

**GUÍA METODOLÓGICA PARA LA INICIACIÓN AL FUTBOL SALA EN NIÑOS
DE 8 A 9 AÑOS A TRAVÉS DEL JUEGO.**

YAHIR HASSAM BERMUDEZ GUZMAN

Trabajo de grado – Modalidad Otros

Director: Licenciado Esp. Luis Eduardo Guzmán

UNIVERSIDAD DEL VALLE - SEDE PALMIRA

INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGIA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

PALMIRA-VALLE

2013

TITULO

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Palmira

DEDICATORIA

Inicialmente quiero dedicar este trabajo de grado que ha sido llevado a cabo con mucho esfuerzo, pero también con mucho amor a Dios por ser el guía principal de mi vida, porque es quien me ha llenado de fortaleza y sabiduría para no desfallecer en los momentos difíciles a lo largo de este proceso.

A mis padres, que no hay un día que no le agradezca a Dios por haberlos elegido como mis principales formadores, por los principios que me han dado, por sus enseñanzas, por hacer de mi un hombre de bien, comprometido y responsable, por todo su apoyo y esfuerzo, por ofrecerme un mejor futuro. Mi inmensa fortuna es tenerlos conmigo y el tesoro más grande son todos y cada uno de los valores que me inculcaron.

A mi hermana Johana Donneys quien en todo mi proceso de formación y después de mis padres ha sido la persona más aportadora en mi vida, con su amor y su cariño me ha alentado para que siga adelante, por su apoyo u por la confianza que me ha brindado.

A todas las personas que de una u otra forma, ayudaron a que alcanzara este gran logro que me propuse en la vida, y que me han permitido crecer como persona.

AGRADECIMIENTOS

El presente trabajo de grado es el resultado de un proceso que lleve a cabo con gran esfuerzo, de la cual hicieron parte personas importantes en mi vida.

En primer lugar le agradezco a Dios porque siempre me dio la fortaleza necesaria durante el inicio y fin de todo mi proceso educativo en el alma mater. Agradezco a mi madre por los principios y valores que me inculcó, porque siempre confió en mí y en mis capacidades para que hoy esto se hiciese realidad, le agradezco por ser tan incondicional y atenta siempre de este proceso profesional. Agradezco a mi hermana por estar siempre dándome ánimo para finalizar esta etapa de mi vida. A mi ex novia porque desde el principio hasta parte del final me ayudó en muchos obstáculos que se me presentaron a lo largo del proceso.

Le agradezco a mi tutor Luis Eduardo Guzmán por la valiosa orientación que me brindó puesto que sin él, esto no hubiese sido posible.

GRACIAS A TODOS.

TABLA DE CONTENIDO

1	LISTA DE TABLAS.....	1
1.1	Gráficos.....	2
2	TITULO.....	3
3	PRESENTACION.....	4
4	INTRODUCCION.....	5
5	TEMA.....	6
6	ANTECEDENTES.....	7
7	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	10
8	FUNDAMENTACION.....	11
9	JUSTIFICACION.....	12
10	OBEJTIVOS.....	13
10.1	Objetivo general.....	13
10.2	Objetivos específicos.....	13
11	METODOLOGIA.....	14
12	MARCO DE REFERENCIA.....	15
12.1	Referente legal.....	15
12.2	Referente conceptual.....	17
13	OBJETIVOS.....	24
13.1	Objetivo general.....	24
13.2	Objetivos específicos.....	24
14	INFORME DE AUTORIZACION.....	25
15	FICHA CLINICA.....	27
16	FICHA DEPORTIVA.....	28
17	CARACTERISTICAS DE LOS SALISTAS BABYS DE 8-9 AÑOS.....	29
17.1	Etapas enseñanza aprendizaje.....	29
18	CONCEPTOS TECNICA GENERAL.....	30
18.1	Coordinación.....	30
18.1.2	Fases de la coordinación.....	30
18.1.3	Tipos de coordinación.....	30
18.1.4	Cualidades de la coordinación.....	31
18.2	Pase.....	31
18.2.1	Tipos de pase.....	32
18.3	Remate.....	32
18.4	Conducción.....	32
19	FUNDAMENTACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.....	33
20	PEDAGOGIA EN EL FUTBOL SALA.....	35
21	CONTENIDO DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO.....	36
21.1	La sesión de clase.....	39

22	RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS PEDAGOGICAS.....	40
23	CONTENIDO DE LA PREPARACION FISICA.....	42
23.1	Contenido de movilidad articular general.....	42
23.2	Contenido de calentamiento general.....	45
23.2.1	Ejemplos de ejercicios para carrera continua.....	46
23.2.2	Ejemplos de juegos para calentamiento.....	47
23.3	Contenido de estiramiento general.....	57
23.4	Vuelta a la calma o normalización.....	58
24	SESIONES DESARROLLADAS.....	59
24.1	Sesión uno.....	59
24.2	Sesión dos.....	60
24.3	Sesión tres.....	61
24.4	Sesión cuatro.....	62
24.5	Sesión cinco.....	63
24.6	Sesión seis.....	64
24.7	Sesión siete.....	65
24.8	Sesión ocho.....	66
24.9	Sesión nueve.....	67
24.10	Sesión diez.....	68
24.11	Sesión once.....	69
24.12	Sesión doce.....	70
24.13	Sesión trece.....	71
24.14	Sesión catorce.....	72
24.15	Sesión quince.....	73
24.16	Sesión dieciséis.....	74
24.17	Sesión diecisiete.....	75
24.18	Sesión dieciocho.....	76
24.19	Sesión diecinueve.....	77
24.20	Sesión veinte.....	78
24.21	Sesión veintiuno.....	79
24.22	Sesión veintidós.....	80
24.23	Sesión veintitrés.....	81
24.24	Sesión veinticuatro.....	82
25	ENTRENO DE LAS CUALIDADES FISICAS.....	83
25.1	La resistencia.....	83
25.2	La fuerza.....	83
25.3	La velocidad.....	83
25.4	La flexibilidad.....	84
25.5	La agilidad.....	84
26	RECURSOS.....	85

26.1	Recursos humanos.....	85
26.2	Recursos didácticos.....	85
26.3	Recursos logísticos.....	85
27	ESTRATEGIA METODOLOGICA.....	86
28	RESULTADOS.....	87
29	ANALISIS DE LOS RESULTADOS.....	98
30	CONCLUSIONES.....	100
31	BIBLIOGRAFIA.....	102
32	ANEXOS.....	104

1. LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Clasificación conductas motrices.....	18
Tabla 2. Clasificación habilidades motrices básicas.....	19
Tabla 3 Ficha clínica.	27
Tabla 4. Ficha deportiva de la categoría Babys de la escuela Titanes.....	28
Tabla 1. Resultados iniciales – test de pase.	87
Tabla 6. Resultados iniciales – test de pase.	88
Tabla 7. Resultados iniciales – test precisión de pase.	89
Tabla 8. Resultados finales – test precisión de pase.	90
Tabla 9. Resultados iniciales – test de conducción.....	91
Tabla 10. Resultados finales – test de conducción.....	92
Tabla 11. Resultados iniciales – test de paredes.....	93
Tabla 12. Resultados finales – test de paredes.....	94
Tabla 13. Resultados iniciales – test de remate.....	95
Tabla 14. Resultados finales – test de remate.....	96

1.1 GRAFICOS



Alumnos



Balón



Aros



Cajas



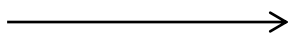
Estacas



Bancos



Desplazamiento balón



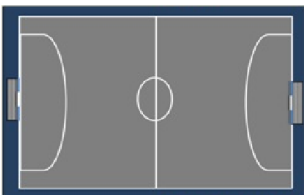
Desplazamiento jugador



Topes



Vallas



Cancha

2. TITULO

Guía metodológica para la iniciación al futbol sala en niños de 8 a 9 años a través del juego.

3. PRESENTACION

Guía metodológica para la iniciación al fútbol sala en niños de 8 a 9 años a través del juego, con esta propuesta o guía donde lo que se quiere hacer es iniciar y formar deportivamente a los niños en las edades que pertenecen a la categoría babys ya que en esta edad es donde los niños empiezan a despertar interés por practicar algún deporte específicamente, donde ya llevan a cabo un juego con beneficios no solo individuales si no también colectivos. La idea es hacer una guía metodológica implementando algunos juegos pre deportivos que ayudarán a ir desarrollando habilidades en los niños, así como también les dará bases a los niños en el deporte fútbol sala hasta que sean capaces de jugarlo correctamente, comprendiendo las reglas, aprendiendo técnicas y tácticas del deporte fútbol sala.

4. INTRODUCCIÓN

Esta guía metodológica abarca dos temas importantes como lo son la iniciación al fútbol sala partiendo de que es un deporte que en Colombia ha tenido un recorrido muy corto, porque solo hace unos pocos años se practica, otro tema importante son los 16 niños en la edad de 8 a 9 años que se interesaron por este deporte mediante las presentaciones que hizo la escuela de formación deportiva Titanes Fútbol Club en las diferentes localidades de la ciudad de Palmira. La razón por la que se escogió esta edad es porque es la edad en la que los niños empiezan a tener conciencia de sí mismos, donde aumentan sus contactos sociales, explora continuamente su entorno, se consideran independientes, poseen mayor dominio de sí mismos y son más dignos de confianza¹ y las evoluciones por las que atraviesa el niño en este rango de edad son muy importantes, porque encontramos un manejo, control y dominio de los movimientos consiente, como también encontramos la seguridad y la funcionalidad. Así como también se escogió la escuela de formación deportiva Titanes Fútbol Club porque además de ser una escuela de fútbol, esta se quiere convertir en una escuela de fútbol sala, lo que puede hacer que los niños se motiven más aun con el inicio de una nueva escuela de fútbol sala y así se podría ver el crecimiento deportivo tanto de la escuela de formación Titanes Fútbol Club como la de los niños deportistas.

Lo que motiva a realizar esta guía metodológica es que como es un deporte relativamente nuevo en Colombia aun no abarca a todo el país, lo que se pretende es durante 4 meses es ofrecer un programa de iniciación a este deporte que motive la permanencia en el mismo, que aunque ha alcanzado un nivel alto en el ámbito mundial debido a los torneos internacionales que se han efectuado, cabe reconocer que hay ciudades en Colombia en las cuales aún no se practica este deporte. Esta propuesta se inscribe en el grupo de investigación del deporte teniendo como campo de aplicación el entrenamiento deportivo y la preparación física, de la línea de investigación de la Pedagogía de la Actividad Física.

¹ Características psicológicas del niño de segundo ciclo:

http://apoclam.org/cdprimaria/doc/general/caracteristicas_psicologicas_2_ciclo.pdf

5. TEMA

Esta guía metodológica, se basa principalmente en la iniciación deportiva ya que es una actividad creada para los niños los cuales se empiezan a introducir en el ámbito del deporte, así como también es un proceso de enseñanza-aprendizaje donde el niño (alumno) debe progresar por una variedad de etapas en las cuales va a ir aprendiendo y desarrollando diferentes aspectos (físicos, técnicos, tácticos o psicológicos) adecuados a sus características y habilidades tanto físicas como psicológicas. Para así progresar en su deporte de una manera racional y pedagógica, es el periodo en el que los niños se emprenden a aprender la práctica determinada de uno o varios deportes.

La iniciación deportiva no solo es un aprendizaje de contenidos conceptuales y procedimentales si no actitudinales.

La formación deportiva como un proceso integral se encarga de conceder a los niños y jóvenes una variedad de capacidades físicas, funcionales, motrices, intelectuales y morales que les permite realizar de manera exitosa la práctica de un deporte. Estas capacidades muestran por sí mismas, la duración de este proceso el cual se inicia con la participación del niño en edades tempranas en actividades lúdicas, seguido de las clases de educación física escolares hasta llegar al reconocido deporte de rendimiento.

Así vemos como la iniciación temprana en actividades lúdicas aportan a la formación de diferentes habilidades motrices básicas, incidiendo prudentemente en el desarrollo físico del niño.

6. ANTECEDENTES

De acuerdo con el aporte realizado por Martins Fonseca y Trentin, la buena participación del portero en el juego de fútbol sala puede desencadenar el éxito o el fracaso del equipo². De su acción defensiva eficaz surge la garantía de que los fallos defensivos de sus compañeros, asociadas a las virtudes ofensivas del equipo contrario, no desencadenarán mayores consecuencias. Por otro lado, su acción ofensiva, cada vez más importante, puede proporcionar la victoria de su equipo. De esta forma el portero necesita de una buena calidad técnica para utilizarla de la manera más provechosa posible para su equipo. Son evidentes las 2 divisiones que puede tener el juego del portero que serían su acción defensiva y su acción ofensiva. Es por esto que identificar estos dos factores es de gran ayuda para poder plantear alternativas apropiadas para la enseñanza e iniciación al fútbol sala.

Así, se encuentran diferentes propuestas que conducen a que la iniciación deportiva es un proceso de enseñanza- aprendizaje³ así como lo plantea Mónica Rocío Cano y Cesar Alberto Hernández, ya que durante mucho tiempo se ha realizado tomando como referente fundamental y casi exclusivo, las características del individuo que aprende, y en muy pocos casos, se ha tenido en cuenta como un factor también fundamental, la estructura del deporte que se pretende enseñar.

Otra propuesta sobre la iniciación deportiva, que además afirma lo que plantea Mónica Rocío Cano, es el concepto que nos proporciona J. Hernández Moreno, "la iniciación deportiva es un proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo

²Martins Fonseca, G. y Trentin, L. (2004). El joven portero de fútbol-sala. Una evaluación del desarrollo motor. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 4 (14) pp. 72-81

³Cano Rengifo, Mónica Rocío. Hernández O, Cesar Alberto. Particularidades de la actividad nerviosa superior en niños futbolistas de 8, 9, 10, 11 y 12 años. Cali, Universidad del Valle, Trabajo de grado, Instituto de Educación y Pedagogía, 2005. Pág. 55.

con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento”⁴ que hace énfasis que la iniciación deportiva es un proceso de enseñanza aprendizaje, donde el niño tendrá variedad de evoluciones y progresos en diferentes aspectos hasta llegar a practicar el deporte a cabalidad.

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

Otra de los estudios realizados fue el de determinar la aptitud física de los jugadores⁵. Donde se obtuvo como resultado que los jugadores no poseían el nivel apropiado de flexibilidad muscular. Un punto importante para tener en cuenta en la iniciación al fútbol sala en niños para tempranamente empezar a ejercitar su flexibilidad articular y muscular.

Así, se encuentran otras propuestas que llevan a la caracterización de los niños donde podemos determinar según José Alberto Ruiz Muñoz que los niños en la edad de 8 a 10 años, están en continua actividad: corren, saltan, luchan, persiguen a otros niños, las funciones respiratorias y circulatorias alcanzan una mayor madurez ya que el desarrollo de la función respiratoria permite al niño lograr un aumento de la capacidad respiratoria⁶. En esta edad es donde hay un mejoramiento del equilibrio de las funciones, es por eso que se convierte en una edad ideal para iniciar niños en cualquier deporte.

⁴ Hernández Moreno, J. en: Contreras Jordán, O. (1998). Didáctica de la educación Física. Un enfoque constructivista. Barcelona: Inde.

⁵ Pérez M, Carlos. Salcedo P, Oswaldo R. Determinación en la Aptitud Física en Los Jugadores de Fútbol Sala. Merida, Universidad de Los Andes, Memoria de grado, Departamento de Educación Física, 2004. pág. 10.

⁶ Ruiz Muñoz, José Alberto. Aplicación de una guía metodológica para la iniciación al fútbol a niños de ocho a diez años de edad. Cali, Universidad del Valle, Trabajo de grado, Facultad de Educación, Departamento de Educación Física y Deportes, 1991. Pág. 10,y 11.

En vista de que se han hecho varias investigaciones sobre la iniciación deportiva en el futbol sala y otras investigaciones se han hecho a fines cabe resaltar que es necesario seguir investigando para seguir abriendo campo en este tema.

7. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En Colombia este deporte lleva poco tiempo de haberse formalizado y a pesar de tener un nivel alto en el ámbito mundial, hay que reconocer que hay muchas ciudades en las cuales aún no se practica este deporte. Es por eso que me intereso en preguntarme ¿Cómo iniciar a la práctica del fútbol sala a los niños de 8 a 9 años?

8. FUNDAMENTACION

Durante los últimos años el fútbol sala ha tenido un surgimiento bastante notorio debido a los diferentes torneos a nivel mundial que se han realizado como lo son los cuatro torneos que realiza la FIFA, la organización Europea de Fútbol (UEFA) y la confederación Sudamericana de Fútbol (CONMEBOL). Este deporte es una expresión del movimiento, que combina los aspectos físicos de habilidad, vistosidad, fortaleza, precisión, inteligencia y malicia. Con atributos incorpóreos como plasticidad técnica, argumentación táctica, integración social, solidaridad humana, ética y moral⁷. Así como también tiene otros factores importantes que hacen que este deporte sea único como lo es su reglamento, su técnica, su táctica, la actitud del jugador, las condiciones físicas especiales del jugador y tiene un factor aun más importante como es que da importancia al juego ofensivo sobre el defensivo.

Es por esto que iniciar con niños de 8 a 9 años es muy propio, ya que esta edad es donde empiezan a interesarse por practicar algún deporte y porque el dominio de la motricidad es superior, también porque es una etapa evolutiva viable para el aprendizaje y entrenamiento de los fundamentos técnicos y tácticos generales.

Se escogió la escuela de formación deportiva Titanes Fútbol Club por que como su nombre lo dice es una escuela de formación deportiva donde su objetivo principal es formar deportivamente niños en el campo del fútbol, pero ahora no solo está interesada en ser solo una escuela de fútbol sino que también quiere formar e iniciar en el fútbol sala, lo que hace que su interés por convertirse también en una escuela de formación deportiva en el fútbol sala se una al propósito de esta guía metodológica de iniciar a los niños de 8 a 9 años en el fútbol sala.

⁷ Historia Futsal: www.estrategiacyg.com/Web Site Futsal/fusacol.html

9. JUSTIFICACIÓN

Partiendo del hecho de que el futbol sala ha alcanzado un nivel muy alto en el ámbito mundial, y que se puede considerar que en Colombia aún hay ciudades en las cuales no se implementa este deporte, así como también es de considerar que para un desarrollo adecuado de la población infantil es de vital importancia la iniciación y la formación deportiva y que además de ser un derecho estipulado en la constitución política es un factor que contribuye en el progreso y mejoras en las habilidades que a la edad de 8 a 9 años se empiezan a desarrollar en los niños, sumándole a este hecho la cantidad de niños de 8 a 9 años de edad que tienen disposición para iniciarse en algún deporte. Es por esto que se quiere implementar esta guía metodológica con el fin de abrirle un campo al futbol sala, también tiene como importancia que se construye y se ejecuta una Guía de iniciación al futbol sala, teniendo en cuenta las necesidades del grupo y con el propósito de sugerir una metodología para la iniciación al futbol sala.

Esta guía metodológica contribuye el futbol sala infantil en lo relacionado a la metodología de la enseñanza, como también al conocimiento de los niños de ocho a nueve años de edad en diferentes aspectos, algunos son: fisiológicos, psicomotriz y psicosociológicos. La implementación de esta guía metodológica además de ser una herramienta para engrandecer el futbol sala a nivel nacional, fomenta y ayuda a formar niños, madura aspectos psicosociales de los niños de esta edad, y sirve como guía didáctica en la enseñanza de este deporte a todas aquellas personas que están dedicadas al proceso de formación de niños.

10. OBJETIVOS

10.1 OBJETIVO GENERAL

Diseñar una guía metodológica para la iniciación al futbol sala en niños de 8 a 9 años a través del juego.

10.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Proponer actividades para la iniciación al futbol sala en niños de 8 a 9 años a través del juego y de preparación técnica.
- Aplicar la guía metodológica para la iniciación al futbol sala en niños de 8 a 9 años a través del juego y de preparación técnica.
- Evaluar los resultados de la guía metodológica para ver que tan óptima fue en la iniciación de los niños al futbol sala en la práctica deportiva.

11. METODOLOGIA

Lo primero que hicimos para empezar a realizar el estudio fue informar de manera general a los padres y niños de cómo iba a ser sus entrenamientos de aquí adelante y quien aceptaba que fuera así para poder saber y definir la muestra con la que se trabajo

La población donde se desarrollará esta propuesta está conformada por 40 practicantes de futbol sala, de los cuales 16 tienen edades entre los 8 y 9 años que corresponden a la categoría Babys de la escuela de formación deportiva Titanes de la ciudad de Palmira los cuales el 100% de la muestra vive en la comuna dos y se encuentran cursando grados de primaria en colegios de este mismo sector

Se aplicaron 24 sesiones de entrenamiento durante 8 semanas a la muestra que se definió con anterioridad, lo cual partimos de unos test iniciales para establecer la valoración inicial del grupo y unos test al final para evaluar cambios o mejoras en la parte de la técnica general

Se realizaron actividades y juegos encaminados a la habilidad motriz básica, determinamos agregar diferentes juegos en cada sesión de entrenamiento, que me trabajaran de manera variada las técnicas del pase, remate, conducción, control y coordinación para no generar monotonía en el aprendizaje del niño que delimita cierto gasto mental, sino liberar la creatividad de cada uno por la participación en el aprendizaje.

Todos estos procedimientos se realizaron en las canchas de la escuela de formación deportiva Titanes Palmira, así mismo los test de evaluación inicial y final

El enfoque que se tuvo en cuenta fue el cualitativo que consiste en identificar la naturaleza profunda de las realidades, con su estructura dinámica, la cual le da razón plena de su comportamiento y manifestaciones. Por estos motivos hay cierta inclinación hacia este enfoque, ya que el proyecto maneja componentes como comportamiento, manifestaciones, realidades desconocidas; de esta manera,

recordarle al adolescente que el sobrepeso es una enfermedad y que tiene sus consecuencias⁸

Por otro lado, el método cualitativo que se usó fue el de investigación acción; que consiste en que el investigador no sólo quiere conocer una determinada realidad o un problema específico y su solución teórica, sino que desea también resolverlo en la práctica. En este caso, los sujetos investigados participan en forma activa en todas las fases del proceso: planteamiento del problema, recolección de la información, interpretación de la misma, planeación y ejecución de la acción concreta para la solución el problema, evaluación posterior sobre lo realizado, etc.

12. MARCO DE REFERENCIA

12.1 REFERENTE LEGAL

Un soporte importante para esta guía metodológica es que el futbol sala en Colombia se formalizó hace 11 años gracias al liderazgo del profesor Diego Fernando Morales Carvajal y de la Federación Colombiana De Futbol, teniendo en cuenta que ha sido un deporte el cual en los últimos años ha alcanzado un nivel alto de expansión en el ámbito mundial por los torneos internacionales que se han celebrado. El futbol sala es un deporte único por su reglamento propio, su técnica, su táctica, la actitud del jugador, las condiciones físicas especiales del jugador⁹.

Uno de los artículos en lo que se puede apoyar esta guía metodológica, es en el artículo 52 de la Constitución Política de Colombia ya que este se refiere al derecho a la recreación y el deporte porque forman parte de la educación¹⁰ y más en los niños de 8 a 9 años. Teniendo a favor que es el Estado quien debe vigilar y controlar las estructuras deportivas. Así como en la ley 934 del 2004 donde se

⁸ <http://www.iiicab.org.bo/Docs/doctorado/dip3version/M2-3raV-DrErichar/investigacion-cualitativa.pdf>

⁹ El Futsal en Colombia: <http://www.estrategiacyg.com/Web%20Site%20Futsal/fusacol.html>

¹⁰ Deporte y Recreación: <http://www.comisionseptimasenado.gov.co/deporte/EN%20LA%20CONSTITUCION.pdf>

decreta que todas las instituciones educativas ya sea públicas o privadas, no solo deben incluir el Proyecto Educativo Institucional (PEI) sino que además debe incluir el plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, y las actividades y proyectos complementarios del área. También hace énfasis en que a la población infantil escolar como también la extraescolar se le fortalecerá los Centros de Educación Física donde sus servicios sean de acuerdo al PEI y a los centros de iniciación y formación deportiva¹¹.

Así como también se encuentra un apoyo fuerte en la ley 181 de 1995 (ley general del deporte) porque tiene como objetivo fomentar, masificar, coordinar, planificar ejecutar y asesorar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, donde definen estos tres elementos como parte fundamental de la educación y factor básico en la formación integral de la persona tanto en lo personal como en lo comunitario¹². Esta ley nos aporta seguridad y control en los espacios deportivos y recreativos así como también fomenta y promueve el deporte a través de las entidades escolares, universitarias, centros culturales entre otros, para así formar niños y jóvenes líderes, que sirvan a la comunidad.

Teniendo como fin la iniciación y la formación deportiva también se puede apoyar esta guía metodológica en la ley 115 donde se estipula la educación física, la recreación y el deporte como fines de la educación

¹¹ Ley 934 de 2004: http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2004/ley_0934_2004.html

¹² Ley 181 de 1995: <http://www.col.ops-oms.org/juventudes/Situacion/LEGISLACION/SALUDYDEPORTE/SL18195.htm>

12.2 REFERENTE CONCEPTUAL

Para la elaboración de la guía fue necesario tener claridad sobre los niños de 8 a 9 años y sus habilidades básicas motrices, la iniciación deportiva en los niños de esta edad, preparación físico- técnica y el juego.

Los niños de 8 a 9 años

La guía metodológica que se desarrolla se orienta al fortalecimiento de las habilidades motrices básicas en niños de 8 a 9 años que se encuentra en el segundo ciclo de enseñanza en la primaria y es por esto que es de vital importancia que reciban una proporcionada formación en su desarrollo.

La finalidad debe ser la creación de una amplia base motriz específica sobre la cual se irá construyendo el resto de la motricidad¹³. Por lo tanto, los contenidos que primarán y sobre los que girarán las actividades en este ciclo serán las habilidades motrices básicas y el conocimiento y precepción, con una aplicación específica de las habilidades que se van a trabajar.

Entre los 8 y los 9 años los niños están es una etapa elaborada en la cual ya existe una idea previa del movimiento, hay interiorización de la acción motriz, hay organización de la motricidad para lograr un objetivo concreto y el juego empieza a tener un simbolismo.

Vayer Pierre aporta que: “las habilidades motrices como las conductas motrices de base de acuerdo a la educación sicomotriz francesa son especificadas de la siguiente manera: conductas motrices de base, conductas neuromotrices, conductas perceptivo motrices”.¹⁴

¹³ Ortin Ureña, Nuria: Las habilidades motrices básicas en primaria: programa de intervención.

¹⁴ Valdes, Marcelo. Psicomotricidad juego y creatividad, Bibliografía Internacional, Brasil, Edición 2005. Pag.73

Tabla 1. Clasificación realizada por Pierre Vayer como conductas motrices¹⁵

Las conductas motrices base	Las conductas perceptivo motrices	Las conductas neuromotrices
El equilibrio: se divide en estático y dinámico. La coordinación dinámica general: en los que se tienen movimientos como la carrera y el salto. La coordinación viso motora: asociada a los tipos de coordinación ojo mano y ojo pie.	Orientación espacial: saber orientarse en el plano y aprender conceptos como cerca, lejos, delante, detrás, al lado, en línea recta. Estructuración temporal: aprendizaje de conceptos temporales como ayer, hoy, mañana, antes, ahora, el mes próximo, el año pasado.	Lateralidad: que dan al hombre el predominio de los hemisferios y que particularmente en los niños de 7 años de edad pueden diferenciar el lado izquierdo del derecho. Los niños pueden distinguirlas por referencias como relojes o pulseras. Sincinesias: actividad conjunta de varios segmentos corporales que intervienen en la ejecución del movimiento más complejo.

Esta tabla realizada por Vayer resulta ser muy explicativa debido a que nos describe las habilidades motrices como conductas aprendidas en el ser humano.

Por otro lado encontramos a Castañer y Camerino¹⁶ que clasifican las habilidades motrices básicas en tres subsistemas: habilidades básicas locomotrices, manipulativas y de estabilidad, y se representan en la siguiente tabla:

¹⁵ Tomado de Valdés, Marcelo. Op.Cit pag.74-75.

Tabla 2. Clasificación habilidades motrices básicas por Castañer y Camerino.

Habilidades básicas locomotrices	Habilidades básicas manipulativas	Habilidades básicas de estabilidad
Se fundamentan en el instinto biológico de desplazarse en diferentes planos y ejes: correr, saltar, gatear, trepar	Expresadas a partir de la necesidad del hombre de manipular objetos y seres vivos: agarrar, empujar, tirar y parar.	Motivadas por la necesidad de mantener el equilibrio estático dinámico y el movimiento del cuerpo sin desplazar la base de la sustentación: esquivar, balancearse, girar y rotar

Observando esta tabla nos damos cuenta que los movimientos hacen parte de la vida cotidiana y con esta consideración es importante trabajarlos para la práctica de diferentes actividades.

Iniciación deportiva

En los niños entre los 8 y los 9 años se puede iniciar con juegos pre deportivos y mini deportes ya que debido a esto empiezan a elegir destrezas que están de acuerdo con sus aptitudes motrices y funcionales.

Así como también se encuentra cierta disparidad de opiniones en lo correspondiente a la edad de iniciación deportiva, (Durand, 1988) hace mención a que la edad media para que un niño se inicie en un deporte es en la edad de los once años, pero también menciona que en algunos casos se puede organizar una práctica bastante intensa de algún deporte a los 5 años. Este mismo autor dice que existen periodos particularmente favorables para la adquisición de habilidades motrices.

¹⁶ Trigo, Eugenia. Fundamentos de la motricidad: Aspectos teóricos prácticos y didácticos. Editorial Gimnos. Pag.320.

Le Boulch (1991), dice que el deporte educativo puede ser aplicado hacia los ocho ó nueve años como medio de educación psicomotriz ya que en esta edad es cuando se corresponde con una etapa de socialización cooperativa¹⁷.

Basándonos en el concepto de Le Boulch, se hace énfasis en la iniciación y formación deportiva en los niños de 8 a 9 años ya que en esta edad es que los niños empiezan a interesarse por algún deporte específicamente, así como también empiezan a trabajar en equipo, a cooperar con el equipo, con capaces de entender que un deporte se efectúa con la colaboración de otros niños y personas y también aceptan y aprender a respetar las reglas del juego.

Jolibois (1975), plantea el período comprendido entre siete y ocho años, como el periodo más adecuado para la iniciación deportiva y designa a este período como “la edad del aprendizaje”. Muchos autores han respaldado, defendido y confirmado esta idea apoyada esta idea en razonamientos teóricos y datos experimentales, sobre los aspectos evolutivos.

Blázquez (1995) aporta que la que la iniciación deportiva desde el ámbito educativo es “el período en que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes”¹⁸.

Le Boulch (1991), dice que el deporte educativo puede ser aplicado hacia los ocho ó nueve años como medio de educación psicomotriz ya que en esta edad es cuando se corresponde con una etapa de socialización cooperativa¹⁹.

(Devís y Peiró, 1992), “las características máspreciadas en un juego deportivo y propias de la racionalidad humana: los pensamientos abiertos, la capacidad para

¹⁷LE BOULCH, J. (1991). El deporte educativo. Barcelona, Inde

¹⁸BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona, Inde.

¹⁹LE BOULCH, J. (1991). El deporte educativo. Barcelona, Inde

responder a nuevas situaciones, la habilidad para reflexionar en la acción, la toma de decisiones y la capacidad de imaginación y creatividad”²⁰.

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

Una alternativa que ofrece French y col. (1996) que trata de aplicar la enseñanza deportiva introduciendo los dos aspectos, técnica y táctica.

Preparación físico- técnica

Es el desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades y de las cualidades sico-morfo-funcionales del niño. Donde hay que tener en cuenta la resistencia, velocidad, fuerza, destreza y coordinación del niño teniendo en cuenta que se encuentra en una edad donde empiezan a descubrir sus habilidades y es preciso dar una muy adecuada formación para que tengan un desarrollo de sus habilidades acorde con su capacidad físico-motora.

El juego ²¹

La utilización de juego en la preparación física puede variar bastante. Se puede establecer una clara diferenciación en función del momento en el que se aplican los juegos, así podríamos tener:

²⁰ DEVÍS, J. y PEIRÓ, C. (1992). Nuevas perspectivas curriculares en EF. La salud y los juegos modificados. Barcelona, Inde.

²¹ Jose Palacios Aguilar y Roberto Barcala Furuelos “El juego en la preparación física”. Online. <http://www.kikarosports.com/juego.pdf>

A) Juegos aplicados a la preparación general.

Son los que tienen como objetivo principal el desarrollo armónico de las capacidades y cualidades físicas, sin incidencia especial en algún factor específico de un determinado deporte. Son muchísimos los juegos que pueden aplicarse en esta fase de la preparación física y puede ser significativa su contribución a la adaptación general del organismo al esfuerzo. Se suelen utilizar en el comienzo de un ciclo de entrenamiento o en fases de descarga de trabajo.

Puede plantearse una clasificación de los juegos en función de las capacidades físicas a las que se puede orientar y podríamos distinguir entre juegos de fuerza, juegos de velocidad, juegos de resistencia (aeróbica o anaeróbica), juegos de flexibilidad y juegos de capacidades coordinativas.

B.) Juegos aplicados a la preparación específica.

En este grupo el objetivo principal sería conseguir una relación directa con las exigencias de la disciplina, la especialidad deportiva y el rendimiento. En esta fase los juegos deben ser específicos y muy adaptados a las particularidades de la especialidad y del rendimiento que se desea conseguir, por lo que es más difícil, pero no imposible, encontrar juegos apropiados. Por este motivo es aconsejable que el propio preparador físico sea el que pueda diseñar algún juego que se corresponda con la tarea específica y el objetivo que desea lograr.

Juegos pre deportivos

Tanto en la preparación física como en la iniciación deportiva, los juegos pre deportivos y los deportes modificados pueden y deberían cumplir un papel destacado.

Existen muchos juegos que pueden contribuir a la adquisición de habilidades técnico-tácticas deportivas ("*pre deporte*"), siendo su finalidad principal la de conseguir que el paso del juego al deporte sea lo más normal y positiva posible.

Los objetivos básicos de los **juegos pre deportivos** se podrían resumir en cuatro:

- a) Ayudar en la consecución de habilidades técnicas y tácticas, necesarias para el dominio de los deportes, ya sean individuales o colectivos.
- b) Ayudar en la consecución de los objetivos generales de la educación y de las actividades educativas en el tiempo libre: desarrollo armónico de la persona (físico, intelectual y afectivo).
- c) Ayudar en el entrenamiento de la técnica y de la táctica (individual o colectiva).
- d) Ayudar en la preparación física.

13. OBJETIVOS

13.1 OBJETIVO GENERAL

Mejorar la técnica general en salistas de 8-9 años por medio de una metodológica.

13.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Desarrollar la motricidad general, lateralidad, percepción espacio-temporal, coordinación dinámica general, agilidad.
- Enseñar a correcta ejecución de la técnica del pase, remate conducción y control del balón en salistas de 8-9 años.
- Proponer una gran cantidad variedad de ejercicios y juegos los cuales contribuyan a mejorar la técnica en salistas de 8-9 años.

14. INFORME DE AUTORIZACION

Investigador principal: Yair Hassan Bermúdez Guzmán

Sr Padre de familia:

La presente es con el fin de invitarle a participar en esta investigación que pretende mediante la aplicación de una guía metodológica para la iniciación al futbol sala conocer su evolución al terminar la investigación además recomendaciones que lo encaminaran de manera correcta a la práctica de este deporte y también a mejorar o mantener su salud física y mental

Esta investigación no conlleva riesgo alguno para el paciente, ni para su familia y no pone riesgo sus actividades diarias, no va a recibir algún tipo de compensación o pago por su participación; tiene derecho a pedir toda la explicación que considere necesaria, la cual se brindara sin restricciones, su participación es completamente voluntaria y puede dejar de participar sin ser afectado posteriormente. La investigación es aprobada por Jonathan Ahumada presidente del club Titanes Palmira.

Los procedimientos a realizar serán, practica de variedad de ejercicios y juegos encaminados al desarrollo de las habilidades motrices que nos permitan determinar si hubo un progreso o avance en estos gestos técnicos estipulados inicialmente.

En este estudio se garantiza la confidencialidad de los resultados que se darán a conocer únicamente a usted y podrá resolver sus dudas sobre el estudio a través del investigador.

Si tiene alguna queja o sugerencia puede comunicarla al coordinador de la carrera de Lic. Educación Física y Deportes Edwin Rebolledo.

Aceptación

He leído de forma libre y espontánea este documento, el investigador me ha explicado los procedimientos, como también he sido informado acerca de los beneficios y riesgos de mi participación en este estudio, he manifestado todas mis preguntas y han sido resueltas a mi satisfacción, entiendo que si decido retirarme del estudio puedo hacerlo sin perder los derechos. He recibido copia de este formato por el presente documento acepto participar voluntariamente en este estudio.

15. FICHA CLÍNICA

Tabla 3. ficha clínica de los niños del club Titanes Palmira

FICHA	
NOMBRE	
EDAD	
GENERO	
RH	
EPS	
PESO	
ESTATURA	
IMC	
TEL MAMA	
NOMBRE DE LA MAMA	
NOMBRE DEL PAPA	
LESIONES DEPORTIVAS	
ENFERMEDADES	
CIRUGIAS	
ALERGIAS	
CONSUMEMEDICAMENTOS CUALES	
OBSERVACIONES	

16. FICHA DEPORTIVA

Tabla 4. Ficha deportiva de la categoría Babys de la escuela Titanes Palmira

NOMBRE DEPORTIVO			
APELLIDOS Y NOMBRE			
FECHA DE NACIMIENTO		T.I	
DOMICILIO			
LOCALIDAD		C.P	

TELEFONO FIJO		TEL. MOVIL	
EMAIL			

CENTRO DE ESTUDIOS	
Localidad	
Curso Actual	

Lesiones y años en que se produjeron	
Alergia o enfermedad	
Defínete como jugador	
POSICION EN EL CAMPO	

Número de calzado		Talla Camiseta/Pantalón		
Estatura		Peso		

OBSERVACIONES	
---------------	--

17. CARACTERISTICAS DE LOS SALISTAS BABYS 8-9 AÑOS

La práctica del fútbol sala en niños de 8 y 9 años desarrolla la motricidad general: lateralidad, percepción espacio-temporal, coordinación dinámica general, agilidad. Mejora ampliamente las habilidades básicas: desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, conducciones. Ayuda a mejorar la condición física de los alumnos, referente a la velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia. Promueve la imaginación y creatividad en el juego. Mejora la comunicación entre los niños que conforman el equipo de juego. Aceptan y conocen las normas y reglas del juego.

17.1 ETAPA DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

En la etapa teteros se pretende conseguir los siguientes objetivos.

- Adquirir habilidades básicas para dominar el balón.
- Dominar las acciones técnicas individuales elementales.

A través de juegos y actividades pre deportivas se desarrollara:

- Control y habilidad básica con el balón.
- Conducciones, pases y tiros.
- Reglas básicas.

Para los niños de la etapa teteros, los niños aprenden a conocer a sus compañeros de juego y a saber que esperar de ellos, así como también aprenden a conocerse a sí mismos y a saber hasta dónde pueden llegar en qué circunstancias posibles. Una de las principales características de los niños de esta etapa, son la tranquilidad y la alegría emocional que sienten al saber que es solo un juego.

18. CONCEPTOS TECNICA GENERAL

18.1 COORDINACION: es una capacidad física complementaria que permite al deportista hacer movimientos ordenados y dirigidos a la producción de un gesto técnico. Es decir, que la coordinación integra a las capacidades físicas de un deportista para hacer de los movimientos, gestos deportivos. Hacer cualquier tipo de movimiento de velocidad, resistencia o fuerza requieren de coordinación.

La coordinación tiene como objetivos²²:

- La mejora de la elasticidad en el ajuste motor del niño.
- El aumento de su bagaje de experiencias motrices.
- Refuerza ciertos factores de ejecución.
- Desarrolla las posibilidades de ajuste a una nueva situación experimentada.

18.1.2 FASES DE LA COORDINACION

- **Primera fase:** recogida de información y elaboración por los receptores sensitivos.
- **Segunda fase:** programación y decisión del acto motor.
- **tercera fase:** ejecución y control del movimiento.

18.1.3 TIPOS DE COORDINACION

Coordinación segmentaria.- Se refiere a los movimientos que realiza un segmento -brazo, pierna- y que pueden estar relacionados con un objeto: balón, pelota, implemento, etc... diferenciaremos dos tipos de coordinación segmentaria: **Coordinación – óculo – pedica** – los movimientos los organizamos con las piernas (pie) y los ojos (óculo) como en el futbol o futbol sala; y **Coordinación dinámica general.-** intervienen los brazos y manos, con los ojos, como en baloncesto.

²²<http://blogdejosefranciscolauracordoba.files.wordpress.com/2009/06/gta06-coordinacion-dinamico-general-power-point.pdf>

Coordinación dinámica general.- Los movimientos son dirigidos y están sincronizados afectando a todo el cuerpo, desde los pies hasta la visión, pasando por tronco y brazos o manos. En el gesto del salto, tanto vertical, como horizontal, la correcta contracción y relajación secuenciada y ordenada de los músculos aumentará la marca. Es muy importante automatizar el patrón motriz del gesto deportivo de lanzamiento de peso, en el que la coordinación será la que sume inercias y fuerzas para mandar el objeto lo más lejos posible.

Coordinación Espacial.- Los movimientos son ajustados para adaptarse al desplazamiento de un móvil y / o al de los demás deportistas, cuyas trayectorias se producen en un espacio.

En la etapa teteros, los niños de 8 y 9 años:

- comienzan las coordinaciones analíticas.
- Los niños pueden llegar a ser muy hábiles.
- Comienzo de las coordinaciones motoras complejas.
- Se realizan coordinaciones.
- Los ajustes motores son muy eficaces.

18.1.4 CUALIDADES DE LA COORINACION

- **Precisión:** tanto en la velocidad como en la dirección.
- **Eficacia:** en los resultados intermedios y finales.
- **Economía:** en la utilización de la energía muscular y nerviosa requeridas.
- **Armonía:** en la complementariedad de los estados de contracción y desconstracción usados.

18.2 PASE²³: acción técnica individual que tiene como objetivo desplazar el balón, con eficacia y precisión hacia un lugar que ocupa un compañero.

²³ <http://educacion-fisica.adoratricescartagena.com/PDF/Apuntes%20Jose%202%20T/FUTBOL%20SALA.pdf>

El pase puede ser corto, medio o largo, en función de la distancia. Según su trayectoria puede ser ascendentes, descendentes, parabólicos o al ras del suelo y según su dirección puede ser en profundidad, lateral, retrasados y en diagonal.

18.2.1 TIPOS DE PASES:

- **El pase entre líneas** que consiste en colocar con suavidad y precisión un servicio entre dos o más adversarios. Puede ser también denominado pase filtrado.
- **Pase al espacio.** Consiste en entregar el servicio de acuerdo a la predicción del movimiento del receptor, es decir que el futbolista que va a recibir el pase se mueve sin balón a un espacio vacío y el emisor solo lo tiene que entregar ahí.
- **Pase-asistencia** que es cuando el jugador se enfila para marcar el gol y prefiere pasar a un compañero mejor colocado, pero mientras tanto él ya logró la desatención del rival.

18.3 REMATE: acción técnica individual que consiste en esquivar la acción defensiva del adversario mediante un gesto rápido que permite adquirir una situación ventajosa en el juego. Es decir, es una devolución del balón pero con más fuerza y en el fútbol sala se puede producir mediante un rebote o un saque del portero.

18.4 CONDUCCION: mediante la conducción se progresa con el balón en los pies de un lado a otro de terreno del juego.

Una buena ejecución técnica permite conducir el balón sin mermar la velocidad de desplazamiento, y además tener un buen campo visual para poder adoptar la mejor solución posible y, en cualquier momento, pasar²⁴.

²⁴ <http://www.monografias.com/trabajos74/tecnicas-futbol-sala/tecnicas-futbol-sala.shtml>

19. FUNDAMENTACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El entrenamiento deportivo consiste en un plan general que comprende la preparación física, técnica, táctica, psicológica, biológica y teórica²⁵.

Es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de supercompensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo.

1. Proceso planificado y complejo.- El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase (microciclos, mesociclos y macrociclos) y para cada capacidad física. Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).

2. Organiza cargas de entrenamiento.- La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.

3. Cargas progresivamente crecientes.- La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.

4. Estimulan supercompensación.- Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.

²⁵ <http://fundedeportivo.galeon.com/>

5. Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.- La supercompensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.

6. Objetivo aumentar el rendimiento deportivo.- La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo.

Los objetivos del entrenamiento deportivo son:

- Iniciar y desarrollar las habilidades y destrezas básicas del deporte en cuestión, sin dejar de lado algunas inespecíficas, especialmente en edades tempranas.
- Conocer en la práctica real las estrategias y sistemas de juego fundamentales y aplicarlos cuando sea necesario.
- Iniciar y desarrollar las capacidades condicionales de forma compensada y acordes a la edad y al deporte elegido.
- Conocer mediante la práctica deportiva, los efectos del entrenamiento y los beneficios que proporciona al organismo.
- Convertir el entrenamiento y sus hábitos en una costumbre diaria saludable y positiva.
- Descubrir las posibilidades personales para la práctica deportiva.
- Descubrir y desarrollar en la práctica el placer de hacer deporte como actividad alternativa a otros tipos de actividades.
- Utilizar la competición como un medio y no como una finalidad, y así no convertirla en una carga mental y física para el deportista.
- Aceptar la derrota de buen grado, como una posibilidad natural del deporte.

20. PEDAGOGIA EN EL FUTBOL SALA

Hay algunas consideraciones pedagógicas, que deben utilizadas como las mejores herramientas de trabajo de un entrenador de futbol sala para la etapa teteros. Un entrenador puede tener buenos ejercicios para desarrollar la técnica y la táctica, pero si no se tiene un buen dominio de un método de enseñanza o no tiene la suficiente capacidad para hacerlo, podría entrar en el círculo de una mala rutina para los niños.

Algunas consideraciones pedagógicas son:

- Al entrenar la técnica se debe conocer todas las habilidades individuales del niño, positivas y negativas.
- El entrenador debe manejar con detalle los conceptos técnicos y las leyes del movimiento.
- Considerar las etapas evolutivas del niño a la hora de impartir el contenido y el método del entrenamiento técnico.
- Recordar: de lo simple a lo complejo; de mínima a máxima velocidad; sin obstáculos a máxima dificultad.
- Comenzar con los niños y no terminar hasta que el jugador se retire de la actividad (lógicamente, cada etapa tiene sus características en cuanto a duración, intensidad y dificultad).
- Algunos métodos de enseñanza son:
 - Mediante la práctica aislada de los gestos técnicos (pase).
 - Mediante acciones combinables (pase y finta).
 - Mixto.
- El entrenador debe dar prioridad al aprendizaje del niño mas que traumatizarle con resultados.
- No olvidar que en la enseñanza técnica se tienen que observar las siguientes fases: explicación (antes y durante el entrenamiento), demostración, corrección y repetición.

21. CONTENIDO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Para enseñar de manera óptima en el fútbol sala a través del juego debemos de tener un buen sentido de planeación del entrenamiento en cada sesión dando múltiples ejercicios y variedad de juegos para hacer un completo desarrollo de las habilidades motrices de cada niño

Buscar la forma más sencilla a la compleja para dominar cada patrón básico del juego y adecuar la enseñanza a las habilidades y condiciones físicas de los alumnos para evitar lesiones y accidentes deportivos. Es importante tener en cuenta las posibilidades que ofrece el combinar el uso simultáneo de materiales variados²⁶

Las clases para mejorar las habilidades motrices en salistas infantiles se desarrollan en tres partes: parte inicial, parte central y parte final, cada una cumpliendo con una función principal

La guía metodológica que he diseñado está orientada a mejorar la técnica en general de cada uno de los salistas babies teniendo en cuenta el diseño de la sesión de clase. La sesión de clase se abordará en tres segmentos o partes fundamentales, parte inicial, parte central y parte final. Cada una de estas partes cumple una importante función pero es fundamental tener en cuenta que la sesión como tal es indivisible y que el resultado positivo de una sesión depende de la correcta correlación de todos sus componentes

PARTE INICIAL

El objetivo metodológico de esta parte de la sesión es preparar al organismo del alumno para posteriores esfuerzos más exigentes, favoreciendo el rendimiento evitando posibles lesiones, es la parte en la que los jugadores toman el primer contacto con el campo de juego, equipamiento, balones y su finalidad como tal es preparar el cuerpo de los jugadores para el objetivo principal de la sesión, se trabajan especialmente aspectos físicos donde su duración va a ser

²⁶ Melendez Giraldo Luis Eduardo, Guía Metodológica Para Mejorar la Técnica de la Conducción del Balón en Futbolistas Infantiles de 12 a 14 años, año 2010, Pág 53

aproximadamente 15 minutos en la que se utilizan ejercicios de preparación física general en los que intervienen los grupos musculares más importantes.

PARTE CENTRAL

Es la parte troncal más importante de la sesión pretendiendo aumentar la capacidad de rendimiento de cada uno de los alumnos facilitando su adaptación gradual al entrenamiento. Aprovecharemos los primeros minutos que los jugadores se encuentran más frescos física y mentalmente para poner en práctica mediante los ejercicios principales la parte más compleja de la sesión que suelen ser los de estrategia colectiva o situaciones de equivalencia numérica.

Debemos tener programados ejercicios en cada sesión para aplicar de manera alternativa, que sean de gran variedad y utilización de varios recursos, caracterizándose por su brevedad y poca exigencia física pero si enfatizándose sobre todo la repetición buscando la automatización. También debemos de tener el objetivo de la sesión claro, para planificar de manera correcta y brindando espacio para la hidratación, que es primordial en estas edades tempranas.

A la hora de diseñar nuestra parte principal podemos hacerlo de forma progresiva, es decir, empezando por lo más simple para ir avanzando en la complejidad del aspecto a trabajar, por ejemplo, comenzar con ejercicios individuales, continuar con ejercicios colectivos, pasando a situaciones reales y acabar con estrategias o situaciones especiales.

PARTE FINAL

El objetivo de esta parte es regresar los sistemas al estado preoperatorio es decir La vuelta a la calma, que debe de ser progresiva de más a menos en intensidad y específica según el ejercicio realizado. Evitará lesiones, síncope y facilitará la recuperación post esfuerzo. Con ella conseguiremos reducir los aspectos de naturaleza condicional, coordinativa y mental, pudiéndose realizar algún juego competitivo de poca exigencia, que ayuden a fomentar la colectividad y cohesión

del grupo, y que favorezcan al proceso recuperativo general. Se realizan ejercicios condicionales de estiramientos, es el momento de reafirmar ciertos aspectos de estrategia colectiva por parte del entrenador (sobre aprendizaje con refuerzo positivo), de forma verbal y, a la vez, realizar una breve evaluación de resultados colectiva, sobre todo de refuerzo.

21.1 LA SESION DE CLASE

	Categoría Baby 2004-2005						
	PORTEROS				LUGAR		
	JUGADORES				DIA		
	CALENTAMIENTO	VOL		INT %		TIEMP	14:00
MATERIAL							
OBJETIVOS							
EJERCICIO 1		VOL		INT		TIEMP	
		OBJ					
EJERCICIO 2		VOL		INT		TIEMP	
		OBJ					
EJERCICIO 3		VOL		INT		TIEMP	
		OBJ					
EJERCICIO 4		VOL		INT%		TIEMP	
		OBJ					
EJERCICIO 5		VOL		INT%		TIEMP	
		OBJ					
VUELTA A LA CALMA						TIEMP	
OBSERVACIONES							

22. RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS PEDAGOGICAS

La pedagogía al aplicarla al deporte como un tipo de actividad física especializada, en la actualidad no solo puede nutrirse de métodos tradicionales basados puramente en la enseñanza de la técnica mediante la repetición continua y constante, pues como se conoce, como sello distintivo nos diferenciamos de los animales en que pensamos, ese pensamiento nos hace ser cualitativamente superiores, aunque no más fuertes que los animales, por ende la enseñanza, sin descartar las bondades de los métodos anteriores debe dirigirse a lo distintivo del ser humano, o sea al razonamiento, por lo que los métodos que vamos a emplear son de enseñanza basados en los juegos y formas jugadas

La guía metodológica está orientada a mejorar las habilidades motrices en general de cada alumno para así ver un resultado a corto tiempo de la técnica de los salistas de 8-9 años teniendo en cuenta el diseño de la sesión de clases. La sesión de clases se dividirá en tres partes o segmentos los cuales son parte inicial, parte central y parte final por ende es necesario tener en cuenta lo siguiente en una sesión de clase

- Estrategia didácticas que correspondan a las necesidades de los estudiantes acordes con el grado y la edad
- Planeación de clases evitando caer en la improvisación
- Coherente con lo planeado y lo desarrollado en la clase
- Utilizar el material y espacios del club
- Atender con amabilidad a estudiantes frente a sus dudas sobre un ejercicio
- Tener la mayor paciencia al error reiterado de un alumno frente a un ejercicio
- Tener en cuenta una buena hidratación y los tiempos dados
- Tener en cuenta el calentamiento general y específico
- Primordial una clara explicación de cada juego y aclarar dudas del mismo
- Brindar espacios de diversión al alumno durante cada ejercicio realizado

- Siempre al inicio y al final reunir el grupo para poder dar optimas explicaciones
- Tener un buen manejo de espacio y tono de voz que todos entiendan claramente la explicación dada

“La iniciación deportiva es un proceso de enseñanza aprendizaje que durante mucho tiempo se ha realizado tomando como referente fundamental y casi exclusivo, las características del individuo que aprende, y en muy pocos casos, se ha tenido en cuenta como un factor también fundamental, la estructura del deporte que se pretende enseñar” Hernández Moreno²⁷.

²⁷ Meinel, Kurt. Didáctica del movimiento. Pág. 232.

23. CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

23.1 CONTENIDO DE LA MOVILIDAD ARTICULAR

Siempre en cada inicio de sesión debemos contar con la organización del grupo explicación de los objetivos y pasar a desarrollar la movilidad articular consiste en realizar un movimiento de manera repetida en cada una de las articulaciones. Esto se hace con el objetivo de alcanzar la máxima amplitud en la siguiente repetición. Los ejercicios de movilidad articular son esenciales para asegurar la completa preparación de los tejidos corporales ante el esfuerzo físico y son además los encargados de optimizar la parte estructural del organismo.

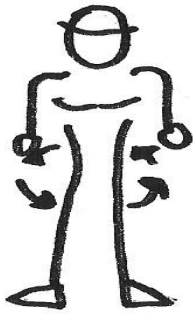
1. Plantiflexion-dorsiflexion de tobillo



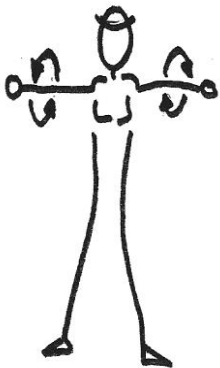
2. Flexion- extencion de rodilla



3. Giros de cadera



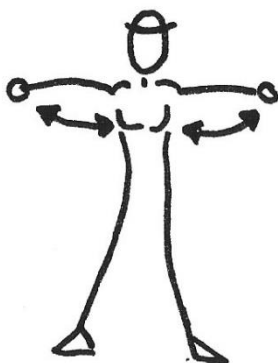
4. Circunducción corta del hombro



5. Circunducción amplia del hombro



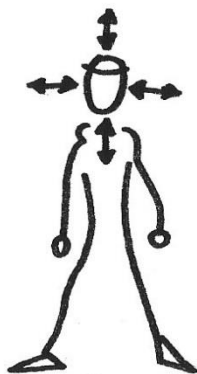
6. Abducción de brazos



7. Giro de muñecas



8. Flexión- extensión y rotación del cuello



23.2 CONTENIDO DEL CALENTAMIENTO GENERAL

El calentamiento es el conjunto de actividades o ejercicios, de carácter general primero y específico después, que se realizan previamente a toda actividad física que requiera un considerable esfuerzo, para poner en marcha todos los órganos de nuestro cuerpo. El calentamiento no es por tanto una serie de ejercicios que se realizan desorganizadamente y de una manera mecánica. Cada persona tiene su punto ideal de calentamiento y éste ha de ser metódico, severo y calculado

Se debe tener en cuenta que la temperatura del cuerpo se aumenta realizando 10 minutos de actividad física (calentamiento) el cuerpo ya se está preparando para aplicar un estímulo mayor, por lo tanto es relevante saber que con solo 6 minutos los grupos de músculos mayores se han preparado para aplicar grandes cargas de intensidad, es importante saber en qué nos beneficia el calentamiento general en nuestro cuerpo como maquina deportiva

- Mejora las posibilidades orgánicas de tipo fisiológico y físico.
- Mejora la motricidad corporal al afectar a la coordinación y el equilibrio.
- Mejora la actividad cardiaca y la respiración.
- Mejora la actuación en la actividad.
- Prevención de lesiones al proteger los músculos y las articulaciones.

La finalidad del calentamiento es conseguir que nuestro organismo alcance un nivel óptimo de rendimiento de forma paulatina para que, desde el comienzo del esfuerzo, podamos rendir al máximo. Si has calentado antes de realizar una actividad físico-deportiva, serás capaz de dar lo mejor de ti mismo desde el primer momento. Por tanto, es fundamental que calientes antes de realizar cualquier esfuerzo físico. Si no lo haces, tu organismo tendrá que adaptarse rápida e inadecuadamente, rendirá peor y tendrás más posibilidades de sufrir alguna lesión.

23.2.1 EJEMPLO DE EJERCICIOS DE CARRERA CONTINUA

1. Carrera continua durante 5 minutos
2. Desplazamiento llevando talones a glúteos
3. Desplazamiento lento con elevación de rodillas
4. En el puesto saltos abducción y aducción de la pierna alternamente
5. En marcha realizaremos flexión y extensión de cadera
6. En el puesto elevación alterna de piernas extendidas al frente
7. Desplazamiento lateral
8. Desplazamiento perfilado
9. Títeres 30 segundos
10. Marcha con movimiento de hombros atrás y adelante
11. Desplazamiento con movimiento de brazos por encima de la cabeza
12. Marcha con movimiento de brazos cruzándolos al frente
13. Desplazamiento con gesto de cabeceo cada tres pasos
14. Skippin corto en el puesto a la orden auditiva alargue 5m
15. Eslalon en el puesto a la orden visual alargue 3m
16. Tres saltos rodillas arriba alargue 3m

La forma en desarrollar cada uno de estos ejercicios depende de la dosificación que le quiera dar el docente respecto a sus objetivos planteados para la sesión de clase y así sabe en que debe enfatizar más, se puede desarrollar cada uno de estos por series ya sean dadas en tiempo o en longitud de desplazamiento

23.2.2 EJEMPLOS DE JUEGOS PARA EL CALENTAMIENTO

Aquí muestro una batería de juegos de gran variedad que pueden ser utilizados al inicio de cada sesión en la parte inicial para influir motivación al alumno para ejecutar idealmente nuestra parte central y se logren cumplir los objetivos planeados desde un inicio para esa sesión de clase, los juegos son de baja intensidad, componentes mentales, trabajo en equipo y juegos de romper el hielo

Glúteo que veo palmada que arreo

Desarrollo: Los alumnos se dispersan por el espacio y corren suavemente hasta que oigan una señal. A la señal todos los alumnos se persiguen con objeto de golpear suavemente los glúteos de sus compañeros, tratando de evitar ser golpeados. Pasado un tiempo, a una nueva señal del maestro, los alumnos dejan de perseguirse y correr de nuevo suavemente. Pueden realizarse todas las repeticiones que se deseen, pero estableciéndose entre ellas un breve descanso en la persecución.

¡Que no se junten!

Recursos: Patio o gimnasio. .

Desarrollo: Se escoge a una pareja y se les coloca lo más separados que sea posible. Los demás libremente por el espacio. A la señal de maestro, los dos componentes de la pareja tratan de juntarse y agarrarse de las manos. Los demás compañeros trataran de impedirlo haciendo barrera con los cuerpos.

Reglas: No está permitido agarrar, por lo que es conveniente que los alumnos se dispongan con las manos a su espalda. .

Variantes: Puede haber más parejas.

Observaciones: Cuidado al tratar de impedir a los compañeros/as juntarse

Robar el moño

Recursos: Patio o gimnasio, una cuerda o pañuelo por alumno.

Desarrollo: Se da a cada alumno una cuerda o pañuelo que debe colocar a su espalda, sin anudar, metida entre el pantalón y que quede colgando. A la señal del

maestro todos tratan de conseguir el mayor número de “moños”, tratando de conservar el propio. Pasado un tiempo se da otra señal para finalizar el juego y se hace el recuento. Gana el alumno que posea más “moños”.

Reglas: No es válido agarrar, para impedir que roben, el propio moño.

Variantes: Se puede utilizar pañuelos, cuerdas

Los sanfermines.

Recursos: Patio o gimnasio y todos los útiles de gimnasia a los que puedan subirse.

Desarrollo: Se elige quien es la vaquilla y los demás son corredores de San Fermín. A la señal de maestro/a se inicia este juego de carrera y persecución. Varios alumnos/as so sin las vaquillas que persiguen al resto del grupo. Podrán salvarse si suben a un alto. Si algún corredor es pillado, se convierte en vaquilla. .

Reglas: No se debe dejarse pillar.

Variantes: Al corredor que pillan, se irá directamente al corral y cuando pase un minuto, podrá salir de nuevo.

Observaciones: Son válidos para este juego los siguientes elementos: espalderas, plintos, potros,... etc.

Pata de palo.

Recursos: Patio o gimnasio. .

Desarrollo: Dos alumnos frente a frente y colocados a la pata coja. A la señal los dos alumnos intentan desequilibrarse con toques de manos colocadas planas. Cada vez que el adversario coloca el otro pie en el suelo, un punto para el otro. Se puede cambiar de pie, pero sin fijar nunca los dos. Gana el que más puntos tenga en un tiempo determinado.

Reglas: No se puede tocar al contrario más que con las manos. No vale tocar el suelo con los dos pies a la vez.

Variantes: Otros equilibrios o sacar a alguien de un terreno determinado a empujones.

Observaciones: Advertir que hay que tener cuidado para no hacerse daño.

El garrote del cojo.

Recursos: Patio o gimnasio y una pica. .

Desarrollo: Se elige a un alumno/a que será el cojo al que se le entrega una pica (garrote). El cojo, desplazándose a la pata coja, persigue a los demás con objeto de tocarles con la pica. El alumno alcanzado pasa a ser cojo.

Reglas: No pueden salirse de los límites fijados.

Variantes: Dependiendo del número de alumnos quizás resulte más conveniente formar dos grupos distintos, con objeto de hacer más intensa la intervención de todos en el juego.

Observaciones: Hacerles ver que la pica es un elemento gimnástico que debe usarse con precaución.

En busca de los demás.

Recursos: Patio o gimnasio y una tiza. .

Desarrollo: Se la queda un alumno que es Kitty, cuya misión es capturar (a la pata coja) a los demás (pies juntos). Kitty persigue a los demás con objeto de tocarles y convertirles en sus hijos, para que le ayuden a capturar al resto de compañeros.

Reglas: Si un alumno pisa la casa de Kitty, pasa a ser su hijo y se convierte en perseguidor. Es válido cambiar de pierna de apoyo cada cierto tiempo.

Variante: Cada vez que alguien es capturado se neutraliza el juego para descansar.

Observaciones: Juego de corta duración, ya que supone un gran esfuerzo.

Stop por equipos.

Recursos: Patio o gimnasio, una tiza y un cronometro.

Desarrollo: Se dividen en dos grupos (A y B) el número de alumnos y por sorteo se determina qué equipo es perseguidor y qué equipo es perseguido. Posteriormente se cambian los papeles. Se coloca el equipo perseguidor en el círculo central y el perseguido en el resto del campo. Se pone el cronometro en funcionamiento y se inicia el juego. Los alumnos que persiguen tratan de tocar a los perseguidos. Cuando esto ocurra les gritan STOP y los paralizan. Los paralizados pueden

volver a jugar al ser tocados por compañeros libres con la frase LIBRE STOP. Termina el juego y se para el cronometro cuando todos han sido paralizados. Se cambian los papeles y se recomienza el juego.

Reglas: No es válido atravesar el círculo central ni salirse de los límites fijados.

Variantes: Puede cambiarse la manera de liberar a los compañeros paralizados.

Observaciones: Delimitar el campo de juego atendiendo al número de alumnos.

Agua fuego y aire.

Recursos: Patio o gimnasio.

Desarrollo: Los alumnos/as se disponen libremente por el patio y en carrera suave se van desplazando mientras atienden las órdenes del maestro. Al grito de AGUA los alumnos deben pararse lo más rápidamente que puedan; al grito de FUEGO deben sentarse y al grito de AIRE deben tumbarse. Normalmente se señalan los alumnos que se han confundido al ejecutar las órdenes y se sigue jugando hasta que el motivo del juego (calentamiento) se haya cumplido. Reglas: No se debe empujar a los compañeros.

Variantes: Se puede utilizar como variante la eliminación de los alumnos que se confundan.

Observaciones:

La letra fugitiva.

Recursos: Patio o zona amplia marcada previamente.

Desarrollo: Los alumnos se agrupan por tríos y se asignan una letra: A, B o C. El juego se inicia en carrera suave con los tríos de alumnos de la mano. Pasado un tiempo el maestro grita una de las letras, lo cual supone: el alumno que la posee se suelta de sus compañeros y huye; los otros dos, de la mano, persiguen con objeto de tocar al fugitivo hasta que lo consiguen o hasta que pasados unos veinte segundos el maestro da fin momentáneo al juego para comenzar posteriormente con otra letra.

REGLAS: No se puede apretar las manos para evitar que el compañero/a huya. .

Variantes: Se podría citar un nombre cuya inicial deber ser la letra que huya.

Observaciones: Debe considerarse a la hora de delimitar la zona de juego, el número de alumnos, con el fin de evitar choques o accidentes.

Pie que veo pisotón que arreo.

Recursos: Patio o gimnasio.

Desarrollo: Se agrupan los alumnos y se colocan frente a frente. A la señal del maestro, los alumnos tratan de pisar los pies de sus parejas, tratando de evitar ser pisados. Una nueva señal del maestro da fin al juego para descansar y recomenzar posteriormente..

Reglas: No vale patear o golpear. No vale el contacto físico, excepto el de pies.

Variantes: Pueden establecerse algunos agrupamientos, según convenga.

Observaciones: Los alumnos suelen llevar un recuento de las veces que han conseguido pisar a su pareja.

Todos contra todos.

Recursos: Patio o gimnasio. .

Desarrollo: Se inicia el juego con todos los alumnos corriendo suavemente por la zona marcada. A la señal del maestro, los alumnos aceleran su carrera, con objeto de tocar la espalda de sus compañeros, sin que les sea tocada la suya. Pasados veinte segundos existirá otra señal del maestro que da fin momentáneo al juego, por lo que todos volverán a carrera suave con el fin de descansar brevemente para reiniciar el juego con una nueva señal del maestro.

Reglas: El objetivo del juego es tocar, no golpear.

Variantes: Puede utilizarse como variante la posibilidad de eliminar a los tocados, y que hagan otra actividad. .

Observaciones: Conviene delimitar una zona suficiente para el número de alumnos que tengamos, con el fin de evitar posibles accidentes, aunque si el espacio es reducido el juego gana en vistosidad.

Lo que hace la madre hacen los hijos.

Recursos: Patio o gimnasio.

Desarrollo: Formados los grupos se colocan en fila, el primero de la fila hace de jefe o madre iniciando una serie de movimientos sobre carrera suave (saltar, agacharse). Todos los miembros del grupo deben copiar exactamente los movimientos de la “madre”, hasta que pasado un tiempo, y a silbato del maestro, el último de la fila avanza rápidamente para colocarse de “madre” con lo que recomienza el juego. Así sucesivamente hasta que todos hayan sido cabeza de fila.

Reglas: No son válidos movimientos peligrosos.

Variantes: Dependiendo del número de alumnos quizás resulte más conveniente formar dos grupos distintos, con objeto de hacer más intensa la intervención de todos en el juego.

Cadena rota.

Recursos: Patio o gimnasio y tiza.

Desarrollo: Se marca un lugar con tiza que representa la casa o zona de refugio de los perseguidores. Se sortean los dos primeros perseguidores que inician el juego. Cogidos de la mano persiguen a los demás hasta que capturan a un tercero y vuelven a casa para reiniciar el juego los tres de la mano, formando la nueva cadena. Por el mismo procedimiento se van añadiendo las capturas sucesivas.

Reglas: Para capturar es indispensable que la cadena este completa. Solo capturan los extremos tocando a los perseguidos. Se puede pasar por debajo de la cadena, pero no romperla. Si la cadena se rompe los perseguidos

La pirula.

Recursos: Patio o gimnasio. .

Desarrollo: Se delimita una zona para el juego, dependiendo del número de alumnos y se sortea quien persigue. Los perseguidos tratan de tocar a los demás quedándose estos con los brazos en cruz y con las piernas abiertas quietas en el sitio donde les alcanzaron. No podrán volver a jugar hasta que un compañero le

libre, pasando por debajo de sus piernas. Termina el juego cuando todos los compañeros estén en cruz o bien cuando pase un tiempo prefijado. Reglas: No pueden salirse de la zona prefijada. No pueden desplazarse una vez hayan sido capturados.

Variantes: Este juego ofrece la posibilidad de cambiar la posición de quietos brazos en cruz por la posición básica de cualquier deporte. .

Observaciones:

El maremoto.

Recursos: Patio o gimnasio.

Desarrollo: Todos los alumnos libres por el espacio. Las cuatro esquinas corresponden a una zona determinada: mar, barco, playa, tierra. Se nombra una de estas zonas y deben ir allí lo antes posible. A la voz de “maremoto” deben ir a un lugar seguro, playa o tierra.

Reglas: No se puede empujar a los compañeros.

Variantes: En vez de mar, barco playa, tierra, se pueden cambiar por cualquier otra posibilidad que motive más.

Observaciones: Conviene delimitar una zona suficiente para el número de alumnos que tengamos, con el fin de evitar posibles accidentes.

¿Dónde está mi príncipe?

Recursos: Patio o gimnasio.

Desarrollo: Se elige a varios alumnos que serán el príncipe, la princesa y la bruja. El resto de los alumnos corren libremente por el espacio. El príncipe/la princesa intentará salvar a las ranas (compañeros/as pillados por la bruja) mediante un abrazo.

Reglas: Para ser salvados hay que realizar bien el abrazo.

Variantes: Puede utilizarse como variante la posibilidad de salvar a los tocados de otras formas: pasar por debajo de las piernas, chocando las manos.

Observaciones: Delimitar una zona dependiendo del número de alumnos.

Parejas famosas.

Recursos: Patio o gimnasio y las tarjetas.

Desarrollo: Cada alumno tiene el nombre de un personaje que previamente ha repartido el maestro. Repartidos por toda la pista, tienen que encontrar a su pareja. Si le preguntan a alguien y no es, se darán la mano y se presentarán con su nombre real.

Reglas: No vale “chivarse” del personaje, hay que buscarlo.

Variantes: En vez de personajes, puede ser otras cosas.

Observaciones:

Torito en alto

Recursos: Patio o gimnasio y todos los materiales que haya donde sea posible subirse.

Desarrollo: Se la quedan varios alumnos/as que deberán ir a pillar al resto de compañeros. Para que no te cojan debes subirte en un banco. Si te pillan, te conviertes también en torito.

REGLAS: Cuando te tocan estas pillado.

Variantes: No hay casas.

Observaciones: Hay que tener mucho cuidado cuando se suban al banco, ya que puede haber algún accidente.

Piratas y tiburones

Recursos: Patio o gimnasio y bancos. .

Desarrollo: Un alumno será el tiburón y el resto, los piratas. Todos los piratas menos un tiburón deben estar subidos en los bancos (bancos), a la señal cambiarse de barco sin ser comido por el tiburón. Si te come el tiburón te conviertes en tiburón.

Reglas: Cuando te tocan estas comido.

Variantes: En vez de piratas y tiburones se puede cambiar por cualquier otra posibilidad que motive más. Ampliar el campo de juego.

Observaciones: Cuidado al cambiarse de barco.

Círculo australiano.

Recursos: Patio o gimnasio y una o dos pelotas.

Desarrollo: Hacemos un círculo sentados en el suelo. Un alumno, se la queda. Se pasan la pelota entre los compañeros/as del círculo. El del centro del círculo tiene otra pelota que también pasa para despistar a sus compañeros y hacer que se les caiga la pelota. Al que se le caiga se coloca en el centro.

Reglas: El último que haya tocado la pelota, será el que se coloque en el círculo.

Variantes: Introducir más pelotas. .

Observaciones:

Relevos de ropa

Recursos: Patio o gimnasio y una chaqueta.

Desarrollo: Dividimos la clase en grupos, hacemos una carrera de relevos, y como relevo llevamos una chaqueta que tenemos que colocarnos perfectamente antes de salir a correr.

Reglas: La chaqueta tiene que estar correctamente colocada.

Variantes: Como relevo puede ser: balones, conos.

Observaciones: Cuidado al quitarse la chaqueta para no romperla ni estropearla.

Casacuerda

Recursos: Patio o gimnasio y cuerdas.

Desarrollo: Un alumno se queda, formamos varias casas utilizando cuerdas, a la señal, deberá pillar o tocar a otro compañero; te salvas si estas dentro de una casa cuerda.

Reglas: Tiene que estar “dentro” de la cuerda para no ser pillado.

Variantes: La quedan varios compañeros y existen menos casas cuerdas.

Observaciones: Hay que delimitar el espacio, en función del número de alumnos.

Cowboys

Recursos: Patio o gimnasio y un aro.

Desarrollo Jugamos todos a la vez, un alumno se la queda, con un aro en la mano, y deberá meter a algún compañero dentro. Al que pille, se la quedara.

Reglas: Si e que la queda te toca con el aro, debes parar que te meta en el aro.

Variantes: Podemos aumentar el número de pilladores.

Observaciones: Cuidado con el aro. Explicarles la utilidad del aro en este juego.

Que te pilla el gato.

Recursos: Patio o gimnasio y un cuerdas. .

Desarrollo: Un alumno se queda de gato. Los demás son ratones. El gato trata de coger a los ratones. Estos tienen sus ratoneras, cuerdas en el suelo, donde no pueden ser pillados. Ratón que sea pillado se convierte en gato.

Reglas: Hay que estar con los dos pies dentro de las ratoneras para que no sean pillados.

Variantes: Aumentar los gatos.

Observaciones:

¿Qué hora es señor zorro?

Recursos: Patio o gimnasio.

Desarrollo: Un alumno la queda de zorro, a la señal, todos le hacemos la pregunta; este dirá un número que será a los compañeros que debe tocar.

Reglas: Hasta que el zorro no diga el número, no se puede salir corriendo. .

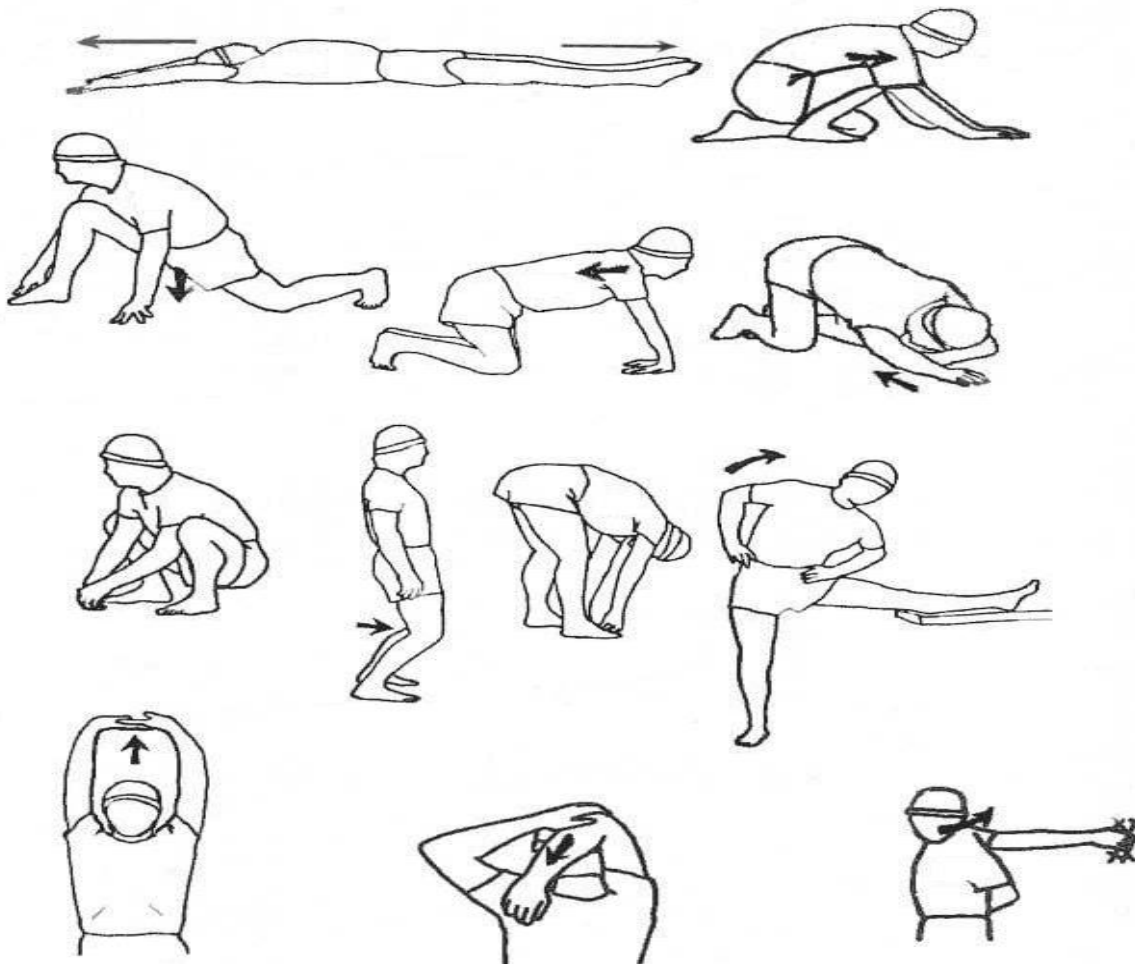
Variantes: Variar la forma de desplazarse.

Observaciones: Delimitar el espacio en función del número de jugadores.²⁸

²⁸ <http://www.educa.madrid.org/web/cp.perezgaldos.mostoles/pdi4/pdf/juegcalen.pdf>

23.3 CONTENIDO DE ESIRAMIENTO GENERAL

La flexibilidad es un elemento principal en el desempeño óptimo de un atleta al entrenar y competir. La flexibilidad se logra por medio del estiramiento, un componente esencial al calentar. El estiramiento va después de un trote aeróbico suave al principio de una sesión de entrenamiento o competición. Empiece con un estiramiento suave hasta el punto de tensión, y sostenga esta posición por 15-30 segundos hasta que la tensión se suaviza. Cuando la tensión se suaviza, muévase despacio más lejos en el estiramiento (de desarrollo) hasta volver a sentir tensión. Sostenga esta nueva posición por 15 segundos más. Cada estiramiento debe ser repetido cuatro o cinco veces en cada lado del cuerpo.



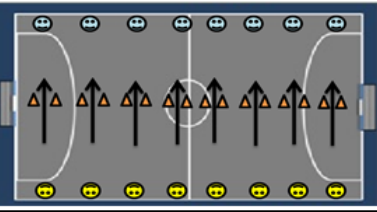
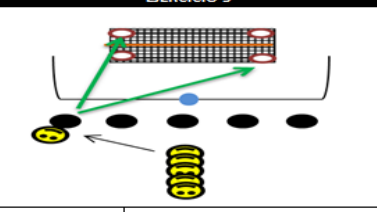
23.4 VUELTA A LA CALMA O NORMALIZACION

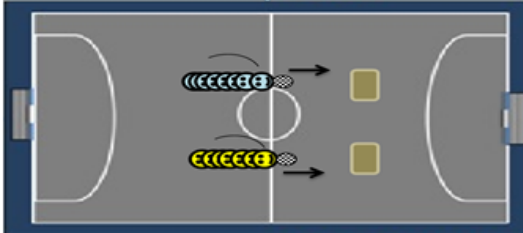
Realizaremos actividades las cuales nos lleven principalmente el cuerpo del niño al estado inicial paulatinamente aquí podemos agregar lo que es un partido para que el niño despeje la mente de la carga realizada en la parte central es primordial las formas jugadas y realizar estiramiento que ayude al musculo a desplazar la acumulación de H⁺ inducidas por el objetivo propuesto en la sesión de clase

La normalización o vuelta a la calma debe incluir

- Ejercicio cardiovascular de baja intensidad que nos lleve a regular nuestras pulsaciones cardiacas
- Estiramiento pilar fundamental después de haber establecido pulsaciones pasaremos a estirar los músculos más trabajados en la parte central
- Por último y muy importante en estas edades es devolver la calma a la mente, la relajación es la mejor manera y dos minutos bien hecha nos puede servir para volver la calma a la mente relativamente

24. SESIONES DESARROLLADAS

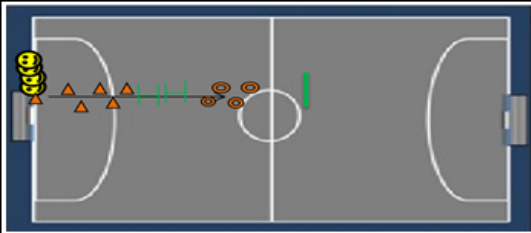
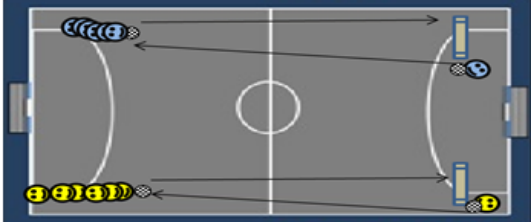
		Categoría Baby 2004-2005													
		PORTEROS		2		LUGAR		Cancha Xtreme Park							
		JUGADORES		14		DIA		29/05/2013							
		CALENTAMIENTO		VOL		30		INT %		60		TIEMP		15'	
MATERIAL		Carrera continua, ejercicios de carrera y de coordinación, juego de la lleva en parejas por toda la cancha, juego al descongelado													
Conos, balones, cuerdas, pelotas de tenis, aros		Reconocer en que estado se encuentran los jugadores del equipo Titanes F.C por medio de una evaluación													
OBJETIVOS															
EJERCICIO 1		VOL		3		INT		4		TIEMP		10'			
		OBJ		Direccional del pase											
		<u>Pase entre conos</u> -Nos ubicamos en 8 parejas -Uno de la pareja se hace en la lateral el otro en la otra lateral -colocamos dos conos en la mitad de la cancha a una distancia de 50 cm -Y tratar de hacer el pase al compañero entre medio de los conos se contarán los pases que logre hacer													
EJERCICIO 2		VOL		3		INT		4		TIEMP		10'			
		OBJ		Simulación del pase efectivo											
		<u>Tumbando las pelotas</u> -En las mismas parejas pero ahora una detrás de otra en una lateral del campo -A tres metros de la otra lateral colocamos unos conos con una pelota de tenis -harán el ejercicio alternadamente se contarán las veces que tumben la pelota													
EJERCICIO 3		VOL		3		INT		4		TIEMP		10'			
		OBJ		Buen pase para generar pared											
		<u>Paredes</u> -Colocamos 7 pares de conos por todo el centro de la cancha horizontalmente -en parejas pero un integrante saldrá desde la esquina derecha el otro desde la esquina izquierda de una portería, harán pases entre conos hasta llegar a la otra portería													
EJERCICIO 4		VOL		3		INT%		4		TIEMP		10'			
		OBJ		Conducción de balón											
		<u>Conducción de balón individual</u> -2 hileras en la línea final al lado de los postes de la portería -en la mitad de la cancha un balón al llegar a él hacer eslabón en el menor tiempo posible ida y regreso -deja el balón en la mitad y vuelve corriendo a su puesto													
EJERCICIO 5		VOL				INT%				TIEMP		10'			
		OBJ		Efectivo remate al arco											
		<u>Remate al arco</u> -Colocaremos una cuerda en la mitad de la portería y aros en las esquinas del arco -Colocamos 5 balones a 7m del arco -Los jugadores hacen una hilera desde la mitad de la cancha y van saliendo uno por uno y patean los 5 balones al arco dando puntaje													
V. A LA CALMA		Recreativo de fútbol, charla sobre lo trabajado, estiramientos.										TIEMP		25'	
OBSERVACIONES Se logró observar mucha falencia en el gesto técnico del pase															

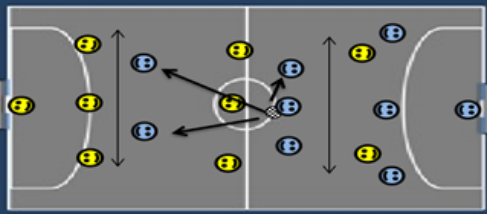
	Categoría Baby 2004-2005							
	PORTEROS	2		LUGAR	Cancha Xtreme Park			
	JUGADORES	14		DIA	30/05/2013			
	CALENTAMIENTO		VOL	3	INT %	50	TIEMP	01:30
	Le daremos 4 vueltas a la cancha a un ritmo suave, despues jugaremos lleva de cadena							
MATERIAL	Cajas,balones,conos							
OBJETIVOS	Percepcion espacial y trabajo en equipo que desarrolle una integracion leve de l grupo							
EJERCICIO 1		VOL	3	INT	3	TIEMP	10'	
		OBJ	Precision en dar el pase					
		<u>Llenar la caja</u> -Se forman dos equipos, cada uno de los jugadores tiene una pelota o un balon -las dos hileras se colocan frente a una caja los niños lanzan la pelota hacia la caja con el pie -si aciertan paran; si fallan pasan detras de la columna y vuelven a empezar gana el equipo que introduce todos los balones en la caja						
EJERCICIO 2		VOL	3	INT	3	TIEMP	10'	
		OBJ	Trabajo en equipo					
		<u>El Tunel</u> -El primer jugador de cada equipo esta en posicion de un balon, a una señal este jugador pasa balon entre sus piernas cediendolo al compañero detras suyo -el ultimo jugador de la hilera pasa adelante y vuelve a empezar... -vence el equipo que pase primero la linea de meta situada a 20m						
EJERCICIO 3		VOL	3	INT	3	TIEMP	10'	
		OBJ	Trabajo en equipo					
		<u>La Oruga</u> -Los jugadores se hacen en parejas sobre una linea -Cada grupo acuña un balon entre los dos pechos -A una señal, las orugas asi formadas deben llegar a la linea opuesta sin perder su "abdomen"						
EJERCICIO 4		VOL	3	INT%	4	TIEMP	10'	
		OBJ	Coordinación temporoespacial					
		<u>Nunca Mas de Dos</u> -Los niños corren y evolucionan libremente en una zona determinada -A una señal los niños se agrupan por parejas cogiendose de la mano -Una posibilidad es se anota un tanto el niño que quedo sin pareja si el numero de niños es impar -Si es par la ultima apreja que se forme se anotara un punto en contra						
EJERCICIO 5		VOL	4	INT%	3	TIEMP	10'	
		OBJ	Desarrollo habilidad y velocidad					
		<u>El Gato y el Raton</u> -el tan clasico juego; se hacen en un circulo los niños -se escogera el gato y el raton -pero el gato debe detener el balon en las manos y pa poder capturar al raton debe ser tocado con el balon sin este ser lanzado o tirado -si vuelve el raton al circulo "ese gato no sirvio"						
VUELTA A LA CALMA	Recreativo de futbol,charla sobre lo trabajado, estiramientos.					TIEMP	25'	
OBSERVACIONES								

		Categoría Baby 2004-2005									
PORTEROS		2		LUGAR		Cancha Xtreme Park					
		14		DIA		01/06/2013					
JUGADORES		14		SESION		3	HORA	14:00			
CALENTAMIENTO		VOL		45		INT %		55	TIEMP	01:30	
MATERIAL		trotamos de lateral a lateral haciendo ejercicios de carrera y ejercicios de velocidad y pasamos a jugar lleva de parejas									
Balones, conos,		OBJETIVOS									
		Importancia de la velocidad de reaccion desarrollandola a pequeña escala									
EJERCICIO 1		VOL		5		INT		3		TIEMP	10'
		OBJ		Precision en el remate							
		<u>Ataque a la Fortaleza</u> -se coloca un circulo en el centro de 6m de diametro -7 a 8 jugadores afuera con un balon, 2 en el interior y un balon -Los de afuera intentaran con el pie pegarle al balon del interior y los de adentro defenderlo pero sin tocarlo									
EJERCICIO 2		VOL		4		INT		2		TIEMP	10'
		OBJ		Velocidad de reaccion							
		<u>Entre Piernas</u> -Se hacen los jugadores en un circulo -Todos los participantes con las piernas separadas y un balon en el interior -trataran de introducirlo entre las piernas de sus otros compañeros con la manos se al de enseguida o al del frente -Despues se van introduciendo mas balones a medida que avanza el juego									
EJERCICIO 3		VOL		4		INT		5		TIEMP	10'
		OBJ		Velocidad de reaccion							
		<u>Blanco y Negro</u> -Alumnos por parejas con un balon en el centro del campo -Asignamos a cada pareja el nombre de blanco o negro y a la orden del profe el que el nombre este pateara el balon hacia el lado contrario -El otro tratara de interceptarlo corriendo de espaldas hasta la linea de fondo									
EJERCICIO 4		VOL		2		INT%		3		TIEMP	10'
		OBJ		Trabajo en equipo y precision del pase							
		<u>Futbol Fronton</u> - 2 equipos de 8 jugadores se ubican separados por una linea -Deben de jugar a primera intencion mandando el balon hacia el otro costado donde esta el otro equipo -El jugador que la toque dos veces o no alcance a pasar la linea marcada de la mitad se anota un punto en contra									
EJERCICIO 5		VOL		3		INT%		4		TIEMP	10'
		OBJ		Introducirllos al juego real							
		<u>Partido Coco</u> -Equipos de 4 jugadores con porterías pequeñas en un espacio delimitado -Se vale tocarlo con cualquier superficie del cuerpo valiendo gol, con la mano 1 punto con los pies 2 puntos									
VUELTA A LA CALMA		Recreativo de futbol,charla sobre lo trabajado, estiramientos.								TIEMP	25'
OBSERVACIONES											

	Categoría Baby 2004-2005						
	PORTEROS	2		LUGAR	Cancha Xtreme Park		
	JUGADORES	14		DIA	05/06/2013		
			SESION	4	HORA	14:00	
	CALENTAMIENTO	VOL	30	INT %	60	TIEMP	01:30
MATERIAL	Empezamos a trotar en toda la mitad del campo en cualquier sentido e irmeos haciendo ejercicios de carrera y coordinacion despues pasaremos a jugar gluteo que veo palmada que arreo						
Balones, conos, aros, estacas							
OBJETIVOS	Que el niño ejerza la velocidad propiamente y mejorar tecnica de remate						
EJERCICIO 1		VOL	3	INT	2	TIEMP	10'
		OBJ Desarrollo la velocidad					
		<u>Veloz Soy</u> -Se hacen 2 hileras desde la mitad del campo, se llama jugador del grupo A y jugador del grupo B -Se sientan de espaldas hacia el arco que hay que atacar y se lanzara un balón por encima de ellos -ellos se pararan y el primero que llegue al balón pasara a definir					
EJERCICIO 2		VOL	4	INT	4	TIEMP	10'
		OBJ Velocidad y coordinacion					
		<u>Relevo Combinado</u> -Salida entre dos conos -Saltar valla -Hacer eslabon entre los conos -Rodear el poste e intentar quedarse con el balón colocado adelante de un cono frente al jugador del equipo contrario -El jugador en posesion del balón tira a la puerta					
EJERCICIO 3		VOL	3	INT	2	TIEMP	10'
		OBJ Trabajo en equipo precision el pase					
		<u>El Amo del Calabozo</u> -Equipos de 4 a 6 jugadores se coloca una valla o una portería dentro de un círculo delimitado que no se puede pasar -El equipo que tiene el balón intentará meter el balón a través de la valla y el defensor evitarlo -Si lo mete continua sino se cambia el rol entre equipos					
EJERCICIO 4		VOL	3	INT%	3	TIEMP	10'
		OBJ Remate					
		<u>Tira al Poste</u> -Dividimos el grupo en el número de porterías reglamentarias que tenemos -Se dan la misma cantidad de balones para cada grupo -El profe con la ayuda de un asistente se repartiran para cada grupo y miraran si le pegan a los postes pa que lleven el puntaje -Postes 1 pts, larguero 2 pts, al angulo 3 pts.					
EJERCICIO 5		VOL	4	INT%	3	TIEMP	10'
		OBJ Lanzamientos					
		<u>Fútbol Palo</u> -Se forman equipos de 4-6 jugadores y se enfrentan en un espacio cerrado -Teniendo como portería cada equipo un cono dentro de un círculo delimitado donde no se puede parar nadie -El gol es el equipo que logre tumbarle el cono a sus contrincantes					
VUELTA A LA CALMA	Recreativo de futbol, charla sobre lo trabajado, estiramientos.					TIEMP	25'
OBSERVACIONES							

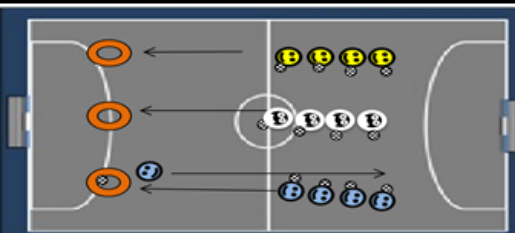
		Categoría Baby 2004-2005									
PORTEROS		2		LUGAR		Cancha Xtreme Park					
				DIA		07/06/2013					
JUGADORES		14		SESION		5	HORA	14:00			
CALENTAMIENTO		VOL		45		INT %		60	TIEMP	01:30	
MATERIAL		Ejercicios de carrera y coordinacion y realizamos el juego Que no se junten									
Balones, conos, aros, banco		OBJETIVOS									
		Desarrollo de la habilidad individual de cada jugador y el trabajo en equipo									
EJERCICIO 1		VOL		2		INT		3		TIEMP	10'
		OBJ		Habilidad con el balón							
		<u>El Gavilan</u> -Los jugadores A deben conquistar el campo o puesto sin dejarse tocar por el jugador gavián -Cuando un compañero es tocado por el gavián se une a los gaviánes y cogidos de la mano capturan mas gaviánes -Se puede empezar sin balón y despues hacerlo con balón									
EJERCICIO 2		VOL		3		INT		4		TIEMP	10'
		OBJ		Lateralidad							
		<u>Coordinacion</u> -Salida entre dos conos -Saltos alternados, pie derecho, pie izquierdo en los 4 aros -Salto con los pies juntos en un aro -Franquear el banco, dar vuelta al cono y regreso igual -Pasarse sin balón, con balón en las manos y con balón en los pies									
EJERCICIO 3		VOL		3		INT		3		TIEMP	10'
		OBJ		Movilidad, trabajo en equipo							
		<u>Diez Pases</u> -Se divide el grupo de 4 o 6 jugadores -el equipo que logra hacer 10 pases con la mano sin que el otro equipo la toque se anota un tanto y continua con el balón y entra el otro grupo -Despues se pasa a hacer el mismo trabajo pero con el balón en los pies									
EJERCICIO 4		VOL		3		INT%		2		TIEMP	10'
		OBJ		Intercepciones							
		<u>Rondo</u> -En un espacio delimitado se colocan 8 jugadores -6 jugadores se pasan el balón entre ellos y los otros dos deben de tratar de quitarla -Si alguno de los 2 la toca pasara a quedar el ultimo que la toco de los 6 jugadores.									
EJERCICIO 5		VOL		3		INT%		2		TIEMP	10'
		OBJ		Tecnica general							
		<u>Futbol Tenis</u> -Jugaremos al tenis pero con una pelota de futbol sala -Delimitaremos la red cuerda o banco -Se permite un pivot y tres toques como maximo por equipo dos por jugador para pasar el balon a campo contrario									
VUELTA A LA CALMA		Recreativo de futbol, charla sobre lo trabajado, estiramientos.								TIEMP	25'
OBSERVACIONES											

	Categoría Baby 2004-2005									
	PORTEROS	2		LUGAR	Cancha Xtreme Park					
	JUGADORES	14		DIA	08/06/2013					
	CALENTAMIENTO		VOL	50	INT %	60				
			TIEMP		01:30					
MATERIAL	Movilidad articular, 5 minutos de carrera continua por toda la línea de la cancha y luego jugamos a robar el moño									
Estacas, balones, cajas, bancos, aros, topes, conos	OBJETIVOS									
Desarrollo general de las habilidades básicas mediante juegos										
EJERCICIO 1		VOL	4	INT	4	TIEMP	10'			
		OBJ Desplazamiento y lateralidad								
		<u>Coordinación</u> -Salida, eslabon gigante alrededor de los 4 conos -Franqueo de obstaculos de vallas; uno por encima, uno por debajo -Saltos alternados en aros pie derecho pie izquierdo -Rodear un poste y regreso identico o directo a la línea de partida								
EJERCICIO 2		VOL	3	INT	3	TIEMP	10'			
		OBJ Conduccion de Balon								
		<u>Policías y Ladrones</u> -Se dividira el grupo en dos equipos unos seran los policias otros seran los ladrones -Los policias tendran un balon que deberan pasarselo mientras corren -Solo capturara un ladron el policia que en ese momento tenga el balon en los pies -Cada ladron capturado se volvera policia y asi sucesivamente hasta que los								
EJERCICIO 3		VOL	2	INT	3	TIEMP	10'			
		OBJ Control y habilidad basica con el balon								
		<u>Los toques</u> -A cada jugador se le pasa un balon y se le van dando ordenes de cuantos toques y con que partes del cuerpo lo debe de hacer -Para ir avanzando hacia series mas dificiles								
EJERCICIO 4		VOL	3	INT%	2	TIEMP	10'			
		OBJ Lanzamientos								
		<u>La Diana</u> -Se formaran los grupos y a cada grupo se le asignaran una diana de diferentes materiales -Y se le asignara un punto a cada elemento de la diana								
EJERCICIO 5		VOL	4	INT%	4	TIEMP	10'			
		OBJ Conducciones, controles, lanzamientos								
		<u>Relevos</u> -En grupos realizar relevos en una distancia determinada -Balones, pelotas blandas, conos aros, vallas, bancos suecos, porterías. -Conducir ida y vuelta conducir en zig zag, conducir y lanzara un compañero, conducir y tirar a porteria.								
VUELTA A LA CALMA	Recreativo de futbol, charla sobre lo trabajado, estiramientos.						TIEMP	25'		
OBSERVACIONES										

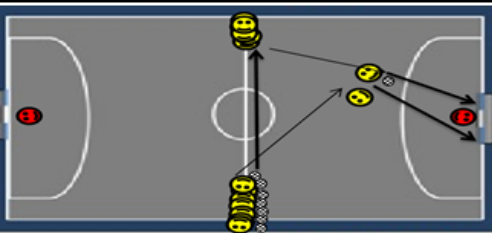
		Categoría Baby 2004-2005						
		PORTEROS	2		LUGAR	Cancha Xtreme Park		
		JUGADORES	14		DIA	12/06/2013		
		CALENTAMIENTO	VOL	45	INT %	60	TIEMP	01:30
MATERIAL		Ejercicios de carrera y pasamos a realizar el juego de los san fermines						
Balones, conos, aro, estacas								
OBJETIVOS		Producir un perfecto control de balon en los niños parte fundamental de este deporte						
EJERCICIO 1		VOL	4	INT	3	TIEMP	10'	
		OBJ	Lanzamientos, pases controles					
		<u>El futbolin</u> -Equipos colocados como en el futbolin se delimita el terreno de juego y nomas es permitido movimientos laterales de jugadores -se pueden hacer pases entre ellos -y pues tratar de meter gol en la portería de su rival						
EJERCICIO 2		VOL	3	INT	3	TIEMP	10'	
		OBJ	Conducciones y pases					
		<u>El Reloj</u> -Dos equipos uno en círculo el otro a cierta distancia en una hilera -Al sonido del silbato sale uno de la hilera y debe darle la vuelta al círculo conduciendo balon para pasar a rematar al arco -mientras los del círculo hacen pases en sentido de las manecillas del reloj contando el tiempo que se demora en dar la vuelta su compañero -termina de rematar y sale el relevo el otro compañero de la hilera						
EJERCICIO 3		VOL	3	INT	2	TIEMP	10'	
		OBJ	Lanzamientos					
		<u>El Pelotazo</u> -Tenemos una pelota y consiste en lanzarla y darle al compañero, al que se logre dar sale o hace un ejercicio y se vuelve a incorporar -Se puede empezar con las manos y de ahí se pasa con los pies						
EJERCICIO 4		VOL	3	INT%	4	TIEMP	10'	
		OBJ	Velocidad, lateralidad					
		<u>Coordinacion</u> -Salida entre conos, conduccion de balon entre conos, esalon, dominio del balon, rodear el poste y efectuar el circuito inverso -Ceder el balon al jugador siguiente, relevos -Variar la separacion de los conos a medida que se realicen salidas						
EJERCICIO 5		VOL	3	INT%	3	TIEMP	10'	
		OBJ	Conducciones					
		<u>Solo No</u> -En un rectangulo delimitado se coloca a hacer conduccion de balon a los jugadores -sonado el silbato sueltan los balones los dejan donde quedaron -y a volver a sonar el silbato cada jugador debe de correr a coger de nuevo un balon -Siempre habran menos balones que el total de jugadores						
VUELTA A LA CALMA		Recreativo de futbol, charla sobre lo trabajado, estiramientos.					TIEMP	25'
OBSERVACIONES								

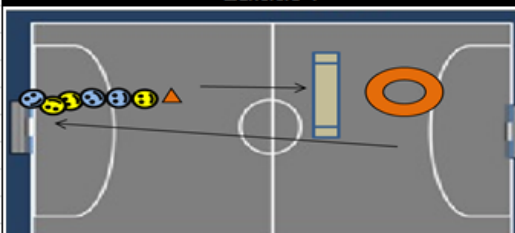
		Categoría Baby 2004-2005					
		PORTEROS	2		LUGAR	Cancha Xtreme Park	
		JUGADORES	14		DIA	14/06/2013	
		CALENTAMIENTO		VOL	4	INT %	70
					TIEMP	01:30	
MATERIAL		Movilidad articular jugamos pata de palo y en parejas juego de tocar partes del cuerpo					
Conos, balones, estacas, bancos							
OBJETIVOS		Mejorar poco a poco lo que es la precision en el remate de cada uno del alumnado.					
EJERCICIO 1		VOL	3	INT	3	TIEMP	10'
		Lanzamientos, tiros, control de balon					
		<u>Achicar Balones</u> -Dos grupos, separamos dos campos con bancos suecos -Consiste en pasar el mayor numero de balones al campo contrario -Al sonar el silbato se contarán cuantos balones hay en el terreno del otro equipo -Variante decimos con que superficie de contacto pasamos los balones					
EJERCICIO 2		VOL	2	INT	2	TIEMP	10'
		Lanzamientos					
		<u>Los Bolos</u> -Se reparten los jugadores en grupos de 6 con una pelota y tres bolos -Deben tirar con el pie para derribar los bolos -Cada jugador suma un punto por bolo que logre derribar					
EJERCICIO 3		VOL	2	INT	2	TIEMP	10'
		Remate					
		<u>Tiro al Pato</u> -Se asigna balones a un jugador y los otros serán patos y se colocarán en una pared -El jugador lanzara el balon y los patos se podran mover lateralmente, saltar, agacharse pero nunca adelantarse -El pato que le vayan dando pasara a lanzar el balon -Variante primero con la mano despues con el pie					
EJERCICIO 4		VOL	2	INT%	4	TIEMP	10'
		Conducciones					
		<u>El Pañuelo</u> -Dos equipos cada integrante con un numero y dos balones en la mitad de los dos grupos -El profesor da un numero y el numero de ambos grupos saldrán por el balon y deberán conducirlo hasta supuesto el primero que lo haga sumara un punto para su equipo					
EJERCICIO 5		VOL	3	INT%	3	TIEMP	10'
		Partido adaptado					
		<u>Partido por Parejas</u> -Jugar un partido de futbol sala por parejas en todo el campo -Si una pareja mete gol, el que hizo el gol pasa a tapary el arquero sale a hacer parte de la pareja					
VUELTA A LA CALMA		Recreativo de futbol,charla sobre lo trabajado, estiramientos.					TIEMP
OBSERVACIONES							25'

		Categoría Baby 2004-2005			
PORTEROS		2		LUGAR	Cancha Xtreme Park
JUGADORES		14		DIA	15/06/2013
CALENTAMIENTO		VOL	35	INT %	45
				TIEMP	01:30
MATERIAL		Haremos partido de cangrejos despues jugaremos el garrote del cojo, todos contra todos, ponchado			
Conos, balones		OBJETIVOS			
		Mostrar como primera parte inicios de la conduccion del balon de forma individual			
EJERCICIO 1		VOL	2	INT	2
				TIEMP	10'
		OBJ			
		Conduccion del balon			
		<u>Tula (Lleva)</u> -Dentro del grupo se designa uno que lleva el balon -El objetivo es que conduciendo el balon con los pies logre tocar a uno de sus compañeros -Al compañero que toque ahí mismo cambiamos de rol			
EJERCICIO 2		VOL	3	INT	3
				TIEMP	10'
		OBJ			
		Lanzamientos			
		<u>Ponchado</u> -Se delimita una zona y se designan dos jugadores para ponchar los demas en todo el territorio delimitado a evitar que los ponghen -Todo el que van ponchando van saliendo de la zona y pasa a ponchar junto con los demas compañeros que estaban ponchando -Se puede iniciar con las manos y despues pasara hacerlo con los pies pero colamente vale ponchar de esta manera si el balon pega de la cintura para			
EJERCICIO 3		VOL	3	INT	3
				TIEMP	10'
		OBJ			
		Conduccion del balon			
		<u>Quien Primero</u> -Se hace un circulo de jugadores pero mirando hacia el exteriores decir dando la espalda al centro del circulo, Por afuera un niño con dos balones de futbol sala, El niño le empezara a dar vueltas al circulo y en cualquier momento le pasara un balon al compañero que el desee -Ambos colocaran el balon en los pies y lo conduciran hasta ver quien llega primero al puesto que dejo el jugador al que le pasaron el balon			
EJERCICIO 4		VOL	2	INT%	3
				TIEMP	10'
		OBJ			
		Conduccion del balon			
		<u>Rondo de Hileras</u> -Se hacen 4 hileras divididas en el mismo numero de integrantes, cada uno con un numero y siempre el primero con un balon en la mano, En el centro de estas un cono, El profe dice un numero y este debe de ir primero por el balon a el compañero que esta de primero y de ahí conduccion de balon hacia la derecha hasta llegar a su propia hilera -Coge el balon pasa agachado por entre las piernas de su compañero y coge			
EJERCICIO 5		VOL	3	INT%	3
				TIEMP	10'
		OBJ			
		Control de balon			
		<u>Balones al Aire</u> -Se hacen en grupos de tres personas con balon y durante un determinado tiempo deben de mantener el balon en el aire dominando con cualquier superficie de contacto -Equipo que se le caiga el balon sin el profe haber ordenado que paren sera siendo descalificado -El profe indica con que parte del cuerpo se hara el control y cuantos toques			
VUELTA A LA CALMA		Recreativo de futbol, charla sobre lo trabajado, estiramientos.			TIEMP
OBSERVACIONES					25'

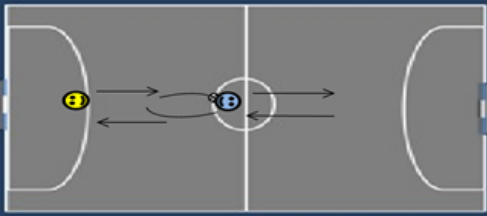
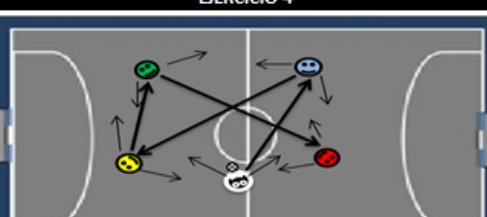
	Categoría Baby 2004-2005					
	PORTEROS	2		LUGAR	Cancha Xtreme Park	
	JUGADORES	14		DIA	19/06/2013	
	CALENTAMIENTO		VOL	45	INT %	60
			TIEMP		01:30	
MATERIAL	Conos, aros, balones					
OBJETIVOS	Indicar como es la conduccion del balon mediante el trabajo en equipo.					
EJERCICIO 1		VOL	2	INT	2	TIEMP 10'
		OBJ Trabajo en equipo				
		<u>Ataco y me Defiendo</u> -Se delimita un espacio y se reparte dos grupos de la misma cantidad de integrantes que serán distinguidos por petos de color amarillo y azul cuando el profe indique se hacen en parejas de diferentes colores e intercambian los petos, mientras por el centro ira el profe con un balón y si se lo pasa a los azules estos se salvan y serán perseguidos los amarillos a quitarles el peto igual si le pasan el balón a uno de los rojos				
EJERCICIO 2		VOL	3	INT	3	TIEMP 10'
		OBJ Pases				
		<u>Balon al agua</u> -Se forman dos equipos de igual numero de jugadores, los dos equipos se colocan sobre dos lineas paralelas separadas unos 10m, los jugadores de cada equipo estan situados frente a sus homologos, entre cada par el profesor a colocado aros a igual distancia unos 5m -Los jugadores deben lanzar los balones haciendolos rebotar dentro del aro				
EJERCICIO 3		VOL	4	INT	4	TIEMP 10'
		OBJ Conduccion del balon				
		<u>El Lobo y los Corderos</u> -Delimitar un area que comprenda un refugio 4 conos y la guarida del lobo 4 conos tambien formando un cuadrado mas pequeño, los corderos se moveran por el terreno mas amplio y l preguntaran al lobo que horas es y cuando este conteste media noche estos saldran a correr conduciendo balon con los pies a su refugio y el lobo debera impedirlo quitandoles los balones, el que le quiten el balon va saliendo del juego				
EJERCICIO 4		VOL	3	INT%	3	TIEMP 10'
		OBJ Conduccion del balon				
		<u>El Gato y los Ratones</u> -Colocar aros en el suelo de forma diseminada un jugador hace el papel de gato los otros de ratones obligatoriamente hay mas ratones que aros y estos llevan un balon. El gato hace de portero a diferencia de que para no ser atrapados los ratones deben bloquear el balon en los aros				
EJERCICIO 5		VOL	2	INT%	2	TIEMP 10'
		OBJ Velocidad, conduccion del balon				
		<u>Provisiones en el Circulo</u> -Se forman tres equipos de cuatro jugadores, a una señal del profesor el primero de cada equipo sale con el balon en las manos y va colocarlo en el aro situado al frente suyo. regresa corriendo y cuando ha atravesado la linea d ellos dos conos sale el segundo y así sucesivamente. -Variante en vez de hacerlo con las manos ya pasaremos a hacerlo con los pies				
VUELTA A LA CALMA	Recreativo de futbol,charla sobre lo trabajado, estiramientos.					TIEMP 25'
OBSERVACIONES						

		Categoría Baby 2004-2005			
PORTEROS		2		LUGAR	Cancha Xtreme Park
JUGADORES		14		DIA	21/06/2013
CALENTAMIENTO		VOL	40	INT %	60
				TIEMP	01:30
MATERIAL		Movilidad articular, stop por equipos y ejercicios de activación de velocidad			
Balones, conos		OBJETIVOS Reconocer que el control y pase es un factor fundamental			
EJERCICIO 1		VOL	2	INT	3
				TIEMP	10'
		OBJ Lanzamientos, recepcion			
		<u>Las Pelotas Ardientes</u> -Dos equipos cada uno de ellos ocupa la mitad de una zona, cada jugador dispone de un balón. A una señal del profesor y durante un tiempo dado los jugadores de los dos campos envían con la mano los balones al terreno adversario. -Al final gana el equipo que tiene menos balones en su territorio, lo pasamos a ahcerlo pero con los pies			
EJERCICIO 2		VOL	2	INT	3
				TIEMP	10'
		OBJ Agilidad y lanzamientos			
		<u>Esquiva el Balon</u> -En un cuadrado de 10 x 10m delimitado por 4 conos 12 o 16 jugadores y un balón, un grupo está situado dentro del cuadrado el otro afuera, del grupo de afuera el jugador No 1 lanza el balón al cuadrado y da una vuelta al mismo y el No 2 igual pero este entra al cuadrado y debe de esquivar que lo toquen los dos balones del cuadrado hasta que llegue su compañero de dar la vuelta 1 vuelta 1 pto.			
EJERCICIO 3		VOL	2	INT	3
				TIEMP	10'
		OBJ Control del balón			
		<u>1, 2, 3... Pajarito Ingles</u> -Un jugador se coloca de espaldas a los demás cuenta en voz muy alta, dando palmadas con las manos 1,2,3... pajarito ingles y se gira todos los jugadores que estén moviéndose en ese momento deben volver a la línea de partida, gana el jugador que atraviese primero la línea de meta y este pasara a contar. Una variante es cuando el que canta se gira los jugadores deben quedarse quietos y dominar el balón sin que se caiga hasta que			
EJERCICIO 4		VOL	2	INT%	2
				TIEMP	10'
		OBJ Conducciones y pases			
		<u>Balon Pasillo</u> -Se dividen dos grupos, un grupo así mismo se divide en el mismo número de jugadores haciéndose uno al frente del otro a una distancia de 5m y el otro grupo se hace en una hilera a un costado de este pasillo deberán pasar mientras los jugadores le hacen lanzamientos con balones dar la vuelta al cono y regresar para que salga el relevo. -La variante es conducir por medio del pasillo el balón con los pies.			
EJERCICIO 5		VOL	2	INT%	3
				TIEMP	10'
		OBJ Trabajo en equipo			
		<u>La Pelota al Capitan</u> -Delimitar un terreno con 8 conos, formar dos equipos con igual número de jugadores y situar dos jugadores en zonas neutras detrás de cada campo, cada equipo por medio de pases intenta enviar el balón a su capitán el cual si lo recibe deberá bloquearlo con los brazos, cuando el balón caiga al suelo, lo volverá a poner en juego el equipo adversario, la variante es jugar el balón con los pies o con la cabeza para marcar un tanto el capitán bloquea			
VUELTA A LA CALMA		Recreativo de fútbol, charla sobre lo trabajado, estiramientos.			TIEMP 25'
OBSERVACIONES					

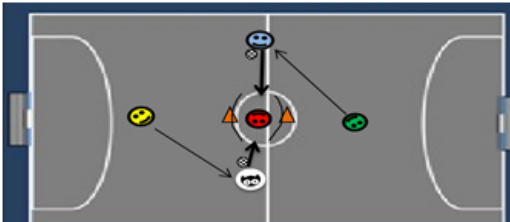
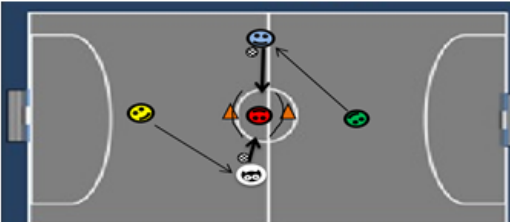
	Categoría Baby 2004-2005					
	PORTEROS	2		LUGAR	Cancha Xtreme Park	
	JUGADORES	14		DIA	22/06/2013	
	CALENTAMIENTO		VOL	50	INT %	75
					TIEMP	01:30
MATERIAL	Balones, conos, topes, bancos, vallas, cajas					
OBJETIVOS	Realizaremos los juegos agua fuego y aire, todos contra todos, coge el moño Mejorar la conduccion del balon mediante ejercicios de coordinacion					
EJERCICIO 1		VOL	4	INT	5	TIEMP 10'
		OBJ conduccion, trabajo en equipo				
		<u>Las Aves De Presa</u> -Un terreno de 15 x 15 delimitado con conos, forma cuatro equipos de igual numero de jugadores, los cuatro equipos ocupan respectivamente cada uno de los angulos del cuadrado, se colocan 10 12 balones en el interior del cuadrado en la interseccion de las diagonales a la señal del profesor sale uno por uno del grupo y tratara de llevar un balon rapido a su grupo y asi el otro conduciendolo con los pies, gana el que lleve mas balones a su grupo				
EJERCICIO 2		VOL	4	INT	4	TIEMP 10'
		OBJ Habilidad con el balon				
		<u>Balon Caliente</u> -se hacen dos hileras en la mitad del campo en la linea lateral, una con balon y un portero en cada portería -A la señal del profe "Balón que quema" este le lanzara el balón a su compañero sea con la mano o con el pie por encima o rastrero y este debe ir a atacarlo antes de que lo controle y tratar de defender el gol, el que lo controla decidirá si hace gol hacia que portería,				
EJERCICIO 3		VOL	4	INT	4	TIEMP 10'
		OBJ Velocidad de reaccion				
		<u>Piensa Rapido</u> -Se hacen grupos de 5, 4 hacen un rondo con balón cada uno en la mano y otro en la mitad sin balón -Se le designa un numero a cada jugador del rondo y el profesor dira un numero y el jugador del centro debera de ir a cada numero que el profe mencione lo mas rapido posible				
EJERCICIO 4		VOL	4	INT%	5	TIEMP 10'
		OBJ Velocidad de conduccion				
		<u>La Recolecta</u> -Se dividen en grupos de 5, en hileras en la linea final del campo, cada grupo con un balon. -Y en la mitad del campo se colocan 5 topes en montonsito. -A la señal del profe sale el primero conduciendo balon y debe recoger un tope de los d ela mitad llega y sale el otro compañero asi sucesivamente hasta recolectar todos los topes de la mitad gana el que primero lo haga				
EJERCICIO 5		VOL	4	INT%	5	TIEMP 10'
		OBJ Conduccion y remates				
		<u>Relevo Combinado</u> -Salida entre dos conos o un aro -Franquear la zona de obstaculos -Conduccion de balon -Pasar bajo la valla (jugador y balon) -Saltar sobre el banco y atravezarlo haciendo equilibrio, recuperar balon, cruzar las carreras delante de la portería, paso por un pasillo y tiro a puerta.				
VUELTA A LA CALMA	Recreativo de futbol,charla sobre lo trabajado, estiramientos.					TIEMP 25'
OBSERVACIONES						

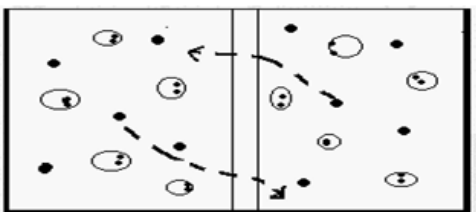
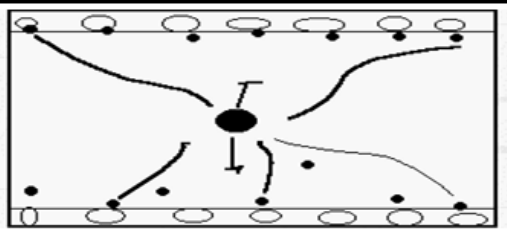
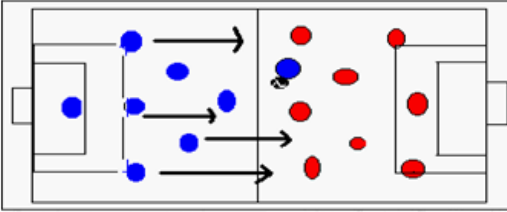
		Categoría Baby 2004-2005							
		PORTEROS	2		LUGAR	Cancha Xtreme Park			
		JUGADORES	14		DIA	26/06/2013			
				SESION	13	HORA	14:00		
		CALENTAMIENTO	VOL	30	INT %	40	TIEMP	01:30	
MATERIAL		Trotamos de linea final a linea final y despues jugaremos la letra fugitiva, pata de palo							
Balones,aros,conos,bancos									
OBJETIVOS		Importancia de la velocidad en el futbol sala desde las edades tempranas							
EJERCICIO 1		VOL	4		INT	4		TIEMP	10'
		OBJ	Velocidad, conduccion						
		Cara o Cruz -Dos equipos se colocan de espaldas. -El profesor dice "cara o cruz" -Segun esta eleccion el que nombren corre conduciendo balon hasta un limite determinado sin ser atrapados por los jugadores del otro equipo							
EJERCICIO 2		VOL	2		INT	3		TIEMP	10'
		OBJ	Trabajo en equipo, conduccion						
		El Dragon -De 5-6 jugadores se agarran por la cintura y forman así una cadena móvil. el ultimo jugador de esta cadena se coloca un pañuelo en la espalda o en la cintura -Un jugador solo conduciendo un balon de futbol trata de agarrar el pañuelo del ultimo eslabon de la cadena que esta con movimientos y ondulaciones lograra evitarlo							
EJERCICIO 3		VOL	3		INT	3		TIEMP	10'
		OBJ	Velocidad						
		El Torbellino -Los jugadores forman un pequeño círculo en parejas uno detras de otro y en el centro del círculo un balon menos de las parejas que hay, a la señal uno del profesor los de exterior ponen las manos en los hombros de sus compañeros, a la señal dos arrancan a correr todos hacia la derecha hasta llegar a la posicion de sus compañeros y pasan por debajo de las piernas y tratan de coger un balon, pierde el que se quede sin balon.							
EJERCICIO 4		VOL	3		INT%	5		TIEMP	10'
		OBJ	Velocidad, saltos						
		Correr, Trepar y Saltar -Se forman dos equipos las 2 hileras se colocan frente a un banco y un aro -A una señal los jugadores de cada equipo deben correr hacia el banco, trepar a el, saltar sobre el aro, y volver por el lado llevando el balon al segundo jugador y así sucesivamente.							
EJERCICIO 5		VOL	3		INT%	5		TIEMP	10'
		OBJ	Trabajo en equipo, velocidad						
		Carrera de Carros -Se divide el grupo en 2, unos hacen un círculo y se pasan un balon con los pies, mientras el otro grupo se divide en 3; 2 llevaran un aro y el otro un balon que sera el que conduce el carro, cuando estos dejen el aro en el poste se devuelve el del balon a pasarselo al otro conductor del otro equipo para que pueda salir de nuevo, gana el equipo que de mas vueltas en pases con el balon en el círculo.							
VUELTA A LA CALMA		Recreativo de futbol,charla sobre lo trabajado, estiramientos.						TIEMP	25'
OBSERVACIONES									

	Categoría Baby 2004-2005						
	PORTEROS	2		LUGAR	Cancha Xtreme Park		
	JUGADORES	14		DIA	28/06/2013		
			SESION	14	HORA	14:00	
	CALENTAMIENTO	VOL	40	INT %	60	TIEMP	01:30
MATERIAL	Conos, balones, mallas, bancos, topes, cajas, aros, arco						
OBJETIVOS	Desarrollo de las habilidades motrices y tecnica como pase, conduccion, remate y control						
EJERCICIO 1		VOL	3	INT	3	TIEMP	10'
		OBJ	Pases, recepcion, remate				
		<u>El Toque</u> -Una porteria con un portero, dos conos frente a la porteria a 10 m, dos conos a cada lado entre la porteria y los dos primeros conos, los jugadores en B y C tienen la posecion de los balones, el jugador A recibe un balon del jugador B o C controla y tira a puerta -Rotacion de los jugadores en las 3 posiciones A, B y C.					
EJERCICIO 2		VOL	3	INT	2	TIEMP	10'
		OBJ	Control, conduccion, lanzamiento				
		<u>La Conquista</u> -La clase se divide en 2 grupos A y B se forman parejas (a1 y b1- a2 y b2) -Los niños se desplazan libremente a1 con balon b1 sin balon, respetando su zona, a una señal a1 deja su balon y cambia de zona con b1 y b1 coge el balon de a1 -Cuando el niño tiene el balon lo controla lo conduce y tira					
EJERCICIO 3		VOL	3	INT	3	TIEMP	10'
		OBJ	Conduccion de balon				
		<u>Campo Minado</u> -Se delimita un terreno por medio de conos y adentro de este colocaremos conos, aros, bancos, topes, vallas y postes -Cada niño con un balon empezaran trotando muy suavemente reconociendo el campo -A las señales del profesor deberan ir aumentando la conduccion del balon sin tocar ninguna de estos obstaculos, sera eliminado ganara el ultimo niño					
EJERCICIO 4		VOL	3	INT%	2	TIEMP	10'
		OBJ	Recepcion pases				
		<u>El Candado</u> -Enumeramos los niños en 1-2, los 2 se haranen una lateral los 1 en otra -Los niños deben pasarse el balon a traves de una puerta materializada por un cono y un aro -Cada uno permanece a cada lado de la puerta -Si el profe dice "candado" el balon debera pasar por encima del aro y si dice "abierto" debera pasar por el espacio entre el cono y el aro					
EJERCICIO 5		VOL	2	INT%	4	TIEMP	10'
		OBJ	conduccion				
		<u>Los Vigilantes</u> -La clase se divide en 2 grupos A y B -Grupo A: La mitad d elos niños efectua un eslabon conduciendo el balona partir de 1 entre los aros -La otra mitad efectua lo mismo a partir de 2 entre los conos -El grupo B se reparte a cada lado del recorrido y verifican que se le respeten las consignas, recordar invertir los roles.					
VUELTA A LA CALMA	Recreativo de futbol,charla sobre lo trabajado, estiramientos.					TIEMP	25'
OBSERVACIONES							

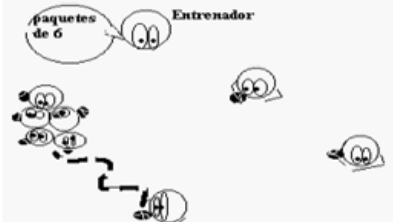
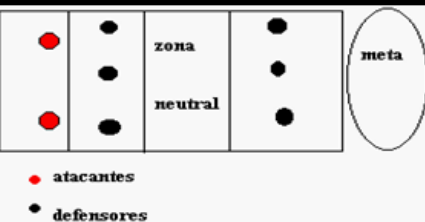
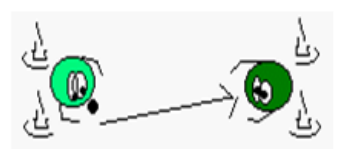
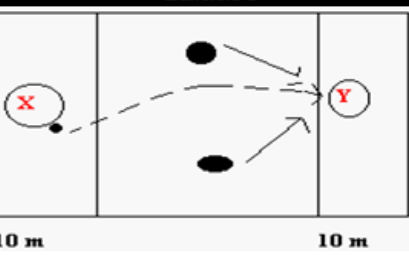
		Categoría Baby 2004-2005													
PORTEROS		2		LUGAR		Cancha Xtreme Park									
JUGADORES		14		DIA		29/06/2013									
CALENTAMIENTO		VOL		40		INT %		50		TIEMP		01:30			
MATERIAL		Realizamos trote alrededor de la cancha con balón haciendo toques y después todos contra todos													
Balones, conos		Desarrollar el mejoramiento del pase en cada uno de los alumnos por trabajos técnicos													
OBJETIVOS															
EJERCICIO 1		VOL		3		INT		3		TIEMP		10'			
		OBJ		Pases											
		-a1 hace un pase con el interior del pie hacia a2. -a1 retrocede dos metros -a2 avanza con el balón, lo controla con el interior del pie y hace un pase a a1 -a2 retrocede dos metros - a1 avanza con el balón, lo controla con el interior del pie y hace un pase a a2 etc													
EJERCICIO 2		VOL		3		INT		2		TIEMP		10'			
		OBJ		Pases											
		- a1 y a3 tienen un balón cada uno -a1 hace un pase a a2, a2 controla con el pie y devuelve el balón a a1 con el interior del pie, después se gira para efectuar el mismo ejercicio con a3 etc -Recuerde cambiar los roles -Variante: a1 y a3 controlan el balón. lo cogen con la mano y lo devuelven a a2 por el aire													
EJERCICIO 3		VOL		3		INT		3		TIEMP		10'			
		OBJ		Pases											
		- a1 hace un pase a a2 y va a ocupar su puesto, a2 controla, después dirige el balón a a3 y ocupa su puesto. a3 controla, hace un pase a a4 y ocupa su puesto etc. -Posibilidad de situar a 2 niños como máximo por cono según el efectivo. -Variante: después del control, coger el balón con la mano para un pase aéreo (una vuelta con el pie y una vuelta con la mano etc)													
EJERCICIO 4		VOL		3		INT%		2		TIEMP		10'			
		OBJ		Técnica, pases											
		- Los niños se distribuyen por grupos de cinco -a1 hace un pase a a2, a2 a a3, a3 a a4, a4 a a5 y a5 a a1. -Los niños eligen el tipo de pases y de controles -Deben desplazarse obligatoriamente después de haber efectuado el pase -Variante: Añadir obstáculos al área de juego (conos, aros)													
EJERCICIO 5		VOL		3		INT%		3		TIEMP		10'			
		OBJ		Pases											
		<u>La Puerta Corrediza</u> -Se divide el grupo en dos, se harán filas en el centro del terreno de juego mirándose unos a otros a una distancia de 5m -El primer jugador tendrá un balón que deberá pasarlo con borde interno al frente este diagonal, de nuevo al frente y así sucesivamente hasta llegar al final -Se pasa el último del grupo 1 de primero al 2 y el último del 2 al 1													
VUELTA A LA CALMA		Recreativo de fútbol, charla sobre lo trabajado, estiramientos.										TIEMP		25'	
OBSERVACIONES															

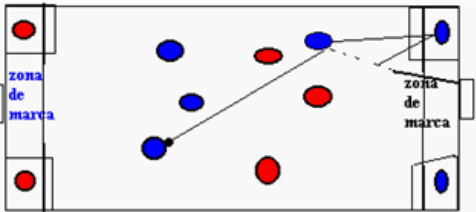
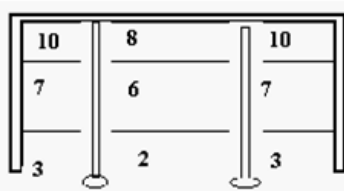
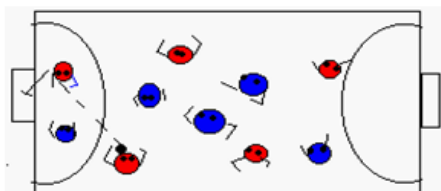
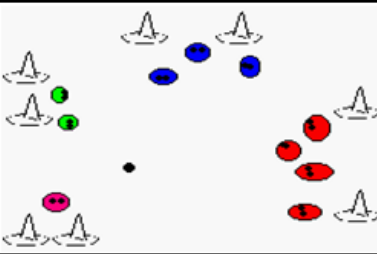
		Categoría Baby 2004-2005			
		PORTEROS	2	LUGAR	Cancha Xtreme Park
		JUGADORES	14	DIA	03/06/2013
				SESION	16 HORA 14:00
		CALENTAMIENTO	VOL 35	INT % 50	TIEMP 01:30
MATERIAL		Iniciaremos con una carrera continua de 4 minutos y jugaremos lo que hace la madre lo hacen los hijos			
Balones, aros, conos					
OBJETIVOS		Diagnosticar mediante trabajos tecnicos la conduccion del balon			
EJERCICIO 1		VOL	3	INT	3 TIEMP 10'
		OBJ Trabajo en equipo			
		Atados -El grupo se divide en parejas y se sujetaran de la mano desde la linea final -Atravezaran todo el campo siempre juntos con las indicaciones que le dicte el profe (Pase interno, control con el muslo, dominio de balon, pases con la cabeza entre si, tratar de robar balon al otro compañero)			
EJERCICIO 2		VOL	3	INT	3 TIEMP 10'
		OBJ Conduccion			
		a1 conduce el balon -gira alrededor del cono, controla el balon en el aro y se coloca detras de a5 -a2 hace lo mismo y se coloca detras de a1 y demas para a3, a4 y a5			
EJERCICIO 3		VOL	3	INT	3 TIEMP 10'
		OBJ Conduccion			
		a1 conduce el balon pasa a a2 antes del cono y ocupa su puesto, a2 controla, la conduce, e inmoviliza el balon en el aro y va a situarse detras de a5, -a3 conduce el balon pasa a a1 antes del cono y ocupa su puesto, a1 controla, la conduce inmoviliza el balon en el aro y va a situarse detras de a4, etc			
EJERCICIO 4		VOL	3	INT%	3 TIEMP 10'
		OBJ Conduccion			
		a1 conduce el balon, da una vuelta al aro, gira alrededor del cono, vuelve con el balon, hace un pase a a2 y va a situarse detras de a5 -a2 conduce el balon, da una vuelta al aro, gira alrededor del cono y vuelve con el balon, hace un pase a a3 y va a situarse detras de a1 etc			
EJERCICIO 5		VOL	3	INT%	3 TIEMP 10'
		OBJ Conduccion			
		-a1 conduce el balon gira alrededor del aro, atraviesa la puerta pasa a a2 - ocupa su puesto, a2 conduce el balon, sin pasar por los obstaculos y lo bloquea delante de a3 y ocupa su puesto etc			
VUELTA A LA CALMA		Recreativo de futbol,charla sobre lo trabajado, estiramientos.			TIEMP 25'
OBSERVACIONES					

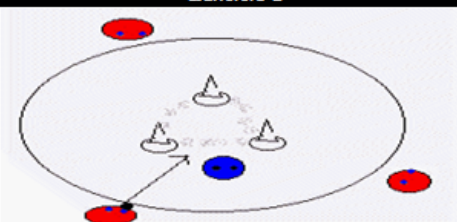
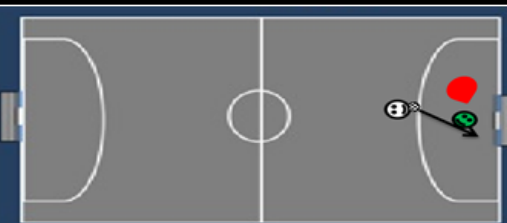
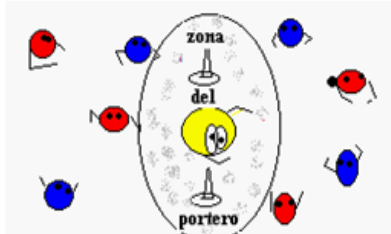
	Categoría Baby 2004-2005						
	PORTEROS	2		LUGAR	Cancha Xtreme Park		
	JUGADORES	14		DIA	05/06/2013		
	CALENTAMIENTO	VOL	50	INT %	70	TIEMP	01:30
MATERIAL	Jugaremos el juego de la cadena rota, lleva y voley pie						
Aros, conos, topes, balón	Sintetizar toda duda y aporte del pase a través de trabajos técnicos y juego integrado						
OBJETIVOS							
EJERCICIO 1		VOL	3	INT	2	TIEMP	10'
		OBJ Pases					
		Se materializa una portería por medio de un cono y un aro					
		- Dos equipos de dos niños, cada jugador trata de marcar un gol, cincotiros cada uno sin portero					
		- Se permite el desplazamiento lateral y circular, pero respetando la distancia que separa a los jugadores de la portería					
EJERCICIO 2		VOL	3	INT	2	TIEMP	10'
		OBJ pases, lateralidad					
		- Se simboliza una portería por medio de un cono					
		- Dos equipos de dos niños, cada jugador intenta marcar un tanto tocando el cono con el balón sin avanzar hacia el cono					
		- Se permite el desplazamiento lateral y circular pero respetando la distancia que separa a los jugadores del cono					
EJERCICIO 3		VOL	3	INT	2	TIEMP	10'
		OBJ Formas jugadas					
		Baseball con los Pies					
		- Es muy similar al baseball pero en vez de guantes y bates serán las piernas y las manos dividimos el grupo en equipos de 6 donde unos pondrán y los otros patearán					
		- El pitcher tira el balón con los pies y el bateador debe de hacerlo con el pie los de base si la pueden coger con la mano para poner al bateador que sale a correr por las bases					
EJERCICIO 4		VOL	3	INT%	3	TIEMP	10'
		OBJ Pases, control, recepción					
		Se materializa una portería por medio de dos conos					
		- a1 hace un pase a a2, a2 controla el balón y tira hacia la portería defendida por a5, a5 se gira, a1 recupera el balón.					
		- a3 hace un pase a a4, a4 controla el balón y tira hacia la portería defendida por a5, a5 se gira, a3 recupera el balón.					
		- Recuerde permutar los roles					
EJERCICIO 5		VOL	3	INT%	3	TIEMP	10'
		OBJ Desplazamiento, pases, recepción					
		- La regla es la misma que para el ejercicio anterior pero a1 y a3 lanzan el balón con la mano, a fin de provocar una situación de juego aéreo para a2 y a4					
		- Posibilidad de marcar con la cabeza o bien de efectuar un control con su cuerpo antes de tirar hacia la portería defendida por a5					
		- Recuerde permutar los roles					
VUELTA A LA CALMA	Recreativo de fútbol, charla sobre lo trabajado, estiramientos.					TIEMP	25'
OBSERVACIONES							

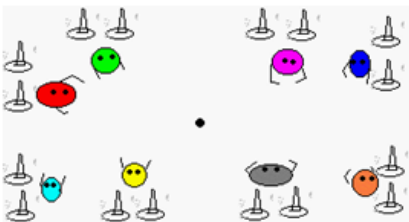
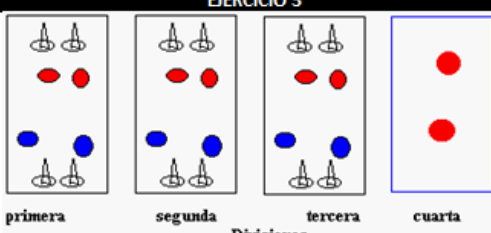
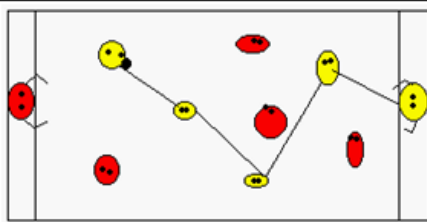
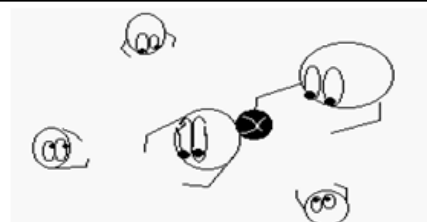
		Categoría Baby 2004-2005						
		PORTEROS	2		LUGAR	Cancha Xtreme Park		
		JUGADORES	14		DIA	06/06/2013		
		CALENTAMIENTO	VOL	30	INT %	60	TIEMP	01:30
MATERIAL		Movilidad articular, ejercicios de carrera y coordinacion y pasamos a realizar el juego de la pirula						
Balones		OBJETIVOS						
		Establecer la importancia de lo que es el trabajo en equipo						
EJERCICIO 1		VOL	2	INT	3	TIEMP	10'	
		OBJ						
		Lanzamientos						
		<u>Vaciar el Campo</u> -Distribuiremos los jugadores en dos campos y en cada campo dejaremos una pelota por jugador -A la señal del entrenador cada equipo intentara sacar las pelotas del campo del otro utilizando cualquier segmento del cuerpo -Al acabar el tiempo establecido se hace el recuento y el que tenga menos en su campo gana						
EJERCICIO 2		VOL	3	INT	2	TIEMP	10'	
		OBJ						
		Lanzamientos, trabajo en equipo						
		<u>A la Caza del Balon</u> -Distribuiremos los jugadores en dos equipos cada uno en una fila en la linea de meta -Y en el centro del terreno de juego colocamos un balon medicinal -Cada jugador intentara darle al balon medicinal y moverlo hasta el campo del otro equipo el que lo logre gana -Cada balon puede ser reutilizado tanto el de cada jugador como el que le						
EJERCICIO 3		VOL	2	INT	3	TIEMP	10'	
		OBJ						
		Intercepciones						
		<u>Balon Viajero</u> -Formaremos un circulo con todos los jugadores a una distancia de 3 metros -Habrá un jugador por afuera intentando cortar el pase entre los del circulo que lo haran en el sentido de las manecillas del reloj pero sin saltar ningún jugador -hacemos con el pie y el que lo recupera se ubica donde estaba el ultimo						
EJERCICIO 4		VOL	3	INT%	4	TIEMP	10'	
		OBJ						
		Partido adaptado						
		<u>Mi Territorio</u> -Se arma un partido en mitad de campo donde se enfrentan 5 vs 5 cada uno tiene su campo -Se anota gol cuando uno de su equipo recupera el balon y lo pasa para su campo y pasado 10 segundos todos han pasado la linea de su territorio						
EJERCICIO 5		VOL	2	INT%	3	TIEMP	10'	
		OBJ						
		Lateralidad, desplazamiento, saltos, giros						
		<u>El Hombre Sombra</u> -Los jugadores se dividen en parejas, uno de los miembros de cada pareja corre libremente por el espacio realizando diferentes recorridos (linea recta, pararse, zig zag) -El compañero debera imitar todos sus movimientos, despues lo iremos cambiando, a su derecha adelante a su izquierda -Despues agregamos un balon y libertad de movimientos						
VUELTA A LA CALMA		Recreativo de futbol, charla sobre lo trabajado, estiramientos.				TIEMP	25'	
OBSERVACIONES								

	Categoría Baby 2004-2005						
	PORTEROS	2		LUGAR	Cancha Xtreme Park		
	JUGADORES	14		DIA	10/06/2013		
	CALENTAMIENTO	VOL	35	INT %	55	TIEMP	01:30
	MATERIAL	Realizamos movilidad articular jugamos a el maremoto y hacemos 5 minutos de carrera continua					
Aros, balones, topes, conos	OBJETIVOS	Mejorar la habilidad tecnica de la conduccion de balon incluyendo el desplazamiento					
EJERCICIO 1		VOL	2	INT	4	TIEMP	10'
		OBJ	Conduccion				
		<u>Cada Uno en su Casa</u> -Distribuiremos aros en un circulo y un aro en la mitad -Cada jugador con un balon conduciendolo -A la señal del profe cada uno debe entrar a un aro y el que esta en el centro tratar de quedar en un aro de sus compañeros -Si lo logra el que se quedo sin aro pasa al centro y asi sucesivamente					
EJERCICIO 2		VOL	3	INT	2	TIEMP	10'
		OBJ	Desplazamiento Conduccion del balon				
		<u>La Muralla</u> - Los jugadores se sitúan en la línea de salida excepto uno (el guardián) que se sitúa dentro del pasillo. A la señal del entrenador, los jugadores intentarán llegar a la línea de llegada, situada en el otro extremo del área, atravesando el pasillo. El guardián debe atrapar a los jugadores sin salir del pasillo. Los jugadores atrapados por el guardián, comenzarán a formar una muralla juntos mediante un enlace de manos. Despues se hara conduciendo					
EJERCICIO 3		VOL	2	INT	2	TIEMP	10'
		OBJ	Lanzamientos				
		<u>Balon por el Circulo</u> -Dividimos el grupo en 5 y 4 jugadores -Los de 5 hacen un circulo grande y los de 4 se haran alrededor d eun aro que va a haber en el centro del circulo -Los del exterior deberan intentar que el balon pique en el aro que hay en el centro, los del interior a no dejar que esto pase -Despues sencillamente que el balon pase por entre el circulo interno					
EJERCICIO 4		VOL	3	INT%	3	TIEMP	10'
		OBJ	Habilidad, pases				
		<u>Toca los Conos</u> Formaremos dos equipos que se enfrentan entre sí dentro de un espacio delimitado. El juego consiste en tocar, con el balón, el mayor número de conos posibles. Para conseguir este fin el equipo que está en posesión del balón debe realizar un seguido de pases intentando que el otro equipo no robe el balón y buscando una posición favorable para tocar los conos distribuidos por el espacio. Cuando un equipo consigue tocar un cono con el					
EJERCICIO 5		VOL	3	INT%	4	TIEMP	10'
		OBJ	Partido adaptado				
		<u>Futbol a la Isla</u> El juego consiste en conseguir llevar el balón a los jugadores situados dentro del círculo. Para ello dos equipos se enfrentan entre sí, intentando llegar al objetivo por medio de pases y dribilings. La única salvedad, estriba en que para pasarle el balón al jugador del círculo se debe realizar cogiendo el balón y pasándoselo con las manos. Ganará el quipo que consiga mayor puntuación en un tiempo determinado.					
VUELTA A LA CALMA	Recreativo de futbol,charla sobre lo trabajado, estiramientos.					TIEMP	25'
OBSERVACIONES							

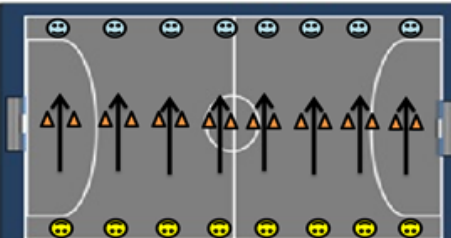
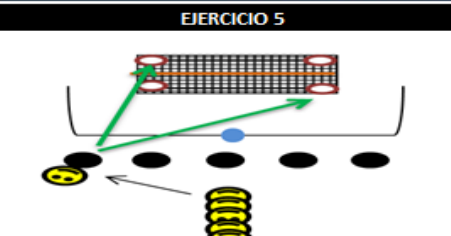
TITANES F.C 		Categoría Baby 2004-2005					
PORTEROS		2		LUGAR		Cancha Xtreme Park	
JUGADORES		14		DIA		12/06/2013	
CALENTAMIENTO		VOL		60		INT %	
MATERIAL		Empezaremos jugando donde esta mi principe para continuar con ejercicios de carrera y despues un congelado		60		TIEMP	
Balones, conos, topos		OBJETIVOS		Examinar la tecnica del regate de cada niño		14:00	
EJERCICIO 1		VOL		4		INT	
		OBJ		Velocidad,conduccion		3	
						TIEMP	
						10'	
EJERCICIO 2		VOL		4		INT	
		OBJ		Habilidad individual, trabajo en equipo		3	
						TIEMP	
						10'	
EJERCICIO 3		VOL		4		INT	
		OBJ		Regates		3	
						TIEMP	
						10'	
EJERCICIO 4		VOL		4		INT%	
		OBJ		Regates, remates		3	
						TIEMP	
						10'	
EJERCICIO 5		VOL		4		INT%	
		OBJ		Regates, tecnica individual		3	
10 m						TIEMP	
10 m						10'	
VUELTA A LA CALMA		Recreativo de futbol,charla sobre lo trabajado, estiramientos.				TIEMP	
OBSERVACIONES						25'	

		Categoría Baby 2004-2005													
PORTEROS		2		LUGAR		Cancha Xtreme Park									
JUGADORES		14		DIA		13/06/2013									
CALENTAMIENTO		VOL		60		INT %		35		TIEMP		01:30			
MATERIAL		Despues de haber realizado la movilidad articular jugaremos ponchado movil con pelotas de caucho													
Estacas, conos, topes, arcos, balones		OBJETIVOS													
		Perfeccionar los lanzamientos (remate) de cada niño por medio de juegos variados													
EJERCICIO 1		VOL		4		INT		2		TIEMP		10'			
		OBJ		Pases, remates											
		<u>Lanza Desde Aqui</u> -Crearemos un campo de juego marcando en cada corner una zona donde colocaremos un jugador atacante. Cada equipo no podrá conseguir ningún gol si el balón no viene precedido de un pase desde alguna de estas zonas. De igual forma, marcaremos una zona a partir de la cual no se podrá lanzar a puerta. El juego se realiza como un partido 5 contra 5 con porterías pequeñas,													
EJERCICIO 2		VOL		4		INT		2		TIEMP		10'			
		OBJ		Remates											
		<u>Juego de Punteria</u> -Dividiremos la portería en diferentes zonas y otorgaremos una puntuación a cada lugar. Los jugadores lanzarán alternativamente a puerta desde una distancia previamente establecida, intentando conseguir el mayor número de puntos si consiguen impactar con el balón en el lugar señalado.													
EJERCICIO 3		VOL		4		INT		2		TIEMP		10'			
		OBJ		Partido adaptado											
		<u>Partido de Cabeza</u> - Formaremos dos equipos de 4 o 5 jugadores cada uno que realizarán un partido donde sólo se puede batir la portería contraria mediante un remate de cabeza. El juego se desarrolla mediante pases realizados con la mano y los equipos atacan o defienden en función de quien tiene la posesión del balón. Reglas : No está permitido un auto remate de cabeza, de forma que el gol													
EJERCICIO 4		VOL		4		INT%		3		TIEMP		10'			
		OBJ		Trabajo en equipo, lanzamientos, pases											
		<u>Cuántas Porterías</u> -Formaremos equipos de diferentes dimensiones en cuanto a jugadores se refiere, porque cada equipo defiende porterías de diferente tamaño. -El juego se desarrolla de forma que cada equipo defiende su propia portería y puede batir cualquiera de las otras para conseguir el gol. Cada gol que se consigue vale un punto. -No está permitido que un jugador se queda únicamente delante de su													
EJERCICIO 5		VOL		4		INT%		2		TIEMP		10'			
		OBJ		Partido adaptado											
		<u>Futbol de Ataque</u> Realizaremos un partido dividiendo el grupo de jugadores en dos equipos que se enfrentarán en un terreno de juego reglamentario. Cada equipo dispone de 1 minuto para realizar su ataque comenzando desde un saque de portería (en corto) y finalizar su jugada con un lanzamiento sobre la puerta del equipo contrario.													
VUELTA A LA CALMA		Recreativo de futbol,charla sobre lo trabajado, estiramientos.										TIEMP		25'	
OBSERVACIONES															

		Categoría Baby 2004-2005						
PORTEROS		2		LUGAR		Cancha Xtreme Park		
		14		DIA		17/06/2013		
JUGADORES		14		SESION		22	HORA	14:00
CALENTAMIENTO		VOL	60	INT %	60	TIEMP	01:30	
MATERIAL		Los jugadores haran dos hileras y realizaremos ejercicios de coordinacion complementamos con el juego Torito en alto						
Balones,arcos,topes, conos		OBJETIVOS Trabaja tambien las habilidades motrices al portero por medio de juegos dirigidos						
EJERCICIO 1		VOL	4	INT	4	TIEMP	10'	
		OBJ Velocidad de reaccion, remates						
		<u>Lanzamientos Engañosos</u> -Situaremos 6 balones en la frontal del área y los jugadores se separan de ellos unos 10 metros. A la señal del entrenador todos los jugadores salen corriendo en dirección a los balones. Previamente el entrenador habrá designado un único lanzador (sin que el portero conozca quien realizará el lanzamiento), de forma que los demás jugadores al llegar a los balones se frenarán y volverán a su posición inicial, dejando que el jugador indicado						
EJERCICIO 2		VOL	4	INT	3	TIEMP	10'	
		OBJ Posicionamiento						
		<u>El Triangulo Lanzador</u> -Dibujaremos un círculo sobre el terreno de juego, en medio del cual crearemos, mediante conos, un triángulo que el portero tiene que defender (3 porterías). Tres jugadores se pasan el balón libremente y tiran en el momento apropiado a la portería. El portero debe intentar parar el balón, sin poder entrar en el espacio marcado por los conos. Los jugadores exteriores no pueden entrar dentro del círculo para lanzar, y						
EJERCICIO 3		VOL	4	INT	3	TIEMP	10'	
		OBJ Velocidad, tecnica, control, recepcion						
		<u>No Cae la Bomba</u> -Se inflara una bomba y el portero la tirara al aire mientras el profesor le hace trabajos tecnicos -Cada toque de bomba al aire un gesto tecnico indicado por el profesor inmediatamente debe de irle a dar de nuevo el toque a la bomba para que no caiga -Realizaremos 10 repeticiones por cada gesto tecnico						
EJERCICIO 4		VOL	4	INT%	5	TIEMP	10'	
		OBJ Velocidad, tecnica de portero, remates						
		<u>Vuelta al Mundo</u> -Se ubica el arquero en la portería y en la línea de 9m 5 compañeros cada uno con su balón correspondiente -A la orden del profesor hace un lanzamiento al arco uno de los jugadores con balón -Inmediatamente tapada por el portero este dara una vuelta total a la portería por su mano derecha						
EJERCICIO 5		VOL	4	INT%	3	TIEMP	10'	
		OBJ Partido condicionado						
		<u>Partido Para el Portero</u> Dividiremos el grupo en dos equipos que se enfrentarán en un partido uno contra el otro. Sólo existe una portería defendida por un portero neutral, en la cual se puede conseguir gol por ambos lados. Los dos equipos intentan conseguir gol o defender su portería en función de quien tenga la posesión del balón. No se puede lanzar a puerta dentro de la zona reservada para el portero.						
VUELTA A LA CALMA	Recreativo de futbol,charla sobre lo trabajado, estiramientos.						TIEMP	25'
OBSERVACIONES								

	Categoría Baby 2004-2005						
	PORTEROS	2		LUGAR	Cancha Xtreme Park		
	JUGADORES	14		DIA	19/06/2013		
	CALENTAMIENTO	VOL	35	INT %	50	TIEMP	
						01:30	
MATERIAL	Haremos un rectangulo imaginario con conos y los jugadores calentaran dentro de el y terminaremos con el juego parejas famosas						
Conos, balones, topes	Desarrollar juegos que incluyan varias partes de la trabajadas en la guía						
OBJETIVOS							
EJERCICIO 1	VOL	2	INT	2	TIEMP	10'	
	OBJ Regates, tecnica individual						
	Futbol Individual -A lo largo de toda el área grande, colocaremos una portería para cada jugador de un tamaño reducido y formada por conos. El entrenador lanza la pelota al aire y comienza el juego. Cada jugador trata de conseguir gol en alguna de las porterías y a su vez defender la suya. Ganará quien consiga más goles. No se permite quedarse delante de la portería evitando que te marquen						
EJERCICIO 2	VOL	3	INT	3	TIEMP	10'	
	OBJ Precision lanzamiento						
	Balon al Poste -Crearemos un campo de juego de unos 25 metros de largo por 10 de ancho en el que dibujaremos dos círculos, uno en cada zona defensiva de cada equipo, en el que situaremos un poste en el centro. Los equipos deben intentar derribar el poste del equipo contrario mediante pases realizados con la mano, con la dificultad de que no está permiti dodesplazarse con el balón en las manos. Cada vez que se derriba el poste se obtiene un punto. No						
EJERCICIO 3	VOL	4	INT	4	TIEMP	10'	
	OBJ Trabajo en equipo						
	Torneo de Divisiones -Crearemos campos de pequeñas dimensiones en los que realizaremos partidos dos contra dos o tres contra tres, con porterías pequeñas y sin portero, a modo de competición de liguitas.						
EJERCICIO 4	VOL	5	INT%	5	TIEMP	10'	
	OBJ Pases, recepcion, conduccion						
	Portero Movil Dividiremos el grupo en dos equipos que ocupan la mitad de cada campo. Un jugador de cada equipo se situarán en la zona opuesta a su mitad del terreno. El balón se lanza al aire entre un jugador de cada equipo. El equipo que se hace con el balón debe intentar mediante pases hacer llegar el balón a su compañero situado en la zona de marca. El portero puede moverse por toda esta zona de marca de forma lateral, pero sin entrar en el campo de						
EJERCICIO 5	VOL		INT%		TIEMP	10'	
	OBJ Velocidad, agilidad						
	Balon Corredor Un jugador la (para, atrapa) y le denominaremos el gato, que lleva una pelota con las manos y debe atrapar al resto de jugadores tocándolos con ella, pero sin soltarla. El jugador que es atrapado se convierte también en gato, a partir de ese momento, los dos gatos pueden pasarse la pelotimagea entre ellos para tocar a otro jugador. El juego termina ciando quede un solo ratón. Los gatos no pueden lanzar la pelota para tocar a un jugador, deben llevarla siempre en las manos.						
VUELTA A LA CALMA	Recreativo de futbol,charla sobre lo trabajado, estiramientos.					TIEMP	25
OBSERVACIONES							



		Categoria Baby 2004-2005						
PORTEROS		2		LUGAR		Cancha Xtreme Park		
JUGADORES		14		DIA		20/06/2013		
				SESION		24 HORA 14:00		
CALENTAMIENTO		VOL		30 INT %		60 TIEMP 15'		
MATERIAL		Carrera continua, ejercicios de carrera y de coordinacion, juego de la lleva en parejas por toda la cancha, juego al descongelado						
Conos, balones, cuerdas, pelotas de tenis, aros		Reconocer en que estado se encuentran los jugadores del equipo Titanes F.C por medio de una evaluacion						
OBJETIVOS								
EJERCICIO 1		VOL		3 INT		4 TIEMP 10'		
		OBJ		Direccionar del pase				
		<u>Pase entre conos</u> -Nos ubicamos en 8 parejas -Uno d ela pareja se hace en la lateral el otro en la otra lateral -colocamos dos conos en la mitad de la cancha a una distancia de 50 cm -Y tratar de hacer el pase al compañero entre medio de los conos se contarán los pases que logre hacer						
EJERCICIO 2		VOL		3 INT		4 TIEMP 10'		
		OBJ		Simulacion del pase efectivo				
		<u>Tumbar las pelotas</u> -En las mismas parejas pero ahora una detras de otra en una lateral del campo -A tres metros de la otra lateral colocamos unos conos con una pelota de tenis -haran el ejercicio alternadamente se contarán las veces que tumben la pelota						
EJERCICIO 3		VOL		3 INT		4 TIEMP 10'		
		OBJ		Buen pase para generar pared				
		<u>Paredes</u> -Colocamos 7 pares de conos por todo el centro de la cancha horizontalmente -en parejas pero un integrante saldra desde laesquina derecha el otro desde laesquina izquierda de una portería, haran pases entre conos hasta llegar a la otra portería						
EJERCICIO 4		VOL		3 INT%		4 TIEMP 10'		
		OBJ		Conduccion de balon				
		<u>Conduccion de balon individual</u> -2 hileras en la linea final al lado d ellos postes de la portería -en la mitad de la cancha un balon al llegar a el hacer eslalon en el menor tiempo posible ida y regreso -deja el balon en la mitad y vuelve corriendo a su puesto						
EJERCICIO 5		VOL		3 INT%		4 TIEMP 10'		
		OBJ		Efectivo remate al arco				
		<u>Remate al arco</u> -Colocaremos una cuerda en la mitad de la portería y aros en las esquinas del arco -Colocamos 5 balones a 7m del arco -Los jugadores hacen una hilera desde la mitad de la cancha y va saliendo uno por uno y patea los 5 balones al arco dando puntaje						
V. A LA CALMA		Recreativo de futbol, charla sobre lo trabajado, estiramientos.					TIEMP	25'
OBSERVACIONES		Se logro observar mucha mejoría en algunos de los gestos tecnicos						

25. ENTRENO DE LAS CUALIDADES FISICAS

Las cualidades físicas son los componentes que van a establecer la condición física de cada individuo y van a ubicarlo para la realización de una determinada actividad física. Si se toman las cualidades básicas con las que nace el individuo, se le proporciona un entrenamiento adecuado, el resultado final será un máximo desarrollo del potencial físico del individuo²⁹.

Las cualidades físicas, básicas del entrenamiento son:

25.1 LA RESITENCIA: es la capacidad que permite aplazar o soportar la fatiga sin mermar apreciablemente las cualidades técnicas personales.

- **Resistencia General O Aeróbica:** Es la cualidad que nos va a permitir prolongar un esfuerzo de intensidad leve, durante el mayor tiempo posible, existiendo un equilibrio entre el aporte y el gasto del oxígeno por el organismo.
- **Resistencia Específica O Anaeróbica:** Es la cualidad que nos va a permitir resistir una elevada deuda de oxígeno manteniendo un esfuerzo intenso durante el mayor tiempo posible.

25.2 LA FUERZA: es la capacidad de vencer una resistencia exterior por medio de un esfuerzo muscular.

- **Fuerza Rápida:** También es llamada potencia. Consiste en vencer una resistencia mediana a una velocidad aceptable.
- **Fuerza Explosiva:** En este caso se vence una resistencia liviana a gran velocidad de ejecución.

25.3 LA VELOCIDAD: es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible a un ritmo de ejecución máximo y durante un periodo breve que no cause fatiga.

- **Velocidad De Traslación:** Va a estar directamente relacionada con el tiempo.

²⁹ <http://www.slideshare.net/Heyapplecony/cualidades-fisicas-5174432>

- **Velocidad De Reacción:** Va a ser el tiempo que una persona tarda en reaccionar a un determinado estímulo, y que puede durar entre 0,10 y 0,12 segundos.
- **Velocidad Mental:** Está considerada como la rapidez de decisión mental para realizar o no algo.

25.4 LA FLEXIBILIDAD: es la cualidad física que permite realizar movimientos en toda su amplitud con alguna o varias de las articulaciones del cuerpo.

25.5 LA AGILIDAD: es la cualidad física que permite cambiar rápida y efectivamente la dirección de un movimiento ejecutado a velocidad.

26. RECURSOS

26.1 RECURSOS HUMANOS

- Entrenadores
- Preparador físico

26.2 RECURSOS DIDACTICOS

- Pito
- Palos
- Cuerdas
- Cajas
- Vallas
- Lasos
- Conos
- Topes
- Estacas
- Bancos
- Balones
- Petos

26.3 RECURSOS LOGISTICOS

- Cancha de futbol sala

27. ESTRATEGIA METODOLOGICA

Esta guía metodológica se basa en el enfoque cualitativo, critico-social vinculado también con el método de investigación acción, en el sentido en que se confiaran actividades para mejorar la práctica deportiva en los niños.

La población donde se desarrollará esta propuesta está conformada por 40 practicantes de futbol sala, de los cuales 16 tienen edades entre los 8 y 9 años que corresponden a la categoría Babys.

La muestra estará conformada por 16 niños los cuales son 6 niños de 8 años y 10 niños de 9 años que han demostrado interés en formar parte de la escuela de formación deportiva Titanes Futbol Club y que en consecuencia iniciarán su proceso de formación deportiva.

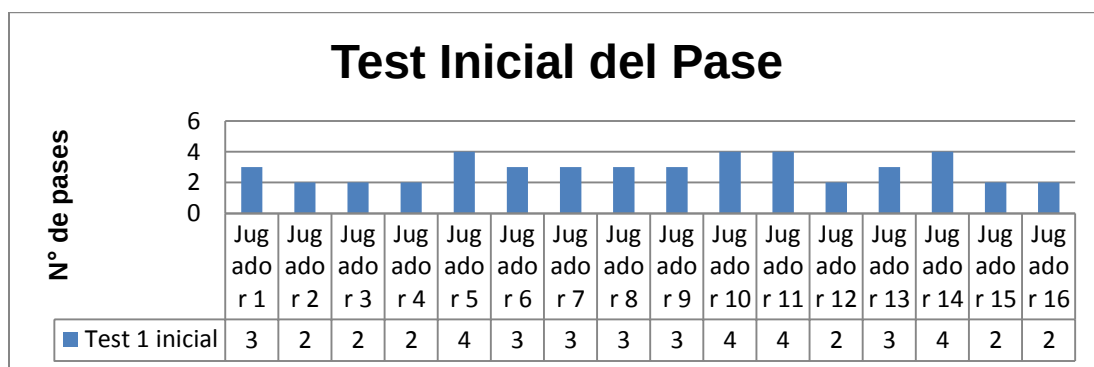
28.RESULTADOS

Nombre Jugador	1	2	3	4	5	Valoración Inicial
Jugador 1			X			Regular
Jugador 2		X				Malo
Jugador 3		X				Malo
Jugador 4		X				Malo
Jugador 5				X		Bueno
Jugador 6			X			Regular
Jugador 7			X			Regular
Jugador 8			X			Regular
Jugador 9			X			Regular
Jugador 10				X		Bueno
Jugador 11				X		Bueno
Jugador 12		X				Malo
Jugador 13			X			Regular
Jugador 14				X		Bueno
Jugador 15		X				Malo
Jugador 16		X				Malo

Test de pase

Tabla 2. Resultados iniciales – test de pase.

La valoración para este test es la siguiente: 5 excelente, 4 bueno, 3 regular, 2 malo, 1 muy malo, los números arriba de la tabla nos indica la cantidad de pases que logro cada niño



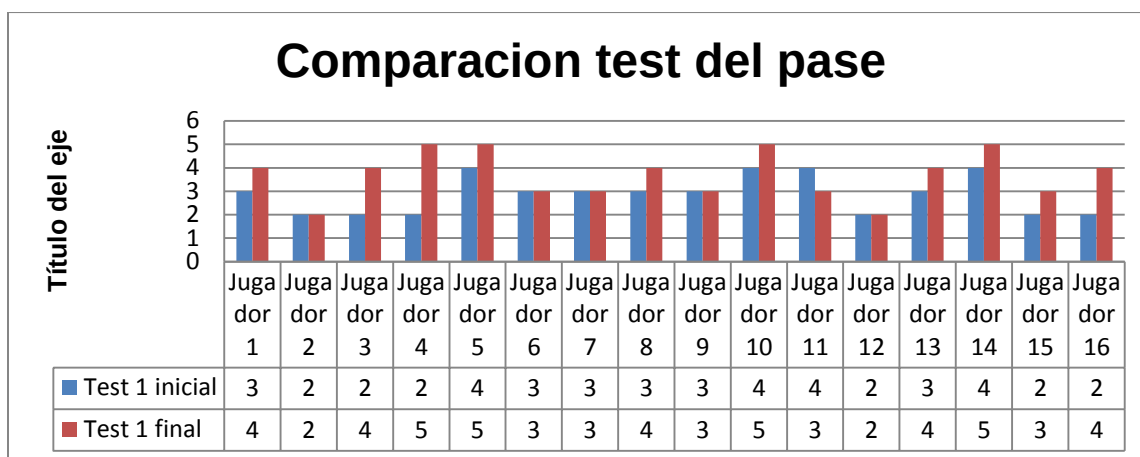
Aquí en esta primera toma de resultados podemos observar que existe siempre falencia en la técnica del pase ya que el 75% de los niños se encuentran entre malo (2) y regular (3) y solamente el 25% se encuentra en bueno (4)

Test de pase

Tabla 6. Resultados finales – test de pase.

Nombre Jugador	1	2	3	4	5	Valoración Final
Jugador 1				X		Bueno
Jugador 2		X				Malo
Jugador 3				X		Bueno
Jugador 4					X	Excelente
Jugador 5					X	Excelente
Jugador 6			X			Regular
Jugador 7			X			Regular
Jugador 8				X		Bueno
Jugador 9			X			Regular
Jugador 10					X	Excelente
Jugador 11			X			Regular
Jugador 12		X				Malo
Jugador 13				X		Bueno
Jugador 14					X	Excelente
Jugador 15			X			Regular
Jugador 16				X		Bueno

En la toma de resultados finales podemos ver que ya hay un 25% en excelente cuando antes no había ninguno y que disminuyo el porcentaje entre malo y regular a un 43.75

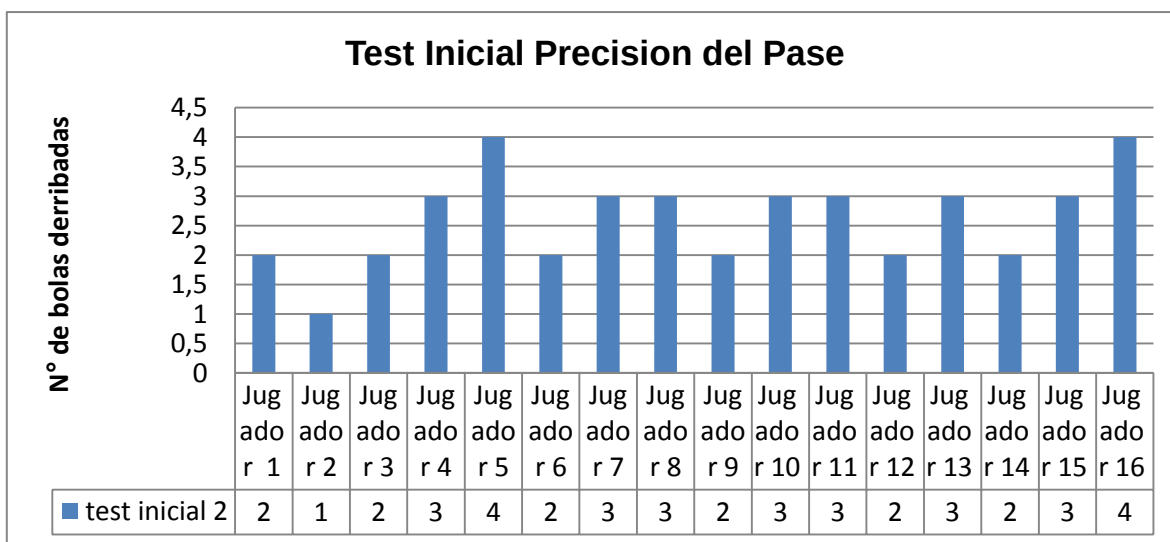


Test de precisión de pase

Tabla 7. Resultados iniciales – test precisión de pase.

Nombre Jugador	1	2	3	4	5	Valoracion Inicial
Jugador 1		X				Malo
Jugador 2	X					Muy malo
Jugador 3		X				Malo
Jugador 4			X			Regular
Jugador 5				X		Bueno
Jugador 6		X				Malo
Jugador 7			X			Regular
Jugador 8			X			Regular
Jugador 9		X				Malo
Jugador 10			X			Regular
Jugador 11			X			Regular
Jugador 12		X				Malo
Jugador 13			X			Regular
Jugador 14		X				Malo
Jugador 15			X			Regular
Jugador 16				X		bueno

La valoración para este test es la siguiente: 5 excelente, 4 bueno, 3 regular, 2 malo, 1 muy malo, los números son el número de pelotas derribadas por el alumno en cada intento



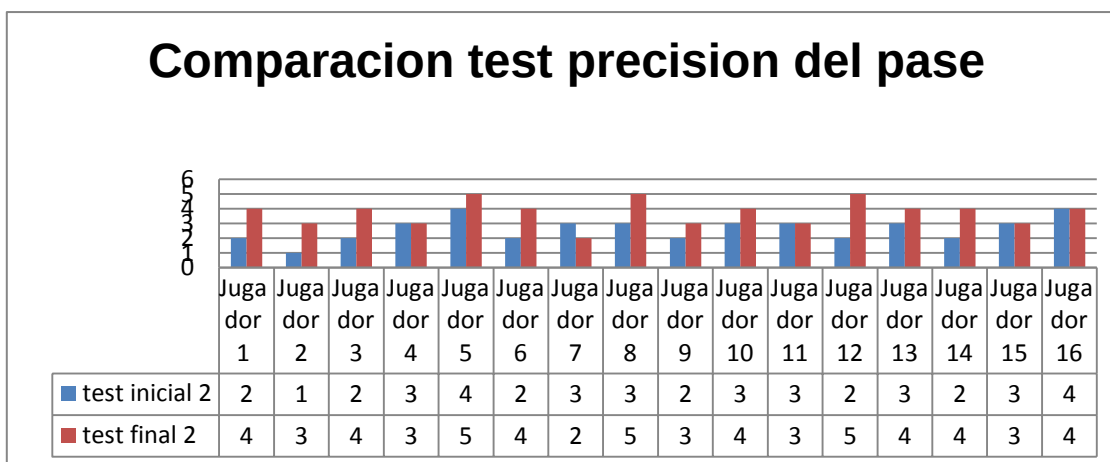
Aquí logramos observar que se encuentra un 43,5 % entre muy malo y malo ya que es un test donde se debe tener mayor precisión y solamente un 12.5% en bueno en el estado que esperamos que deban estar

Test de precisión de pase

Tabla 8. Resultados finales – test precisión de pase.

Nombre Jugador	1	2	3	4	5	Valoración Final
Jugador 1				X		Bueno
Jugador 2			X			Regular
Jugador 3				X		Bueno
Jugador 4			X			Regular
Jugador 5					X	Excelente
Jugador 6				X		Bueno
Jugador 7		X				Malo
Jugador 8					X	Excelente
Jugador 9			X			Regular
Jugador 10				X		Bueno
Jugador 11			X			Regular
Jugador 12					X	Excelente
Jugador 13				X		Bueno
Jugador 14				X		Bueno
Jugador 15			X			Regular
Jugador 16				X		Bueno

Comparacion test precision del pase



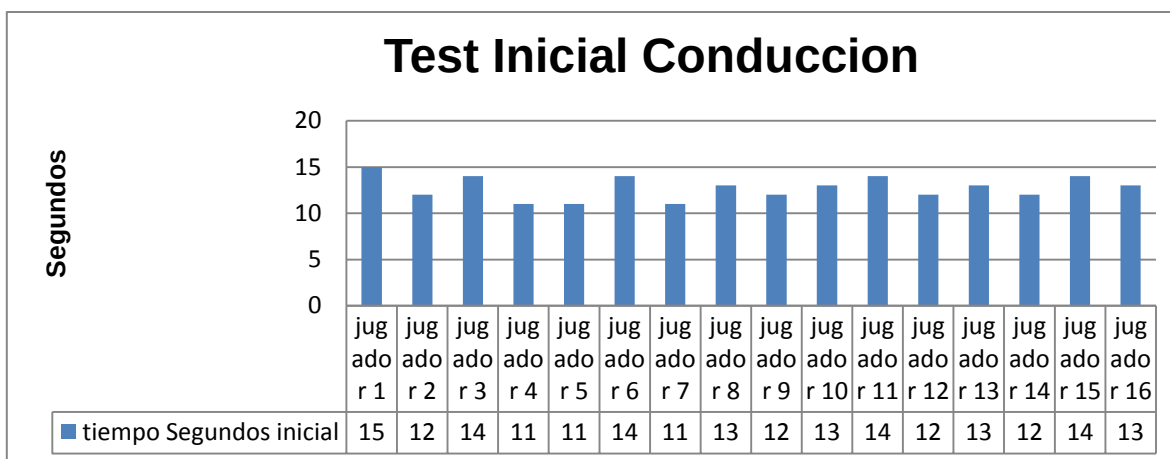
Para la toma del resultado final se mejoró mucho la precisión del pase en cada uno de los niños, excepto en el jugador 7 que se quedó en malo, esto puede ser por componentes variables a la hora de realizar el test como es el factor entorno pudo haber tenido presión a la hora de ejecutar la totalidad de sus pases ya que al inicio estaba en bueno, también nos muestra el 18,5% que se ubicó en excelente y el 43,5% que mejoro pasando a bueno

Test de conducción

Tabla 9. Resultados iniciales – test de conducción

Nombre Jugador	Tiempo (segundos)	Valoración Inicial
Jugador 1	15	Muy malo
Jugador 2	12	Regular
Jugador 3	14	Malo
Jugador 4	11	Regular
Jugador 5	11	Regular
Jugador 6	14	Malo
Jugador 7	11	Regular
Jugador 8	13	Malo
Jugador 9	12	Regular
Jugador 10	13	Malo
Jugador 11	14	Malo
Jugador 12	12	Regular
Jugador 13	13	Malo
Jugador 14	12	Regular
Jugador 15	14	Malo
Jugador 16	13	Malo

La valoración que se emplea en este test es la siguiente: 15 a 17 muy malo, 13 a 14.59 malo, 11 a 12.59 regular, 9 a 10.59 bueno, 7 a 8.59 excelente, el tiempo esta dado en segundos para el momento en el que el niño toma posesión del balón y hace el recorrido y vuelve y deja el balón en su sitio

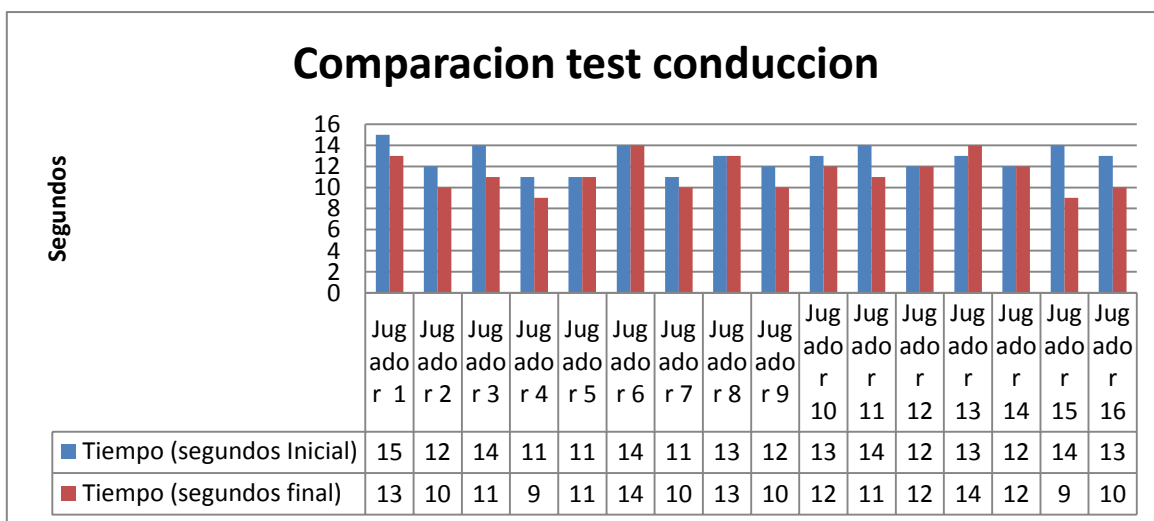


Al realizar esta toma nos arroja unos resultados de que el 43.5% se encuentra en regular y todos los demas se ubican en malo y muy malo

Test de conducción

Tabla 10. Resultados finales – test de conducción

Nombre Jugador	Tiempo (segundos)	Valoración Final
Jugador 1	13	Malo
Jugador 2	10	Bueno
Jugador 3	11	Regular
Jugador 4	9	Bueno
Jugador 5	11	Regular
Jugador 6	14	Malo
Jugador 7	10	Bueno
Jugador 8	13	Malo
Jugador 9	10	Bueno
Jugador 10	12	Regular
Jugador 11	11	Regular
Jugador 12	12	Regular
Jugador 13	14	Malo
Jugador 14	12	Regular
Jugador 15	9	Bueno
Jugador 16	10	Bueno



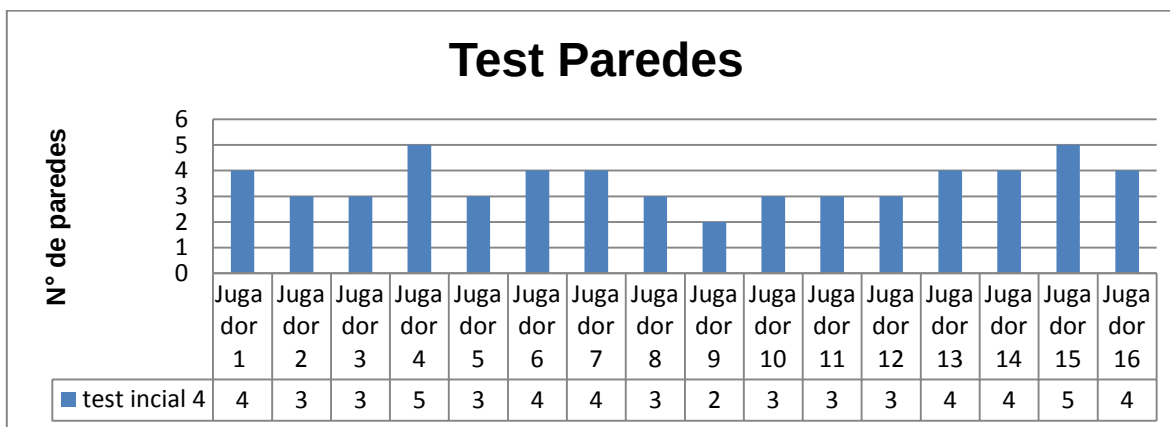
Para la toma final de este test de conducción logramos ver grandes mejoras disminuyendo el porcentaje que se ubica en el rango muy malo y malo y logrando hacer un amento del rango regular al bueno de un 37.5% en comparación a la primera toma

Test de paredes

Tabla 11. Resultados iniciales – test de paredes

Nombre Jugador	1	2	3	4	5	Valoración Inicial
Jugador 1				X		Bueno
Jugador 2			X			Regular
Jugador 3			X			Regular
Jugador 4					X	Excelente
Jugador 5			X			Regular
Jugador 6				X		Bueno
Jugador 7				X		Bueno
Jugador 8			X			Regular
Jugador 9		X				Malo
Jugador 10			X			Regular
Jugador 11			X			Regular
Jugador 12			X			Regular
Jugador 13				X		Bueno
Jugador 14				X		Bueno
Jugador 15					X	Excelente
Jugador 16				X		bueno

La valoración para este test es la siguiente: 5 excelente, 4 bueno, 3 regular, 2 malo, 1 muy malo, los números son el número de espacios entre conos por el cual el alumno debe pasar el balón mientras se va desplazando



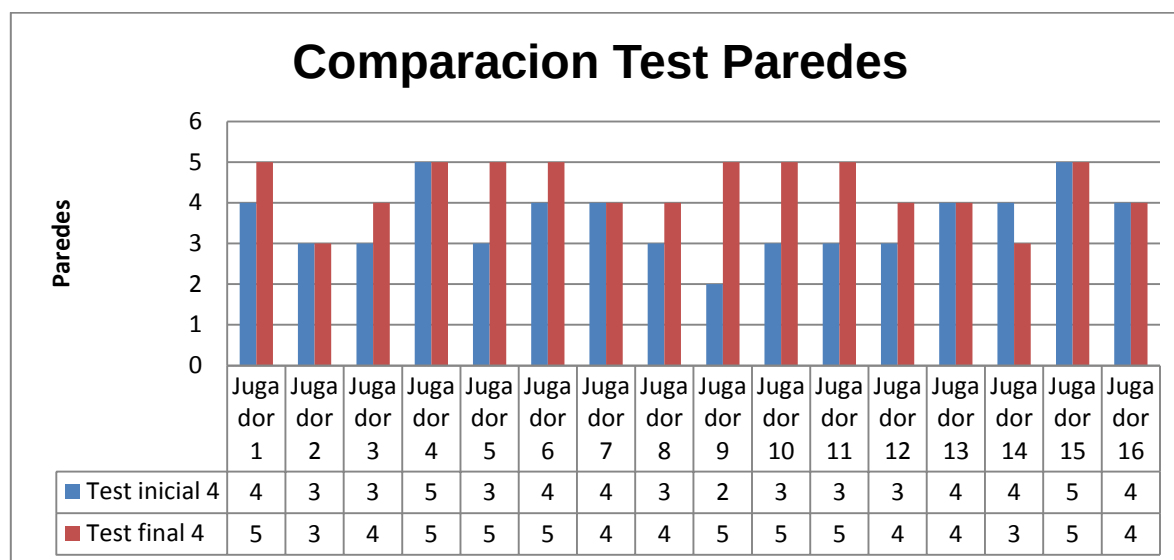
Fue el gesto técnico que desde una valoración inicial no se vio con tanta falencia teniendo solamente al jugados número 9 en malo y el resto de la muestra se ubica de regular a excelente

Test de Paredes

Tabla 12. Resultados finales – test de paredes.

Nombre Jugador	1	2	3	4	5	Valoración Final
Jugador 1					X	Excelente
Jugador 2			X			Regular
Jugador 3				X		Bueno
Jugador 4					X	Excelente
Jugador 5					X	Excelente
Jugador 6					X	Excelente
Jugador 7				X		Bueno
Jugador 8				X		Bueno
Jugador 9					X	Excelente
Jugador 10					X	Excelente
Jugador 11					X	Excelente
Jugador 12				X		Bueno
Jugador 13				X		Bueno
Jugador 14			X			Regular
Jugador 15					X	Excelente
Jugador 16				X		Bueno

La toma de resultados finales del test de paredes nos arroja un gran avance ubicándose los niños desde regular a excelente y en este ubicándose el 50% de los niños



Test de remate

Tabla 13. Resultados iniciales – test de remate

Nombre Jugador	1	2	3	X	TOTAL Ptos	Valoracion Inicial
Jugador 1	3	2			7	Muy malo
Jugador 2	2	2		1	6	Muy malo
Jugador 3	3	2			7	Muy malo
Jugador 4	1	2	1	1	8	Malo
Jugador 5	2	1	1	1	7	Muy malo
Jugador 6	1	4			9	Malo
Jugador 7	2	2	1		9	Malo
Jugador 8	1	2	1	1	8	Malo
Jugador 9	1	2	2		11	Regular
Jugador 10	3	2	1		10	Malo
Jugador 11		3	1	2	7	Muy malo
Jugador 12	2	4		1	10	Malo
Jugador 13	3	1		1	5	Muy malo
Jugador 14	2	2		1	6	Muy malo
Jugador 15	1	1		3	3	Muy malo
Jugador 16	3	1		1	5	Muy malo

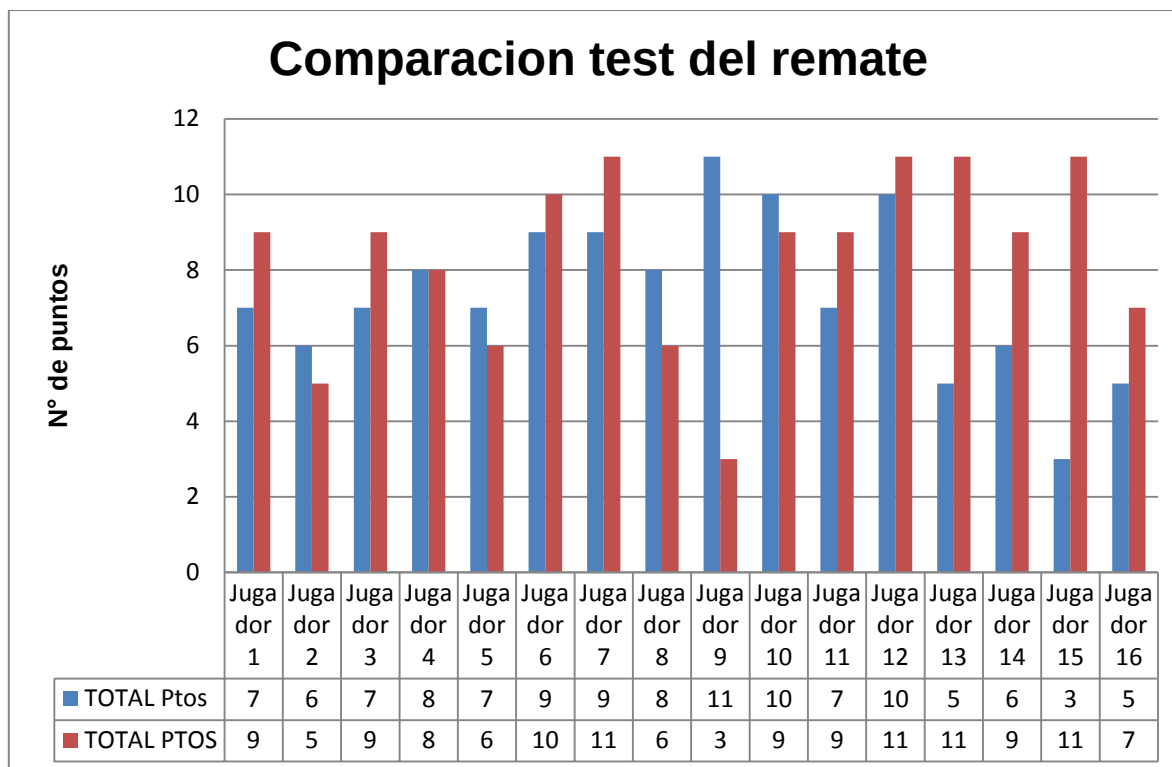
La valoración para este test es la siguiente: 15 excelente, 12-14 bueno, 10-12 regular, 8-10 malo, 7 muy malo, siendo arriba de la tabla el valor donde acierta y abajo el número de veces que da en este blanco

Este test nos arroja resultados no muy buenos de cómo se encuentra la muestra ya que el 56.25% se en cuenta en muy malo, no más de 7 puntos en total esto se debe a que la técnica del remate es una técnica muy compleja y en la cadena de enseñanza de la técnica general esta se enseña a lo ultimo

Test de remate

Tabla 14. Resultados finales – test de remate

Nombre Jugador	1	2	3	X	TOTAL PTOS	Valoración Final
Jugador 1	1	4			9	Malo
Jugador 2	2	2	1		5	Muy malo
Jugador 3	1	3	2		9	Malo
Jugador 4		3	2		8	Muy malo
Jugador 5		2	2	1	6	Muy malo
Jugador 6	2	1	2		10	Malo
Jugador 7	1	2	2		11	Regular
Jugador 8	4	1			6	Muy malo
Jugador 9	1	1		3	3	Muy malo
Jugador 10	1	1	2	1	9	Malo
Jugador 11	2	2	1		9	Malo
Jugador 12		2	3		11	Regular
Jugador 13	1	2	2		11	Regular
Jugador 14			3	2	9	Malo
Jugador 15	3	1	1		11	Regular
Jugador 16	2	1	1	1	7	Muy malo



Como podemos observar en la tabla, las actividades planteadas en la guía metodológica a pesar de no ser tantas enfocadas en el remate, hicieron cambios respecto a la toma inicial ya que logramos reducir ese 56.25% que se ubicaba en muy malo a un 37.5% es decir mejoro un 18.75%

29. ANALISIS DE RESULTADOS

La iniciación al fútbol sala en niños de 8 y 9 años a través del juego nos arroja resultados dados por los diferentes métodos utilizados para el desarrollo de este trabajo investigativo, realizando una toma de resultados al inicio antes de aplicar las sesiones de entrenamiento y otra al final después de haber aplicado las sesiones de entrenamiento, se lograron establecer grandes diferencias entre los resultados como es el caso en los test que tienen que ver con la técnica de pase y conducción (conducción, pases, paredes, tumbar pelotas) que al inicio presentaban muchas falencias respecto a la técnica de pase ubicándose solamente un 25% de los niños en (bueno) y un 37.5 ubicado en (malo) después de haber aplicado las 23 sesiones logramos observar que se mantiene ese 25% pero ahora en (excelente) pero disminuye en comparación a la toma inicial de resultados la valoración (malo) a un 12.5% siendo el jugador # 12 y el jugador # 2 el que no logra ubicarse en una mejor calificación, eso quiere decir que si hubo mejoría en la aplicación de las sesiones para el gesto técnico del pase

También pudimos observar una gran mejoría en comparación a la toma 1 y la toma 2 de resultados para la técnica de conducción donde solamente el jugador # 1,6,8,13 no lograron salir del rango de malo, en cambio el 68.75% logra establecerse en (bueno), el aumento de rango de los jugadores que se encuentran en (bueno) se debe a la variedad de actividades de carrera, juegos (lleva, policías y ladrones, el gavilán) que se realizaban primeramente sin balón y luego empleábamos la variante de realizarlo con el balón para mejorar la conducción del niño, también se debe a los ejercicios de coordinación donde estos se enfocaban en desplazamientos, saltos y giros que sería un componente fundamental a la hora de conducir el balón.

Por otro lado el gesto técnico del remate no deja buena serie de resultados entre la toma 1 y la toma 2 para el rango de (bueno-excelente) pero aun así se logra ver que en comparación entre la toma inicial y la final hay una diferencia del 31% de mejora en los niños que se ubicaban en muy malo a malo, es decir las actividades utilizadas en las sesiones de entrenamiento en algo lograron hacer efecto para

mejorar pero no en su totalidad, esto se debe a que hizo falta más juegos donde se viera aplicada la técnica del remate

Teniendo en cuenta el análisis de resultado expuesto anteriormente podemos afirmar con argumentos verídicos que si se puede iniciar a la práctica del futbol sala en niños de 8-9 años a través del juego, porque hay cambios razonables en las tomas frente a los diferentes rangos, pero cabe aclarar que para obtener resultados más favorables para la técnica del remate es necesario emplear más juegos donde se vea comprometida dicha técnica, con los resultados logramos observar que la iniciación deportiva es un proceso de enseñanza aprendizaje, donde el niño tendrá variedad de evoluciones y progresos en diferentes aspectos hasta llegar a practicar el deporte a cabalidad como lo plantean en el antecedente expuesto

Ha habido investigaciones semejantes a esta guía metodológica, pero son aplicadas a otros deportes como lo es el futbol de salón, pero que hallan aciertos aplicados al futbol sala son pocos por no decir que no se presentan; así que él la más reciente investigación será este trabajo.

30. CONCLUSIONES

Mediante esta guía metodológica he intentado exponer algunos ejemplos de cómo trabajar muchos aspectos del entrenamiento del fútbol sala, de los niños de 8-9 años como son el desarrollo de las habilidades motrices básicas por medio del juego, que nos ayudan a tener una gran mejora en la técnica general de cada niño, si son trabajadas a tiempo

Logra intervenir y dar un giro a un proceso de formación deportiva tradicional donde los entrenadores solamente nos enfocamos al método de repetición y automatización del gesto técnico, la guía establece una metodología para realizar diversas actividades y juegos desde el momento de planificar y programar las sesiones e impactaran indicadores positivos frente a las incógnitas planteadas al inicio de este proyecto.

Los padres fueron un apoyo muy importante en la elaboración de este proyecto colaborando con la asistencia del niño a los entrenos, algo que los motiva por ser una manera que el niño se divierte y está aprendiendo plenamente mediante el juego, donde hace que la práctica deportiva en este caso del fútbol sala, sea un aprovechamiento del tiempo libre para ellos y los ayude a distraerse de la tecnología que abunda hoy en día y de los peligros de la calle que un país como el nuestro nunca faltan

Considerando que hay un rango de edad de un año en la muestra de este proyecto, se logra identificar un gran avance en el desarrollo de las habilidades básicas de los niños de 9 años frente a los de 8 años, es de tener en cuenta a la hora de planificar ya que un año es una diferencia abismal cuando se habla de psicomotricidad en los niños de iniciación deportiva

Una de las conclusiones más importantes es el gran cambio que se logró ver en todos los test que abarca la técnica del pase como tal, se logra ver un aumento considerable dado a la mayor proporción de actividades que tienen relación con este gesto técnico

Por otro lado no se logra ver un avance significativo en la técnica de remate, que se debe a que haciendo un análisis a grande escala de las actividades en la guía son muy pocas y que es un test de mucha precisión donde el margen de acierto es menor comparado con el margen de error

Trabaja y juega mucho, es más hábil en su comportamiento motor y le agrada ostentar su habilidad, los niños son muy rápidos para adoptar una postura de competitividad mediante el juego

Nos permite identificar desde situaciones complejas a las más fáciles gracias a un apoyo didáctico eficiente que presenta la guía, logran hacer más simple la ejecución de las actividades sin por este perder el fondo de lo que se pretende, también teniendo lenguajes comprensibles para cada entrenador que permiten tener a disposición una “Guía metodológica para la iniciación al futbol sala en niños de 8 y 9 años a través del juego”

31. BIBLIOGRAFÍA

Cano Rengifo, Mónica Rocío. Hernández O, Cesar Alberto. Particularidades de la actividad nerviosa superior en niños futbolistas de 8, 9, 10 ,11 y 12 años. Cali, Universidad del Valle, Trabajo de grado, Instituto de Educación y Pedagogía, 2005. Pág. 55.

Características psicológicas del niño de segundo ciclo:

http://apoclam.org/cdprimaria/doc/general/caracteristicas_psicologicas_2_ciclo.pdf

Deporte y Recreación:

<http://www.comisionseptimassenado.gov.co/deporte/EN%20LA%20CONSTITUCION.pdf>

<http://www.monografias.com/trabajos74/tecnicas-futbol-sala/tecnicas-futbol-sala.shtml>

<http://www.estrategiacyg.com/Web%20Site%20Futsal/fusacol.html>

<http://fundeportivo.galeon.com/>

<http://educacionfisica.adoratricescartagena.com/PDF/Apuntes%20Jose%20%20T/FUTBOL%20SALA.pdf>

<http://www.educa.madrid.org/web/cp.perezgaldos.mostoles/pdi4/pdf/juegcalen.pdf>

<http://www.iiicab.org.bo/Docs/doctorado/dip3version/M2-3raV-DrErichar/investigacion-cualitativa.pdf>

<http://blogdejosefranciscolauracordoba.files.wordpress.com/2009/06/gta06-coordinacion-dinamico-general-power-point.pdf>

El Futsal en Colombia: Historia Futsal: www.estrategiacyg.com/WebSiteFutsal/fusacol.html

Fraile, A.: *Metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo aplicada al fútbol Nivel 1*. Ed. Real Federación Española de Fútbol-Escuela Nacional. Madrid. 1996.

Ley 181 de 1995:

<http://www.col.opsoms.org/juventudes/Situacion/LEGISLACION/SALUDYDEPORTE/SL18195.htm>

Martins Fonseca, G. y Trentin, L. (2004). El joven portero de fútbol-sala. Una evaluación del desarrollo motor. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 4 (14) pp. 72-81

Meinel, Kurt. Didáctica del movimiento. Pág. 232.

Melendez Giraldo Luis Eduardo, Guía Metodológica Para Mejorar la Técnica de la Conducción del Balón en Futbolistas Infantiles de 12 a 14 años, año 2010, Pág 53

Pérez M, Carlos. Salcedo P, Oswaldo R. Determinación en la Aptitud Física en Los Jugadores de Fútbol Sala. Merida, Universidad de Los Andes, Memoria de grado, Departamento de Educación Física, 2004. pág. 10.

Ruiz Muñoz, José Alberto. Aplicación de una guía metodológica para la iniciación al fútbol a niños de ocho a diez años de edad. Cali, Universidad del Valle, Trabajo de grado, Facultad de Educación, Departamento de Educación Física y Deportes, 1991. Pág. 10, y 11.

32. ANEXOS

Imágenes de test de remate final, y algunas sesiones de entrenamiento







