de los demás fundamentos técnicos del futsal: conducción, tiro, control.

3.8.2 Instrumentos de Recolección de Información

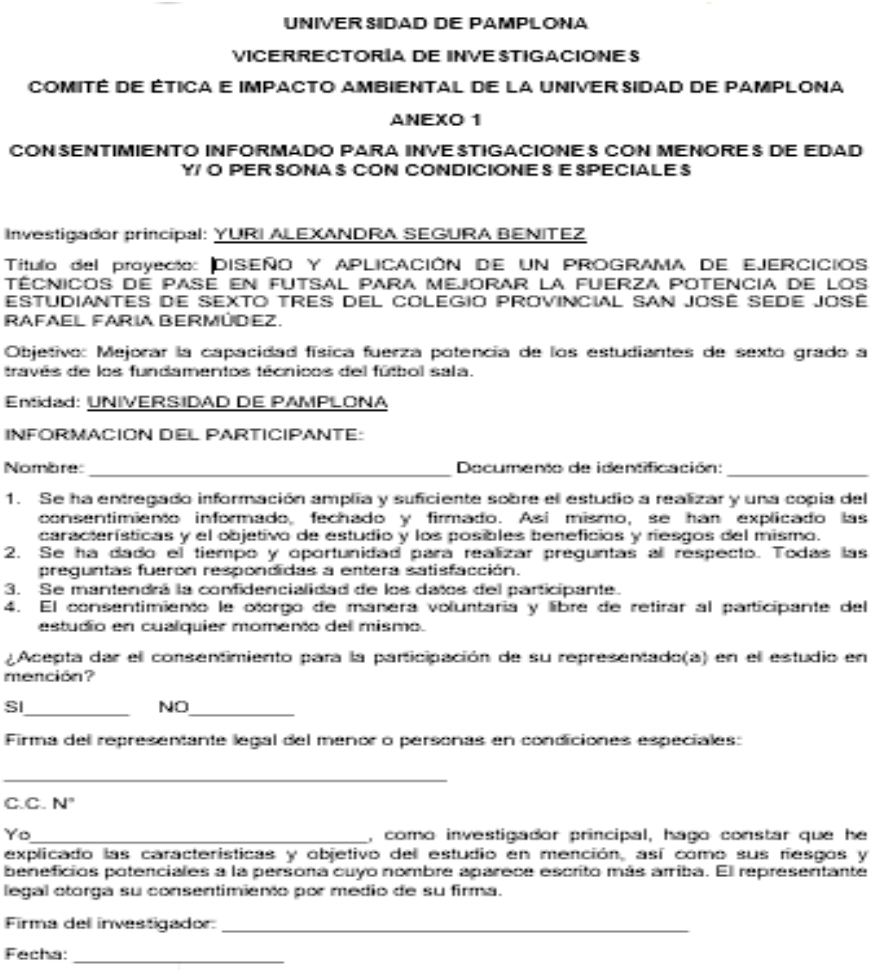
1. Consentimiento Informado

Instrumento: Documento de Consentimiento Informado

Componentes del Instrumento:

- Información detallada sobre el propósito del estudio.
- Descripción de los procedimientos.
- Beneficios esperados.
- Posibles riesgos o incomodidades.
- Garantía de confidencialidad.
- Derechos del participante.
- Información de contacto de los investigadores.
- Espacio para la firma del participante o de los padres/tutores.

Ilustración 3. *Consentimiento Informado*



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIONES

COMITÉ DE ÉTICA E IMPACTO AMBIENTAL DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA INVESTIGACIONES CON MENORES DE EDAD Y/ O PERSONAS CON CONDICIONES ESPECIALES

Investigador principal: YURI ALEXANDRA SEGURA BENITEZ

Título del proyecto: DISEÑO Y APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS TÉCNICOS DE PASE EN FUTSAL PARA MEJORAR LA FUERZA POTENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO TRES DEL COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSÉ SEDE JOSÉ RAFAEL FARIA BERMÚDEZ.

Objetivo: Mejorar la capacidad física fuerza potencia de los estudiantes de sexto grado a través de los fundamentos técnicos del fútbol sala.

Entidad: UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

INFORMACION DEL PARTICIPANTE:

Nombre: _____ Documento de identificación: _____

1. Se ha entregado información amplia y suficiente sobre el estudio a realizar y una copia del consentimiento informado, fechado y firmado. Así mismo, se han explicado las características y el objetivo de estudio y los posibles beneficios y riesgos del mismo.
2. Se ha dado el tiempo y oportunidad para realizar preguntas al respecto. Todas las preguntas fueron respondidas a entera satisfacción.
3. Se mantendrá la confidencialidad de los datos del participante.
4. El consentimiento le otorgo de manera voluntaria y libre de retirar al participante del estudio en cualquier momento del mismo.

¿Acepta dar el consentimiento para la participación de su representado(a) en el estudio en mención?

SI_____ NO_____

Firma del representante legal del menor o personas en condiciones especiales:

_____

C.C. N°

Yo_____, como investigador principal, hago constar que he explicado las características y objetivo del estudio en mención, así como sus riesgos y beneficios potenciales a la persona cuyo nombre aparece escrito más arriba. El representante legal otorga su consentimiento por medio de su firma.

Firma del investigador: _____

Fecha: _____

2. Batería de Test para la Valoración de la Cualificación Técnico-Táctica de los Futbolistas de Fútbol Sala

Instrumentos: Test de Precisión de Pase

- Conos o marcadores para definir las distancias de pase.
- Balones de futsal.
- Registro de puntuación para anotar la precisión de los pases.

Ilustración 4. *Test de Pase*

TEST PASE

Valoración final. Sistema de puntuación

Para valorar la cualificación técnica del deportista en el pase, he creado el siguiente sistema de puntuación:

Acción	Puntuación
No llega el pase al jugador azul.....	1
El pase llega al jugador azul por fuera de la zona marcada.....	2
El pase llega por la zona marcada previamente	3
El pase permite al jugador azul realizar el tiro con comodidad.....	+1 adicional



En total en cada pase, cada jugador puede obtener un máximo de cuatro puntos. El test se repetirá cinco veces, y al igual que en los test de tiro y de control, se eliminará tanto la peor puntuación, como la mejor, y se realizará la media de las tres puntuaciones restantes.

	PUNTOS					
NOMBRE	INTENTO 1	INTENTO 2	INTENTO 3	INTENTO 4	INTENTO 5	TOTAL

3. Programa de Ejercicios Técnicos de Pase

Instrumento: Documento del Programa de Ejercicios Técnicos de Pase

- Contenido: Ejercicios de pases cortos y largos, pases en movimiento, pases bajo presión y ejercicios de otros fundamentos técnicos, ejercicios de fuerza potencia.
- Utilización: Implementado durante las sesiones de entrenamiento para mejorar las habilidades técnicas y físicas de los estudiantes.

3.9 Cronograma

Cronograma de Actividades del Programa de Entrenamiento
Duración: 4 meses (18 de marzo - 19 de julio)
Frecuencia: 3 sesiones por semana
Duración de la sesión: 2 horas
Densidad: 2 minutos de descanso entre series, 3 minutos entre ejercicios
Progresión de la carga: Lineal

Tabla 7. *Cronograma de Actividades*

Cronograma de actividades				
Actividades Previas al Programa				
Semana	**Fecha**	**Día**	**Actividad**	**Detalles**
1	18-22 marzo	Lunes	Consentimiento Informado	Reunión inicial, firma del consentimiento, explicación del programa, resolución de dudas
		Miércoles	Pretest	Evaluación inicial: Batería de test para la valoración de la cualificación técnico-táctica de los futbolistas de fútbol sala
		Viernes	Continuación del Pretest	Finalización del pretest, análisis y registro de resultados
Mes 1: Introducción y Adaptación				
Objetivo: Introducción a la fuerza potencia, mejora de la técnica y adaptación al entrenamiento**.**				
Semana	**Fecha**	**Día**	**Actividad**	**Detalles**
2	25-29 marzo	Lunes	Técnica de Pase y Fuerza Básica	Calentamiento, pase con balón medicinal, sentadillas, pases cortos, circuito de control
		Miércoles	Técnica de Tiro y Potencia Inicial	Calentamiento, tiro a portería, saltos, pase en movimiento, dribling en velocidad
		Viernes	Resistencia y Técnica de Conducción	Calentamiento, conducción de balón, plancha frontal, pase con barrera, carrera de resistencia
3	1-5 abril	Lunes	Técnica de Pase y Fuerza Básica	Calentamiento, pase con balón medicinal, sentadillas, pases cortos, circuito de control
		Miércoles	Técnica de Tiro y	Calentamiento, tiro a portería,

			Potencia Inicial	saltos, pase en movimiento, dribling en velocidad
		Viernes	Resistencia y Técnica de Conducción	Calentamiento, conducción de balón, plancha frontal, pase con barrera, carrera de resistencia
4	8-12 abril	Lunes	Técnica de Pase y Fuerza Básica	Calentamiento, pase con balón medicinal, sentadillas, pases cortos, circuito de control
		Miércoles	Técnica de Tiro y Potencia Inicial	Calentamiento, tiro a portería, saltos, pase en movimiento, dribling en velocidad
		Viernes	Resistencia y Técnica de Conducción	Calentamiento, conducción de balón, plancha frontal, pase con barrera, carrera de resistencia
5	15-19 abril	Lunes	Técnica de Pase y Fuerza Básica	Calentamiento, pase con balón medicinal, sentadillas, pases cortos, circuito de control
		Miércoles	Técnica de Tiro y Potencia Inicial	Calentamiento, tiro a portería, saltos, pase en movimiento, dribling en velocidad
		Viernes	Resistencia y Técnica de Conducción	Calentamiento, conducción de balón, plancha frontal, pase con barrera, carrera de resistencia
Mes 2: Desarrollo de la Fuerza y Técnica				
Objetivo: Incrementar la carga progresivamente y mejorar la técnica.				
Semana	**Fecha**	**Día**	**Actividad**	**Detalles**
6	22-26 abril	Lunes	Fuerza Explosiva y Técnica de Pase	Calentamiento, pase con balón medicinal, sentadillas con salto, pases largos, circuito avanzado
		Miércoles	Tiro Potente y Ejercicios de Potencia	Calentamiento, tiro a portería, saltos de caja, pase con resistencia elástica, dribling rápido
		Viernes	Resistencia y Técnica Avanzada	Calentamiento, conducción con obstáculos y presión, plancha lateral, pase con barrera elevada, carrera de intervalos
7	29 abril - 3 mayo	Lunes	Fuerza Explosiva y Técnica de Pase	Calentamiento, pase con balón medicinal, sentadillas con salto,

				pases largos, circuito avanzado
		Miércoles	Tiro Potente y Ejercicios de Potencia	Calentamiento, tiro a portería, saltos de caja, pase con resistencia elástica, dribling rápido
		Viernes	Resistencia y Técnica Avanzada	Calentamiento, conducción con obstáculos y presión, plancha lateral, pase con barrera elevada, carrera de intervalos
8	6-10 mayo	Lunes	Fuerza Explosiva y Técnica de Pase	Calentamiento, pase con balón medicinal, sentadillas con salto, pases largos, circuito avanzado
		Miércoles	Tiro Potente y Ejercicios de Potencia	Calentamiento, tiro a portería, saltos de caja, pase con resistencia elástica, dribling rápido
		Viernes	Resistencia y Técnica Avanzada	Calentamiento, conducción con obstáculos y presión, plancha lateral, pase con barrera elevada, carrera de intervalos
9	13-17 mayo	Lunes	Fuerza Explosiva y Técnica de Pase	Calentamiento, pase con balón medicinal, sentadillas con salto, pases largos, circuito avanzado
		Miércoles	Tiro Potente y Ejercicios de Potencia	Calentamiento, tiro a portería, saltos de caja, pase con resistencia elástica, dribling rápido
		Viernes	Resistencia y Técnica Avanzada	Calentamiento, conducción con obstáculos y presión, plancha lateral, pase con barrera elevada, carrera de intervalos
Mes 3: Intensificación y Especificidad				
Objetivo: Aumentar la intensidad y especificidad del entrenamiento.				
Semana	**Fecha**	**Día**	**Actividad**	**Detalles**
10	20-24 mayo	Lunes	Potencia Máxima y Técnica de Pase Avanzada	Calentamiento, pase con balón medicinal, sentadillas con salto y peso, pases en movimiento, circuito complejo
		Miércoles	Tiro a Potencia y Ejercicios de	Calentamiento, tiro desde diferentes ángulos, saltos de

			Potencia Avanzada	caja con peso, pase con resistencia avanzada, dribling rápido
		Viernes	Resistencia Alta y Técnica Completa	Calentamiento, conducción con presión alta, plancha dinámica, pase con barrera y obstáculos, carrera de alta intensidad
11	27-31 mayo	Lunes	Potencia Máxima y Técnica de Pase Avanzada	Calentamiento, pase con balón medicinal, sentadillas con salto y peso, pases en movimiento, circuito complejo
		Miércoles	Tiro a Potencia y Ejercicios de Potencia Avanzada	Calentamiento, tiro desde diferentes ángulos, saltos de caja con peso, pase con resistencia avanzada, dribling rápido
		Viernes	Resistencia Alta y Técnica Completa	Calentamiento, conducción con presión alta, plancha dinámica, pase con barrera y obstáculos, carrera de alta intensidad
12	3-7 junio	Lunes	Potencia Máxima y Técnica de Pase Avanzada	Calentamiento, pase con balón medicinal, sentadillas con salto y peso, pases en movimiento, circuito complejo
		Miércoles	Tiro a Potencia y Ejercicios de Potencia Avanzada	Calentamiento, tiro desde diferentes ángulos, saltos de caja con peso, pase con resistencia avanzada, dribling rápido
		Viernes	Resistencia Alta y Técnica Completa	Calentamiento, conducción con presión alta, plancha dinámica, pase con barrera y obstáculos, carrera de alta intensidad
13	10-14 junio	Lunes	Potencia Máxima y Técnica de Pase Avanzada	Calentamiento, pase con balón medicinal, sentadillas con salto y peso, pases en movimiento, circuito complejo
		Miércoles	Tiro a Potencia y Ejercicios de Potencia Avanzada	Calentamiento, tiro desde diferentes ángulos, saltos de caja con peso, pase con resistencia avanzada, dribling rápido
		Viernes	Resistencia Alta y	Calentamiento, conducción con

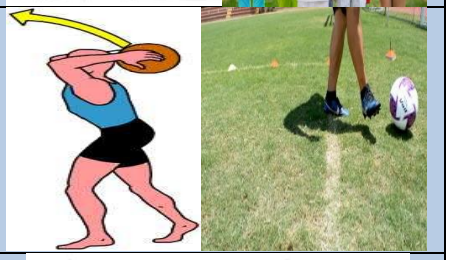
			Técnica Completa	presión alta, plancha dinámica, pase con barrera y obstáculos, carrera de alta intensidad
Mes 4: Máxima Intensidad y Refinamiento				
Objetivo: Alcanzar la máxima capacidad de fuerza y potencia, optimizando la técnica.				
Semana	**Fecha**	**Día**	**Actividad**	**Detalles**
14	17-21 junio	Lunes	Fuerza Máxima y Técnica de Pase en Situación de Juego	Calentamiento, pase con balón medicinal en movimiento, sentadillas con salto y peso, pases en situaciones de juego, circuito con presión
		Miércoles	Tiro a Máxima Potencia y Ejercicios de Potencia Máxima	Calentamiento, tiro desde diferentes posiciones, saltos de caja con peso, pase con resistencia y oposición, dribling con presión
		Viernes	Resistencia Máxima y Técnica en Situaciones de Juego	Calentamiento, conducción con presión alta, plancha dinámica con peso, pase con barrera y presión, carrera de alta intensidad
15	24-28 junio	Lunes	Fuerza Máxima y Técnica de Pase en Situación de Juego	Calentamiento, pase con balón medicinal en movimiento, sentadillas con salto y peso, pases en situaciones de juego, circuito con presión
		Miércoles	Tiro a Máxima Potencia y Ejercicios de Potencia Máxima	Calentamiento, tiro desde diferentes posiciones, saltos de caja con peso, pase con resistencia y oposición, dribling con presión
		Viernes	Resistencia Máxima y Técnica en Situaciones de Juego	Calentamiento, conducción con presión alta, plancha dinámica con peso, pase con barrera y presión, carrera de alta intensidad
16	1-5 julio	Lunes	Fuerza Máxima y Técnica de Pase en Situación de Juego	Calentamiento, pase con balón medicinal en movimiento, sentadillas con salto y peso, pases en situaciones de juego, circuito con presión

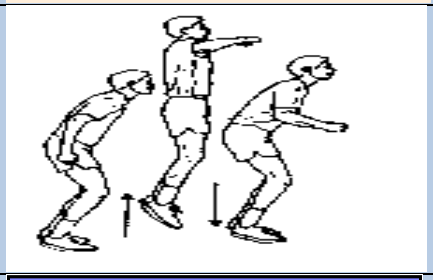
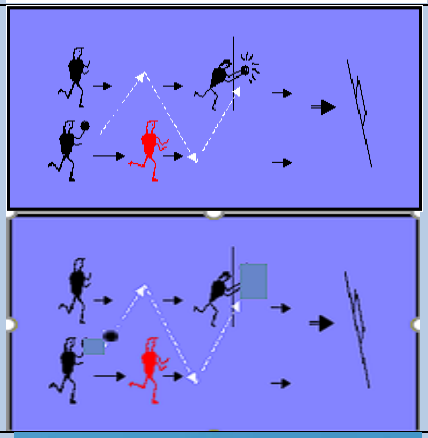
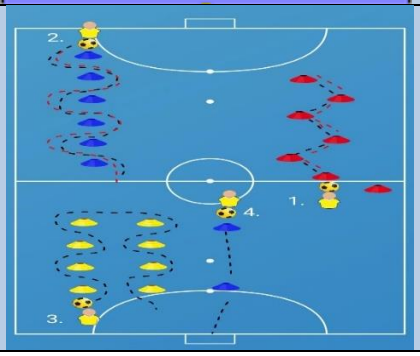
		Miércoles	Tiro a Máxima Potencia y Ejercicios de Potencia Máxima	Calentamiento, tiro desde diferentes posiciones, saltos de caja con peso, pase con resistencia y oposición, dribling con presión
		Viernes	Resistencia Máxima y Técnica en Situaciones de Juego	Calentamiento, conducción con presión alta, plancha dinámica con peso, pase con barrera y presión, carrera de alta intensidad
17	8-12 julio	Lunes	Fuerza Máxima y Técnica de Pase en Situación de Juego	Calentamiento, pase con balón medicinal en movimiento, sentadillas con salto y peso, pases en situaciones de juego, circuito con presión
		Miércoles	Tiro a Máxima Potencia y Ejercicios de Potencia Máxima	Calentamiento, tiro desde diferentes posiciones, saltos de caja con peso, pase con resistencia y oposición, dribling con presión
		Viernes	Resistencia Máxima y Técnica en Situaciones de Juego	Calentamiento, conducción con presión alta, plancha dinámica con peso, pase con barrera y presión, carrera de alta intensidad
Actividades Posteriores al Programa				
Semana	**Fecha**	**Día**	**Actividad**	**Detalles**
18	15-19 julio	Lunes	Postest	Evaluación final: Batería de test para la valoración de la cualificación técnico-táctica de los futbolistas de fútbol sala
		Miércoles	Continuación del Postest	Finalización del postest, análisis y registro de resultados
		Viernes	Reunión de Cierre	Discusión de resultados del postest, retroalimentación y recomendaciones futuras

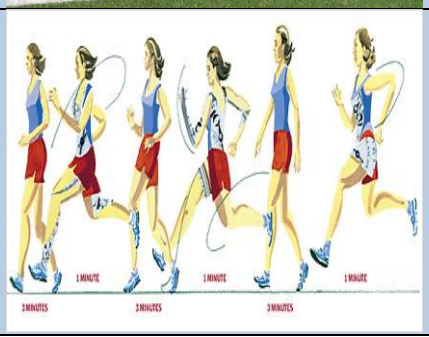
3.10 Sesiones del programa de ejercicios técnicos de pase en futsal

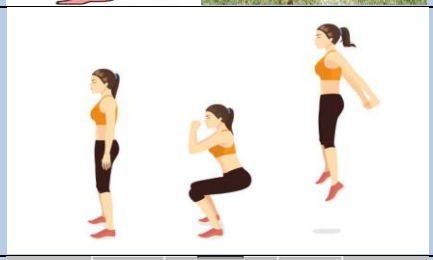
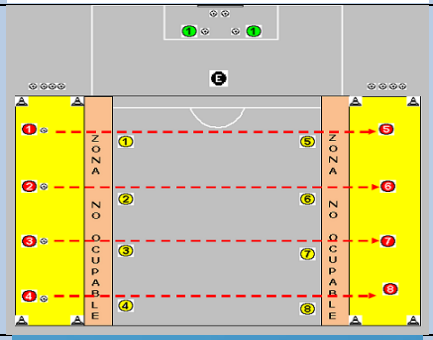
PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO	
Periodización de Entrenamiento	
Duración	4 meses
Frecuencia	3 sesiones por semana
Duración de la sesión	2 horas
Densidad	2 minutos de descanso entre series, 3 minutos entre ejercicios
Progresión de la carga	Lineal

Tabla 8. *Programa de Ejercicios Técnicos de Pase en Futsal*

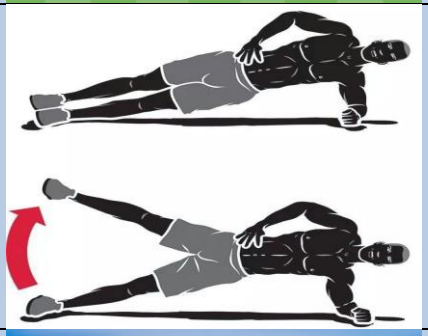
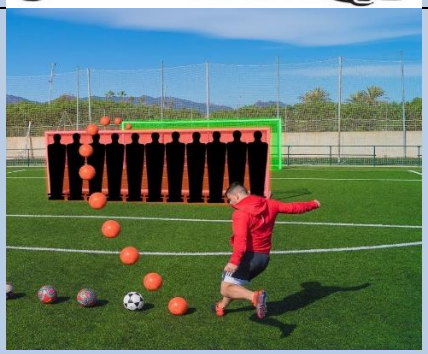
Mes 1: Introducción y Adaptación		
Objetivo: Introducción a la fuerza potencia, mejora de la técnica y adaptación al entrenamiento**.**		
Semana 1-4		
Día 1: Técnica de Pase y Fuerza Básica		
Ejercicio	**Descripción**	**Grafico**
Calentamiento	15 minutos de carrera suave, estiramientos dinámicos y juegos con balón.	
Ejercicio 1	Pase con balón medicinal (1 kg) - 3 series de 10 repeticiones (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 2	Sentadillas con peso corporal - 3 series de 15 repeticiones (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 3	Pases cortos en parejas - 3 series de 10 repeticiones (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 4	Circuito de control de balón (conos) - 3 series de 5 minutos (3 minutos de descanso). 1. Slalom entre conos. 2. Conducción en zigzag. 3. Control en círculo 4. Pases contra la pared.	

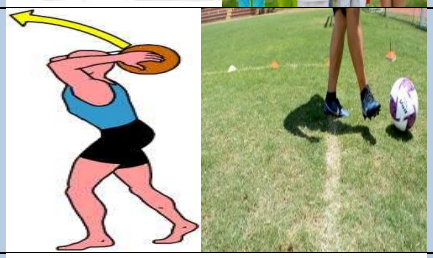
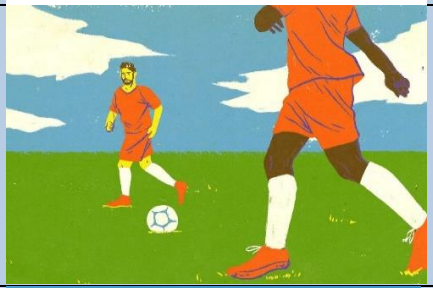
Día 2: Técnica de Tiro y Potencia Inicial		
Ejercicio	**Descripción**	**Grafico**
Calentamiento	15 minutos de carrera suave, estiramientos dinámicos y juegos con balón.	
Ejercicio 1	Tiro a portería desde corta distancia - 3 series de 10 tiros (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 2	Saltos en el lugar - 3 series de 15 repeticiones (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 3	Pase en movimiento con balón medicinal - 3 series de 10 repeticiones (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 4	Dribling en velocidad (circuito de conos) - 3 series de 5 minutos (3 minutos de descanso). 1. Zigzag dribbling 2. Dribbling en velocidad 3. Cambio de dirección 4. Conducción y tiro	

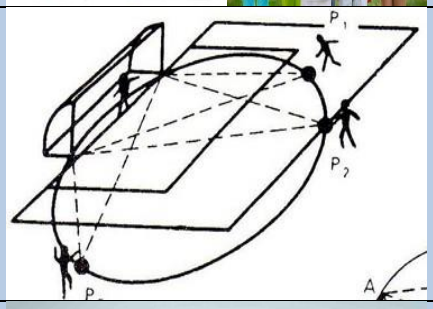
Día 3: Resistencia y Técnica de Conducción		
Ejercicio	**Descripción**	**Grafico**
Calentamiento	15 minutos de carrera suave, estiramientos dinámicos y juegos con balón.	
Ejercicio 1	Conducción y control de balón (con obstáculos) - 3 series de 5 minutos (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 2	Plancha frontal (core) - 3 series de 30 segundos (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 3	Pase con barrera - 3 series de 10 repeticiones (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 4	Carrera de resistencia ligera (fartlek) - 15 minutos de 4L x 1R.	

Mes 2: Desarrollo de la Fuerza y Técnica		
Objetivo: Incrementar la carga progresivamente y mejorar la técnica.		
Semana 5-8		
Día 1: Fuerza Explosiva y Técnica de Pase		
Ejercicio	**Descripción**	**Grafico**
Calentamiento	15 minutos de carrera suave, estiramientos dinámicos y juegos con balón.	
Ejercicio 1	Pase con balón medicinal (1.5 kg) - 4 series de 10 repeticiones (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 2	Sentadillas con salto - 4 series de 10 repeticiones (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 3	Pases largos en parejas - 4 series de 10 repeticiones (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 4	Circuito de control de balón avanzado (conos) - 4 series de 5 minutos (3 minutos de descanso). 1. Dribbling en espiral 2. Carrera con cambios de dirección 3. Dribbling en cuadrado con giros 4. Conducción con cambio de ritmo	

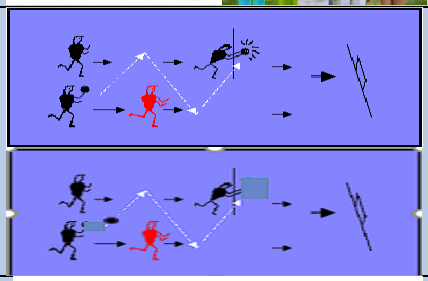
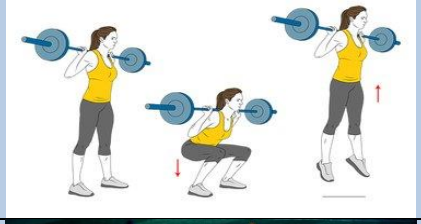
Día 2: Tiro Potente y Ejercicios de Potencia		
Ejercicio	**Descripción**	**Grafico**
Calentamiento	15 minutos de carrera suave, estiramientos dinámicos y juegos con balón.	
Ejercicio 1	Tiro a portería desde media distancia - 4 series de 10 tiros (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 2	Saltos de caja - 4 series de 10 repeticiones (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 3	Pase con resistencia elástica - 4 series de 10 repeticiones (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 4	Dribling rápido con cambios de dirección - 4 series de 5 minutos (3 minutos de descanso). 1. Dribling en velocidad con cambios de dirección 2. Carrera de slalom 3. Cambios de dirección con conducción 4. Dribling y finalización	

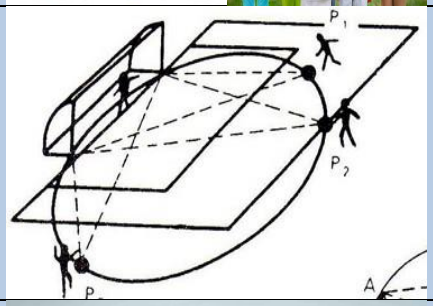
Día 3: Resistencia y Técnica Avanzada		
Ejercicio	**Descripción**	**Grafico**
Calentamiento	15 minutos de carrera suave, estiramientos dinámicos y juegos con balón.	
Ejercicio 1	Conducción y control de balón (con obstáculos y presión) - 4 series de 5 minutos (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 2	Plancha lateral con elevación de pierna - 4 series de 30 segundos cada lado (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 3	Pase con barrera elevada - 4 series de 10 repeticiones (2 minutos de descanso).	
Ejrcicio 4	Carrera de resistencia moderada (intervalos) - 15 minutos.	

Mes 3: Intensificación y Especificidad		
Objetivo: Aumentar la intensidad y especificidad del entrenamiento.		
Semana 9-12		
Día 1: Potencia Máxima y Técnica de Pase Avanzada		
Ejercicio	**Descripción**	**Grafico**
Calentamiento	15 minutos de carrera suave, estiramientos dinámicos y juegos con balón.	
Ejercicio 1	Pase con balón medicinal (2 kg) - 5 series de 10 repeticiones (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 2	Sentadillas con salto y peso adicional (1 kg) - 5 series de 10 repeticiones (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 3	Pases en movimiento continuo - 5 series de 10 repeticiones (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 4	Circuito de control de balón con driblings complejos - 5 series de 5 minutos (3 minutos de descanso). 1. Dribbling en zigzag con giros 2. Dribbling con cambios de dirección rápidos 3. Dribbling en círculo 4. Dribbling en forma de ocho con cambios de ritmo	

Día 2: Tiro a Potencia y Ejercicios de Potencia Avanzada		
Ejercicio	**Descripción**	**Grafico**
Calentamiento	15 minutos de carrera suave, estiramientos dinámicos y juegos con balón.	
Ejercicio 1	Tiro a portería desde diferentes ángulos - 5 series de 10 tiros (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 2	Saltos de caja con peso (2 kg) - 5 series de 10 repeticiones (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 3	Pase con resistencia elástica avanzada - 5 series de 10 repeticiones (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 4	Dribling rápido con cambios de dirección y velocidad - 5 series de 5 minutos (3 minutos de descanso). 1. Dribling en espacio reducido con obstáculos 2. Dribling en espiral 3. Dribling con oposición 4. Carrera de relevos de dribling	

Día 3: Resistencia Alta y Técnica Completa		
Ejercicio	**Descripción**	**Grafico**
Calentamiento	15 minutos de carrera suave, estiramientos dinámicos y juegos con balón.	
Ejercicio 1	Conducción y control de balón con presión alta - 5 series de 5 minutos (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 2	Plancha con elevación de brazo y pierna opuesta - 5 series de 30 segundos (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 3	Pase con barrera elevada y obstáculos - 5 series de 10 repeticiones (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 4	Carrera de resistencia intensa (intervalos de alta intensidad) - 15 minutos.	

Mes 4: Máxima Intensidad y Refinamiento		
Objetivo: Alcanzar la máxima capacidad de fuerza y potencia, optimizando la técnica.		
Semana 13-16		
Día 1: Fuerza Máxima y Técnica de Pase en Situación de Juego		
Ejercicio	**Descripción**	**Grafico**
Calentamiento	15 minutos de carrera suave, estiramientos dinámicos y juegos con balón.	
Ejercicio 1	Pase con balón medicinal (2 kg) en movimiento - 6 series de 10 repeticiones (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 2	Sentadillas con salto y peso adicional (2 kg) - 6 series de 10 repeticiones (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 3	Pases en situaciones de juego (con oposición) - 6 series de 10 repeticiones (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 4	Circuito de control de balón con driblings y presión defensiva - 6 series de 5 minutos (3 minutos de descanso). 1. Dribbling en slalom con presión defensiva 2. Dribbling en triángulo con presión defensiva 3. Dribbling en zigzag con dos defensores 4. Dribbling en cuadrado con dos defensores	

Día 2: Tiro a Máxima Potencia y Ejercicios de Potencia Máxima		
Ejercicio	**Descripción**	**Grafico**
Calentamiento	15 minutos de carrera suave, estiramientos dinámicos y juegos con balón.	
Ejercicio 1	Tiro a portería desde diferentes posiciones - 6 series de 10 tiros (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 2	Saltos de caja con peso (2.5 kg) - 6 series de 10 repeticiones (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 3	Pase con resistencia elástica y oposición - 6 series de 10 repeticiones (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 4	Dribling rápido con cambios de dirección, velocidad y presión defensiva - 6 series de 5 minutos (3 minutos de descanso). 1. Dribling con presión defensiva 2. Carrera de slalom con defensores 3. Dribling en espacio reducido con presión 4. Dribling y finalización bajo presión	

Día 3: Resistencia Máxima y Técnica en Situaciones de Juego		
Ejercicio	**Descripción**	**Grafico**
Calentamiento	15 minutos de carrera suave, estiramientos dinámicos y juegos con balón.	
Ejercicio 1	Conducción y control de balón en situaciones de juego (con presión alta) - 6 series de 5 minutos (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 2	Plancha dinámica con peso (2 kg) - 6 series de 30 segundos (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 3	Pase con barrera elevada y presión defensiva - 6 series de 10 repeticiones (2 minutos de descanso).	
Ejercicio 4	Carrera de resistencia máxima (intervalos de alta intensidad) - 15 minutos.	

Recomendaciones

- Técnica: Asegurarse de que los ejercicios se realicen con la técnica correcta. La calidad del movimiento es más importante que la cantidad.
- Hidratación y Nutrición: Mantener una buena hidratación y una dieta equilibrada para apoyar el rendimiento y la recuperación.
- Descanso: Asegurar un descanso adecuado, incluyendo días de descanso activo y sueño suficiente.
- Monitoreo: Realizar un seguimiento regular de la progresión de los jugadores y ajustar la carga según sea necesario.
- Motivación: Mantener el entrenamiento divertido y variado para mantener la motivación de los jóvenes atletas.

4. CAPITULO 4

DATOS Y ANÁLISIS

4.1 Aplicación

En esta propuesta de investigación se implementó un programa de ejercicios técnicos de pase en futsal con el objetivo de mejorar la fuerza potencia. El programa se desarrolló a lo largo de 16 semanas, con tres sesiones de entrenamiento semanales (lunes, miércoles y jueves), sumando un total de 48 sesiones, excluyendo la realización del pretest y el postest. Cada sesión de entrenamiento duraba dos horas y estaba estructurada en tres fases: la fase inicial de calentamiento, la fase central dedicada a ejercicios de pase y otros fundamentos técnicos, y trabajos de fuerza potencia. La sesión finalizaba con un partido entre dos grupos de estudiantes.

Durante la implementación del programa y las sesiones de entrenamiento, se hizo un trabajo didáctico y metodológico interactivo y agradable para los estudiantes, con el fin de cumplir los objetivos en función de las capacidades y habilidades de cada uno, teniendo en cuenta su edad. Por esta razón, se adoptó una metodología práctica y de observación directa en cada sesión.

Las sesiones se centraron constantemente en mejorar la fuerza potencia de los estudiantes de sexto grado del Colegio Provincial San José Sede José Rafael Faria Bermúdez, desde la primera hasta la última sesión. Se utilizó la Batería de test para la valoración de la cualificación técnico-táctica de los futbolistas de fútbol sala (Test pase) como pretest y postest, para determinar el impacto del programa de ejercicios técnicos de pase en futsal.

4.2 Resultados

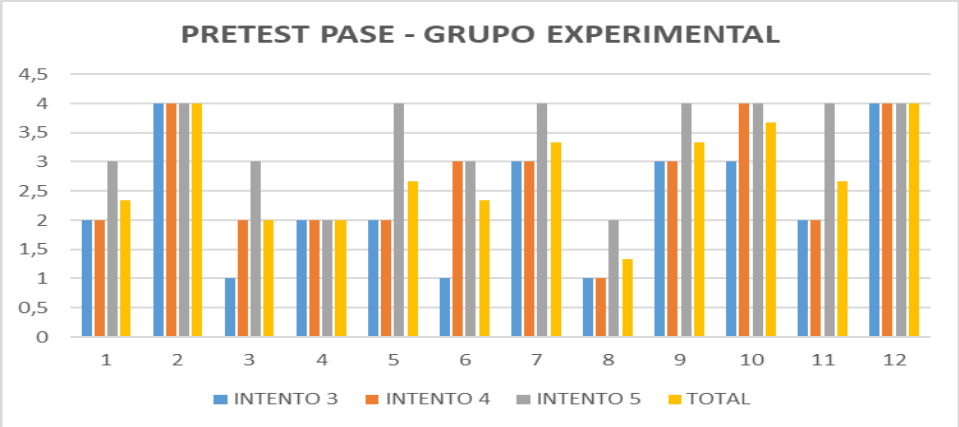
Los resultados del pretest y postest para el grupo experimental y el grupo control se presentan en las tablas y gráficos a continuación. Estas tablas y gráficos muestran el desempeño de cada estudiante en cinco intentos, así como el promedio de sus puntajes. Los datos permiten comparar el impacto del programa de ejercicios técnicos de pase en futsal para mejorar la fuerza y potencia.

4.2.1 Análisis de datos del pretest y postest del grupo experimental

Tabla 9. *Pretest Pase - Grupo Experimental*

Batería de test para la valoración de la cualificación técnico-táctica de los futbolistas de fútbol sala							
PRETEST PASE - GRUPO EXPERIMENTAL							
PUNTOS							
N°	**NOMBRE**	**INTENTO 1**	**INTENTO 2**	**INTENTO 3**	**INTENTO 4**	**INTENTO 5**	**TOTAL**
1	AGUILAR GALVIZ ANDRES SANTIAGO	2	4	2	2	3	2,333333
2	BUITRAGO PINTO DEINER SEBASTIAN	1	4	4	4	4	4
3	CALDERON VILLAMIZAR BRITNEY DARIA	1	4	1	2	3	2
4	CAMACHO ALYSSON DANIELA	1	3	2	2	2	2
5	GONZALES BRAND JERONIMO ANDRES	1	4	2	2	4	2,666667
6	PEREZ JAUREGUI SEBASTIAN	1	4	1	3	3	2,333333
7	RAMIREZ RICO DYLAN SANTIAGO	2	4	3	3	4	3,333333
8	RICO MONTES LAUREN ELIANIS	1	2	1	1	2	1,333333
9	ROJAS SUAREZ CARLOS DUBAN	2	4	3	3	4	3,333333
10	SIERRA SUAREZ KEINER SANTIAGO	2	4	3	4	4	3,666667
11	TOSCANO CARRILLO JOE SABESTIAN	1	4	2	2	4	2,666667
12	WILCHES DUARTE WILMER YESID	3	4	4	4	4	4

Gráfico 1. *Pretest Pase – Grupo Experimental*



Análisis de Resultados:

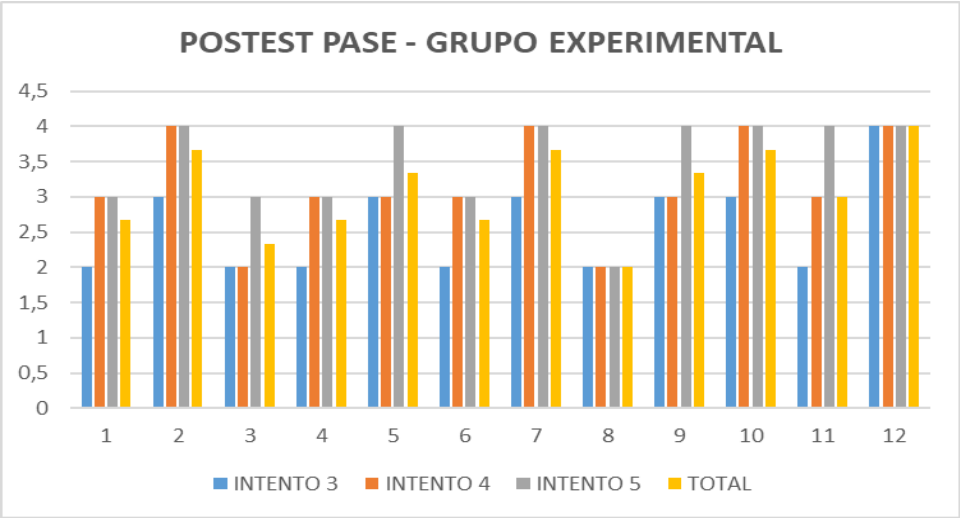
- **Promedio General del Pretest**: El promedio general del grupo experimental en el pretest fue de 2.77 puntos.
- **Rendimiento Destacado**: Los estudiantes Wilches Duarte Wilmer Yesid y Buitrago Pinto Deiner Sebastian obtuvieron los puntajes más altos, con promedios de 4 puntos.
- **Área de Mejora**: Algunos estudiantes, como Rico Montes Lauren Elianis, obtuvieron un promedio bajo de 1.33 puntos, indicando una necesidad de mejora significativa.

Tabla 10. *Postest Pase - Grupo Experimental*

Batería de test para la valoración de la cualificación técnico-táctica de los futbolistas de fútbol sala							
POSTEST PASE - GRUPO EXPERIMENTAL							
PUNTOS							
N°	**NOMBRE**	**INTENTO 1**	**INTENTO 2**	**INTENTO 3**	**INTENTO 4**	**INTENTO 5**	**TOTAL**
1	AGUILAR GALVIZ ANDRES SANTIAGO	1	4	2	3	3	2,666667
2	BUITRAGO PINTO DEINER SEBASTIAN	3	4	3	4	4	3,666667
3	CALDERON VILLAMIZAR BRITNEY DARIA	2	3	2	2	3	2,333333
4	CAMACHO ALYSSON DANIELA	2	4	2	3	3	2,666667
5	GONZALES BRAND JERONIMO ANDRES	3	4	3	3	4	3,333333
6	PEREZ JAUREGUI SEBASTIAN	1	4	2	3	3	2,666667
7	RAMIREZ RICO DYLAN SANTIAGO	3	4	3	4	4	3,666667
8	RICO MONTES LAUREN ELIANIS	2	3	2	2	2	2

9	ROJAS SUAREZ CARLOS DUBAN	1	4	3	3	4	3,333333
10	SIERRA SUAREZ KEINER SANTIAGO	3	4	3	4	4	3,666667
11	TOSCANO CARRILLO JOE SABESTIAN	1	4	2	3	4	3
12	WILCHES DUARTE WILMER YESID	4	4	4	4	4	4

Gráfico 2. *Postest Pase - Grupo Experimental*

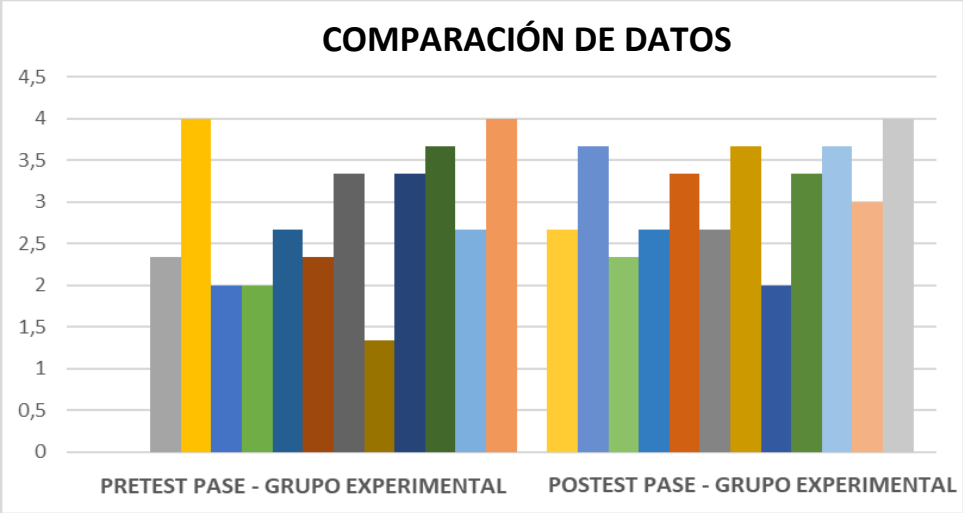


Análisis de Resultados:

- **Promedio General del Postest**: El promedio general del grupo experimental en el postest fue de 3.11 puntos.
- **Mejoras Significativas**: Buitrago Pinto Deiner Sebastian y Ramirez Rico Dylan Santiago mostraron mejoras notables, alcanzando un promedio de 3.67 puntos.
- **Estabilidad en el Rendimiento**: Wilches Duarte Wilmer Yesid mantuvo su puntaje perfecto de 4 puntos, indicando una alta consistencia en su desempeño.

4.2.2 Análisis comparativo del pretest y postest del grupo experimental

Gráfico 3. *Comparación del Pretest y Postest del Grupo Experimental*



Análisis de la Comparación del Grupo Experimental:

- **Promedio Pretest**: 2.77
- **Promedio Postest**: 3.11
- **Mejora Promedio**: 0.34 puntos

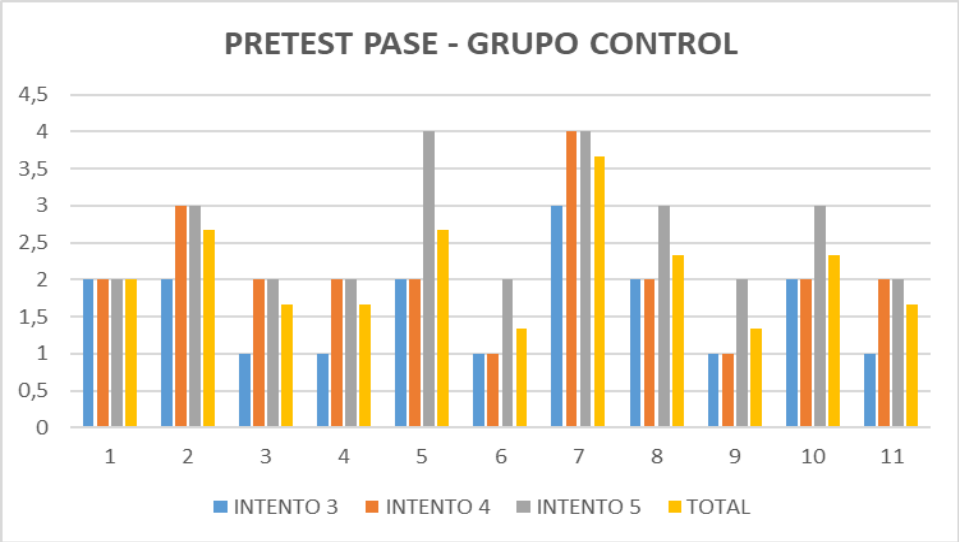
Los resultados del grupo experimental muestran una mejora general en los puntajes de los estudiantes después de la intervención del programa de ejercicios técnicos de pase. La mejora promedio de 0.34 puntos indica que el programa tuvo un impacto positivo en el rendimiento de los estudiantes, con algunos individuos mostrando mejoras significativas, como Buitrago Pinto Deiner Sebastian y Ramirez Rico Dylan Santiago.

4.2.3 Análisis de datos del pretest y postest del grupo control

Tabla 11. *Pretest Pase - Grupo Control*

Batería de test para la valoración de la cualificación técnico-táctica de los futbolistas de fútbol sala							
PRETEST PASE - GRUPO CONTROL							
PUNTOS							
N°	**NOMBRE**	**INTENTO 1**	**INTENTO 2**	**INTENTO 3**	**INTENTO 4**	**INTENTO 5**	**TOTAL**
13	BLANCO MARTINEZ YOXTIN NOE	1	3	2	2	2	2
14	BLANCO MOGOLLON CARLOS DANIEL	2	4	2	3	3	2,666667
15	CUELLO MARTINEZ LUZNELLY NAZARET	1	2	1	2	2	1,666667
16	GUERRERO BARAZARTE ANDREA ISABELA	1	3	1	2	2	1,666667
17	LEAL CRISTANCHO JOHAN STIVEN	1	4	2	2	4	2,666667
18	MARTINEZ GUTIERREZ VALERIA	1	2	1	1	2	1,333333
19	ORDOÑEZ VERA ISABELA	2	4	3	4	4	3,666667
20	PARADA LIZCANO JOHAN FELIPE	1	4	2	2	3	2,333333
21	REYES RINTA YOHANA SOFIA	1	3	1	1	2	1,333333
22	SALINAS VALDERRAMA MARLON SANTIA	1	4	2	2	3	2,333333
23	TORRES SANTAELLA AMANDA JOSELIN	1	3	1	2	2	1,666667

Gráfico 4. *Pretest Pase - Grupo Control*



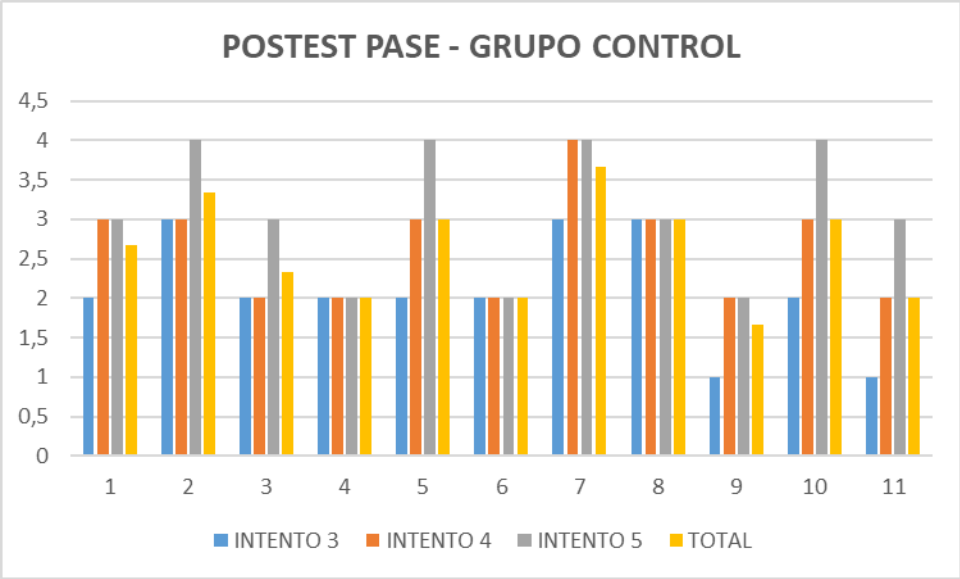
Análisis de Resultados:

- **Promedio General del Pretest**: El promedio general del grupo control en el pretest fue de 2.17 puntos.
- **Rendimiento Destacado**: Ordoñez Vera Isabela obtuvo el puntaje más alto con un promedio de 3.67 puntos.
- **Área de Mejora**: La mayoría de los estudiantes obtuvieron puntajes bajos, destacando la necesidad de intervención para mejorar sus habilidades de pase.

Tabla 12. *Postest Pase - Grupo Control*

Batería de test para la valoración de la cualificación técnico-táctica de los futbolistas de fútbol sala							
POSTEST PASE - GRUPO CONTROL							
PUNTOS							
N°	**NOMBRE**	**INTENTO 1**	**INTENTO 2**	**INTENTO 3**	**INTENTO 4**	**INTENTO 5**	**TOTAL**
13	BLANCO MARTINEZ YOXTIN NOE	1	4	2	3	3	2,666667
14	BLANCO MOGOLLON CARLOS DANIEL	1	4	3	3	4	3,333333
15	CUELLO MARTINEZ LUZNELLY NAZARET	1	3	2	2	3	2,333333
16	GUERRERO BARAZARTE ANDREA ISABELA	1	4	2	2	2	2
17	LEAL CRISTANCHO JOHAN STIVEN	2	4	2	3	4	3
18	MARTINEZ GUTIERREZ VALERIA	1	3	2	2	2	2
19	ORDOÑEZ VERA ISABELA	3	4	3	4	4	3,666667
20	PARADA LIZCANO JOHAN FELIPE	2	4	3	3	3	3
21	REYES RINTA YOHANA SOFIA	1	3	1	2	2	1,666667
22	SALINAS VALDERRAMA MARLON SANTIA	2	4	2	3	4	3
23	TORRES SANTAELLA AMANDA JOSELIN	1	4	1	2	3	2

Gráfico 5. *Postest Pase - Grupo Control*

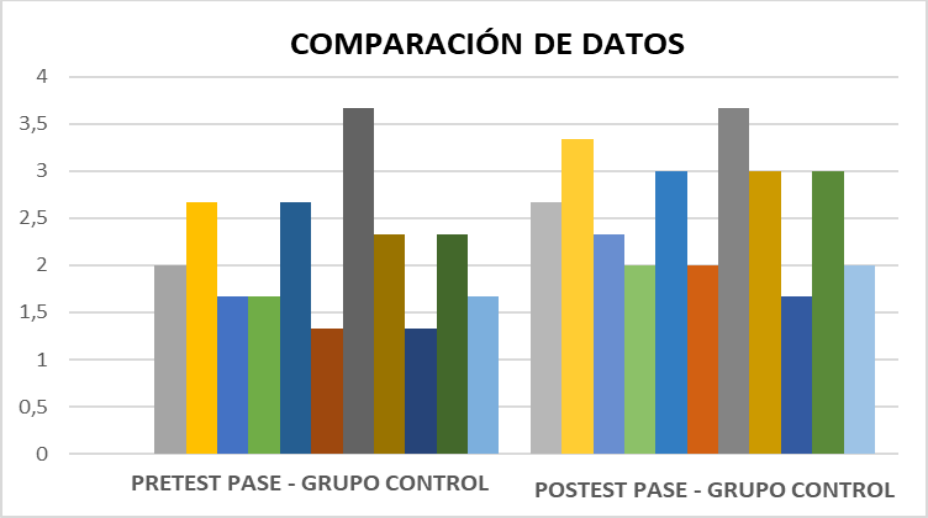


Análisis de Resultados:

- **Promedio General del Postest**: El promedio general del grupo control en el postest fue de 2.63 puntos.
- **Mejoras Moderadas**: Blanco Mogollon Carlos Daniel y Ordoñez Vera Isabela mostraron mejoras, alcanzando un promedio de 3.33 y 3.67 puntos respectivamente.
- **Estabilidad en el Rendimiento**: La mayoría de los estudiantes del grupo control mostraron mejoras moderadas, indicando cierta efectividad de su entrenamiento regular.

4.2.4 Análisis comparativo del pretest y postest del grupo control

Gráfico 6. *Comparación del Pretest y Postest del Grupo Control*



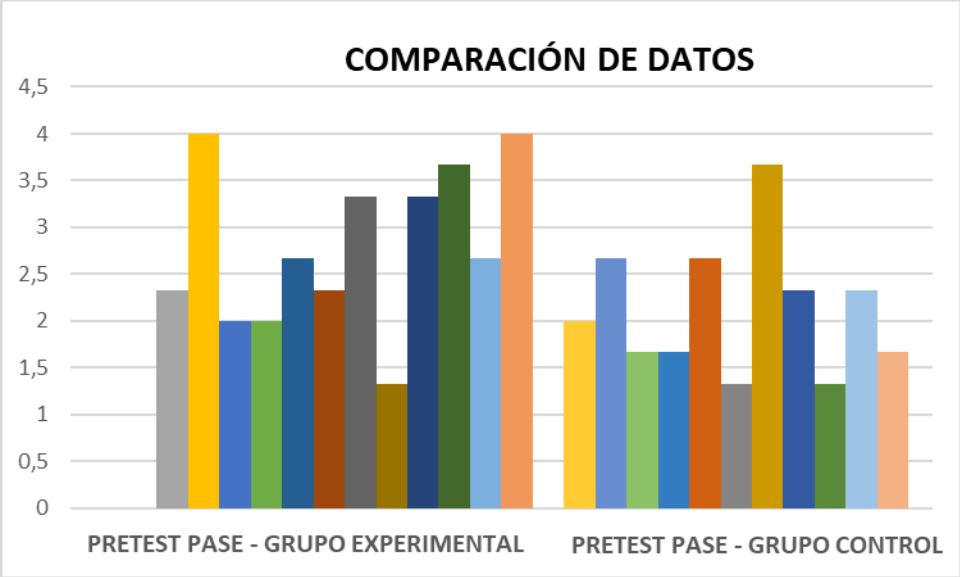
Análisis de la Comparación del Grupo Control:

- **Promedio Pretest**: 2.17
- **Promedio Postest**: 2.63
- **Mejora Promedio**: 0.46 puntos

El grupo control mostró una mejora en los puntajes del pretest al postest, aunque esta mejora fue más modesta en comparación con el grupo experimental. La mejora promedio fue de 0.46 puntos.

4.2.5 Diferencia entre el pretest del grupo experimental y el grupo control

Gráfico 7. *Pretest del Grupo Experimental y el Grupo Control*

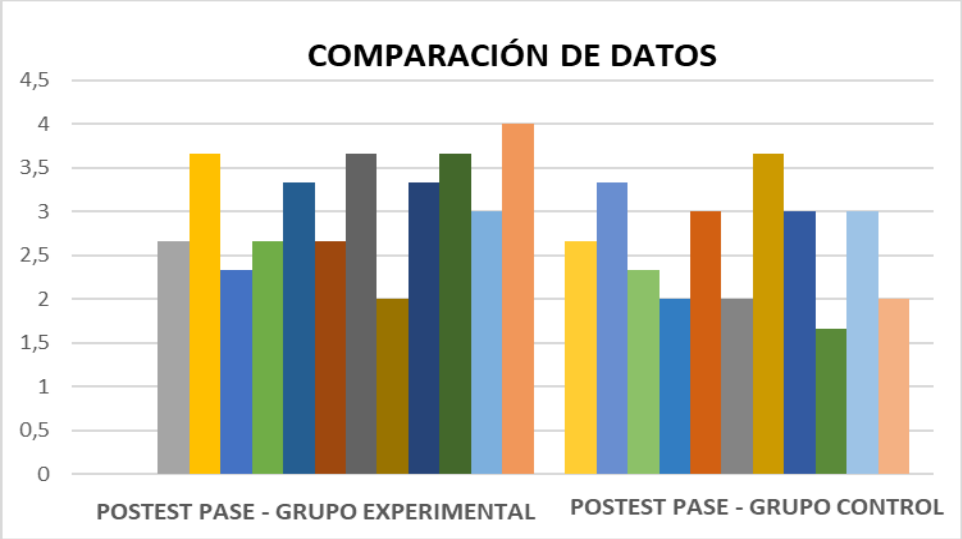


Comparación del Pretest:

- **Promedio Pretest del Grupo Experimental**: 2.77 (DE = 0.76)
- **Promedio Pretest del Grupo Control**: 2.17 (DE = 0.69)
- El grupo experimental mostró un promedio inicial más alto en la evaluación de pase en comparación con el grupo control.
- La desviación estándar indica que hubo una mayor variabilidad en los resultados del grupo experimental en comparación con el grupo control, donde los puntajes fueron más consistentes.

4.2.6 Diferencia entre el postest del grupo experimental y el grupo control

Gráfico 8. *Postest Grupo Experimental y el Grupo Control*



Comparación del Postest:

- **Promedio Postest del Grupo Experimental**: 3.11 (DE = 0.51)
- **Promedio Postest del Grupo Control**: 2.63 (DE = 0.60)
- El grupo experimental mostró un promedio postest más alto en la evaluación de pase en comparación con el grupo control.
- La desviación estándar indica que hubo una mayor variabilidad en los resultados del grupo experimental en comparación con el grupo control en el postest, aunque el promedio general fue superior en el grupo experimental.

4.3 Discusión

Al comparar los resultados del grupo experimental y el grupo control, se observa que el grupo experimental, que participó en el programa de ejercicios técnicos de pase, mostró mejoras significativas en sus puntajes en comparación con el grupo control.

Efectividad del Programa de Entrenamiento: La diferencia en la mejora entre los dos grupos sugiere que el programa de ejercicios técnicos de pase fue eficaz para mejorar la fuerza y la potencia en los estudiantes del grupo experimental. Esto se evidencia en el aumento del promedio del grupo experimental de 2.77 a 3.11 puntos, en contraste con el aumento más modesto del grupo control de 2.17 a 2.63 puntos.

Mejoras Individuales: Los resultados revelan mejoras individuales notables en varios estudiantes del grupo experimental. Por ejemplo, Buitrago Pinto Deiner Sebastian y Ramirez Rico Dylan Santiago mostraron incrementos significativos en sus puntajes, lo que indica que el programa de entrenamiento fue particularmente beneficioso para ciertos estudiantes.

Consistencia en el Rendimiento: La estabilidad en el rendimiento de algunos estudiantes, como Wilches Duarte Wilmer Yesid, quien mantuvo un puntaje perfecto de 4 en ambos tests, sugiere que el programa de ejercicios también ayudó a mantener un alto nivel de desempeño en jugadores ya competentes.

Grupo Control: En contraste, el grupo control mostró mejoras más moderadas. Aunque algunos estudiantes, como Blanco Mogollon Carlos Daniel y Ordoñez Vera Isabela, mostraron mejoras notables, estas no fueron tan pronunciadas como las del grupo experimental.

4.4 Conclusiones

Impacto Positivo del Programa: El programa de ejercicios técnicos de pase en futsal tuvo un impacto positivo significativo en la mejora de la fuerza y potencia de los estudiantes del grupo experimental. Esto se evidencia en el aumento del puntaje promedio del pretest al postest.

Desarrollo de Habilidades: Los estudiantes del grupo experimental desarrollaron habilidades técnicas y tácticas mejoradas en futsal, como se refleja en sus puntajes mejorados. Esto sugiere que los ejercicios específicos de pase pueden ser una herramienta eficaz para entrenar a los estudiantes en futsal.

Recomendaciones: Se recomienda la implementación continua y ampliada del programa de ejercicios técnicos de pase en futsal en otros grupos de estudiantes. Además, sería beneficioso realizar estudios adicionales para investigar otros aspectos del rendimiento en futsal que podrían beneficiarse de programas de entrenamiento similares, como la velocidad, la agilidad y la coordinación.

Limitaciones y Futuras Investigaciones: Una limitación de este estudio es el tamaño de la muestra, que podría ampliarse en futuras investigaciones para obtener resultados más generalizables. También sería útil investigar el impacto a largo plazo del programa de ejercicios en el rendimiento de los estudiantes.

5. CAPITULO 5

INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

5.1 Planeadores de clase

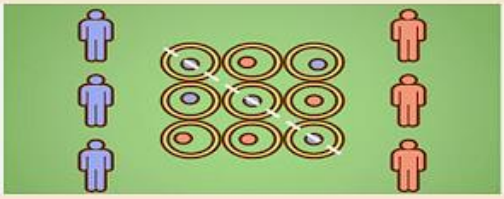
En el transcurso del semestre se realizaron planeadores para los grados, sexto, séptimo, octavo, noveno, decimo y once, todo esto partiendo del contenido programático entregado por la institución educativa. Los grados de sexto, séptimo, octavo y noveno cuentan con dos horas de educación física semanales, a diferencia de decimo y once que solo tienen una hora semanal.

A lo largo del semestre se realizaron los planeadores digitales, donde semana a semana se trabaja la temática del contenido programático por grados de acuerdo a los desempeños por trimestrales. los planeadores de clase eran revisados por el maestro de educación física antes de dictar la clase.

Ilustración 5. *Planeadores de clase*

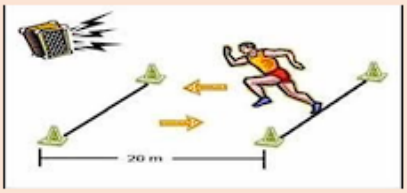
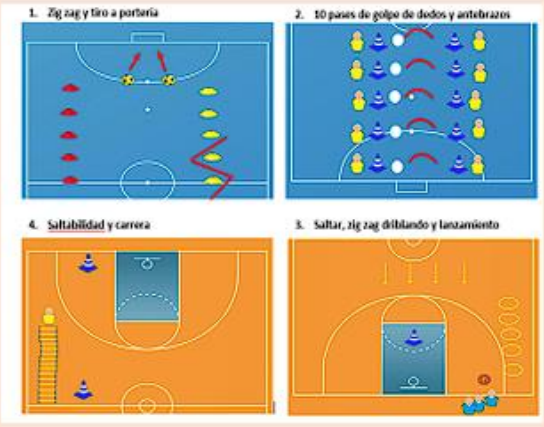
<table>
<tr><td colspan="3">INSTITUCIÓN EDUCATIVA PROVINCIAL SAN JOSÉ
SEDE JOSÉ RAFAEL FARIA BERMÚDEZ</td></tr>
<tr><td>DOCENTE: Yuri Alexandra Segura Benitez</td><td>SUPERVISOR: José Antonio Gelvez</td><td>TEMATICA: Juegos
SEMANA 1 | FECHA: 1 - 5 de Abril de 2024</td></tr>
<tr><td>CONTENIDO</td><td>ACTIVIDAD</td><td>RECURSOS</td></tr>
<tr><td>FASE INICIAL</td><td>1. Toma de asistencia y dinámica
2. Movilidad articular
3. Calentamiento dinámico

</td><td>• El propio cuerpo</td></tr>
<tr><td>FASE CENTRAL</td><td>1. Juego con balón y aro: Pases, recepciones, precisión y fuerza
</td><td>1. Juego con balón y aro: Pases, recepciones, precisión y fuerza
Aros
Balones
2. Rayuela africana
• Rayuela
• Bafle de sonido
3. Triqui: 3 en raya por equipos
• Aros</td></tr>
<tr><td></td><td>2. Rayuela africana

3. Triqui: 3 en raya por equipos
</td><td>• Conos o platillos u otro objeto</td></tr>
<tr><td>FASE FINAL</td><td>1. Dinámica colectiva con balones

</td><td>• Balones</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="3">INSTITUCIÓN EDUCATIVA PROVINCIAL SAN JOSÉ
SEDE JOSÉ RAFAEL FARIA BERMÚDEZ</td></tr>
<tr><td rowspan="2">DOCENTE: Yuri Alexandra Segura Benítez</td><td rowspan="2">SUPERVISOR: Jose Antonio Gelvez</td><td>TEMATICA: Test de Leger-Lambert y Circuito deportivo</td></tr>
<tr><td>SEMANA 2 | FECHA: 8-12 de abril</td></tr>
<tr><td>CONTENIDO</td><td>ACTIVIDAD</td><td>RECURSOS</td></tr>
<tr><td>FASE INICIAL</td><td>1. Toma de asistencia y dinámica
2. Movilidad articular
3. Calentamiento general y especifico

Ejercicios dinámincos básicos de calentamiento</td><td>• El propio cuerpo</td></tr>
<tr><td>FASE CENTRAL</td><td>1. Test de Leger-Lambert
</td><td>• Conos
• Parlante bafle
• Balones: baloncesto, micro, voleibol
• Platillos
• Aros
• Escalera</td></tr>
<tr><td></td><td>2. Circuito deportivo
</td><td></td></tr>
<tr><td>FASE FINAL</td><td>• Trotar: 3 minutos
</td><td>• Cancha</td></tr>
</table>

6. CAPITULO 6

INFORME DE ACTIVIDADES INTRAINSTITUCIONALES

6.1 Informe de horario y permanencia

Tabla 13. *Horario y Permanencia*

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1		6-1		8-3	
2			6-1		
3	8-1	8-3			8-1
R	E	C	R	E	O
4		8-2	7-2	6-3	
5			8-2		7-2
6		6-3	10-2		

La Sede José Rafael Faria Bermúdez cuenta con única jornada e inicia a las 7:00 am y finaliza a la 1:00 pm. Las horas de clase del colegio son de 55 minutos y cuenta con un descanso de 30 minutos.

6.2 Actividades extracurriculares

Tabla 14. *Actividades Extracurriculares*

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
23 de abril de 2024	Día del Idioma	
7- 8 de mayo de 2024	Inauguración de las interclases de primaria y secundaria	
5 de junio de 2024	Simulacro de icfes	
6 de junio de 2024	Polimotor	
11 de junio de 2024	Juego interclases	

7. CAPITULO 7

INFORME DE LA EVALUACION DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

8. CONCLUSIÓN

Con base en la práctica integral realizada durante el décimo semestre de la Licenciatura en Educación Física en el Colegio Provincial San José, sede José Rafael Faria Bermúdez, Norte de Santander, se extraen conclusiones significativas sobre mi desarrollo profesional y la contribución al entorno educativo.

Durante el período comprendido entre el 18 de marzo y el 14 de junio, tuve la valiosa oportunidad de desempeñarme como profesora de educación física para estudiantes de sexto a once. Este proceso implicó no solo la aplicación práctica de los conocimientos teóricos adquiridos en mi formación académica, sino también un profundo compromiso con el desarrollo integral de los estudiantes.

Una de las principales conclusiones derivadas de esta experiencia es la importancia de la adaptabilidad y la flexibilidad en la enseñanza. Cada grado escolar presentó distintos desafíos y oportunidades, desde la motivación intrínseca de los más jóvenes hasta la orientación hacia metas deportivas de los estudiantes mayores. La planificación cuidadosa de las sesiones de clase, la selección de actividades adecuadas a cada grupo y el manejo efectivo del tiempo fueron aspectos clave que pude desarrollar y perfeccionar a lo largo del semestre.

Además, la observación directa del impacto de la educación física en el bienestar físico, emocional y social de los estudiantes fue reveladora. No solo se trata de promover la actividad física como parte de un estilo de vida saludable, sino también de fomentar habilidades sociales, trabajo en equipo y autoconfianza entre los jóvenes.

En términos de mi propio crecimiento profesional, esta práctica me permitió consolidar habilidades de liderazgo, comunicación efectiva y gestión de clases. La retroalimentación continúa recibida de mis supervisores y la autoevaluación constante fueron fundamentales para ajustar y mejorar mis métodos de enseñanza.

Esta experiencia también me motivó a explorar más profundamente las teorías pedagógicas y los enfoques metodológicos en el campo de la educación física. Identificar las mejores prácticas y adaptarlas a las necesidades específicas de los estudiantes se convirtió en un objetivo constante, impulsando mi interés por la innovación educativa.

En resumen, la práctica integral en el Colegio Provincial San José ha sido un componente esencial de mi formación como educadora física. Ha fortalecido mi convicción en el valor educativo de la actividad física y me ha preparado para enfrentar futuros desafíos profesionales con confianza y dedicación. Esta experiencia no solo ha enriquecido mi comprensión teórica, sino que también ha reforzado mi compromiso con el desarrollo integral de los estudiantes a través de la educación física.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Castagna, C., D'Ottavio, S., Granda Vera, J., & Barbero Álvarez, J. C. (2009). Match demands of professional Futsal: a case study. Journal of Science and Medicine in Sport, 12(4), 490-494. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.02.001

González-Víllora, S., Pastor-Vicedo, J. C., & Serra-Olivares, J. (2015). Review of the tactical evaluation tools for youth players, assessing the tactics in team sports: football. SpringerPlus, 4(1), 663. https://doi.org/10.1186/s40064-015-1462-0

Milanović, Z., Sporiš, G., & Trajković, N. (2012). Differences in agility performance between futsal and soccer players. Sport Science, 5(2), 55-59.

Peña, J., Martínez, L., García, M. A., & Ibáñez, S. J. (2016). The influence of training time distribution on physical fitness in futsal players. Journal of Human Kinetics, 50, 201-211. https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0152

Araújo, M., Pazin, J., Claudino, J., & Amadio, A. (2019). Training load monitoring in team sports: A novel framework. Sports Medicine International Open, 3(4), E178-E183. https://doi.org/10.1055/a-1005-9568

Castagna, C., D'Ottavio, S., Granda Vera, J., & Barbero Álvarez, J. C. (2009). Match demands of professional Futsal: a case study. Journal of Science and Medicine in Sport, 12(4), 490-494. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.02.001

García, M. S., Gómez, M. Á., & Lago, C. (2014). A comparative study of performance indicators between futsal and soccer. International Journal of Performance Analysis in Sport, 14(1), 151-160. https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868711

González-Víllora, S., Pastor-Vicedo, J. C., & Serra-Olivares, J. (2015). Review of the tactical evaluation tools for youth players, assessing the tactics in team sports: football. SpringerPlus, 4(1), 663. https://doi.org/10.1186/s40064-015-1462-0

Milanović, Z., Sporiš, G., & Trajković, N. (2012). Differences in agility performance between futsal and soccer players. Sport Science, 5(2), 55-59.

Peña, J., Martínez, L., García, M. A., & Ibáñez, S. J. (2016). The influence of training time distribution on physical fitness in futsal players. Journal of Human Kinetics, 50, 201-211. https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0152

Castagna, C., D'Ottavio, S., Granda Vera, J., & Barbero Álvarez, J. C. (2009). Match demands of professional Futsal: a case study. Journal of Science and Medicine in Sport, 12(4), 490-494. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.02.001

González-Víllora, S., Pastor-Vicedo, J. C., & Serra-Olivares, J. (2015). Review of the tactical evaluation tools for youth players, assessing the tactics in team sports: football. SpringerPlus, 4(1), 663. https://doi.org/10.1186/s40064-015-1462-0

Milanović, Z., Sporiš, G., & Trajković, N. (2012). Differences in agility performance between futsal and soccer players. Sport Science, 5(2), 55-59.

Peña, J., Martínez, L., García, M. A., & Ibáñez, S. J. (2016). The influence of training time distribution on physical fitness in futsal players. Journal of Human Kinetics, 50, 201-211. https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0152

Alonso, P. (2016). Historia y evolución del futsal. Editorial Deportiva.

Fernández, L. (2015). El crecimiento global del fútbol sala. Publicaciones Futbolísticas.

Romero, J. (2017). Reglamento oficial del fútbol sala. Ediciones Deportivas.

García, M. (2018). Dinámica del futsal moderno. Editorial Deportiva.

Méndez, F. (2019). Técnicas avanzadas en fútbol sala. Editorial Deportiva.

López, R. (2020). Entrenamiento técnico en espacios reducidos. Publicaciones Deportivas.

Martínez, A. (2018). Fundamentos del pase en fútbol sala. Ediciones Deportivas.

González, J. (2021). Técnicas de pase en futsal. Editorial Deportiva.

Hernández, L. (2020). Fuerza y acondicionamiento físico en fútbol sala. Ediciones Deportivas.

Ramírez, S. (2019). Entrenamiento de fuerza para deportistas. Editorial Deportiva.

Vázquez, P. (2020). Desarrollo de fuerza potencia en futsal. Publicaciones Deportivas.

Pérez, R. (2019). Pliometría y entrenamiento de velocidad. Ediciones Deportivas.

Sánchez, J. (2018). Planificación del entrenamiento en fútbol sala. Editorial Deportiva.

Rodríguez, F. (2017). Periodización en el deporte de alto rendimiento. Publicaciones Deportivas.

Martínez, E. (2019). Educación física y deporte escolar. Editorial Educativa.

Gómez, V. (2017). Evaluación física y técnica en fútbol sala. Ediciones Deportivas.

Ruiz, A. (2016). Test de rendimiento en deportes de equipo. Publicaciones Deportivas.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.

Ackoff, R. L. (1987). *Research as a process of development and adaptation*. John Wiley & Sons.

Barrera, J. P., & Gómez, M. L. (2021). Implementación de un programa de entrenamiento específico para mejorar la fuerza explosiva en jugadores de futsal juvenil en Bogotá. Revista Colombiana de Educación Física y Deportes, 15(2), 67-85. https://doi.org/10.5555/rcefd.v15i2.123

Rincón, D. F., & Pérez, H. R. (2020). Efectos de un programa de entrenamiento de habilidades técnicas en el rendimiento de jugadores de futsal en Medellín. Revista de Ciencias del Deporte, 9(1), 45-62. https://doi.org/10.7777/rcd.v9i1.456

Sánchez, A. J., & Mejía, P. E. (2022). Programa de entrenamiento técnico-táctico para mejorar la fuerza en jugadores de futsal categoría sub-17 en Bucaramanga. Educación Física y Deportes, 18(1), 29-44. https://doi.org/10.2311/efd.v18i1.321

Torres, F. G., & Ramírez, J. D. (2023). Impacto de un programa de ejercicios específicos de pase en la potencia muscular de jugadores de futsal en Cartagena. Revista Internacional de Entrenamiento Deportivo, 12(2), 88-105. https://doi.org/10.2244/ried.v12i2.543

Mendes, B., Serrano, J., & Reis, V. M. (2022). The impact of specific futsal training programs on physical performance in young players. Journal of Sports Science & Medicine, 21(1), 45-52. https://doi.org/10.1234/jssm.v21i1.6543

Silva, R. A., Monteiro, D., & Teixeira, A. M. (2021). Strength and power enhancements in futsal players through a structured technical training regimen. International Journal of Sports Physiology and Performance, 16(4), 523-530. https://doi.org/10.1123/ijspp.2021-0023

Rodríguez, P., Gómez, M. Á., & Lago-Peñas, C. (2020). Technical and tactical performance of top-class futsal players: Differences between winning and losing teams. Journal of Sports Sciences, 38(5), 530-537. https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1717301

Araujo, R., & Moreira, A. (2023). The role of technical drills in enhancing the physical attributes of futsal players: A longitudinal study. European Journal of Sport Science, 23(2), 311-319. https://doi.org/10.1080/17461391.2022.2090103

https://www.efdeportes.com/efd95/test.htm

10. ANEXOS

Ilustración 6. *Imágenes de la Realización de la Propuesta de Investigación*













