

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO  
“NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO”**



El Programa “Pasión Por El Fútbol” Mejora Las Capacidades Físicas Básicas En Los Deportistas De La Disciplina De Fútbol En La Categoría “B” De La Comunidad Nativa “Tres Islas” De Puerto Maldonado – 2021.

**INFORME DE TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE  
PROFESOR EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**AUTOR**

BÉJAR QUISPE, Omar Gerson.

**PUERTO MALDONADO**

**2021**

## **PRESENTACIÓN DE LA TESIS Y JURADO**

### **Tesis**

El programa “Pasión por el Fútbol” mejora las capacidades físicas básicas en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “b” de la comunidad nativa “tres islas” de puerto Maldonado – 2021.

### **Línea de investigación**

El proceso de enseñanza aprendizaje de la educación física

### **Designación del Jurado - Resolución N°**

Nombres y Apellidos

#### **Presidente**

Dr. Víctor Hugo Díaz Pereira

Nombres y Apellidos

#### **Secretario**

Mg. Maritza Helen mendosa pareja

Nombres y Apellidos

#### **Vocal**

Prof. Washington Silva TTito

## DEDICATORIA

A Dios por haberme brindado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A mi papá Béjar por los ejemplos de perseverancia y constancia que lo caracterizan y que me ha infundado siempre, por el valor mostrado para salir adelante y por su amor.

A mi mamá Francisca por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor.

A mis hermanos Edwin, Luz Marina, María y Gian Marco por toda su comprensión incondicional para lograr esta tesis.

Así mismo a la institución educativa Aquiles Velázquez Oros y la comunidad nativa de tres islas por a verme permitido realizar con éxito el programa “Pasión por el Fútbol”

## **AGRADECIMIENTO**

A Francisca y Melquiades mis padres quienes me apoyaron y alentaron para continuar, cuando parecía que me iba a rendir.

A Luz Marina, Edwin, María y Gian marco mis hermanos quienes me dieron su apoyo incondicional en mi formación profesional y por enseñarme a salir siempre adelante a pesar de las dificultades.

Al Dr. Víctor Hugo y mis jurados por su comprensión en esta etapa de la elaboración de la tesis, por sus correcciones pertinentes que me ayudaron a mejorar mi trabajo. A todos mis maestros de la Escuela Profesional de Educación Física quienes nunca desistieron al enseñarme, aun sin importar que muchas veces no ponía atención en clase, a ellos que continuaron depositando su esperanza en mí.

Así mismo agradecer a los directivos y alumnos de la institución educativa Aquiles Velázquez Oros como también a la comunidad nativa de tres islas por a verme permitido realizar con éxito el programa “Pasión por el Fútbol”

## DECLARACIÓN JURADA

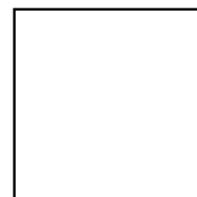
Yo, **Omar Gerson Béjar Quispe**, identificado con DNI 72424890, estudiante de la Carrera Profesional de Educación física del Instituto de Educación Superior Pedagógico “Nuestra Señora del Rosario”, autor de la tesis titulada: El programa “Pasión por el Fútbol” mejora las capacidades físicas básicas en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” de la comunidad nativa “tres islas” de puerto Maldonado – 2021.

### **Declaro bajo juramento que:**

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado el uso correcto de las normas APA 7ma. Edición.
- 3) La tesis no ha sido auto plagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún título profesional o grado académico.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto, los resultados que se presentan en la tesis se constituyen en aportes a la realidad investigada.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores) o falsificación de información, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las normas vigentes.

Puerto Maldonado, 06, de diciembre de 2021



-----  
Omar Gerson Béjar Quispe  
DNI 72424890

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>3</b>
<b>AGRADECIMIENTO.....</b>	<b>4</b>
<b>DECLARACIÓN JURADA.....</b>	<b>5</b>
<b>ÍNDICE DE CONTENIDOS .....</b>	<b>6</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS .....</b>	<b>9</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS .....</b>	<b>10</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>11</b>
<b>CAPÍTULO I PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>17</b>
1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA.....	17
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	18
1.2.1. <i>Problema General</i> .....	18
1.2.2. <i>Problemas Específicos</i> .....	18
1.3. FORMULACIÓN DE OBJETIVOS .....	19
1.3.1. <i>Objetivo General</i> .....	19
1.3.2. <i>Objetivos Específicos</i> .....	19
1.4. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS .....	19
1.4.1. <i>Hipótesis General</i> .....	19
1.4.2. <i>Hipótesis Específicas</i> .....	20
1.5. JUSTIFICACIÓN NORMATIVA .....	20
1.6. JUSTIFICACIÓN PEDAGÓGICA .....	20
1.7. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	21
1.8. VARIABLES DE ESTUDIO .....	21
1.8.1. <i>Variable 1: “Pasión por el Fútbol”</i> .....	21
1.8.2. <i>Variable 2: Capacidades físicas básicas</i> .....	22
1.8.3. <i>Operacionalización de las Variable</i> .....	22
<b>CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>24</b>
2.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.....	24
2.1.1. <i>Ámbito Internacional</i> .....	24
2.1.2. <i>Ámbito Nacional</i> .....	26

2.1.3. <i>Ámbito local</i> .....	27
2.2. BASES TEÓRICAS .....	29
2.2.1. <i>Historia del Fútbol</i> .....	29
2.2.2. <i>El Fútbol</i> .....	30
2.2.3. <i>Fundamentos del Fútbol</i> .....	30
2.2.4. <i>Fundamentos del fútbol</i> .....	34
2.2.5. <i>Estructura del plan de entrenamiento de fútbol</i> .....	35
2.2.6. <i>Beneficios de la práctica del futbol</i> .....	36
2.2.7. <i>Variable 2: Capacidades físicas básicas</i> .....	38
2.3. MARCO CONCEPTUAL.....	47
2.3.1. <i>Capacidades físicas básicas</i> .....	47
2.3.2. <i>Fuerza</i> .....	47
2.3.3. <i>Fuerza resistencia:</i> .....	47
2.3.4. <i>Fuerza explosiva:</i> .....	47
2.3.5. <i>Resistencia</i> .....	47
2.3.6. <i>Velocidad</i> .....	47
2.3.7. <i>Flexibilidad</i> .....	47
<b>CAPÍTULO III METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>48</b>
3.1. TIPO Y NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN .....	48
3.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....	49
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA .....	49
3.3.1. <i>Población</i> .....	49
3.3.2. <i>Muestra</i> .....	50
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	50
3.4.1. <i>Técnicas</i> .....	50
3.4.2. <i>Instrumentos</i> .....	51
3.4.1 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS .....	51
3.5. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	54
3.6. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	54
<b>CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIONES .....</b>	<b>55</b>
4.1. RESULTADOS .....	55
4.1.1. <i>Resultados Descriptivos</i> .....	55
4.1.2. <i>Resultados inferenciales</i> .....	59

4.2. DISCUSIONES DE RESULTADOS .....	70
<b>CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>74</b>
5.1. CONCLUSIONES.....	74
5.2. RECOMENDACIONES .....	76
5.3. REFERENCIAS.....	77
<b>ANEXOS.....</b>	<b>79</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> operacionalización de la variable independiente. pasión por el futbol.....	22
<b>Tabla 2</b> operacionalización de la variable independiente. capacidades físicas básicas.....	23
<b>Tabla 3</b> Distribución de la población.....	50
<b>Tabla 4</b> Técnicas e instrumentos.....	51
<b>Tabla 5 confiabilidad</b> .....	52
<b>Tabla 6</b> Prueba de normalidad .....	60
<b>Tabla 7</b> Estadístico descriptivos de la variable capacidades físicas básicas.....	61
<b>Tabla 8</b> Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la variable de capacidades físicas básicas.....	61
<b>Tabla 9</b> Prueba de normalidad Shapiro – Wilk de la dimensión fuerza .....	62
<b>Tabla 10</b> Estadísticos descriptivos de la dimensión 1 fuerza corporal .....	63
<b>Tabla 11</b> Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la dimensión 1 la fuerza .....	63
<b>Tabla 12</b> Prueba de normalidad Shapiro – Wilk de la dimensión resistencia .....	64
<b>Tabla 13</b> Estadísticos descriptivos de la dimensión 2 de la resistencia.....	65
<b>Tabla 14</b> Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la dimensión 2 de la resistencia.....	65
<b>Tabla 15</b> Prueba de normalidad Shapiro – Wilk de la dimensión velocidad.....	66
<b>Tabla 16</b> Estadísticos descriptivos de la dimensión 3 de la velocidad .....	67
<b>Tabla 17</b> Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la dimensión 3 de la velocidad ..	67
<b>Tabla 18</b> Prueba de normalidad Shapiro – Wilk de la dimensión de la flexibilidad .....	68
<b>Tabla 19</b> Estadísticos descriptivos de la dimensión 4 de la flexibilidad .....	69
<b>Tabla 20</b> Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la dimensión 4 de la flexibilidad.....	69

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> Resultados comparativos entre el pretest y postest de la variable capacidades físicas.....	55
<b>Figura 2</b> Resultados comparativos entre el pretest y postest de la dimensión fuerza.....	56
<b>Figura 3</b> Resultados comparativos entre el pretest y postest de la dimensión resistencia..	57
<b>Figura 4</b> Resultados comparativos entre el pretest y postest de la dimensión velocidad ...	58
<b>Figura 5</b> Resultados comparativos entre el pretest y postest de la dimensión flexibilidad	59

## RESUMEN

Este programa tuvo como objetivo principal determinar en qué medida la aplicación del programa “Pasión por el fútbol” mejoró las capacidades físicas básicas en los deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría “B” de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021.

La fundamentación teórica contiene definiciones, objetivos, test que sustentan su aplicación para la mejora de las capacidades físicas básicas de los deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría “B” de la comunidad nativa “Tres Islas” la categoría B en el futbol.

El tipo de investigación, cuyo diseño es pre - experimental, se aplicó a una población de estudio compuesta por los integrantes de la selección de fútbol de la categoría B de la comunidad nativa de tres islas, siendo la muestra 22 integrantes. El tipo de muestreo fue el no probabilístico.

Para evaluar la variable de capacidades físicas se utilizó la técnica de la observación y como instrumentos los test validados para tal fin. Asimismo, para las variables y dimensiones, fueron analizados mediante estadística descriptiva, las mismas que fueron tabuladas para calcular los porcentajes, los resultados y sus respectivas interpretaciones.

Se ha demostrado que la aplicación del programa “Pasión por el fútbol” mejoró las capacidades físicas básicas en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021.

Las diferencias de medidas para el pre test y post-test se encuentren dentro del intervalo de confianza y el p – valor es inferior al nivel de significancia ( $p = 0,000 < 0,05$ ) por lo que rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna.

Se concluyó que el programa “Pasión por el fútbol” mejoró significativamente las capacidades físicas básicas en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021, se observa que antes de la aplicación del programa, el 20% del deportista presentaba un nivel bajo en sus capacidades físicas básicas, el 76% tenía un nivel regular y un 4% un nivel bueno. Después de la aplicación del programa el 12% presentaba un nivel regular y solo el 88% alcanzó el nivel

bueno. Por ello digo que la información descrita nos da indicios que el programa “Pasión por el fútbol” tuvo un impacto favorable en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes, puesto que los estudiantes pasaron de caracterizarse por tener un nivel de desarrollo regular a tener un nivel bueno.

**PALABRAS CLAVES:** capacidades físicas básicas programa “Pasión por Fútbol”

## ABSTRAC

The present thesis entitled The "Passion for football" program improves basic physical capacities in athletes of the football discipline in category "B" of the native community "Tres Islas" of Puerto Maldonado - 2021.

Its main objective was to determine to what extent the application of the "Passion for football" program improves basic physical capacities in athletes of the football discipline in category "B" of the native community "Tres Islas" of Puerto Maldonado - 2021.

. The theoretical foundation contains definitions, objectives, tests that support its application for the improvement of basic physical capacities of category B in soccer.

The type of research, whose design is pre - experimental, was applied to the study population, which was composed of the members of the category B Soccer team from the native community of three islands, with aof 22 members. The type of sampling was non-probabilistic.

To evaluate the physical condition variable, the observation technique was used and the test was used as an instrument. Likewise, for the relationship of variables and dimensions, they were analyzed using descriptive statistics, which were tabulated to calculate the percentages, the results and their respective interpretations.

It has been shown that the application of the "Passion for soccer" program improves basic physical capacities in athletes of the soccer discipline in category "B" of the "Tres Islas" native community of Puerto Maldonado - 2021. The differences of measurements for the pretest and post-test are within the confidence interval and the p - value is below the level of significance ( $p = 0.000 < 0.05$ ), so we reject the null hypothesis and accept the alternative hypothesis.

The application of the "Passion for football" program significantly improved the basic physical capacities in athletes of the football discipline in category "B" of the native community "Tres Islas" of Puerto Maldonado - 2021, It is observed that before the application of the program, 20% of the athlete had a low level in their basic physical abilities,

76% had a regular level and 4% a good level. After applying the program, 12% had a regular level and only 88% reached the good level. For this reason, I say that the information described gives us indications that the "Passion for football" program had a favorable impact on the development of the students' basic physical abilities, since the students went from being characterized by having a regular level of development to have a good level.

**KEY WORDS:** basic physical abilities “Pasion por el Futbol” program.

## INTRODUCCIÓN

El motivo fundamental de esta investigación es valerse de la etapa de la adolescencia, dado que es en esta etapa donde se inicia la consolidación de la práctica deportiva en el fútbol. El joven se encuentra en la etapa de maduración más propicia para el desarrollo de las capacidades físicas básicas, apto para la enseñanza-aprendizaje de las destrezas del juego individual y para las tácticas de juego de conjunto. En la presente investigación se logró evidenciar la importancia de las capacidades físicas básicas en la práctica de la disciplina del fútbol en los deportistas comprendidos en las edades de 13 y 14 años. Para lo cual se realizó actividades de preparación y acondicionamiento físico orientados a la práctica de la disciplina de fútbol en los deportistas de la comunidad nativa de tres islas. Se hace una recopilación de contenidos científicos que ayudarán a entender la problemática existente y sus medidas para mejorar la situación. En el se detalla la metodología, es decir la modalidad, el tipo de investigación, la población, muestra y las técnicas de recolección de la información. También se hace referencia a la tabulación, análisis e interpretación de los datos, comprobación de la hipótesis, conclusiones y recomendaciones. Finalmente, se evidencia la propuesta alternativa: el diseño de un Programa de ejercicios para mejorar las capacidades física básicas en los deportistas de la categoría B en dicha comunidad nativa.

Este trabajo no pretende ser un modelo a seguir en el entrenamiento de los jóvenes, sino dar a conocer una forma diferente de entrenar, más divertida y menos monótona, para que los jóvenes que inician la práctica de la disciplina del fútbol tengan una base sólida ya que en muchas ocasiones estos se encuentran realizando ejercicios sin tener en cuenta sus necesidades ni características evolutivas.

Por lo siguiente, la investigación está organizada en V capítulos, la misma que se presenta de la siguiente manera:

**EL CAPITULO I.-** Parte del planteamiento del problema, descripción de la situación problemática, el problema general y específicos, asimismo contiene los objetivos: general y específicos, la hipótesis general y específicas que nos ayuda a ver por qué y el para qué de esta investigación.

**EL CAPÍTULO II.-** Contiene el marco teórico, antecedentes internacionales, nacionales y locales, y el marco conceptual permitieron diferenciar conceptos utilizados en la investigación.

**EL CAPÍTULO III.-** Dentro del marco metodológico se detalla las variables, el tipo de estudio, la población y muestra con quienes se realizó la investigación, así como el método de análisis de datos utilizados.

**EL CAPÍTULO IV.-** Están los resultados de las dimensiones y las discusiones de resultados según a las dimensiones que se ejecutó en la investigación.

**EL CAPÍTULO V.-** Aquí se encuentran las discusiones, conclusiones, las recomendaciones y la referencia utilizada, pretendiendo dar a conocer la importancia del programa “Pasión por el fútbol” mejora las capacidades físicas básicas en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021. Esperando cumplir con los requisitos de aprobación.

## **CAPÍTULO I**

### **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1. Descripción de la Realidad Problemática**

En la comunidad nativa “Tres Islas”, se ha observado que existen dificultades en los deportistas de la categoría B de la disciplina de fútbol, Asimismo, carecen de estrategias que estimulen mejorar el rendimiento físico, de manera que esto dificulta el desarrollo de sus capacidades físicas básicas, por otra parte, los estudiantes realizan prácticas pre deportivas en el fútbol sin ninguna planificación adecuada. La comunidad de tres Islas cuenta con una selección de fútbol de la categoría B, donde en sus partidos de práctica y encuentros oficiales, los deportistas han demostrado bajo rendimiento físico, considerando que no tiene un programa de entrenamiento adecuado que les permite mejorar sus capacidades físicas para un óptimo rendimiento y puedan alcanzar buenos resultados en cada encuentro deportivo, frente a esta problemática se ha visto la necesidad de mejorar sus capacidades físicas básicas para lograr un buen rendimiento físico aplicando un programa de entrenamiento titulado (Pasión por el fútbol).

Mejía, (2016), es importante notar que las capacidades físicas deben ser trabajadas desde la infancia y adolescencia, con el objetivo de conseguir un adecuado desarrollo motriz. Por mucho tiempo, los entrenadores deportivos prestaron más atención a la práctica deportiva y a las capacidades condicionales (la fuerza, la resistencia y la velocidad), para mejorar el rendimiento físico de los deportistas.

El aporte de nuestro programa (Pasión por el fútbol) tiene como objetivo mejorar progresivamente las capacidades físicas básicas y dejar bien en claro que tener un buen rendimiento físico ayudara a mejorar su competitividad y ser eficaz en el deporte del fútbol.

## **1.2. Formulación del Problema**

El programa “Pasión por el fútbol” mejora las capacidades físicas básicas en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021.

### **1.2.1. Problema General**

¿De qué manera el programa (Pasión por el fútbol) mejora las capacidades físicas básicas en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría (B) de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

PE1: ¿De qué manera el programa (Pasión por el Fútbol) mejora la fuerza en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría (B) de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado?

PE2: ¿De qué manera el programa (Pasión por el Fútbol) mejora la resistencia en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría (B) de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado?

PE3: ¿De qué manera el programa (Pasión por el Fútbol) mejora la velocidad en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría (B) de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado?

PE4: ¿De qué manera el programa (Pasión por el Fútbol) mejora la flexibilidad en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría (B) de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado?

### **1.3. Formulación de Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo General**

Determinar qué el programa (Pasión por el Fútbol) mejora las capacidades físicas básicas en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría (B) en la comunidad nativa (Tres Islas) de Puerto Maldonado.

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

OE1: Determinar qué el programa (Pasión por el Fútbol) mejora la fuerza en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría (B) de la comunidad nativa (Tres Islas) de Puerto Maldonado.

OE2: Determinar qué el programa (Pasión por el Fútbol) mejora la resistencia en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría (B) de la comunidad nativa (Tres Islas) de Puerto Maldonado.

OE3: Determinar qué el programa (Pasión por el Fútbol) mejora la velocidad en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría (B) de la comunidad nativa (Tres Islas) de Puerto Maldonado.

OE4: Determinar qué el programa (Pasión por el Fútbol) mejora la flexibilidad en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría (B) de la comunidad nativa (Tres Islas) de Puerto Maldonado.

### **1.4. Formulación de Hipótesis**

#### **1.4.1. Hipótesis General**

HG. El programa (Pasión por el Fútbol) mejora significativamente las capacidades físicas básicas en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría (B) de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado.

H<sub>0</sub>. El programa (Pasión por el Fútbol) mejora significativamente las capacidades físicas básicas en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría (B) de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado.

### **1.4.2. Hipótesis Específicas**

HE1: El programa (Pasión por el Fútbol) mejora significativamente la fuerza de los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría (B) de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado.

HE2: El programa (Pasión por el Fútbol) mejora significativamente la resistencia de los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría (B) de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado.

HE3: El programa (Pasión por el Fútbol) mejora significativamente la velocidad de los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría (B) de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado.

HE4: El programa (Pasión por el Fútbol) mejora significativamente la flexibilidad de los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría (B) de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado.

### **1.5. Justificación Normativa**

El proyecto de investigación se respalda en la Ley General de Educación N° 28044 y su Reglamento Decreto Supremo N°011-2012-ED. Asimismo, se sustenta en la Ley N° 30512 Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior Pedagógica y de la carrera pública de sus docentes. Decreto supremo N° 010-2017- MINEDU Reglamento de la Ley, que indica que todos los egresados deben de realizar un trabajo de investigación y sustentarlo y que este repercute en su formación inicial docente; así mismo se tendrá en cuenta los aspectos considerados en reglamento institucional y en el manual del uso correcto de las normas APA.

### **1.6. Justificación Pedagógica**

El trabajo se justifica porque el desarrollo de las capacidades físicas ocupan un lugar importante, en las primeras etapas de la persona, quien debe aprender a armonizar los movimientos de su cuerpo con sus habilidades y destrezas, para así en el futuro pueda ser eficaz y eficiente en cada uno de los desafíos, por consiguiente es desde las edades tempranas y respetando los principios del entrenamiento deportivo, donde se inicia a trabajar con metas

muy claras en todos los procesos en los que se basa el movimiento y las capacidades físicas. Bompa, T. (2005)

### **1.7. Justificación Metodológica**

La justificación metodológica de esta investigación responde a una estructura de trabajo planificada para la obtención de resultados, sigue los pasos de toda investigación científica, para ello se han elaborado instrumentos de recojo de información que consta de una encuesta y prueba escrita (test de T, test de burpee, test de fuerza corporal, Sit and Reaach). Iniciando con un pre test y post test, para saber la diferencia de como iniciamos a como terminamos. Los mismos que pasarán por la validez y confiabilidad, para el logro de los objetivos establecidos, lo cual, permitirá contrastar los datos y obtener resultados que conlleven a plantear las conclusiones y sugerencias necesarias. Su aporte metodológico se centra en que estos instrumentos podrán ser utilizados en otros trabajos de investigación y en otras instituciones educativas.

### **1.8. Variables de Estudio**

#### **Variable Independiente: “Pasión por el Fútbol”**

**Definición Conceptual.** El programa “Pasión por el Fútbol” se da para el beneficio que puede resultar en los jóvenes que hoy en día no quieren hacer deporte, más sin embargo prefieren una vida sedentaria sin la necesidad de realizar ningún esfuerzo físico lo que repercute en su salud. Es por eso que esta investigación toma en consideración las capacidades físicas básicas como uno de los factores con mayor influencia en el desenvolvimiento en el fútbol. Asimismo, considerar la importancia de la metodología para mejorar de las capacidades físicas básicas en el terreno de juego y resolver su óptimo rendimiento físico en los deportistas de la categoría “B” de la comunidad nativa de Tres Islas. Estas diferentes características vienen determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico, que es lo que se pretende demostrar al finalizar la aplicación del programa.

**Definición Operacional.** Esta variable será realizada mediante la aplicación de un programa experimental que se evaluará con la técnica de observación.

### Variable 1: Capacidades físicas básicas

**Definición Conceptual.** Blázquez (1993), nos indica que las Capacidades Físicas Básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad), son la base de los aprendizajes y de la actividad física y considera que la reducción de la Condición Física a esos cuatro elementos nos da una clasificación práctica y confortable a la vez que simplista.

**Definición Operacional.** Esta variable será analizada mediante la aplicación de diferentes test por cada una de las capacidades físicas básicas y poder demostrar la eficacia del programa.

#### 1.8.1. Operacionalización de las Variable

**Tabla 1**

*operacionalización de la variable independiente. pasión por el fútbol*

<u>Dimensiones</u>	<u>indicadores</u>	<u>ítems</u>	<u>Escala de medición</u>	<u>Nivel y rango</u>
DIMENSIÓN 1: <input type="checkbox"/> Plan de entrenamientos <input type="checkbox"/> COMPETIZE (2021) La parte física del plan de entrenamiento de fútbol ayuda a aguantar temporadas largas con un rendimiento óptimo.	1.1 Circuito con mayor intensidad	Sesiones de entrenamientos. 1. 1,8	Excelente Muy bien Bien Suficiente	Excelente- apto Muy bien- regular Bien- en proceso Suficiente – malo
	1.2 Circuitos con peso corporales	1. 8, 12		
	1.3 Circuitos de velocidad	2. 12, 20		
	1.4 Circuitos de resistencia	3. 20, 25		
	1.5 Circuitos de fuerza	4. 25, 30		

**Tabla 2***operacionalización de la variable independiente. capacidades físicas básicas*

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Nivel y rango
DIMENSIÓN 1: Fuerza Blazquez (1993)	Fuerza corporal Estimar la fuerza máxima del evaluado en miembro superior e inferior.	Sesiones de entrenamientos. 1. 1,8		Test de fuerza corporal 5.- Excelente 6 series 10 repeticiones 4.- Muy bien 5 series 10 repeticiones 3.- Bien 4 series 10 repeticiones
DIMENSIÓN 2: Resistencia Blazquez(1993)	Realiza movimientos del tren inferior y superior en cuatro tiempos. Aceleración y velocidad clínica máxima	5. 8, 12 6. 12, 20	Excelente Muy bien Bien Suficiente	2.- Suficiente 3 series 10 repeticiones 1.- Deficiente 2 series 10 repeticiones TEST DE BURPEE 5.- Excelente = > 60 repeticiones 4.- Muy bien = 51 – 60 repeticiones 3.-Bien = 41 – 50 repeticiones 2.- Normal = 31 – 40 repeticiones 1.- malo = 30 repeticiones
DIMENSIÓN 3: velocidad Blázquez (1993)	Aceleración y velocidad clínica máxima.	7. 20, 25		
DIMENSIÓN 4: Flexibilidad (1993)	Medir el nivel de flexibilidad de la zona lumbar y cadena muscular posterior.	8. 25, 30		Test de “T” 5.- Excelente 9.5 seg 4.- Muy bien 10.5 seg 3.- Bien 11.5 seg 2.- Suficiente 12 seg 1.- Deficiente 13 seg  Test de Flexibilidad Sit and Reaach 5.-Excelente >=34 cm 4.- Bueno 33 -28 cm 3.- Medio 27 -23 cm 2.- Bajo 22 - 16 cm 1.- Muy bajo <= 15 cm

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes del Problema**

##### **2.1.1. Ámbito Internacional**

García (2018), en su investigación denominada: “Ejercicios físicos para mejorar la resistencia en futbolistas de 15 a 17 años en la liga cantonal de la libertad, provincia de santa Elena, el tipo de investigación fue de campo-descriptiva se utilizaron encuestas, entrevistas, y observación. Una vez aplicado el programa de ejercicios físicos se determinó que estos incrementaron su nivel de resistencia a través de los ejercicios con calidad científica basada en métodos del entrenamiento deportivo, esto deja claro que el proceso de preparación debe ser el más adecuado para que los futbolistas puedan desarrollar sus capacidades de una manera idónea. La importancia de los ejercicios físicos es justificada ya que aumento el nivel de las capacidades físicas condicionantes y determinantes las cuales les dio un nivel distinto a los futbolistas de 15 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad. (p.81)

Considero la tesis porque con ella podré comprar los resultados que obtenga durante el periodo de realización del proyecto, también se podrá observa en los alumnos el avance que obtengan cada uno durante todo el proceso. Así mismo podré observar el cambio en sus

capacidades físicas para practicar este deporte de manera que la resistencia sea parte importante en el desenvolvimiento en el fútbol.

Bajaña (2019), en su investigación titulada: “preparación física como base del desarrollo deportivo en seleccionados de fútbol categoría sub-14” tuvo como objetivo, busca resaltar la importancia de la preparación física previa en los jóvenes seleccionados de fútbol con bases de desarrollo deportivo y la mejora de su nivel competitivo, además, potenciar y aumentar su rendimiento deportivo considerando como hipótesis que la deficiente preparación física en los jóvenes de la Unidad Educativa Santa María de los Ángeles. El tipo de investigación fue descriptivo no experimental- transaccional, el instrumento de evaluación utilizó técnicas de investigación para la realización de este tema, con una muestra no probabilística intencional presente trabajo, (p,74)

Esta tesis permitirá tomar como referencia algunos datos que nos ayudarán comparar la forma de preparación física y comparar los resultados ya que serán diferentes para así llegar a una conclusión.

Martínez(2021) en su investigación titulada: las capacidades físicas coordinativas en la iniciación del fútbol en la escuela formativa Oswaldo Martínez La presente investigación se orientó en la elaboración de una guía didáctica de actividades lúdicas para determinar el desarrollo de las capacidades coordinativas y su aplicación en los fundamentos técnicos en la iniciación del fútbol en la Escuela formativa Oswaldo Martínez, para esta investigación fueron evaluados 25 niños, donde se aplicó un pre y post test de ejercicios en la escalera de coordinación. Los resultados que se dieron en la aplicación de la guía de ejercicios y fundamentos técnicos del fútbol fueron muy significativos en la aplicación del post test. Los ejercicios utilizados en las sesiones de entrenamiento fueron de coordinación con y sin balón. Se concluyó que las capacidades coordinativas influyen en los fundamentos básicas del fútbol y que con el trabajo realizado los niños mejorarían sus condiciones deportivas y estilo de vida.

Esta tesis permitirá tomar como referencia algunos datos que nos ayudarán comparar la forma de preparación física y comparar los resultados ya que serán diferentes para así llegar a una conclusión.

### 2.1.2. **Ámbito Nacional**

RODRÍGUEZ (2018), en su investigación titulada: Programa experimental de preparación física y rendimiento técnico en categorías juveniles de 15 y 17 años del fútbol escolar en la Institución Educativa Pública N° 1209 Mariscal Toribio de Luzuriaga – Ate Vitarte, 2017.tuvo como objetivo Conocer cómo influye un programa experimental de preparación física en el rendimiento técnico en fútbol en alumnos del cuarto y quinto del nivel secundaria. El tipo de investigación fue experimental y el instrumento de evaluación fue encuesta, observación y fichaje. Llegando a la conclusión, que podemos afirmar la hipótesis general que se ha confirmado que Existe una relación significativa entre el rendimiento físico y técnico de los futbolistas de la IE. “Toribio de Luzuriaga”

Analizando esta investigación podemos decir que el rendimiento físico y rendimiento técnico van de la mano para un mayor logro en los entrenamientos de futbol ya que es fundamental la parte técnica y táctica para un buen desenvolvimiento en la práctica del fútbol.

Maylle, et.al (2017). “Programa de entrenamiento activo para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos del primer grado “D” de la I.E. “César Vallejo” Amarilis – 2016. El autor en una de sus conclusiones señala, que el programa de entrenamiento activo influyó favorablemente en los alumnos para la mejora de los fundamentos técnicos del fútbol mediante rutinas de trabajo con balón y sin balón para desarrollar; precisión, fijación, efectividad y potencia con los alumnos del 1° grado “D” de educación secundaria de la I.E. de César Vallejo. Esta investigación nos ayudara en nuestro programa mejorar los fundamentos técnicos a través de las rutinas de trabajo con balón o sin balón que se desarrollara en los entrenamientos deportivos con los deportistas de la comunidad nativa de Tres Islas. (p.97)

Jiménez, et al (2012). en su programa denominada, alimentación y rendimiento físico en futbolistas del club deportivo la victoria de Abancay -2011 El objetivo de esta tesis fue Determinar la relación que existe entre la alimentación y el rendimiento físico de los futbolistas del club deportivo La Victoria de Abancay-2"011, ya que ello nos va a permitir conocer la situación actual de lo ya mencionado. Tenemos por finalidad de esta investigación

que el estudio se demuestra, a través de la observación directa y los instrumentos aplicados, que si no tiene una adecuada alimentación no rendirán como debe de ser físicamente; ya que la alimentación y la preparación física y muchos factores tiene que ir de la mano para que los futbolistas lleguen a un nivel de rendimiento óptimo, pero en esta oportunidad solo hablaremos sobre la importancia de Alimentación en el rendimiento de los futbolistas.

Analizando esta investigación podemos decir que el rendimiento físico y rendimiento técnico van de la mano para un mayor logro en los entrenamientos de futbol ya que es fundamental la parte técnica y táctica para un buen desenvolvimiento en la práctica del fútbol.

### **2.1.3. Ámbito local**

Silva (2019), en su investigación titulada: el programa “ALYCOFI” para mejorar las condiciones físicas en los estudiantes de la categoría sub 14 del equipo de futbol de la institución educativa básica regular “Faustino Maldonado” Puerto Maldonado 2019, Perú. Tuvo como objetivo mejorar las condiciones físicas en los estudiantes de la categoría sub 14. El tipo de investigación fue experimental y el instrumento de evaluación fue la observación, test de coper, test “T” llegando a la conclusión que la aplicación del programa ALICOFY fue significativa para el desarrollo de las condiciones físicas básicas y complementarias de los estudiantes considerando que el programa aplicado ayudo a los estudiantes a mejorar las capacidades para la mejor práctica de este deporte como es el futbol.

Está investigación se tomó en consideración ya que algunas variables tienen similitud, así mismo se tomará algunos datos para la supervisión de nuestro programa para un mejor resultado y un eficaz entrenamiento en la aplicación del programa de entrenamiento.

Acosta at al (2016), en su investigación titulada: la actividad fisico – deportiva y su relación con la salud de los estudiantes, docentes y administrativos del instituto de educación superior pedagógico público “nuestra señora del rosario” de puerto Maldonado. Tuvo como objetivo determinar que existe una correlación entre su variable actividad deportiva del futbol y la salud, donde llegaron a la conclusión de que en la institución tanto los estudiantes,

docentes y personal administrativo aun conociendo la importancia de este deporte no lo practican. El tipo de investigación fue descriptivo correlacional y el instrumento de evaluación fue la encuesta y observación.

Esta investigación se tomó en consideración ya que nos da indicios de la importancia de la actividad deportiva en el fútbol y sus beneficios y salir de la vida sentaría y mejorar nuestra salud. así mismo se tomará algunos datos para la supervisión de nuestro programa para un mejor resultado y un eficaz entrenamiento en la aplicación del programa de entrenamiento.

Jusca et al (2016), en su investigación titulada: maltrato psicológico y el rendimiento físico de las jugadoras de la selección de fútbol damas, de la institución educativa emblemática “Dos de Mayo” puerto Maldonado 2016. Tuvo como objetivo ver la influencia del maltrato psicológico en su rendimiento físico. El tipo de investigación fue descriptivo correlacional y su instrumento de evaluación fue la observación y las encuestas, llegando a la conclusión que la aplicación del programa fue significativa para identificar la relación de las variables. Llegando a la conclusión que el maltrato psicológico influye significativamente en su rendimiento físico bajando su capacidad física en el fútbol.

Esta investigación se tomó en consideración ya que obtuvieron el resultado de posibles causas que podrían dificultar su rendimiento físico en el fútbol lo que ocasiona grandes cambios en el terreno de juego. Estos estudios serán de grandes aportes para esta investigación ya que estamos trabajando las capacidades físicas.

## 2.2. Bases Teóricas

### 2.2.1. Historia del Fútbol

Historia y Biografía, (2017) Si bien deseamos remontarnos a la historia del fútbol, debemos tener en cuenta que sus raíces y reglas no fueron propias del deporte que conocemos hoy en día. Siendo Xeng-T emperador, en el Siglo V, obligaba a practicar a los soldados un juego con pelota conocido como Tsú-Shú; significando Tsú patada y Shú bola. En el Siglo II a.C. en China, se realizaba un juego que consistía en disputar el balón de una manera violenta con los rivales, para posteriormente, con el uso de los pies y las manos, pasar la bola por encima de un cordón sostenido por dos postes, lo que hoy conoceríamos como «gol». En estas épocas es cuando se envuelve el cuero crudo en varias raíces; dando nacimiento al balón de cuero. Su inventor fue FU-HI. Se utilizó en la dinastía China pues, este deporte como entrenamiento en los campos militares. Incluso, cuando un soldado violaba el código, era obligado a dominar el balón sin dejarlo caer, de ser así, su castigo era la muerte. Un siglo después, en Egipto, se realiza el juego de la pelota como ritual de fertilidad. Este juego es adoptado por sus pueblos vecinos India y Persia, obteniendo el balón como objeto del juego. Podemos encontrar también, en América como los aztecas practicaron durante años el juego llamado Tlachitli, el cual era una mezcla entre tenis, fútbol y baloncesto. En el juego era prohibido el uso de las manos y el capitán del equipo perdedor era sacrificado como parte del juego. En 1855 Charles Goodyear construyó y patentó el primer balón de fútbol soccer el cual consistía en una rudimentaria pelota de caucho vulcanizado. Sin embargo, si queremos hablar de la Historia del Fútbol, deberíamos hablar de cómo en Inglaterra en el año de 1863 es fundada la «Football Association», siendo así el primer órgano gubernativo de dicho deporte. Estipulando desde ahí las reglas y estilo de juego de lo que hoy es el deporte más famoso del mundo. En el año de 1900, el Fútbol es incluido en los Juegos Olímpicos y reconocido como tal. Posteriormente en 1902 Argentina y Uruguay se enfrentan en el primer partido Internacional por fuera de las Islas Británicas. En 1904 es Fundada la FIFA (Fédération Internationale de Football Association) en París, Francia. Quien a partir de ese momento se dedicó a regular y organizar los encuentros a nivel mundial.

### **2.2.2. El Fútbol**

Wesli (2017), El fútbol es sin duda, el deporte más practicado en el mundo. Si se escribe la palabra fútbol en el Google, aparecerán aproximadamente 53.700,000 de páginas Web. Según Vieira y Freitas (2006), este deporte tiene más de 200 millones de practicantes en todo el mundo. Son personas que participan en competiciones profesionales o simplemente para divertirse. Es un juego que independientemente de la gran cantidad de reglas, es fácil de entender y de aplicar. Son las reglas que permiten, del punto de vista competitivo o para práctica en tiempo libre de las personas, un partido de fútbol es formando por un conjunto de preceptos que se distribuyen como sigue en los manuales y libros de reglas. Por otra parte, el fútbol puede considerarse como un deporte dinámico y complejo, debido a la variabilidad de situaciones que se pueden producir en un partido, lo que requerirá por parte de los jugadores numerosas variables físicas, que se dividen en fuerza, agilidad, velocidad, coordinación y excelente capacidad cognitiva para la toma de decisiones que permitan resolver los problemas del juego, de acuerdo con Filgueira y Greco (2013). Así que esta modalidad eleva a profesores y entrenadores un reto de construir estrategias pedagógicas en la formación de los jóvenes, así como social, cultural y económico, es esencial para el desarrollo de las características físicas y capacidades técnicas que se agregarán a los aspectos tácticos individuales. Este deporte se caracteriza por una modalidad colectiva, en que los jugadores encuentran situaciones que deben colaborar o recibir colaboración de su compañero de la manera más organizada posible, así, existe la necesidad de un componente táctico bien desarrollado, llevando a cabo la capacidad cognitiva de cada uno de los miembros del equipo.

### **2.2.3. Fundamentos del Fútbol**

López (2018), por las definiciones de los diferentes autores sobre los fundamentos del fútbol para un mejor concepto y entendimiento de nuestro programa.

Csanadi (1965) son las acciones de juego que más se utilizan en los partidos de fútbol como: pase, la conducción, driblen, remate y la recepción, el juego de cabeza, el saque lateral y el juego del portero. Para los niños y niñas de las edades de 11 a 12 los fundamentos técnicos son esenciales para el desarrollo de esquema corporal.

### **2.2.3.1. Conducción del balón**

Por conducción se puede entender según Rivas, (1998) como la rodadura y avance del balón utilizando cualquier parte del pie, y sobre el terreno de juego. Además, se puede concebir como la maniobra de avanzar con el balón en los pies, en otras palabras, es la acción de dominar y desplazarse con el balón al ras del suelo, mediante una sucesión de toques con cualquier parte del pie. Se trata de un medio de progresión individual en un espacio libre. Conducir bien el balón significa ser su dueño en todo momento, lo que requiere un buen equilibrio y un excelente dominio de los apoyos. Finalmente, conducir el balón con la cabeza levantada permite recabar información y realizar correctamente la jugada que el juego requiera (FIFA). Fundamento técnico individual que consiste en poner en movimiento el balón por medio de breves y ligeros toques con el pie, dándole al balón una trayectoria y velocidad deseada.

### **2.2.3.2. Pase**

Según Benarroch Arcos (2011) ENTRENADORES DE FUTBOL El pase es la acción técnica que permite relacionarse a dos o más jugadores de un mismo equipo mediante la transmisión del balón por medio de un golpeo.

Constituye la base del juego colectivo de un equipo pues es el elemento inicial de cada combinación, y su buena consecución permite mantener la posesión del balón, por medio de la cual se logra el dominio del juego, para permitirnos llegar al objetivo previsto en el menor tiempo posible.

Los dos aspectos más importantes del pase son la "precisión" (para dotar de seguridad al juego) y la "fuerza" (para imprimir velocidad al balón).

El pase debe estar interrelacionado tácticamente (con el desmarque de los compañeros y los cambios de orientación), técnicamente (con el regate y el control), físicamente (con la flexibilidad y la resistencia) y psicológicamente (con la atención y la creatividad).

### *a ) Consideraciones*

El pase debe ser preciso en cuanto a su potencia y dirección, con el fin de que el jugador que lo recibe pueda controlarlo o jugarlo directamente.

El pase debe realizarse en el momento oportuno y adecuarse al movimiento del compañero.

El ejecutor del pase ha de tener en cuenta el balón, la posición de compañeros y adversarios, el estado del terreno de juego, las condiciones atmosféricas, y la zona del campo en la que se encuentran él mismo y el posible receptor.

El pase reduce la fatiga si lo comparamos con otras acciones técnicas como la conducción o el regate, evita lesiones, facilita la progresión en el juego, y aclara situaciones confusas.

El pase es generalmente más rápido que la carrera del jugador.

Los pases deben ser variados y en función de las exigencias de las situaciones de juego.

El receptor del pase debe conocer las posibilidades de utilización del balón antes que éste le sea enviado.

La utilización de pases en sentido contrario sorprende al adversario (por ejemplo, carrera hacia la izquierda y pase hacia la derecha).

Los pases por detrás de la defensa adversaria (buscar la espalda al defensor) son particularmente peligrosos y deberán ser empleados al máximo.

Conviene siempre enviar el pase delante del compañero y en el sentido de su carrera.

El pase largo es el mejor medio para lanzar un contraataque siempre que el receptor no quede aislado y el pase corto es el medio más simple de dominar el juego.

El pase diagonal permite la apertura de la defensa adversaria, los pases laterales permiten utilizar todo el ancho del terreno y los pases en profundidad permiten rápidamente atravesar la zona de construcción y penetrar en la defensa contraria.

Con los pases largos transversales se puede efectuar decisivos cambios de orientación, el pase hacia atrás puede ayudar a conservar el balón y los centros provenientes de las alas constituyen siempre un peligro para la meta adversaria.

### ***b ) Tipos de pase***

- a.- Según la distancia: corto, medio y largo.
- b.- Según la altura: alto, a media altura y raso.
- c.- Según la trayectoria: con o sin efecto para salvar obstáculos.
- d.- Según la dirección que se imprima al balón: diagonal, horizontal (muy peligrosos), hacia adelante y hacia atrás.

### ***2.2.3.3. Control y dominio de balón***

García y Rodríguez (2007) es una acción que consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso. Es necesario desarrollar este fundamento para la acción de juego. Este control del balón a través de la acción técnica busca llegar a la “pericia técnica” que es la técnica depurada y desarrollada dentro de la dinámica del fútbol actual; es también una forma de familiarizarse con el balón y a la vez ir mejorando la coordinación.

### ***2.2.3.4. Remate o tiro***

Álvarez (2008), es la acción técnica que consiste en todo envío consciente de balón sobre la portería contraria. Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria.

Heiz (1994) fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón para dirigirlo a la portería con la intención de marcar un gol.

#### 2.2.4. Fundamentos del fútbol

IFAB(2020), Las primeras Reglas «universales» del fútbol se redactaron en 1863; en 1886, se fundó The International Football Association Board (el IFAB), compuesto por las cuatro federaciones de fútbol británicas (Federación Inglesa de Fútbol, Federación Escocesa de Fútbol, Federación Galesa de Fútbol y Federación Irlandesa de Fútbol) como la única entidad mundial responsable de elaborar y preservar las Reglas de Juego. La FIFA se unió al IFAB en 1913.

- El terreno de juego debe ser rectangular, dividido en dos mitades, marcado con líneas que pertenecerán a las zonas que demarcan.
- El balón debe ser esférico, de cuero o algún otro material adecuado, su circunferencia debe estar entre 70 y 68 cm. No puede pesar más de 450 g ni menos de 410.
- El número de jugadores máximo es de 11 jugadores por equipo.
- El equipamiento de los jugadores es: Camiseta, pantalones cortos, medias, canilleras, calzado.
- El juego debe ser controlado por el árbitro el cual tendrá la autoridad total para hacer cumplir las reglas del juego.
- Se puede designar a 2 árbitros asistentes.
- El partido debe durar dos tiempos de 45 min cada uno.
- El saque de salida es una forma de iniciar o reanudar el juego.
- El balón esta fuera de juego cuando cruza por completo la línea de banda o meta o si el partido es interrumpido por el árbitro.
- el equipo que marque el mayor número de goles será el ganador.
- Un jugador está fuera de juego si se encuentra más cerca de la línea de meta contraria que el balón y el penúltimo adversario.
- Una falta fuera de área se sanciona con tiro libre, y las que son dentro del área común tiro penal.
- Los tiros libres pueden ser directos o indirectos.
- El tiro penal, se concederá contra el equipo que cometa una infracción que amerite un tiro libre directo.
- El saque de banda, es una forma de reanudar el juego, y se concede al adversario al equipo que haya tocado el balón por última vez.
- El saque de meta es otra forma de reanudar el juego,

- El saque de esquina, cuando el balón halla atravesado la línea de meta.

### **2.2.5. Estructura del plan de entrenamiento de fútbol**

Competize (2021), es un diseño de entrenamiento ajustado a las diversas necesidades y exigencias de tú tiempo. elegirás entrenar en grupo o de manera individual, bajo la dirección de un lado. en ciencias de la actividad y el deporte. la clave para obtener resultados es la constancia, por lo que debemos comprometernos con nuestro objetivo, en una planificación seria y duradera que nos garantice alcanzar nuestros resultados.

#### ***2.2.5.1. Calentamiento***

El calentamiento es imprescindible en cualquier plan de entrenamiento de fútbol. Tiene una función imprescindible en las sesiones de entrenamiento, igual que antes y después de cada partido. Típicamente, los calentamientos de fútbol duran unos 5-10 minutos. Se dividen en dos secciones, la parte general y la parte específica para entrenar fuerza, técnica y táctica.

#### ***2.2.5.2. Parte principal del entrenamiento de fútbol***

Es la parte clave del entrenamiento y consiste en 60-90 minutos divididos en 4 o 6 partes.

Su primera parte está enfocada en la preparación física: la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad.

En el fútbol, la mayor parte del tiempo se juega sin el balón en los pies, por lo que es muy importante tener un buen plan de entrenamiento de fútbol para el físico. Realizar cambios de velocidad y de dirección constante es lo que más hacen los jugadores en los partidos.

La segunda parte trata del trabajo físico previsto según el plan de entrenamiento de fútbol.

Técnica individual: Conseguir una habilidad de conducción y regate.

Técnica colectiva: El pase entre jugadores, acciones combinadas, la conducción... Conseguir que nuestro equipo pueda en el terreno de juego coordinarse y conseguir una buena combinación de pases, jugadas....

De esta forma prepara a los deportistas a enfrentar diferentes situaciones en las cuales pueden encontrarse en el terreno de juego durante los partidos.

Defensa: Hacer una presión alta, repliegues.

Ataque: Iniciación para el ataque, su creación y finalizar a portería si es posible.

Contraataque. Transiciones ofensivas y defensivas.

La tercera parte aplica lo aprendido en los partidos. Estos suelen realizarse en espacios reducidos, intermedios o bien el campo entero. Las simulaciones de partidos reales permiten a los jugadores ponerse bajo la misma presión que vivirán en una competición. De esta forma pueden demostrar todo lo que han aprendido y lo que saben hacer y por último, para ir acabando, nos encontramos con la cuarta parte del plan de entrenamiento de fútbol, que cubre aspectos estratégicos como córners, faltas, penaltis, saques de banda etc. Trata básicamente de cualquier acción que incluya el balón parado.

### ***2.2.5.3. Final del entrenamiento***

El objetivo de esta fase es volver a la calma. Según la intensidad con la que a concluido el entrenamiento, se aconseja una carrera continua y estiramientos durante unos 5-10 minutos. Se trata de conseguir que se recuperen las pulsaciones y se descargue toda la tensión del entrenamiento.

### **2.2.6. Beneficios de la práctica del fútbol**

Caraballo (2016), El fútbol es uno de los deportes más practicados y seguidos en el mundo entero. Niños, niñas, adolescentes, adultos y abuelos se lanzan al campo para, según las posibilidades de cada uno, pasar un rato de máxima concentración y, sobre todo diversión.

Este deporte no sólo levanta pasiones entre quienes lo siguen desde las gradas, sino que además aporta innumerables beneficios a quienes se atreven a calzarse una bota de fútbol y salir al campo de juego. Además, es uno de los deportes estrella en los colegios de todo el mundo, donde juegan niños y niñas.

Castillo (2015), en el fútbol se producen muchas acciones como sprints, aceleraciones y desaceleraciones bruscas, saltos máximos, rápidos golpes con el pie y otras muchas situaciones. Esta integración de diferentes tipos de acciones y ejercicios que se dan en el fútbol, parecen producir un gran impacto en las tres principales áreas del fitness (metabolic fitness, cardiovascular fitness,), lo que conlleva a un importante impacto positivo sobre el riesgo de padecer enfermedades derivadas de nuestro actual estilo de vida.

Estudios a corto y largo plazo están demostrado que la participación regular en entrenamientos de fútbol de forma recreativa tiene una amplia gama de beneficios en la condición física, así como efectos favorables sobre factores de riesgo cardiovascular como el consumo máximo de oxígeno, función cardíaca o masa grasa corporal en hombres y mujeres jóvenes sedentarios. Además de los beneficios a corto plazo, las personas que han jugado a fútbol de forma permanente a lo largo de su vida se asocian a una mejor función sistólica del ventrículo izquierdo, mejor aptitud física, función microvascular y una composición corporal más saludable que personas adultas sanas de su misma edad, pero que han sido la mayor parte de sus vidas sedentarios. Lo que podría reducir la mortalidad y morbilidad cardiovascular.

Los beneficios de esta práctica deportiva de forma recreativa no solo han sido examinados en parámetros fisiológicos, el fútbol recreativo también es una actividad que promueve la interacción social, la creación de capital social y redes entre las personas. Además, parece tener potencial para promover la adherencia a largo plazo a la actividad física, incluso para hombres y mujeres sin experiencia previa en este deporte. En estas personas sin experiencia se reportó un estado psicológico gratificante y bajas calificaciones de preocupación durante el juego, considerando los entrenamientos de fútbol como una actividad divertida y gratificante en sí misma.

### 2.2.7. Capacidades físicas básicas

Muñoz (2009), en su revista efdeportes.com nos aclara con las siguientes definiciones correspondientes a las capacidades físicas básicas.

Blázquez (1993), nos indica que las Capacidades Físicas Básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad), son la base de los aprendizajes y de la actividad física y considera que la reducción de la Condición Física a esos cuatro elementos nos da una clasificación práctica y confortable a la vez que simplista.

Según, Hernández Cruz German (2003), Las condiciones físicas de un deportista están íntimamente ligado al metabolismo energético, que, en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes.

Jiménez & Herrera (2016), el deporte es aquella actividad física en la que se debe respetar un conjunto de reglas y que es realizada con afán competitivo. Aunque la capacidad física suele ser clave para el resultado final de la práctica deportiva, otros factores también son decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento del deportista. El deporte es aquella actividad física en la que se debe respetar un conjunto de reglas y que es realizada con afán competitivo. Aunque la capacidad física suele ser clave para el resultado final de la práctica deportiva, otros factores también son decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento del deportista.

#### **a ) Fuerza**

Para Mora (1989), la fuerza es la “capacidad para vencer resistencias o contrarrestarla por medio de la acción muscular”.

Sánchez (1984), la define como la “capacidad de vencer resistencias que se oponen a la progresión de nuestros movimientos”. Entonces definimos a la fuerza como la capacidad de generar una tensión intramuscular frente a una carga, aun si se genera o no un movimiento.

Larson y Yocon (1984), precisan la fuerza con las siguientes definiciones: -  
Fuerza muscular: Es la capacidad del músculo de aplicar tensión contra una resistencia.

Martínez López, (2003) Potencia muscular: Es la realización de fuerza con una exigencia asociada de tiempo mínimo. - Resistencia muscular: Es la capacidad de continuar un esfuerzo sin límite de tiempo. - Capacidad muscular: Es la suma de fuerza, potencia y resistencia muscular. Dentro las múltiples clasificaciones realizadas sobre la fuerza, vamos a elegir la más extendida y usada actualmente.

## **b ) Test de fuerza**

### **Test de Repetición Máxima (RM)**

PICFIDE (2018), La fuerza es un elemento básico y determinante del rendimiento físico y humano, por lo cual se ve la necesidad de medirla ya sea por su valoración aislada o como un dato más para conocer el estado de forma general del individuo La importancia de entrenar la fuerza y potencia es: aumento del metabolismo basal, aumento del peso magro, disminución de grasas, aumento cardiovascular, aumento de las reservas de sustratos; evitar lesiones en las articulaciones. También mejoras específicas que son: hipertrofia muscular, aumento de densidad ósea y mejora de la coordinación intramuscular.

PICFIDE (2018), la comprobación del efecto de distintas cargas sobre la potencia máxima y su relación con el rendimiento deportivo. Objetivo: Estimar la fuerza máxima del evaluado en miembro superior e inferior. Material: - Banco. - Barra de pesa. - Discos de peso.

#### **Indicaciones metodológicas:**

El evaluado deberá estar familiarizado con los ejercicios y pesos durante sesiones previas de entrenamiento. - Realizar calentamiento previo específico con pesos ligeros en cada ejercicio (4-6 repeticiones). - Estimar un peso para inicio del test, de acuerdo a los pesos utilizados en las sesiones de familiarización. - El peso que el evaluado deberá cargar solamente le debe permitir realizar 10 repeticiones como máximo, si puede realizar más de 10, el peso debe ser incrementado y se deberá recuperar entre 2-3 minutos antes del siguiente intento. - El incremento de peso entre serie y serie puede estimarse con la siguiente fórmula:  $KIES \text{ (Kilogramos a Incrementar Entre Series)} = (1RM \text{ estimado} - \text{Peso inicial}) / (\text{Series totales} - 1)$

## Descripción del ejercicio

### Posición inicial:

- Press de hombro: Sentado sobre el banco, codos flexionados y las manos hacia el frente, se coloca la barra en las manos del evaluado.
- Press de pecho: Acostado sobre el banco, codos flexionados y las manos hacia el frente, se coloca la barra en las manos.
- Sentadilla con barra: En posición de parado con los pies abiertos a la altura de los hombros, con los codos flexionados y con las manos hacia el frente justo por detrás de la espalda, se coloca la barra en las manos.

### Desarrollo:

- ✓ Press de hombro: Desde la posición de inicial, el evaluado deberá elevar la barra hacia arriba, realizar las repeticiones.
- ✓ Press de banco: Desde la posición inicial, el evaluado deberá llevar la barra hacia arriba, realizar las repeticiones.
- ✓ Sentadilla con barra: Desde la posición inicial, el evaluado deberá flexionar las rodillas de tal manera que realice una
- ✓ sentadilla, luego subir a la posición inicial. Al realizar el ejercicio el evaluado no deberá inclinar la espalda hacia delante

### Test de fuerza corporal

- 5.- Excelente 6 series 10 repeticiones
- 4.- Muy bien 5 series 10 repeticiones
- 3.- Bien 4 series 10 repeticiones
- 2.- Suficiente 3 series 10 repeticiones
- 1.- Deficiente 2 series 10 repeticiones



### 2.2.7.2. Resistencia Anaeróbica

Pérez Porto y Merino (2014), Entre las diversas acepciones del término resistencia se encuentra su significado como la capacidad de soportar o tolerar algo. Si nos

centramos en la capacidad física de las personas, podemos entender la resistencia como la posibilidad de realizar un esfuerzo durante un periodo temporal lo más extenso posible.

En este sentido, distinguir entre la resistencia aeróbica y la resistencia anaeróbica. La resistencia aeróbica es la capacidad de un ser humano de llevar a cabo un esfuerzo de intensidad media o leve en un tiempo extenso. La resistencia anaeróbica, en cambio, refiere a la capacidad de realizar un esfuerzo muy intenso por un tiempo breve. Los expertos afirman que los ejercicios anaeróbicos no pueden desarrollarse durante más de tres minutos. Hay esfuerzos que, ante la gran intensidad, apenas pueden mantenerse por unos quince segundos como máximo, ya que el nivel de oxígeno es casi nulo. Otros, en cambio, se pueden sostener hasta tres minutos.

Los atletas que se especializan en las carreras de cien metros, por ejemplo, necesitan entrenar sobre todo su resistencia anaeróbica. Esto se debe a que necesitan alcanzar su mejor rendimiento en apenas unos pocos segundos. En cambio, quienes corren maratones deben trabajar en su resistencia aeróbica: el esfuerzo es menos intenso, pero más largo en el tiempo.

La Prueba de Burpee de resistencia cardiovascular involucra el uso total del cuerpo en cuatro movimientos:

- En cuclillas con las manos sobre el suelo.
- Se extienden ambas piernas atrás y a su vez se hace una flexión de codo.
- Se vuelve a la posición número 1.
- Desde la posición anterior se realiza un salto vertical.

Este ejercicio se realiza a paso a paso sin parar, para quien se inicia en ese ejercicio y requiera hacerlo con menos dificultad puede hacerlo sin realizar la flexión de codo y sin el salto vertical para así disminuir la exigencia de resistencia muscular que involucra este ejercicio. La resistencia cardiovascular se mide respecto a la cantidad de repeticiones de este ejercicio que se puedan realizar:



### Valoración

	Número de repeticiones	Estado
Malo	0-30	
Normal	31-40	
Bueno	41-50	
Muy bueno	51-60	
Excelente	+60	

### 2.2.7.3. Velocidad

Según Grosser y col. (1998), la velocidad en el deporte se define como “la capacidad de conseguir, en base a procesos cognitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas”. Ortiz (2004) define que la velocidad es “la capacidad de reaccionar y realizar movimiento ante un estímulo concreto, en el menor tiempo posible, con la mayor eficacia y donde el cansancio aún no ha hecho acto de presencia”. Entonces la velocidad será la capacidad de desplazarse o realizar un movimiento

en el mínimo tiempo posible. La velocidad a su vez se clasifica en: Velocidad de traslación o desplazamiento: recorrer un espacio en el menor tiempo posible. - Velocidad de reacción: la capacidad de responder a un estímulo en el menor tiempo posible. - Velocidad gestual: la capacidad de realizar un movimiento o un gesto técnico en el menor tiempo posible.

Para Ortiz (2004) existe una serie de factores que influyen en la cualidad física de la velocidad. Fisiológicos: son innatos, que no se modifican y dependen del tipo de fibra muscular. - Físicos: son modificables por el entrenamiento.

La importancia de entrenar la velocidad es: la disminución del cronómetro en la traslación de un punto a otro, contracción más rápida de los músculos, aumento de las reservas de energía para esfuerzos cortos y rápidos.

La velocidad en la teoría del entrenamiento define la capacidad de movimiento de una extremidad o de parte del sistema de palancas del cuerpo, o de todo el cuerpo con la mayor velocidad posible. La velocidad se mide en metros por segundo.

Es un factor marcadamente hereditario y es poco influenciado por el entrenador; los atletas, en especial aquéllos que efectúan las salidas de tacos, realizan acciones desde posiciones variadas y distintas, repitiéndolas innumerables veces para automatizar el gesto, utilizando estímulos distintos (sensitivos, auditivos, táctiles), pero haciendo mayor hincapié en los auditivos que van a ser los que van a proporcionar la imagen del acto a ejecutar. Tiempo de recuperación total: 15-20 horas.

#### ***a ) Test de Velocidad***

William Sealy Gosset fue un estadístico, mejor conocido por su sobrenombre literario Student. Nacido en Canterbury, hijo de Agnes Sealy Vidal y el coronel Frederic Gosset, asistió a la famosa escuela privada Winchester College, antes de estudiar química y matemática en el New College de Oxford.

Fecha de nacimiento: 13 de junio de 1876, Canterbury, Reino Unido  
Fallecimiento: 16 de octubre de 1937, Beaconsfield, Reino Unido  
Cónyuge: Marjory Surtees Phillpotts (m. 1906–1937)  
Libros: Student: A Statistical Biography of William Sealy Gosset

Educación: Universidad de Oxford, New College, Winchester College Influenciado por: Ronald Fisher, Karl Pearson, William Archibald Spooner

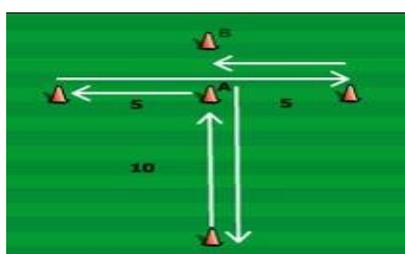
Si te estás preguntando de qué sirve la prueba-t, es importante que tengas en cuenta que su función es monitorear el desarrollo de la velocidad del atleta con el cambio direccional.

### LA PRUEBA “T”

prueba tu agilidad, al medir qué tan rápido puedes cambiar de dirección y con precisión. Cuanto más ágil seas, más rápido podrás completar la prueba.

Como se hace el test: Con el siguiente gráfico, podrás observar cómo colocar los conos de manera adecuada para que puedas realizar el Test T: Para iniciar el test, deberás ubicar los conos tal como señalamos en la figura e iniciarás el test en el cono A y deberás correr rápidamente hasta el cono B y tocarlo con tu mano derecha.

Luego deberás dirigirte al cono C, corriendo de costado, y tocarlo con la mano izquierda. Luego dirígete al cono D (corriendo de costado) para tocarlo con tu mano derecha, y vuelve al cono B para tocarlo con tu mano izquierda y vuelve corriendo de espaldas al cono A.



### Test de “T”

#### Valoración

Excelente	9.5 seg
Muy bien	10.5 seg
Bien	11.5 seg
Suficiente	12 seg
Deficiente	13 seg

#### ***2.2.7.4. Flexibilidad***

Martínez (2018), La flexibilidad es la capacidad que tiene el cuerpo de extender una articulación. Durante la infancia el cuerpo es muy flexible y con el paso de los años se pierde esta cualidad. Por este motivo, es necesario realizar ejercicios de extensión y elongación de las articulaciones. La flexibilidad se desarrolla con rutinas de estiramiento. Algunos ejercicios para este fin son. Ponerse en pie y tocarse las puntas de los dedos de los pies sin flexionar las rodillas. Sentarse con las piernas extendidas e intentar tocar la rodilla con la cabeza.

Jara (2017), La flexibilidad está presente en los gestos cotidianos, ejecución de gestos laborales, en la vida, disfrute y placer por el movimiento. La flexibilidad es fundamental para nuestro día a día. Se debe recordar que es la única cualidad regresiva ya que nacemos con mucha flexibilidad y la vamos perdiendo poco a poco con el paso de los años. Para los deportistas es indispensable desarrollar la flexibilidad de forma completa en el proceso de preparación física general y de aumentar la movilidad en las articulaciones más importantes para cada disciplina deportiva en el proceso de preparación física especial. Para quienes pretenden mantener una vida saludable, basta con entrenar la flexibilidad a nivel general.

##### ***a ) Test de flexibilidad***

PICFIDE (2018), la importancia de entrenar la flexibilidad es: prevenir lesiones, terapia de recuperación, trabajo paralelo de la fuerza y como factor determinante en la amplitud del movimiento, mejora del gesto deportivo. Los resultados de las diferentes evaluaciones nos ayudarán a saber sobre qué capacidad física debemos enfocarnos más y trabajarla con el fin de llegar a una mejora significativa para el cumplimiento de nuestro objetivo. Para ello, debemos seleccionar dentro de la gama de evaluaciones las que creamos más fiables, fáciles de realizar y la más importante, que vaya de acorde a las capacidades físicas reales que implica nuestra disciplina deportiva.

### **Test sit and reach. Flexibilidad**

PICFIDE (2018), objetivo: Medir el nivel de flexibilidad de la zona lumbar y cadena muscular posterior.

Materiales: Cajón con cinta métrica

Indicaciones metodológicas:

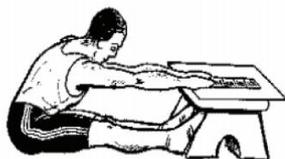
- ✓ Evitar flexión de las piernas.
- ✓ Evitar doble extensión o rebote en la ejecución del ejercicio.
- ✓ El evaluador verifica con las manos que las rodillas estén totalmente extendidas.
- ✓ El valor 0 de la cinta métrica se coloca al inicio del cajón.

#### **Descripción del ejercicio:**

Posición inicial: descalzo, sentado con las piernas pegadas totalmente al piso y extendidas. Los pies deberán estar pegados al borde del cajón con los brazos extendidos hacia el frente.

Desarrollo: desde la posición inicial se realiza una flexión de tronco con la vista hacia el frente, sin flexionar la

articulación de la rodilla tratando de alcanzar el punto más lejano de la cinta métrica, es decir, alcanzar la mayor amplitud posible, mantener la posición durante 2 segundos. El ejercicio se realiza 3 veces, sin realizar un efecto de rebote y se anota el resultado que tuvo mayor alcance en centímetros.



#### **Valoración**

5 excelente	34 CM
4 muy bien	33-28 CM
3 bien	27-23CM
2 suficiente	22-16CM
1 deficiente	15CM

### 2.3. Marco Conceptual

**Capacidades físicas básicas**, según Pacheco (2004), partiendo de lo anterior, es que resulta este método de gran motivación para los participantes, pues supone que para superar a un contrario requiere la intervención automática de sus capacidades físicas y mentales (imaginación, creatividad, entre otras).

**Fuerza**, Porta (1993), indica que es una capacidad o cualidad motriz condicional que se caracteriza por los procesos de transformación de energía. El diccionario explica que es “la capacidad física de obrar y resistir, de producir un efecto o trabajo o la capacidad que tiene un individuo para oponerse o vencer una resistencia”.

**Fuerza resistencia**. Es la capacidad de resistencia frente al cansancio en cargas prolongadas y repetidas. - **Fuerza máxima**: Es la máxima fuerza muscular posible que se puede realizar voluntariamente mediante un trabajo isométrico, o concéntrico, en contra de una resistencia. Intervienen, sobre todo, para su desarrollo, los mecanismos musculares de hipertrofia y coordinación intramuscular.

**Fuerza explosiva**. Es la fuerza que actúa en el menor tiempo posible, es decir, que se opone al máximo impulso de fuerza posible a resistencias en un tiempo determinado.

**Resistencia**, Martínez (2018), la resistencia es la capacidad de soportar actividades físicas intensas, de duración más o menos larga. Por último, la flexibilidad es la capacidad de mover las articulaciones de manera fácil y natural. Las capacidades físicas condicionales pueden ser desarrolladas a través del entrenamiento físico (correr, nadar, levantar pesas, realizar rutinas de extensión y elongación, entre otros).

**Velocidad**, Porta (1993), indica que la velocidad es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible. Para su desarrollo (que es escaso), depende de varios factores, como los musculares, nerviosos, genéticos y la temperatura del músculo.

**Flexibilidad**, Porta (1993), dice que la flexibilidad se ha denominado desde 1986 como una capacidad física, siendo poco desarrollada por algunos preparadores físicos y entrenadores de fútbol sin embargo ha tenido varias definiciones y conceptos nuevos a través del tiempo, pero en este caso vamos a citar las más recientes y significativas para este estudio.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Balestrini (2000), señala que el marco metodológico “es el conjunto de procedimientos a seguir con la finalidad de lograr los objetivos de la información de forma válida y con una alta precisión” (p.44). En otras palabras, es la estructura sistemática para la recolección, ordenamiento y análisis de la información, que permite la interpretación de los resultados en función del problema que se investiga.

#### **3.1. Tipo y Nivel de la Investigación**

Arias (2012), nos dice que “la investigación experimental es un proceso que consiste en someter a un objeto o grupo de individuos, a determinadas condiciones, estímulos o tratamiento (variable independiente), para observar los efectos o reacciones que se producen (variable dependiente).” (p. 35).

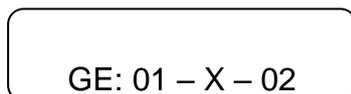
“A diferencia de la investigación de campo, la investigación experimental se caracteriza fundamentalmente, por la manipulación y control de las variables o condiciones, que ejerce el investigador durante el experimento.” (Arias, 2012, p.35)

### 3.2. Diseño de la Investigación

Hernández, Fernández y Batista (2010) nos indican:

El diseño que se adopta para probar la veracidad o falsedad de la hipótesis planteada es el pre experimental de un solo grupo de investigación con pre y post prueba.

El grafico que corresponde a este diseño es el siguiente:



Donde:

G = Grupo experimental

O1= Prueba de entrada o pretest

X = La aplicación del programa educativo

O2= Prueba de salida o post test

### 3.3. Población y Muestra

#### 3.3.1. Población

Tener una población bien delimitada posibilitará contar con un listado que incluya todos los elementos que la integren. Ese listado recibe el nombre de marco de muestreo. (Hernández, 2010).

La población para la presente investigación se detalla a continuación:

La población está conformada por 25 estudiantes de la comunidad nativa “tres islas” la cual se distribuye de la siguiente manera:

En el presente trabajo tendrá una población Conformada por: Deportistas que conforman la categoría (B) de la comunidad nativa de tres islas. El número será de 25 deportistas.

### 3.3.2. Muestra

Tamayo y Tamayo (2006), define la muestra como: "el conjunto de operaciones que se realizan para estudiar la distribución de determinados caracteres en totalidad de una población universo, o colectivo partiendo de la observación de una fracción de la población considerada" (p. 176)

Muestreo no Probabilístico. por qué el grupo con el cual se va a trabajar ya está definido es decir se trabajará con el total 25 deportistas que forman parte de la experiencia.

**Tabla 3**

*Distribución de la población*

Nº	Edades	Población de deportistas
1	11	10
2	12	15
Total		25

### 3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Se utilizará la técnica de la observación para obtener información directamente de la variable de estudio. Esta técnica tiene cierto margen de error debido a que está influenciada por la subjetividad del encuestado.

#### 3.4.1. Técnicas

(Bunge) Sujeto u observador, en el que se incluyen los elementos constituyentes de este, tanto los sociológicos como los culturales, además de las experiencias específicas del investigador. Objeto de la observación: que es la realidad, pero en donde se han introducido procedimientos de selección y de discriminación, para separarlo de otras sensaciones. Los hechos en bruto de la realidad se han transformado en datos de un proceso de conocimiento concreto. Circunstancias de la observación: son las condiciones concretas que rodean al hecho de observar y que terminan por formar parte de la propia observación. Los medios de la observación: son los sentidos y los instrumentos desarrollados por los seres humanos para extender los sentidos o inventar nuevas formas y campos para la observación. Cuerpo de

conocimientos: es el conjunto de saberes debidamente estructurados en campos científicos que permiten que haya una observación y que los resultados de esta se integren a un cuerpo más amplio de conocimientos.

### 3.4.2. Instrumentos

Se empleará los siguientes instrumentos de recojo de información: En el trabajo se utilizará el instrumento una ficha de observación que nos permitirá realizar un recojo de la información para su análisis respectivo, para lo cual se determinará diferentes test de evaluación para dicha capacidad física

**Tabla 4**

*Técnicas e instrumentos*

<b>Técnicas</b>	<b>Instrumentos</b>
Investigación documental	
Fichaje	Fichas bibliográficas Fichas textuales Fichas de resúmenes Fichas de paráfrasis
Investigación de campo	
Observación	Guía de observación Test de observación
	Test Test de fuerza muscular Test de burpee Test de "T" Test de flexibilidad

### 3.4.1 Validez y Confiabilidad de los Instrumentos

#### 3.4.2.1. La Validez

Prieto y Delgado (2010), La validación de contenido se extiende desde el análisis del criterio al de la validez de los test predictores: una prueba no puede considerarse válida si los ítems que la componen no muestrean adecuadamente el contenido a evaluar.

La evaluación mediante el juicio de expertos, método de validación cada vez más utilizado en la investigación, "consiste, básicamente, en solicitar a una serie de personas

la demanda de un juicio hacia un objeto, un instrumento, un material de enseñanza, o su opinión respecto a un aspecto concreto” Cabero y Llorente (2013).

### **3.4.2.2. La Confiabilidad**

Sampieri (2014), señala que “la confiabilidad se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuos u objetos, produce resultados iguales”. En tal sentido para calcular la confiabilidad de los instrumentos se utilizará el método de “mitades partidas”, que consiste en partir el instrumento en dos partes, uno en pares y el otro en impares, para obtener un índice de correlación (p. 200).

El instrumento es el medio para la recolección de datos, en mi investigación se utilizó una guía de observación y test de observación. Es conveniente trabajar con instrumentos estandarizados, válidos y confiables y que posean baremos en el lugar en que piensa desarrollarse el estudio y que la población a la que se dirige sea afín.

En tal sentido la validez es la mejor aproximación posible a la “verdad” que puede tener una proposición, una inferencia o conclusión. Es decir, la validez apunta a sostener cuán legítimas son las proposiciones o ítems que conforma el instrumento.

Así también la confiabilidad hace referencia a si la escala funciona de manera similar bajo diferentes condiciones. En tal sentido todo instrumento debe tener su denominado confiabilidad según el estadístico que utilice.

**Tabla 5**  
**confiabilidad**

<b>CONFIABILIDAD</b>
Alfa de Cronbach Kuder Richardson > 0.70

Se utilizará la confiabilidad de alfa de Cronbach, por ser un coeficiente que sirve para medir la fiabilidad de una escala de medida, y cuya denominación Alfa fue realizada por Cronbach en 1951.

El alfa de Cronbach, es una media de las correlaciones entre las variables que forman parte de la escala. Puede calcularse de dos formas: a partir de las varianzas (alfa de Cronbach) o de las correlaciones de los ítems (Alfa de Cronbach estandarizado).

El coeficiente alfa se puede utilizar como un índice de solidez interna. Pero no implica nada sobre la estabilidad en el tiempo ni sobre la equivalencia entre formas alternas al instrumento.

El coeficiente alfa puede visualizarse como el límite del coeficiente de confiabilidad conocido como coeficiente de precisión. En otras palabras, un coeficiente alfa de 0.80 solo implica que el coeficiente de precisión es mayor que 0.80, pero no se sabe por cuánto se diferencia.

El coeficiente alfa se puede visualizar como el promedio de todos los coeficientes de confiabilidad que se obtienen por los métodos de las dos mitades.

El coeficiente de alfa se puede utilizar en cualquier situación en la que se quiera estimar la confiabilidad de un compuesto. Como criterio general, George y Mallery (2003, p. 231)

sugieren las recomendaciones siguientes para evaluar los coeficientes de alfa de Cronbach:

- Coeficiente alfa  $>.9$  es excelente
- Coeficiente alfa  $>.8$  es bueno
- Coeficiente alfa  $>.7$  es aceptable
- Coeficiente alfa  $>.6$  es cuestionable
- Coeficiente alfa  $>.5$  es pobre
- Coeficiente alfa  $<.5$  es inaceptable

### **3.5. Procedimiento de Recolección de Datos**

El trabajo de campo es sumamente importante, para ello se elaboró un plan de aplicación de los instrumentos de recojo de información, por lo que se tomará en cuenta las siguientes previsiones.

### **3.6. Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos**

Para el procesamiento y análisis de datos se hará uso de la estadística descriptiva, que consistirá en lo siguiente:

#### ***3.6.1.1. Procesamiento de la Información***

Se empleará el programa del Excel y el software estadístico SPSS (Versión 22), lo cual ha permitirá utilizar pruebas descriptivas, distribuciones de frecuencias, gráficas de barras y el análisis de correlación.

#### ***3.6.1.2. Análisis de Datos***

El análisis de datos consiste en la realización de diversas operaciones que el investigador realizó con los datos obtenidos con el objetivo de corroborar la validez de las hipótesis planteadas. Para el análisis de datos se utilizará el software SPSS 22, que nos facilitará el análisis de datos, a través de la estadística descriptiva y la estadística inferencial.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIONES

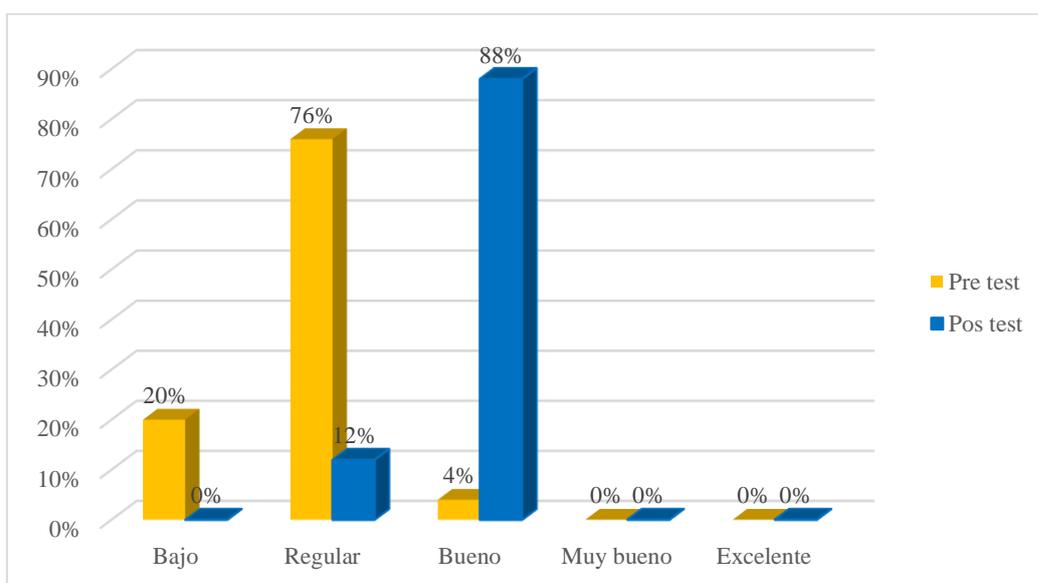
#### 4.1. Resultados

En el presente capítulo se detallan los resultados obtenidos a partir de la recolección de datos y posterior análisis cuantitativo. En la primera parte se muestran los resultados descriptivos en tablas y figuras y posteriormente se realizó la prueba de hipótesis con el propósito de confirmar las hipótesis de investigación.

##### 4.1.1. Resultados Descriptivos

**Figura 1**

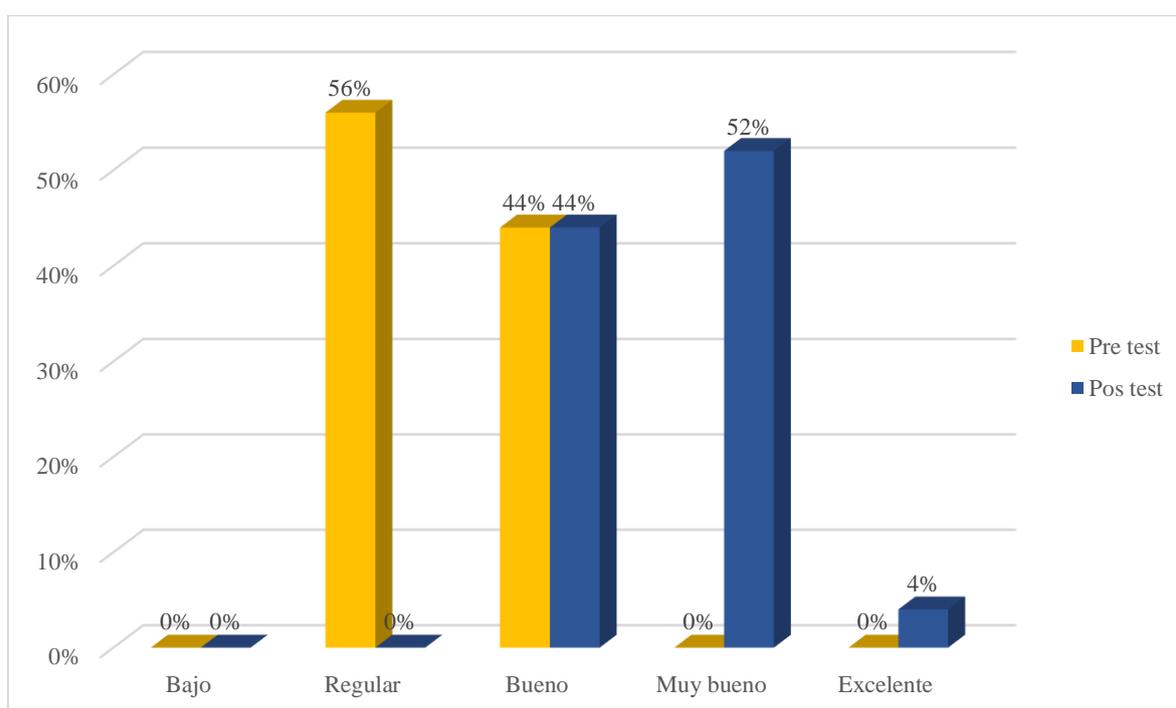
*Resultados comparativos entre el pretest y postest de la variable capacidades físicas*



En la figura 1 se observa que antes de la aplicación del programa, el 20% del deportista presentaba un nivel bajo en sus capacidades físicas básicas, el 76% tenía un nivel regular y un 4% un nivel bueno. Después de la aplicación del programa el 12% presentaba un nivel regular y solo el 88% alcanzó el nivel bueno. Por ello digo que la información descrita nos da indicios que el programa “Pasión por el fútbol” tuvo un impacto favorable en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes, puesto que los estudiantes pasaron de caracterizarse por tener un nivel de desarrollo regular a tener un nivel bueno.

**Figura 2**

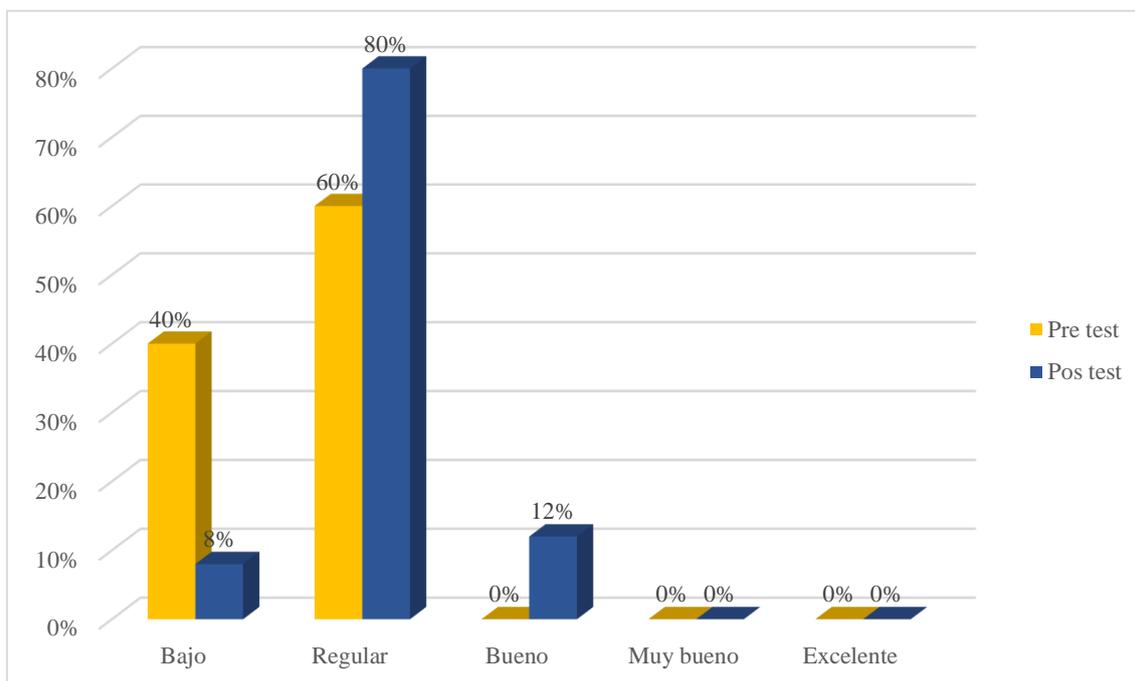
*Resultados comparativos entre el pretest y postest de la dimensión fuerza*



En la figura 2 se observa que antes de la aplicación del programa, el 56% de los deportistas presentaban un nivel regular y un 44% en el nivel bueno en su capacidad de la fuerza. Después de la aplicación del programa el 44% presentaba un nivel bueno y el 52% pasó a un nivel muy bueno. Por ello digo que la información descrita nos da indicios que el programa “Pasión por el fútbol” tuvo un impacto favorable en el desarrollo de la capacidad de la fuerza, puesto que los deportistas pasaron de caracterizarse por tener un nivel de desarrollo bueno a tener un nivel muy bueno.

**Figura 3**

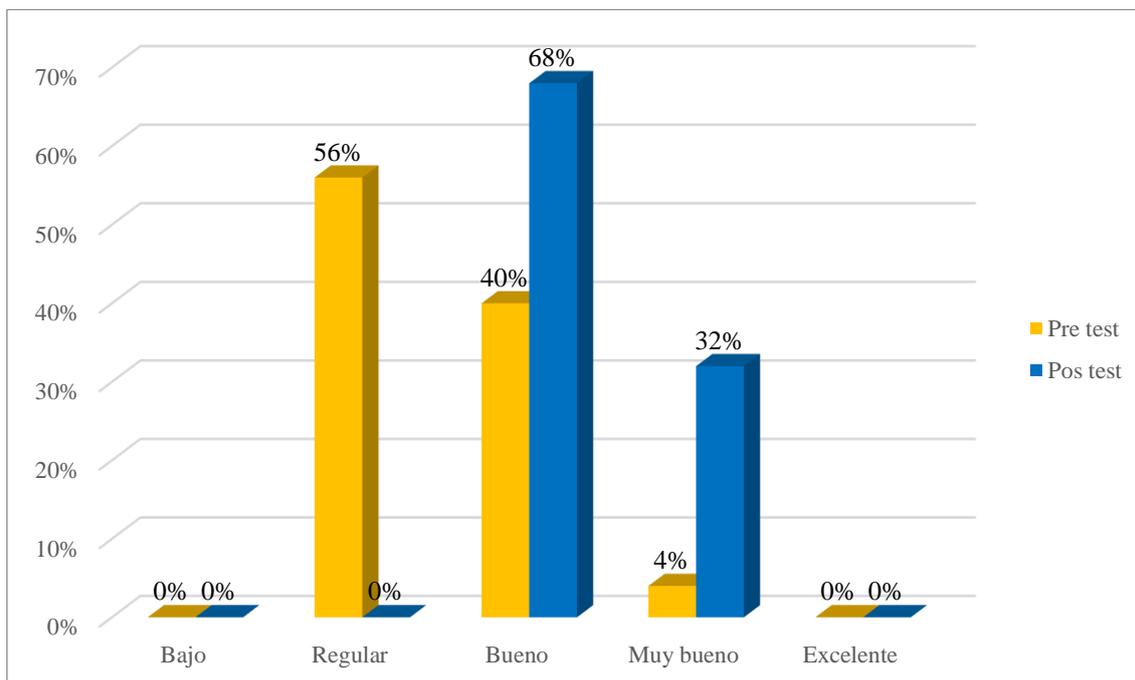
*Resultados comparativos entre el pretest y postest de la dimensión resistencia*



En la figura 3 se observa que antes de la aplicación del programa, el 40% del deportista presentaba un nivel malo en su capacidad de resistencia, el 60% tenía un nivel normal. Después de la aplicación del programa el 80% presentaba un nivel normal y solo el 12% alcanzó el nivel bien. Por ello digo que la información descrita nos da indicios que el programa “Pasión por el fútbol” tuvo un impacto favorable en el desarrollo de la capacidad de la resistencia de los deportistas, puesto que los estudiantes pasaron de caracterizarse por tener un nivel de desarrollo regular a tener un nivel bajo a regular.

**Figura 4**

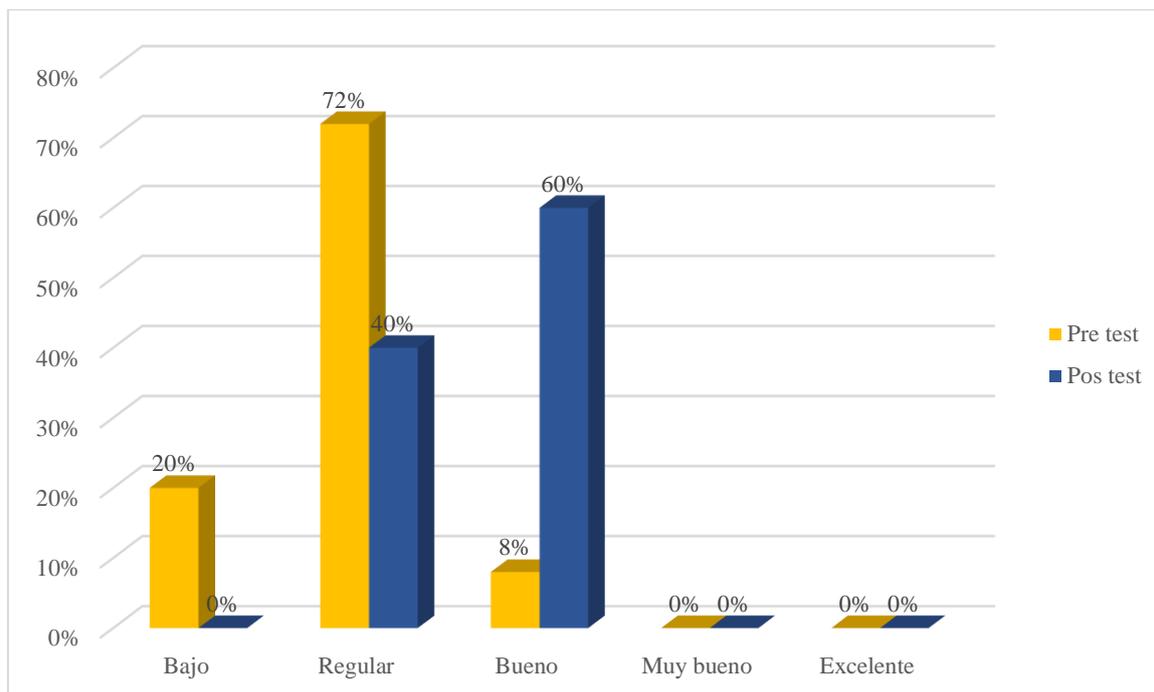
*Resultados comparativos entre el pretest y postest de la dimensión velocidad*



En la figura 4 se observa que antes de la aplicación del programa, el 56% del deportista presentaba un nivel regular en su capacidad de velocidad, el 40% tenía un nivel bueno. Después de la aplicación del programa el 68% presentaba un nivel bueno y el 32% paso al nivel muy bueno. Por ello digo que la información descrita nos da indicios que el programa “Pasión por el fútbol” tuvo un impacto favorable en el desarrollo de la capacidad de velocidad de los deportistas, puesto que los estudiantes pasaron de caracterizarse por tener un nivel regular a tener un nivel muy bueno.

**Figura 5**

*Resultados comparativos entre el pretest y postest de la dimensión flexibilidad*



En la figura 5 se observa que antes de la aplicación del programa, el 20% del deportista presentaba un nivel bajo en su capacidad de flexibilidad, el 72% tenía un nivel regular y un 8% en el nivel bueno. Después de la aplicación del programa el 40% presentaba un nivel regular y el 60% pasaron a nivel bueno. Por ello digo que la información descrita nos da indicios que el programa “Pasión por el fútbol” tuvo un impacto favorable en el desarrollo de la capacidad de flexibilidad de los deportistas, puesto que los estudiantes pasaron de caracterizarse por tener un nivel regular a tener un nivel bueno.

#### **4.1.2. Resultados inferenciales**

##### ***4.1.2.1. Prueba de hipótesis general***

$H_0$ : El programa “Pasión por el fútbol” no mejora significativamente las capacidades físicas básicas en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021

H<sub>1</sub>: El programa “Pasión por el fútbol” mejora significativamente las capacidades físicas básicas en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021

***a Nivel de significancia***

0,05

***b Prueba de normalidad***

para el análisis de los resultados se utilizó la prueba de bondad que ajuste de Shapiro-Wilk esta prueba permite medir el rango de concordancia existente entre la distribución de un conjunto de datos y una distribución teórica. su propósito es verificar si los datos provienen de una población que tiene una distribución normal.

Hipótesis de normalidad:

**Tabla 6**

*Prueba de normalidad*

Pretest - Posttest	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Diferencia	,916	25	,042

en la tabla 6 se evidencia los resultados de shapiro wilk donde el p-valor de lo estadístico de la prueba de normalidad es de 0,42 para la variable capacidades físicas valor que es 0,05 lo que indica que la distribución no es normal.

Al no cumplir la prueba de normalidad se decide utilizar la prueba no paramétrica.

H<sub>1</sub>: Los datos no siguen una distribución normal, si el p\_valor  $\leq$   $\alpha$  = 0.05

H<sub>0</sub>: Los datos siguen una distribución normal, si el p\_valor  $>$   $\alpha$  = 0.05.

***c Estadístico de prueba***

$$Z = \frac{w - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

### *d Estadísticos descriptivos*

**Tabla 7**

*Estadístico descriptivos de la variable capacidades físicas básicas*

	<b>N</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
Pre test	25	8.4	1.0	7.0	11.0
Pos test	25	11.6	1.1	9.0	13.0

Fuente: Base de datos

En la tabla 7 se muestran los principales estadísticos descriptivos de la variable capacidades físicas básicas. Se observa principalmente que en el pre test la media alcanzaba los 8.4 puntos, sin embargo, en el pos test la media alcanzó 11.6 puntos, lo que permite inferir que hubo un incremento de las puntuaciones luego de aplicar el programa.

### *e Prueba estadística*

**Tabla 8**

*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la variable de capacidades físicas básicas*

	<b>Postest - Pretest</b>
Z	-4,404b
Sig. asintótica(bilateral)	0.000
b. Se basa en rangos negativos.	

Fuente: Base de datos

Como se puede ver en la tabla 8, el p-valor de la prueba rangos con signo de Wilcoxon fue inferior al nivel de significancia ( $p < 0,05$ ), por ello se rechazó la hipótesis nula y aceptó la hipótesis alterna que indicaba que El programa “Pasión por el fútbol” mejora significativamente las capacidades físicas básicas en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” en la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021.

#### 4.1.2.2. Prueba de hipótesis específica 1

H<sub>0</sub>: El programa “Pasión por el fútbol” No mejora significativamente la fuerza en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” en la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021.

H<sub>1</sub>: El programa “Pasión por el fútbol” mejora significativamente la fuerza en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” en la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021.

##### a Nivel de significancia

0,05

##### b Prueba de normalidad

H<sub>0</sub>: La distribución de datos de la dimensión de la fuerza no difiere la distribución normal.

H<sub>1</sub>: La distribución de datos de la dimensión de la fuerza difiere de la distribución normal.

#### Tabla 9

Prueba de normalidad Shapiro – Wilk de la dimensión fuerza

Pretest - Posttest	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Diferencia	,862	25	,003

Fuente: Base de datos

En la tabla 9 se puede ver que el p-valor de la prueba de normalidad Shapiro – Wilk para la dimensión 1 la fuerza fue inferior al nivel de significancia ( $p < 0,05$ ), por ello se procedió a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna que indica que los datos no siguen una distribución normal. En virtud a lo expuesto, se eligió la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon.

*c Estadístico de prueba*

$$Z = \frac{w - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

*d Estadísticos descriptivos*

**Tabla 10**

*Estadísticos descriptivos de la dimensión 1 fuerza corporal*

	N	Medi a	Desviació n estándar	Mínim o	Máxim o
Pretes	2	2.4	0.5	2.0	3.0
t	5				
Poste	2	3.6	0.6	3.0	5.0
st	5				

Fuente: Base de datos

En la tabla 10 se muestran los principales estadísticos descriptivos de la dimensión 1 en la fuerza corporal. Se observa principalmente que en el pretest la media alcanzaba los 2.4 puntos, sin embargo, en el postest la media alcanzó 3.6 puntos, lo que permite inferir que hubo un incremento de las puntuaciones luego de aplicar el programa.

*e Prueba estadística*

**Tabla 11**

*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la dimensión 1 la fuerza*

	Postest - Pretest
Z	-4,042b
Sig. asintótica(bilateral)	0.000
b. Se basa en rangos negativos.	

Fuente: Base de datos

Como se puede ver en la tabla 11, el p-valor de la prueba rangos con signo de Wilcoxon fue inferior al nivel de significancia ( $p < 0,05$ ), por ello se rechazó la hipótesis nula y aceptó la hipótesis alterna que indicaba que El programa “Pasión por el fútbol” mejora significativamente la fuerza en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” en la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021

### 4.1.2.3. Pruebas de hipótesis específico 2

**H<sub>0</sub>**= El programa “Pasión por el fútbol” no mejora significativamente la resistencia en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” en la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021

**H<sub>2</sub>- 2:** ¿El programa “Pasión por el fútbol” mejora significativamente la resistencia en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” en la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021?

#### *a Nivel de significancia*

0,05

#### *b Prueba de normalidad*

**H<sub>0</sub>**: La distribución de datos de la dimensión 1 la resistencia no difiere de la distribución normal.

**H<sub>1</sub>**: La distribución de datos de la dimensión 1 la resistencia difiere de la distribución normal.

**Tabla 12**

*Prueba de normalidad Shapiro – Wilk dela dimension resistencia*

Pretest - Posttest	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Diferencia	,634	25	,000

Fuente: Base de datos

En la tabla 12 se puede ver que el p-valor de la prueba de normalidad Shapiro – Wilk para la dimensión de la resistencia fue inferior al nivel de significancia ( $p < 0,05$ ), por ello se procedió a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna que indica que los datos no siguen una distribución normal. En virtud a lo expuesto, se eligió la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon.

*c Estadístico de prueba*

$$Z = \frac{W - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

*d Estadísticos descriptivos***Tabla 13***Estadísticos descriptivos de la dimensión 2 de la resistencia*

	N	Medi a	Desviació n estándar	Mínim o	Máxim o
Pretes t	2 5	1.6	0.5	1.0	2.0
Poste st	2 5	2.0	0.5	1.0	3.0

Fuente: Base de datos

En la tabla 13 se muestran los principales estadísticos descriptivos de la dimensión 2 de la resistencia. Se observa principalmente que en el pretest la media alcanzaba los 1.6 puntos, sin embargo, en el postest la media alcanzó 2.0 puntos, lo que permite inferir que hubo un incremento de las puntuaciones luego de aplicar el programa.

*e Prueba estadística***Tabla 14***Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la dimensión 2 de la resistencia*

	Postest - Pretest
Z	-3,317b
Sig. asintótica(bilateral)	0.001
b. Se basa en rangos negativos.	

Fuente: Base de datos

Como se puede ver en la tabla 14, el p-valor de la prueba rangos con signo de Wilcoxon fue inferior al nivel de significancia ( $p < 0,05$ ), por ello se rechazó la hipótesis nula y aceptó la hipótesis alterna que indicaba que: El programa “Pasión por el fútbol” mejora significativamente la resistencia en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” en la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021

#### 4.1.2.4. Pruebas de hipótesis específico 3

**H<sub>0</sub>**=: El programa “Pasión por el fútbol” no mejora significativamente la velocidad en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” en la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021

**H<sub>3</sub>**=: ¿El programa “Pasión por el fútbol” mejora significativamente la velocidad en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” en la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021

##### *a Nivel de significancia*

0,05

##### *b Prueba de normalidad*

H<sub>0</sub>: La distribución de datos de la dimensión 3 de la velocidad no difiere de la distribución normal.

H<sub>1</sub>: La distribución de datos de la dimensión 3 de la velocidad difiere de la distribución normal.

**Tabla 15**

*Prueba de normalidad Shapiro – Wilk de la dimension velocidad*

Pretest - Posttest	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	G1	Sig.
Diferencia	,636	25	,000

Fuente: Base de datos

En la tabla 15 se puede ver que el p-valor de la prueba de normalidad Shapiro – Wilk para la dimensión 3 de la velocidad fue inferior al nivel de significancia ( $p < 0,05$ ), por ello se procedió a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna que indica que los datos no siguen una distribución normal. En virtud a lo expuesto, se eligió la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon.

*c Estadístico de prueba*

$$Z = \frac{w - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

*d Estadísticos descriptivos***Tabla 16***Estadísticos descriptivos de la dimensión 3 de la velocidad*

	N	Medi a	Desviació n estándar	Mínim o	Máxim o
Pretes	2				
t	5	2.5	0.6	2.0	4.0
Poste	2				
st	5	3.3	0.05	3.0	4.0

Fuente: Base de datos

En la tabla 16 se muestran los principales estadísticos descriptivos de la dimensión 3 de la velocidad. Se observa principalmente que en el pretest la media alcanzaba los 2.5 puntos, sin embargo, en el posttest la media alcanzó 3.3 puntos, lo que permite inferir que hubo un incremento de las puntuaciones luego de aplicar el programa.

*e Prueba estadística***Tabla 17***Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la dimensión 3 de la velocidad*

	Postest Pretest
Z	-4,376b
Sig. asintótica(bilateral)	0.000
b. Se basa en rangos negativos.	

Fuente: Base de datos

Como se puede ver en la tabla 17, el p-valor de la prueba rangos con signo de Wilcoxon fue inferior al nivel de significancia ( $p < 0,05$ ), por ello se rechazó la hipótesis nula y aceptó la hipótesis alterna que indicaba que El programa “Pasión por el fútbol” mejora significativamente la velocidad en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” en la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021

#### 4.1.2.5. Pruebas de hipótesis específico 4

**H<sub>0</sub>**: El programa “Pasión por el fútbol” no mejora significativamente la flexibilidad en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” en la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021

**H<sub>3</sub>**: ¿El programa “Pasión por el fútbol” mejora significativamente la flexibilidad en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” en la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021

##### a Nivel de significancia

0,05

##### b Prueba de normalidad

**H<sub>0</sub>**: La distribución de datos de la dimensión 4 de la flexibilidad no difiere de la distribución normal.

**H<sub>1</sub>**: La distribución de datos de la dimensión 4 de la flexibilidad difiere de la distribución normal.

**Tabla 18**

*Prueba de normalidad Shapiro – Wilk de la dimensión de la flexibilidad*

Pretest – Posttest	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Diferencia	,764	25	,000

Fuente: Base de datos

En la tabla 18 se puede ver que el p-valor de la prueba de normalidad Shapiro – Wilk para la dimensión 4 de la flexibilidad fue inferior al nivel de significancia ( $p < 0,05$ ), por ello se procedió a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna que indica que los datos no siguen una distribución normal. En virtud a lo expuesto, se eligió la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon.

##### c Estadístico de prueba

$$Z = \frac{w - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

### *d Estadísticos descriptivos*

**Tabla 19**

*Estadísticos descriptivos de la dimensión 4 de la flexibilidad*

	<b>N</b>	<b>Medi a</b>	<b>Desviació n estándar</b>	<b>Mínim o</b>	<b>Máxim o</b>
Pretest	2	1.9	0.5	1.0	3.0
Posttest	2	2.6	0.5	2.0	3.0

Fuente: Base de datos

En la tabla 19 se muestran los principales estadísticos descriptivos de la dimensión 4 la flexibilidad. Se observa principalmente que en el pretest la media alcanzaba los 1.9 puntos, sin embargo, en el posttest la media alcanzó 2.6 puntos, lo que permite inferir que hubo un incremento de las puntuaciones luego de aplicar el programa.

### *e Prueba estadística*

**Tabla 20**

*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la dimensión 4 de la flexibilidad*

	<b>Posttest - Pretest</b>
Z	-3,819b
Sig. asintótica(bilateral)	0.000
b. Se basa en rangos negativos.	

Fuente: Base de datos

Como se puede ver en la tabla 20, el p-valor de la prueba rangos con signo de Wilcoxon fue inferior al nivel de significancia ( $p < 0,05$ ), por ello se rechazó la hipótesis nula y aceptó la hipótesis alterna que indicaba que El programa “Pasión por el fútbol” mejora significativamente la flexibilidad en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” en la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021

## 4.2. Discusión de Resultados

El objetivo de la presente investigación fue Determinar qué el programa “Pasión por el fútbol” mejora las capacidades físicas básicas en los deportistas de la disciplina de futbol en la categoría (B) en la comunidad nativa (Tres Islas), se evidencia que 88% de los deportistas alcanzaron un nivel de desarrollo de muy bueno y un 8% de los deportistas o estudiantes alcanzaron un nivel de desarrollo excelente, lo que indica que los deportistas mejoraron el desarrollo de la capacidad físicas básicas. por ende, se concluye que el programa pasión por el fútbol mejora significativamente las capacidades físicas básicas en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” de la comunidad nativa Tres Islas de Puerto Maldonado. Estos hallazgos guardan relación con García (2018), quien desarrollo un programa de Ejercicios físicos para mejorar la resistencia en futbolistas. y Una vez aplicado el programa de ejercicios físicos se determinó que estos incrementaron su nivel de resistencia a través de los ejercicios con calidad científica basada en métodos del entrenamiento deportivo, esto deja claro que el proceso de preparación debe ser el más adecuado para que los futbolistas puedan desarrollar sus capacidades de una manera idónea. Así mismo, Rodríguez (2018), en su Programa experimental de preparación física y rendimiento técnico. Se ha determinado, la relación significativa entre el rendimiento físico y técnico de los futbolistas de la IE. “Toribio de Luzuriaga”, tal como lo evidencias los cuadros y los gráficos en su interpretación y la prueba de hipótesis general. Tras analizar varias definiciones de autores como Antón, Matveev, Platonov, podemos definir Las Capacidades Físicas Básicas (C. F. B.) como “predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento”. Estas son: la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.

Determinar qué el programa “Pasión por el fútbol” mejora la fuerza en los deportistas de la disciplina de futbol en la categoría (B) en la comunidad nativa (Tres Islas), se logró que el programa “pasión por el futbol” tuviera un impacto favorable en el desarrollo de la preparación de las capacidades físicas básicas en la fuerza corporal de los estudiantes, puesto que los estudiantes pasaron de caracterizarse por tener un nivel de desarrollo bueno a tener un nivel excelente mejoraron su fuerza corporal. por ende, se concluye que el programa pasión por el fútbol mejora significativamente la fuerza en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” de la comunidad nativa Tres Islas de Puerto Maldonado. Estos hallazgos guardan relación con. Silva (2019), quien desarrollo un programa “ALYCOFI”

donde mejoró significativamente las condiciones físicas en los estudiantes de la categoría sub-14 del equipo de fútbol de la Institución Educativa Básica Regular “Faustino Maldonado” Puerto Maldonado – 2019. Tras analizar varias definiciones de autores como Antón, Matveev, Platonov, podemos definir Las Capacidades Físicas Básicas (C. F. B.) como “predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento”. Estas son: la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.

Determinar qué el programa “Pasión por el fútbol” mejora la resistencia en los deportistas de la disciplina de futbol en la categoría (B) en la comunidad nativa (Tres Islas). logrando que el programa “pasión por el futbol” tuviera un impacto favorable en el desarrollo de la preparación de las capacidades físicas básicas en la resistencia, puesto que los deportistas pasaron de caracterizarse por tener un nivel de desarrollo normal a tener un nivel bueno, mejoraron su capacidad de resistencia. por ende, se concluye que el programa pasión por el fútbol mejora significativamente la resistencia en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” de la comunidad nativa Tres Islas de Puerto Maldonado. Estos resultados guardan relación con. Rodríguez (2018), quien desarrollo un Programa experimental de preparación física y rendimiento técnico en categorías juveniles de 15 y 17 años del fútbol escolar en la Institución Educativa Pública N° 1209 Mariscal Toribio de Luzuriaga – Ate Vitarte, 2017. Determinado, la relación significativa entre el rendimiento físico y técnico de los futbolistas, asi mismo el autor Zintl (1991), nos dice que la Resistencia es la capacidad de resistir psíquica y físicamente a una carga durante largo tiempo produciéndose finalmente un cansancio (pérdida de rendimiento) insuperable (manifiesto) debido a la intensidad y duración de la misma y/o; de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquico.

Determinar qué el programa “Pasión por el fútbol” mejora la velocidad en los deportistas de la disciplina de futbol en la categoría (B) en la comunidad nativa (Tres Islas). logrando que el programa “pasión por el futbol” tuviera un impacto favorable en el desarrollo de la preparación de las capacidades físicas básicas en la velocidad, puesto que los deportistas pasaron de caracterizarse por tener un nivel de desarrollo bien a tener un nivel muy bien, mejoraron su capacidad de velocidad. por ende, se concluye que el programa pasión por el fútbol mejora significativamente la velocidad en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” de la comunidad nativa Tres Islas de Puerto Maldonado. Estos

resultados guardan relación con. Silva (2019), quien desarrollo un programa “ALYCOFI” donde mejoró significativamente las condiciones físicas en los estudiantes de la categoría sub-14 del equipo de fútbol de la Institución Educativa Básica Regular “Faustino Maldonado” Puerto Maldonado – 2019. Donde Se observa que un 57% de estudiantes tuvieron un nivel muy alto en el desarrollo de sus condiciones físicas básicas (fuerza, velocidad y resistencia), también se puede observar que un 29% de estudiantes tienen un alto desarrollo de sus condiciones físicas básicas. Por otro lado, Según Grosser y Cols. (1989) nos dice que la velocidad es definida como “la facultad de reacción con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad”.

Determinar qué el programa “Pasión por el fútbol” mejora la flexibilidad en los deportistas de la disciplina de futbol en la categoría (B) en la comunidad nativa (Tres Islas), se evidencia que La información descrita nos da indicios que el programa “pasión por el futbol” tuvo un impacto favorable en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de la flexibilidad de los estudiantes, puesto que los estudiantes pasaron de caracterizarse por tener un nivel medio a excelente. por ende, se concluye que el programa pasión por el fútbol mejora significativamente la flexibilidad en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” de la comunidad nativa Tres Islas de Puerto Maldonado. Estos hallazgos guardan relación con Maylle, Ñaupa, Robles (2017), quien desarrollo un programa de entrenamiento activo para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos del primer grado “d” de la i.e. “césar vallejo” amarilis - 2016. Donde influyó favorablemente en los alumnos para la mejora de los fundamentos técnicos del fútbol mediante rutinas de trabajo con balón y sin balón para desarrollar; precisión, fijación, efectividad y potencia con los alumnos del 1° grado “D” de educación secundaria de la I.E. de César Vallejo Así mismo, Silva (2019) observa que un 86% de estudiantes tienen muy alto el desarrollo de sus condiciones físicas complementarias (flexibilidad, equilibrio y coordinación.), también se puede observar que un 14% de estudiantes tienen un alto desarrollo en sus condiciones físicas complementarias. Y en su resultado se ha demostrado que las diferencias de medias para el pretest y pos-test (3,76) se encuentran dentro del intervalo de confianza y el p-valor es inferior al nivel de significancia ( $p=0,007<0,05$ ) por lo que rechazaron la hipótesis nula y aceptaron la hipótesis alterna. Aclarando que el autor Martin y col. (1989): nos indica que la capacidad del individuo de alcanzar las máximas amplitudes articulares, acompañadas de las elongaciones musculares y ligamentosas correspondientes. ... Es la cualidad que con base

en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular permite el máximo recorrido de las articulaciones.

Finalmente consideramos que esta investigación es un aporte que permitirá contribuir a futuras investigaciones y nuevos métodos de abordaje para el desarrollo de las condiciones físicas en los niños de 14 años.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. Conclusiones**

PRIMERA: La aplicación del programa “Pasión por el fútbol” mejoró significativamente las capacidades físicas básicas en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021, se observa que antes de la aplicación del programa, el 20% del deportista presentaba un nivel bajo en sus capacidades físicas básicas, el 76% tenía un nivel regular y un 4% un nivel bueno. Después de la aplicación del programa el 12% presentaba un nivel regular y solo el 88% alcanzó el nivel bueno. Por ello digo que la información descrita nos da indicios que el programa “Pasión por el fútbol” tuvo un impacto favorable en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes, puesto que los estudiantes pasaron de caracterizarse por tener un nivel de desarrollo regular a tener un nivel bueno.

SEGUNDA: La aplicación del programa “Pasión por el fútbol” mejoró significativamente la fuerza en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021. En los resultados se observa que antes de la aplicación del programa, el 56% de los deportistas presentaban un nivel regular y un 44% en el nivel bueno en su capacidad de la fuerza. Después de la aplicación del programa el 44% presentaba un nivel bueno y el 52% pasó a un nivel muy bueno. Por ello digo que la información descrita nos da indicios que el programa “Pasión por el fútbol” tuvo un impacto favorable en el desarrollo de la capacidad de la fuerza, puesto

que los deportistas pasaron de caracterizarse por tener un nivel de desarrollo bueno a tener un nivel muy bueno.

TERCERA: La aplicación del programa “Pasión por el fútbol” mejoró significativamente la resistencia en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021. En los resultados se observa que antes de la aplicación del programa, el 40% del deportista presentaba un nivel malo en su capacidad de resistencia, el 60% tenía un nivel normal. Después de la aplicación del programa el 80% presentaba un nivel normal y solo el 12% alcanzó el nivel bien. Por ello digo que la información descrita nos da indicios que el programa “Pasión por el fútbol” tuvo un impacto favorable en el desarrollo de la capacidad de la resistencia de los deportistas, puesto que los estudiantes pasaron de caracterizarse por tener un nivel de desarrollo regular a tener un nivel normal a bien.

CUARTA: La aplicación del programa “Pasión por el fútbol” mejoró significativamente la velocidad en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021. En los resultados se observa que antes de la aplicación del programa, el 20% del deportista presentaba un nivel bien en su capacidad de velocidad, el 80% tenía un nivel muy bien. Después de la aplicación del programa el 68% presentaba un nivel bueno y el 32% pasó al nivel muy bueno. Por ello digo que la información descrita nos da indicios que el programa “Pasión por el fútbol” tuvo un impacto favorable en el desarrollo de la capacidad de velocidad de los deportistas, puesto que los estudiantes pasaron de caracterizarse por tener un nivel regular a tener un nivel muy bueno.

QUINTA: La aplicación del programa “Pasión por el fútbol” mejoró significativamente la flexibilidad en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021. En los resultados se observa que antes de la aplicación del programa, el 20% del deportista presentaba un nivel bajo en su capacidad de flexibilidad, el 72% tenía un nivel regular y un 8% en el nivel bueno. Después de la aplicación del programa el 40% presentaba un nivel regular y el 60% pasaron a nivel bueno. Por ello digo que la información descrita nos da indicios que el programa “Pasión por el fútbol” tuvo un impacto favorable en el desarrollo de la capacidad de flexibilidad de los deportistas, puesto que los estudiantes pasaron de caracterizarse por tener un nivel regular a tener un nivel bueno.

## 5.2. Recomendaciones

PRIMERA: A los docentes del área de Educación Física de la comunidad nativa de “Tres Islas” reconozcan la importancia del desarrollo de las condiciones físicas en los estudiantes para la práctica del Fútbol, ya que es una herramienta importante en su desarrollo y desenvolvimiento con normalidad en este deporte.

SEGUNDA: Al equipo directivo de la Institución educativa de la comunidad nativa de Tres Islas fomenten la práctica de actividades físicas para que los estudiantes estén preparados para representar a su colegio en los diferentes campeonatos deportivos, así mismo que los docentes del área de Educación Física de la Institución Educativa de la comunidad de Tres Islas realicen el proceso de selección de los estudiantes que representarán a la institución mediante pruebas físicas básicas para que dicho el equipo sea competitivo en miras a su participación en los Juegos Deportivos Escolares.

TERCERO: A los docentes formadores del área de Educación Física del IESP “Nuestra Señora del Rosario” tener en cuenta el programa para próximas investigaciones y así poder comparar resultados que beneficien a los investigados y el investigador

### 5.3. REFERENCIAS

- .Bajaña trasmonte, J. R. (2019). *preparacion fisica como base del desarrollo deportivo en seleccionados de futbol categoria sub- sub 14*. UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL, GUAYAQUIL, ECUADOR. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/49004/1/Baja%20Trasmonte%20Julio%20Ricardo%20098-2019%20CII.pdf>
- Blázquez Sánchez(2009), capacidades físicas basicas. La preparación de las capacidades físicas básicas en las primeras etapas. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd138/la-preparacion-de-las-capacidades-fisicas-basicas.htm>
- Caraballo Folgado, A. (2016). *Qué beneficios aporta el fútbol a los niños*. Obtenido de <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/deportes/que-aporta-el-futbol-a-los-ninos/>
- competize. (2021). *Diseña tu plan de entrenamiento de fútbol Ejercicios, sesiones, temporadas*. Obtenido de <https://www.competize.com/blog/plan-entrenamiento-futbol-ejercicios-sesiones/>
- García Yungual , R. p. (2018). *Ejercicios físicos para mejorar la resistencia en futbolistas de 15 a 17 años en la liga cantonal de la Libertad, provincia de Santa Elena*. . UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, Ecuador. Obtenido de <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/5261/1/UPSE-TEF-2020-0001.pdf>
- Historia y Biografía . (2017). *Historia del futbol*. Obtenido de <https://historia-biografia.com/historia-del-futbol/>
- IFAB. (2020). *REGLAS DE JUEGO*. The International Football Association Board. Obtenido de <https://static-3eb8.kxcdn.com/files/document-category/062020/vHOGDYnPWrgvpOj.pdf>
- Lopez Patana, D. (2018). *EL NIVEL DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL DE LOS ESTUDIANTES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS SECUNDARIAS DE LA CIUDAD DE PUNO*. UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO, puno. Obtenido de

[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10850/Lopez\\_Patana\\_Dario.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10850/Lopez_Patana_Dario.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

MAYLLE LINO, ÑAUPA PONCE, ROBLES VALLE,, M. (2016). *PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ACTIVO PARA DESARROLLAR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS ALUMNOS DEL PRIMER GRADO "D" DE LA I.E. "CÉSAR VALLEJO" AMARILIS - 2016*. UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN, HUANUCO. Obtenido de

<http://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/UNHEVAL/2672/TEF%2000025%20M32.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Muñoz Rivera, D. (2009). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas. *efdeportes*(131). Obtenido de

[https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm#:~:text=B1%C3%A1zquez%20\(1993\)%2C%20nos%20indica,a%20a%20vez%20que%20simplista.](https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm#:~:text=B1%C3%A1zquez%20(1993)%2C%20nos%20indica,a%20a%20vez%20que%20simplista.)

RODRIGUEZ CUYA, V. (2018). *Programa experimental de preparación física y rendimiento técnico en categorías juveniles de 15 a 17 años de futbol escolar en la institucion educativa publica n° 1209 mariscal toribio luzuriaga, ate vitarte 2017*. .

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN, lima. Obtenido de <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1530/TM%20CE-Cd%203300%20R1%20-%20Rodriguez%20Cuya.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Silva rivas , s. (2019). *el programa "ALYCOFI" para mejorar las condiciones físicas en los estudiantes de la categoria sub- 14 del equipo de futbol de la institucion educativa basica regular "faustino maldonado-2019*. instituto superior pedagogico "nuestra señora del rosario", puerto maldonado.

weslei, J. (2017). *El entrenamiento físico en el fútbol como factor de influencia en el aprendizaje del gesto técnico del chut a portería*. universidad de barcelona , barcelona. Obtenido de

[http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/119290/1/WESLEI%20JACOB\\_TESIS.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/119290/1/WESLEI%20JACOB_TESIS.pdf)

PICFIDE. (2018). *MANUAL DE PRUEBAS PARA EVALUACIÓN DE LA EDUCACION FISICA*. UNIVERSIDAD AUTONOMA DE YUCATAN. Obtenido de <https://www.deportes.uady.mx/recursos/manualpruebasfisicas.pdf>

Benarroch Arcos (2011). ENTRENADORES DE FUTBOL. TECNICA COLECTIVA EL PASE. Obtenido de <https://entrenadordefutbol.blogia.com/2011/012002-technica-colectiva-el-pase-1-.php>

PÉREZ PORTO Y MERINO. (2014). *DEFINICION.DE*. DEFINICION DE RESISTENCIA ANAEROBICA Obtenido de <https://definicion.de/resistencia-anaerobica//>

Acosta Vela at al(2016) *la actividad fisico – deportiva y su relación con la salud de los estudiantes, docentes y administrativos del instituto de educación superior pedagógico público “nuestra señora del rosario” de puerto Maldonado.*

Jusca Quispe at al (2016) *maltrato psicológico y el rendimiento físico de las jugadoras de la selección de futbol damas, de la institución educativa emblemática “Dos de Mayo” puerto Maldonado 2016.*

**ANEXOS**

## ANEXO N° 01

## MATRIZ DE CONSISTENCIA DE LA INVESTIGACIÓN

<b>TÍTULO: El programa “Pasión por el Fútbol” para mejorar las capacidades físicas básicas en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021</b>				
<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLES / DIMENSIONES</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
<p><b>Problema general:</b> ¿De qué manera el programa “Pasión por el Fútbol” mejora las capacidades físicas básicas de los deportistas en la disciplina de fútbol en la categoría “B” de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021?</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Determinar qué el programa “Pasión por el Fútbol” mejora las capacidades físicas básicas en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021</p>	<p><b>Hipótesis general:</b> H1 El programa “Pasión por el Fútbol” mejora significativamente las capacidades físicas básicas en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021?.</p>	<p><b>Variable</b> ✦ Programa “Pasión por el Fútbol”</p> <p><b>Dimensiones</b></p> <p>✦ Plan de entrenamientos.</p> <p><b>Variable</b> ✦ capacidades físicas básicas</p> <p><b>Dimensiones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fuerza</li> <li>▪ Resistencia</li> <li>▪ Velocidad</li> <li>▪ Flexibilidad</li> </ul>	<p><b>Tipo de investigación</b> Experimental</p> <p><b>Diseño de investigación</b> Pre experimental</p> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: fit-content; margin: 0 auto; padding: 10px;"> <math>GE=O1 - X - O2</math> </div> <p><b>GE=</b> Grupo experimental <b>O1=</b> Prueba de entrada o pre test <b>X =</b> La aplicación del programa educativo <b>O2=</b> Prueba de salida o post test</p> <p><b>Población:</b> población Conformada por: Deportistas que conforman la categoría (B) de la comunidad nativa de tres islas. El número de estudiantes serán 22 deportistas.</p> <p><b>Muestra:</b> <b>Selección:</b></p>
<p><b>Problemas específicos:</b> <b>PE1:</b> ¿De qué manera el programa “Pasión por el Fútbol” mejora la fuerza en los deportistas en la disciplina de fútbol en la categoría “B” de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021?</p>	<p><b>Objetivos específicos:</b> <b>OE1:</b> Determinar qué el programa “Pasión por el Fútbol” mejora la fuerza en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría (B) de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021</p>	<p><b>Hipótesis específicas:</b> <b>HE1:</b> ¿El programa “Pasión por el Fútbol” mejora significativamente la fuerza en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” en la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021?</p>		

<p><b>PE2:</b> ¿De qué manera el programa “Pasión por el Fútbol” mejora la resistencia en los deportistas en la disciplina de fútbol en la categoría “B” de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021?</p> <p><b>PE3:</b> ¿De qué manera el programa “Pasión por el Fútbol” mejora la velocidad en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021?</p> <p><b>PE4:</b> ¿De qué manera el programa “Pasión por el Fútbol” mejora la flexibilidad en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021?</p>	<p><b>OE2:</b> Determinar qué el programa “Pasión por el Fútbol” mejora la resistencia en los deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría (B) de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021</p> <p><b>OE3:</b> Determinar qué el programa “Pasión por el Fútbol” mejora la velocidad en los deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría (B) de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021</p> <p><b>OE4:</b> Determinar qué el programa “Pasión por el Fútbol” mejora la flexibilidad en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría (B) de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021</p>	<p><b>HE2:</b> ¿El programa “Pasión por el Fútbol” mejora significativamente la resistencia en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” en la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021?</p> <p><b>HE3:</b> ¿El programa “Pasión por el Fútbol” mejora significativamente la velocidad en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” en la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021?</p> <p><b>HE4:</b> ¿El programa “Pasión por el Fútbol” mejora significativamente la flexibilidad en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” en la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021?</p>	<p>Muestreo no Probabilístico. por qué el grupo con el cual se va a trabajar ya está definido es decir se trabajará con el total 22 deportistas que forman parte de la experiencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Tamaño:</b> 22 deportistas</li> </ul> <p><b>Técnicas e instrumentos de recojo de datos</b> Variable 1 y 2 observación: guía de observación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Técnicas de análisis de datos</b> Paquete estadístico SPSS versión 22 en español.</li> </ul>
---	--	--	---

## ANEXO 2

## MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

TITULO: El programa “Pasión por el fútbol” para mejorar las capacidades físicas básicas en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado – 2021.					
VARIABLES	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS / ÍNDICES	ESCALA / CATEGORÍA
<p>VARIABLE 1: programa “Pasión por el Fútbol” El programa “Pasión por el Fútbol” toma en consideración el plan de entrenamiento como uno de los factores con mayor influencia en el</p>	<p>. Esta variable será analizada mediante la aplicación del instrumento de la observación a los deportistas de la categoría B con el fin que nos permita recoger información sobre el programa (pasión por el fútbol) que evalúa el plan de entrenamiento y sus tres dimensiones: el inicio, parte principal y cierre.</p>	<p>DIMENSIÓN 1:  Plan de entrenamientos <u>COMPETIZE</u> (2021) La parte física del plan de entrenamiento de fútbol ayuda a aguantar temporadas largas con un rendimiento óptimo..</p>	<p>1.1 Circuito con mayor intensidad  1.2 Circuitos con peso corporales  1.3 Circuitos de velocidad  1.4 Circuitos de resistencia  1.5 Circuitos de fuerza</p>	<p>1. Mejorando mis capacidades físicas para un buen rendimiento en el futbol. (fuerza preventiva) Entrenamiento de la fuerza para mejorar mi desenvolvimiento en el terreno de juego  3. Entrenamiento mediante circuitos para mejorar mis capacidades físicas  4. Entrenamiento de los fundamentos del futbol (recepción de balón)  5. Entrenamiento de retención de balón y defensa al oponente  6. Reforzamiento del trabajo individual y estratégico de los fundamentos del futbol  7. Entrenamiento de fuerza y resistencia a través de circuitos  8. Mejoramos nuestra fuerza con el balón medicinal.  9. Entrenamiento de la fuerza resistencia para mejorar mi</p>	<p>Excelente Muy bien Bien Suficiente</p>

				<p>desenvolvimiento en el terreno de juego</p> <p>10. Entrenamiento de resistencia para mejorar mi desenvolvimiento en el terreno de juego.</p> <p>11. Entrenamiento de resistencia y conducción de balón durante 12 minutos</p> <p>12. Encuentro deportivo como entrenamiento estratégico</p> <p>13. Entrenamiento de errores frecuentes en el terreno de juego</p> <p>14. Entrenamiento técnico y táctico a los porteros</p> <p>15. Entrenamiento de resistencia con el trote urbano</p> <p>16. Entrenamiento de circuitos para mejora mi resistencia</p> <p>17. Entrenamiento de velocidad para mejorar mi desenvolvimiento en el terreno de juego.</p> <p>18. Entrenamiento de resistencia y velocidad con fines estratégicos</p> <p>19. Entrenamiento de reacción y velocidad para mejorar mi ataque y definición en el terreno de juego</p> <p>20. Entrenamiento de velocidad y fuerza en las piernas para</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>mejorar el ataque y definición en el fútbol</p> <p>21. Entrenamiento de controles de balón</p> <p>22. Entrenamiento de cambio de orientación con el balón</p> <p>23. Mejoramos nuestra resistencia y velocidad a través de las actividades lúdicas</p> <p>24. Mejorando mis capacidades físicas para un buen rendimiento en el fútbol. (flexibilidad)</p> <p>25. Entrenamiento de fuerza y flexibilidad con fines estratégicos</p> <p>26. Entrenamiento de los fundamentos del fútbol (pase)</p> <p>27. Entrenamiento individual y estratégico de los fundamentos del fútbol</p> <p>28. Entrenamiento de actividades para mejorar nuestras capacidades físicas</p> <p>29. Encuentro deportivo como entrenamiento estratégico y táctico</p> <p>30. Encuentro deportivo como recreación y finalización de nuestro entrenamiento intensivo</p>	
--	--	--	--	--	--

<p>VARIABLE 2: capacidades físicas básicas</p> <p>Blazquez (1993)</p>	<p>VARIABLE</p> <p>Esta variable será analizada mediante la aplicación de la guía de observación, que recojan lo trabajado en las sesiones de entrenamiento, las que nos permitirán verificar la efectividad en las mejoras de las capacidades físicas básicas en el fútbol. Que se desarrollarán durante la ejecución del programa. Todo ello se verificará con la aplicación del SPSS que facilitará la tabulación y los resultados de la investigación</p>	<p>DIMENSIÓN 1: Fuerza</p> <p>Blazquez (1993) La fuerza aumenta con la edad, hasta la pubertad hablamos de una evolución muy suave producto sin duda del crecimiento físico, esto influye en la forma de trabajar la fuerza.</p>	<p>1.1 Fuerza corporal</p>	<p>1. Estimar la fuerza máxima del evaluado en miembro superior e inferior.</p>	<p><u>Test de fuerza corporal</u></p> <p>5.- excelente 6 series 10 repeticiones 4.- muy bien 5 series 10 repeticiones 3.- bien 4 series 10 repeticiones 2.- suficiente 3 series 10 repeticiones 1.- deficiente 2 series 10 repeticiones</p>
		<p>DIMENSIÓN 2: Resistencia</p> <p>Blazquez(1993) A partir de los 5-7 años aumenta la resistencia debido a la mejora de la coordinación ya que se efectúan movimientos más económicos, la resistencia aumenta de forma paralela en ambos sexos hasta aproximadamente en el periodo prepuberal donde se produce un estancamiento relativo</p>	<p>2.1. Resistencia anaeróbica</p>	<p>2. Realiza movimientos del tren inferior y superior en cuatro tiempos.</p>	<p><u>TEST DE BURPEE</u></p> <p>5.- Excelente = &gt; 60 repeticiones 4.- muy bien = 51 – 60 repeticiones 3.-bien = 41 – 50 repeticiones 2.- normal = 31 – 40 repeticiones 1.- malo = 30 repeticiones</p>
		<p>DIMENSIÓN 3: velocidad</p> <p>Blázquez (1992) a los 11 años se produce un periodo de crecimiento armónico debido a su nivel de coordinación, hasta llegar a la pubertad donde la velocidad tiene un aumento paralelo a la fuerza e inicia su máximo desarrollo la velocidad, la cual está alrededor del 50% debido a su</p>	<p>3.1. Velocidad de desplazamiento</p>	<p>3. Aceleración y velocidad clínica máxima</p>	<p><u>Test de “T”</u></p> <p>5.- excelente 9.5 seg 4.- muy bien 10.5 seg 3.- bien 11.5 seg 2.- suficiente 12 seg 1.- deficiente 13 seg</p>

		falta de fuerza, durante la pubertad la velocidad de reacción y la frecuencia de movimientos apenas se modifica, aunque existe una pérdida de coordinación por la ganancia de fuerza.			
		<p>DIMENSIÓN 4: Flexibilidad La flexibilidad es la capacidad que nos permite realizar movimientos con la máxima amplitud posible en una articulación determinada. La amplitud de movimientos es específica para cada articulación, aunque se puede asegurar que las personas flexibles lo son en el ámbito general.</p>	4.1 Flexibilidad estático	4. Medir el nivel de flexibilidad de la zona lumbar y cadena muscular posterior.	<p><u>Test de Flexibilidad Sit and Reach</u></p> <p>5.-Excelente <math>\geq 34</math> cm  4.- Bueno 33 -28 cm  3.- Medio 27 -23 cm  2.- Bajo 22 - 16 cm  1.- Muy bajo <math>\leq 15</math> cm</p>







INDICADORES	Dimensión: 3 Velocidad	SI	NO	Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)								
Velocidad de desplazamiento	Aceleración y velocidad clínica máxima (Test T)											
INDICADORES	Dimensión: 4 flexibilidad	SI	NO	Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)								
Flexibilidad estático	Flexión del tronco (Test de flexibilidad)											

ASPECTOS GENERALES	SI	NO	Observaciones
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario			
Los ítems permiten el objetivo del logro de la investigación			
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial			
Los números de ítem son suficientes para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir			
OPINIÓN DE APLICABILIDAD	SI	NO	Observaciones
Aplicable			
Aplicable después de corregir			
No aplicable			

DATOS PERSONALES DEL JUEZ EVALUADOR				
Apellidos y Nombres	DNI N°	Especialidad	Grado Académico	Institución donde labora

### Firma y post firma

#### **LEYENDA:**

1. **Redacción:** Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.
2. **Claridad:** Está formulado con un lenguaje apropiado. Se entiende sin dificultad, es conciso, exacto y directo
3. **Coherencia:** Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables
4. **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
5. **De constructo:** El ítem contribuye a medir lo que el indicador plantea.

Anexo 4: Validez y confiabilidad de los instrumentos

## ANEXO 05

programa (Pasión por el fútbol) Basado en mejorar las capacidades físicas básicas en los deportistas de la disciplina de fútbol en la categoría “B” de la comunidad nativa “Tres Islas” de Puerto Maldonado.

## **PROGRAMA “Pasión por el fútbol”**

### **I- DATOS INFORMATIVOS**

<b>1.1 Departamento</b>	: Madre de Dios
<b>1.2 Distrito</b>	: Tambopata
<b>1.3 Provincia</b>	: Tambopata
<b>1.4. Lugar</b>	: Comunidad Nativa “Tres Islas” – Puerto Maldonado
<b>1.5 Dirigido</b>	: Deportistas de la Comunidad Nativa “ Tres Islas
<b>1.6 Beneficiarios</b>	: 12 a 14 años
<b>1.7 Responsable del proyecto</b>	: Omar Gerson Béjar Quispe
<b>1.8 Temporalización</b>	: 11 de Octubre hasta 12 de noviembre del 2021

### **II. JUSTIFICACIÓN:**

El presente trabajo quiere ser un aporte al reconocimiento de la importancia del desarrollo de ciertas capacidades en los deportistas de la Comunidad Nativa “Tres islas “de 12 a 14 años. Esta investigación pretende desarrollar un programa a través de las prácticas de entrenamientos que ayuden en la formación integral de los deportistas.

Esta etapa es donde los deportistas mediante las prácticas de entrenamiento y la socialización desarrollen mejor sus capacidades lo cual se ha ido perdiendo por los cambios sociales y culturales. Es por esta razón que el programa “Pasión por el fútbol”, mediante 40 sesiones se evidenciara cambios notables en los deportistas de la Comunidad Nativa de “Tres Islas”.

Este programa busca mejorar en los deportistas de la Comunidad Nativa de “Tres Islas”, Debido que en esta etapa es donde se debería de aprovechar el desarrollo de las capacidades físicas básicas, porque es parte del crecimiento y la formación integral de los deportistas.

Es importante lo indicado por el autor, la práctica de entrenamiento, Es la estructura

elemental del proceso de organización del entrenamiento. Tipo de planificación que programa la sesión diaria de entrenamiento. Dicha sesión diaria de entrenamiento tiene las siguientes partes:

- parte inicial
- Parte principal o desarrollo
- Cierre del entrenamiento

Siendo muy prescindible que deben realizar los deportistas en su proceso de formación integral. Estas actividades permitirán que como investigadores podamos realizar diferentes actividades donde los deportistas puedan mejorar el desarrollo de sus capacidades, así como la Fuerza, Resistencia, Velocidad y flexibilidad durante la ejecución del programa

“Pasión por el fútbol”, que es lo que trabajaremos en cada una de las sesiones en búsqueda de lograr nuestros objetivos propuestos.

Con la ejecución del programa “Pasión por el futbol”, pretendemos como

investigadores mejorar el desarrollo de las capacidades físicas básicas en los deportistas y por ende seguir consolidando su formación integral y dominar sus movimientos corporales de una forma sana, así como a mejorar su relación y comunicación con los demás.

### **III.- OBJETIVOS:**

- 1: Determinar de qué manera el programa “Pasión por el fútbol” mejora la capacidad física básica de la fuerza de los deportistas de 12 a 14 años en la disciplina deportiva de fútbol de la comunidad nativa Tres Islas de Puerto Maldonado – 2020
- 2: Determinar de qué manera el programa “Pasión por el fútbol” mejora la capacidad física básica de la resistencia de los deportistas de 12 a 14 años en la disciplina deportiva de fútbol de la comunidad nativa Tres Islas de Puerto Maldonado – 2020

- 3: Determinar de qué manera el programa “Pasión por el fútbol” mejora la capacidad física básica de la velocidad de los deportistas de 12 a 14 años en la disciplina deportiva de fútbol de la comunidad nativa Tres Islas de Puerto Maldonado – 2020
  
- 4: Determinar de qué manera el programa “Pasión por el fútbol” mejora la capacidad física básica de la flexibilidad de los deportistas de 12 a 14 años en la disciplina deportiva de fútbol de la comunidad nativa Tres Islas de Puerto Maldonado – 2020

#### IV.- ACTIVIDADES Y CRONOGRAMA:

n°	sesión de aprendizaje	desempeños	tiempo	responsable	recursos/mat.
1	Mejorando mis capacidades físicas para un buen rendimiento en el fútbol. (flexibilidad)	Coordina su cuerpo con seguridad y confianza al realizar diversos movimientos en diferentes situaciones y entornos.	90 min.	Responsables del programa. "investigador"	fichas. textos. conos cintas escalera biométrica. platos. pelotas de fútbol bastones. silbato. tablero. sogas fichas de trabajo
2	Mejorando mis capacidades físicas para un buen rendimiento en el fútbol. (fuerza preventiva)	Coordina su cuerpo con seguridad y confianza al realizar diversos movimientos en diferentes situaciones y entornos.	90 min.		
3	Entrenamiento de la fuerza para mejorar mi desenvolvimiento en el terreno de juego.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90 min.		
4	Entrenamiento de la fuerza resistencia para mejorar mi desenvolvimiento en el terreno de juego.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus	90 min.		

		propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.			
5	Entrenamiento de velocidad para mejorar mi desenvolvimiento en el terreno de juego.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90 min.		
6	Entrenamiento de resistencia para mejorar mi desenvolvimiento en el terreno de juego.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90 min.		

7	Entrenamiento mediante circuitos para mejorar mis capacidades físicas	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90 min.		
8	Entrenamiento de resistencia y velocidad con fines estratégicos	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90 min.		
9	Entrenamiento de fuerza y flexibilidad con fines estratégicos	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades	90 min.		

		motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas			
10	Entrenamiento de resistencia y conducción de balón durante 12 minutos	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas	90 min.		
13	. Entrenamiento de reacción y velocidad para mejorar mi ataque y definición en el terreno de juego	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90 min.		

14	Entrenamiento de los fundamentos del futbol (pase)	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90 min.		
15	Entrenamiento de los fundamentos del futbol (recepción de balón)	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90 min.		
16	Entrenamiento de retención de balón y defensa al oponente	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras	90 min.		

		<p>personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.</p>			
17	<p>Entrenamiento de velocidad y fuerza en las piernas para mejorar el ataque y definición en el futbol</p>	<p>Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.</p>	90 min.		
18	<p>Entrenamiento individual y estratégico de los fundamentos del futbol</p>	<p>Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas,</p>			

		recreativas, pre deportivas y deportivas.			
19	Reforzamiento del trabajo individual y estratégico de los fundamentos del futbol	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90 min.		
20	Encuentro deportivo como entrenamiento estratégico	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90 min.		
21	Entrenamiento de errores frecuentes en el terreno de juego	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria	90 min.		

		de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.			
22	Entrenamiento de controles de balón	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90 min.		
23	Entrenamiento técnico y táctico a los porteros	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas,	90 min.		

		recreativas, pre deportivas y deportivas.			
24	Entrenamiento de resistencia con el trote urbano	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90 min.		
25	Entrenamiento de circuitos para mejora mi resistencia	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90 min.		
26	Entrenamiento de cambio de orientación con el balón	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como	90 min.		

		referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.			
27	Entrenamiento de fuerza y resistencia a través de circuitos	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90 min.		
28	Entrenamiento de actividades para mejorar nuestras capacidades físicas	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas,	90 min.		

		recreativas, pre deportivas y deportivas.			
29	Mejoramos nuestra resistencia y velocidad a través de las actividades lúdicas	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.			
30	Encuentro deportivo como entrenamiento estratégico y táctico	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90 min.		

## V. PRESUPUESTO

<b>Recursos</b>	<b>Costo Unitario S/</b>	<b>Monto total S/</b>
Copias	0,10	50,00
Terreno de juego	15,00	50,00
Internet	55,00	50,00
Movilidad	10,00	200,00
Indumentarias	0,50	300,00
Empastado	200,00	300,00
Otros	500,00	270,00
Instrumentos deportivos	35,00	280,00
<b>TOTAL</b>		<b>S/.1 500,00</b>

Adquisición de textos de programas de entrenamiento para la elaboración de las sesiones de aprendizaje, serán autofinanciados.

### Observaciones:

## VI.- EVALUACIÓN.

Los resultados de nuestra intervención del programa dependen de:

- Conocimiento profundo de programas de entrenamientos y las capacidades físicas.
- Seguimiento.
- Aplicación de test.

Además, el investigador debe reunir las acciones a desarrollarse como las capacidades físicas como la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad al momento de realizar las prácticas de entrenamiento. La evaluación del programa se dará al finalizar, presentando el informe a las instancias pertinentes.

---

Formador de investigación

Docente - formador

---

Omar Gerson Béjar Quispe

Estudiante

## DESARROLLO DE SESIONES DE ENTRENAMIENTOS

### SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 1

#### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 11-10-2021

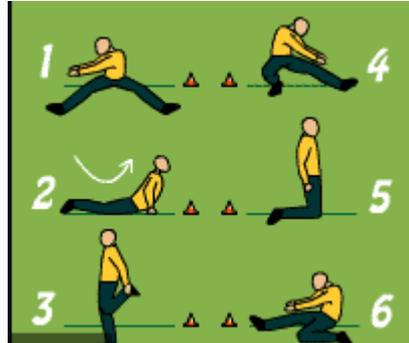
PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

TITULO: MEJORANDO MIS CAPACIDADES FÍSICAS PARA UN BUEN RENDIMIENTO EN EL FUTBOL. (FLEXIBILIDAD)

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	Tiempo

<p><b>PARTE INICIAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</li> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>		<p>20 min</p>
<p>○ <b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para el desarrollo:</li> <li>• Realizaremos movimientos leves de flexibilidad sin ningún instrumento solo utilizando su cuerpo.</li> <li>• luego realizaremos 8 ejercicios de flexibilidad</li> <li>• <b>Torsión de espalda.</b> Sentado en el suelo. Pierna derecha estirada. Dobla la izquierda y pásala por encima de la derecha. Coloca el brazo izquierdo por encima de la rodilla flexionada y presiona con el codo para hacer una torsión de espalda. Siente el estiramiento. Repite al otro lado.</li> <li>• Sentado. Estira la pierna derecha y flexiona la izquierda llevando el pie hacia la ingle. Mantén el equilibrio. Inclina el cuerpo hacia delante para intentar tocar los dedos de los pies. Cambia de pierna.</li> <li>• <b>Muslos y cadera.</b> Tumbado boca abajo. Flexiona una pierna y coge el pie con la mano del mismo lado. Tira de ella todo lo que puedas sin que el muslo se despegue del suelo. Cambia de pierna.</li> <li>• <b>Más difícil todavía.</b> Coge el pie por detrás y tira de él hasta que llegue a la cabeza. No bloques la rodilla de la otra pierna para no quedar en hiperextensión y deja el brazo libre estirado hacia delante para mantener el equilibrio.</li> <li>• <b>Lumbares.</b> Estira una pierna y encoge la otra cogiéndote de la rodilla y tirando de ella hacia el pecho. La pierna estirada no debe levantarse del suelo. Cambia de pierna.</li> <li>• <b>Abductores.</b> Sentado en el suelo. Abre las piernas estiradas lo más que puedas e inclina el torso hacia delante, sin doblar las rodillas. Estira los brazos e intenta bajar un poco más.</li> <li>• <b>Zancada en sofá.</b> Una pierna se adelanta, como en las zancadas normales, con la rodilla en 90 grados y la otra está estirada hacia atrás, pero apoyada en un sofá o en una silla. Es difícil mantener la posición. Aguanta y cambia de lado.</li> </ul>		<p>50 min</p>

- **El puente.** Es una postura de yoga y estira columna, pecho, cuello y hombros. Boca arriba en el suelo con las rodillas flexionadas. Levanta la pelvis y el torso hasta los hombros. Estira los hombros hacia abajo para que queden bien apoyados en el suelo. Mirada al techo y brazos estirados y apoyados en el suelo.



•

○ **PARTE FINAL:**

- Para finalizar:
- En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba
- Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?
- Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el
- cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos
- saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías
- y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones,
- mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.

20 min

**MATERIALES**

conos, balones, materiales convencionales, cronometro, banderines. Etc.

-----  
Omar Gerson Béjar Quispe

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 2

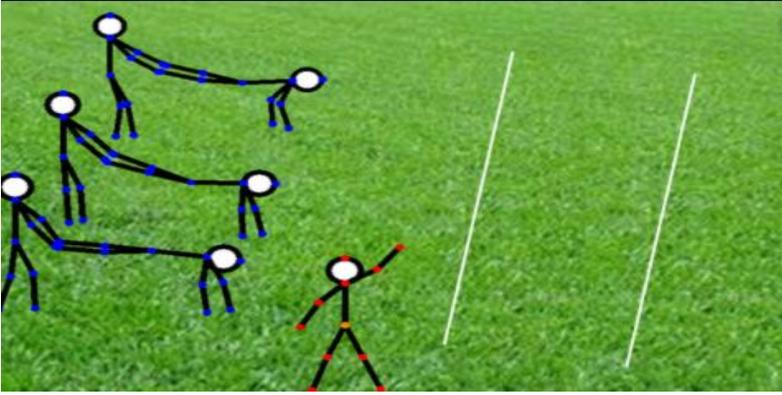
### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 12-10-2021

### PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

TITULO: MEJORANDO MIS CAPACIDADES FÍSICAS PARA UN BUEN  
RENDIMIENTO EN EL FUTBOL. (FUERZA PREVENTIVA)

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo,</b> es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	Tiempo

<p><b>PARTE INICIAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</li> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>		20 min
<p>○ <b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para el desarrollo:</li> <li>• empezaremos con ejercicios leves y moderados con relación al propósito</li> <li>• seguidamente iremos incrementado nuestra intensidad</li> <li>• todos nos pondremos en posición de cubito o posición de abdominales y con el balón en mano aremos abdominales 5 series de 10, así mismo daremos varias variantes</li> <li>• luego todos de pie y aremos sentadillas con el balón en el pecho a una distancia de 50 metros ida y vuelta.</li> <li>• en la siguiente variante aremos grupos de 2 y trabajaremos con apoyo del compañero, esto consiste en ayudar al compañero en sus abdominales en sus pesas, fuerza con barras, sentadillas con peso en movimiento,</li> <li>• para terminar, realizaremos el juego de la carretilla con fines estratégicos para la fuerza.</li> </ul> 		50 min
<p>○ <b>PARTE FINAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para finalizar:</li> <li>• En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba</li> <li>• Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?</li> <li>• Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el</li> </ul>		20 min

<ul style="list-style-type: none"> <li>• cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos</li> <li>• saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías</li> <li>• y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones,</li> <li>• mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.</li> </ul>	
MATERIALES	conos, balones, materiales convencionales, cronometro, banderines. Etc.

-----

Omar Gerson Béjar Quispe

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 3

### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 13-10-2021

### PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

TITULO: ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA PARA MEJORAR MI  
DESENVOLVIMIENTO EN EL TERRENO DE JUEGO.

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<b>PARTE INICIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos</li> </ul>			20 min

<p>musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>		
---	--	--

<p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• trabajo de fuerza compensatoria para el fortalecimiento de los músculos de la cintura pélvica. El equipo se divide en cuatro grupos de 5 jugadores que efectuarán con el balón medicinal 5 ejercicios distintos sobre una distancia de 20 metros, estableciéndose entre ellos una competición para dilucidar qué equipo es el más rápido</li> </ul> <div data-bbox="427 925 1074 1261" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• trabajo de fuerza compensatoria para el fortalecimiento de los músculos abdominales más fondo de brazos. Se realizan 30 repeticiones cada ejercicio. Ideales para la parte final de la sesión</li> </ul> <div data-bbox="308 1588 1187 1865" data-label="Image"> </div>		<p>50 min</p>
--	--	---------------

<p><b>PARTE FINAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para finalizar: En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba</li> </ul>	<p>20 min</p>
---	---------------

<p>Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.</li> </ul>	
MATERIALES	conos, pesas, materiales convencionales ,cronometro, banderines.etc.

-----

- Omar Gerson Béjar Quispe

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 4

### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 14-10-2021

### PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

TITULO: ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA RESISTENCIA PARA MEJORAR MI  
DESENVOLVIMIENTO EN EL TERRENO DE JUEGO.

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<b>PARTE INICIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos</li> </ul>			20 min

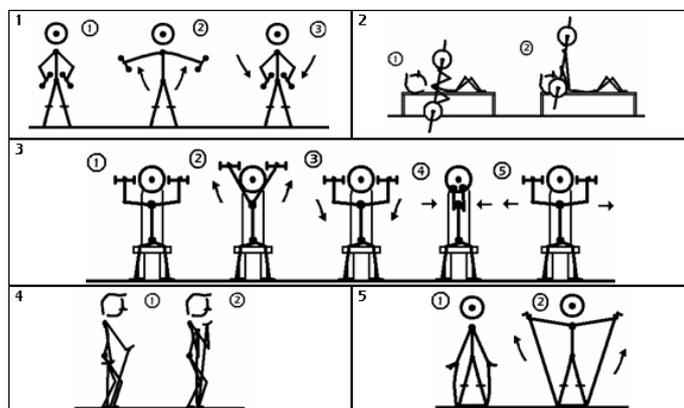
musculares muy suaves de todas las zonas corporales.

- La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.

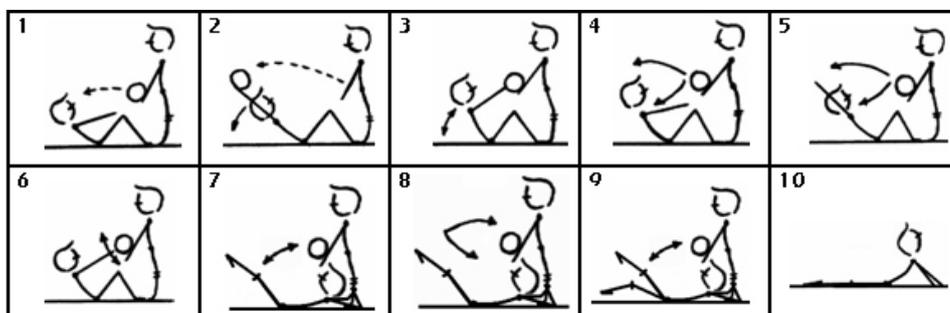
**PARTE PRINCIPAL:**

50 min

- trabajo de fuerza resistencia para el fortalecimiento de la musculatura del tren superior e inferior. El circuito se repite dos veces y cada ejercicio se realiza durante 30'', teniendo 15'' para el cambio de posta.



- trabajo de fuerza compensatoria para el fortalecimiento de los músculos abdominales. Se realizan 30 repeticiones cada ejercicio por parejas con balón. Ideales para la parte final de la sesión.



<p><b>PARTE FINAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para finalizar: En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?</li> <li>• Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.</li> </ul>	20 min
MATERIALES	conos, pesas, materiales convencionales ,cronometro, banderines.etc.

-----

- Omar Gerson Béjar Quispe

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 5

### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 15-10-2021

### PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

TITULO: ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD PARA MEJORAR MI  
DESENVOLVIMIENTO EN EL TERRENO DE JUEGO.

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<b>PARTE INICIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos</li> </ul>			20 min

<p>musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>		
<p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hacer entre 1-3 flexiones, luego burpees y al final terminar con un sprint.</li> <li>• Se arrodillan, boca abajo, sentados sobre las manos (no se debe permitir usar las manos para levantarse) y que luego hagan un sprint.</li> <li>• 5 toques de pelota y luego sprint.</li> <li>• Hacer que se pasen el balón, que uno de los jugadores lo controle y por último que ambos terminen con un sprint.</li> <li>• Hacer que se pasen el balón, que uno de los jugadores lo controle y por último que ambos terminen con un sprint</li> <li>•</li> </ul> 		<p>50 min</p>
<p><b>PARTE FINAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para finalizar:</li> </ul> <p>En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba  Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?</p>		<p>20 min</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.</li> </ul>	
MATERIALES	Escalera deportiva, conos, pesas, materiales convencionales ,cronometro, banderines. etc.

-----

- Omar Gerson Béjar Quispe

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 6

### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 18-10-2021

### PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

TITULO: ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA PARA MEJORAR MI  
DESENVOLVIMIENTO EN EL TERRENO DE JUEGO.

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<b>PARTE INICIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos</li> </ul>			20 min

<p>musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>		
<p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción del ejercicio:</li> <li>• Posición inicial: una pierna al frente ligeramente flexionada en el punto de inicio, tronco ligeramente inclinado hacia delante.</li> <li>• Desarrollo:</li> <li>• Desde la posición inicial, el evaluado saldrá corriendo a una velocidad que soporte de tal manera que tendrá que completar los 2 kilómetros en el menor tiempo posible. el entrenamiento acabará cuando el deportista logre completar la distancia marcada, entonces se anota el tiempo en minutos que duró recorriéndola.</li> </ul> 		<p>50 min</p>
<p><b>PARTE FINAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para finalizar: En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?</li> <li>• Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.</li> </ul>		<p>20 min</p>

MATERIALES	Cronómetro. - Una pista de atletismo, o algún terreno plano que pueda abarcar 2.413 km. - Cinta métrica, se recomienda una mayor o igual a 50 metros. - Silbato.
------------	--

-----

- Omar Gerson Béjar Quispe

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 7

### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 19-10-2021

### PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

#### TITULO: ENTRENAMIENTO MEDIANTE CIRCUITOS PARA MEJORAR MIS CAPACIDADES FÍSICAS

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<b>PARTE INICIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos</li> </ul>			20 min

<p>musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>		
<p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción del ejercicio:</li> <li>• Se realiza circuitos estratégicos y extremos para mejorar la capacidad física de los deportistas mejorando su resistencia y velocidad.</li> <li>• Desarrollo:</li> <li>• Dentro del campo deportivo realizaremos 4 grupos que realizaran diferentes ejercicios estratégicos durante un minuto</li> <li>• Seguidamente los grupos cambiaran de posición para dar la variante de los circuitos, esto mejorara su rendimiento físico en el terreno de juego.</li> <li>• El circuito consta de 4 variantes las cuales se cambiarán durante un minuto realizado por los grupos.</li> <li>• Se realizarán el circuito en un promedio de 20 minutos y cada ejercicio será de un minuto para poder cambiar de posición</li> </ul> 		<p>50 min</p>
<p><b>PARTE FINAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para finalizar:</li> </ul> <p>En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba</p>		<p>20 min</p>

<p>Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.</li> </ul>	
<p>MATERIALES</p>	<p>Cronómetro. – silbato – materiales convencionales – balones –bayas – net-conos- sogas- escalera deportivas.etc.</p>

-----

- Omar Gerson Béjar Quispe

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 8

### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 20-10-2021

### PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

#### TITULO: ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA Y VELOCIDAD CON FINES ESTRATÉGICOS

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<b>PARTE INICIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos</li> </ul>			20 min

<p>musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>		
<p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción del ejercicio:</li> <li>• El siguiente entrenamiento se basa en la capacidad de resistir y poner a prueba su capacidad de velocidad ante obstáculos y problemas físicos durante 20 minutos.</li> <li>• Desarrollo:</li> <li>• Formaremos la imagen del número 8 en el terreno de juego a una distancia de 5 metros cada cono.</li> <li>• Daremos el ejemplo correspondiente para la realización de la práctica.</li> <li>• En una posición de partida alta todos los jugadores empezaran con el circuito formado el número ocho.</li> <li>• En cada cono incrementaran los momentos de velocidad, por ejemplo: primero 20% siguiente 50% siguiente 80% durante 15 minutos para finalizar tocaremos el silbato para iniciar al 100% de su capacidad física.</li> <li>• Poco a poco reduciremos la velocidad hasta lograr la caminata de recuperación</li> <li>• .</li> </ul> 		<p>50 min</p>
<p><b>PARTE FINAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para finalizar:</li> </ul> <p>En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba</p>		<p>20 min</p>

<p>Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.</li> </ul>	
<p>MATERIALES</p>	<p>Cronómetro. – silbato – materiales convencionales – balones –bayas – net-conos- sogas- escalera deportivas.etc.</p>

-----

- Omar Gerson Béjar Quispe

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 9

### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 20-10-2021

### PROGRAMA ‘PASIÓN POR EL FÚTBOL’

TITULO: ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y FLEXIBILIDAD

CON FINES ESTRATÉGICOS

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<b>PARTE INICIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos</li> </ul>			20 min

<p>musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>		
<p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción del ejercicio:</li> <li>• Realizaremos un circuito de fuerza y flexibilidad con materiales convencionales para un mejor desempeño en el terreno de juego</li> <li>• Desarrollo:</li> <li>• Organizamos grupos de 2 para la realización de los ejercicios.</li> <li>• Pegados de espalda se lograrán pasar objetos pesados sin mover los pies, deberán hacer 10 repeticiones con sus respectivas repeticiones.</li> <li>• Segundos ejercicios deberán hacer 10 sentadillas con el objeto pesado luego su variante será, las sentadillas con movilidad hasta una distancia favorable.</li> <li>• Tercer ejercicio haremos abdominales con el peso corporal y con peso convencional utilizando algunos objetos y con la ayuda de su compañero</li> <li>• Cuarto ejercicio realizaremos todos los ejercicios ejecutados pero sin peso con el fin de lograr la flexibilidad del deportista</li> </ul>		<p>50 min</p>
<p><b>PARTE FINAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para finalizar: En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?</li> <li>• Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.</li> </ul>		<p>20 min</p>

MATERIALES	Cronómetro. – silbato – materiales convencionales – balones –bayas – net- conos- sogas- escalera deportivas.etc.
------------	---

-----

- Omar Gerson Béjar Quispe

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 10

### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 21-10-2021

### PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

TITULO: ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA Y CONDUCCIÓN DE BALÓN  
DURANTE 12 MINUTOS

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<b>PARTE INICIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos</li> </ul>			20 min

<p>musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>		
<p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción del ejercicio:</li> <li>• Los deportistas deberán determinar su marca personal en este ejercicio resistiendo al trote y conducción de balón en un circuito de resistencia</li> <li>• Desarrollo:</li> <li>• Todos los deportistas empezaran al mismo tiempo, deberán trotar y conducir el balón durante 12 minutos en una pista de 50 metros ida y vuelta, el entrenador contabilizara cada vuelta de los deportistas, a mayores vueltas mejores resultados</li> <li>• Seguidamente los deportistas deberán terminar los 12 minutos sin importar la cantidad de vueltas</li> <li>• Luego del termino de los 12 minutos se entregarán en una ficha los resultados de los deportistas y con el número de vueltas y su nivel de valoración</li> <li>•</li> </ul>		50 min
<p><b>PARTE FINAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para finalizar: En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?</li> <li>• Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.</li> </ul>		20 min

MATERIALES	Cronómetro. – silbato – materiales convencionales – balones –bayas – net- conos- sogas- escalera deportivas.etc.
------------	---

-----

- Omar Gerson Béjar Quispe

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 11

### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 22-10-2021

### PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

TITULO: ENTRENAMIENTO DE REACCIÓN Y VELOCIDAD PARA MEJORAR MI  
ATAQUE Y DEFINICIÓN EN EL TERRENO DE JUEGO

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<b>PARTE INICIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos</li> </ul>			20 min

<p>musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>		
<p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción del ejercicio:</li> <li>• Para esta sesión realizaremos poco espacio en la cual el deportista se tendrá desenvolver con total velocidad en el menor tiempo posible</li> <li>• Desarrollo:</li> <li>• Después del calentamiento trabajaremos de manera individual con cada deportista para lograr explotar toda su capacidad de velocidad y reacción mediante una prueba estratégica</li> <li>• Seguidamente el deportista deberá pasar por tres pruebas del mismo objetivo compitiendo consigo mismo y lograr su mejor marca en las pruebas</li> <li>• Pondremos una pista de 20, 50 y 100 metros por las que el deportista deberá pasar cada una sin bajar su capacidad</li> <li>• El deportista tendrá un límite de tiempo y un máximo</li> <li>• Los deportistas pondrán a prueba su capacidad de velocidad para luego mejorarla.</li> <li>• Al término de la ejecución se mencionará su marca personal y el avance de cada uno de ellos</li> </ul> <div data-bbox="534 1579 1034 1899" style="text-align: center;"> <p>20 metros</p> </div>		<p>50 min</p>

<p><b>PARTE FINAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para finalizar: En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?</li> <li>• Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.</li> </ul>	20 min
MATERIALES	Cinta elástica - Cronómetro. – silbato – materiales convencionales – balones –bayas – net- conos- sogas- escalera deportivas .etc.

-----

- Omar Gerson Béjar Quispe

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 12

### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 25-10-2021

### PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

TITULO: ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS DEL FUTBOL (PASE)

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<b>PARTE INICIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos</li> </ul>			20 min

<p>musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>		
<p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción del ejercicio:</li> <li>• La ejecución de la sesión se trata de hacer 20 pases a su compañero con un oponente marcando en todo momento tendrán 20 segundos para lograrlo</li> <li>• Desarrollo:</li> <li>• Trabajaremos con grupos de 3 y se designará un marcador para lograr el ejercicio.</li> <li>• Primero tendrán todo el terreno de juego para lograr los pases</li> <li>• Segundo se reducirá el espacio y tiempo para así lograr presionar a los jugadores y mejorar su rapidez de juego</li> <li>• Tercero el deportista deberá poner a prueba su precisión y resistencia para este entrenamiento</li> <li>• Cuarto el entrenamiento se ara de manera simultaneo con todos los grupos de manera que se tendrá mayor control de los deportistas</li> </ul>		50 min
<p><b>PARTE FINAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para finalizar:</li> </ul> <p>En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.</li> </ul>		20 min

MATERIALES	Cinta elástica - Cronómetro. – silbato – materiales convencionales – balones –bayas – net- conos- sogas- escalera deportivas .etc.
------------	---

-----  
- Omar Gerson Béjar Quispe

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 13

### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 26-10-2021

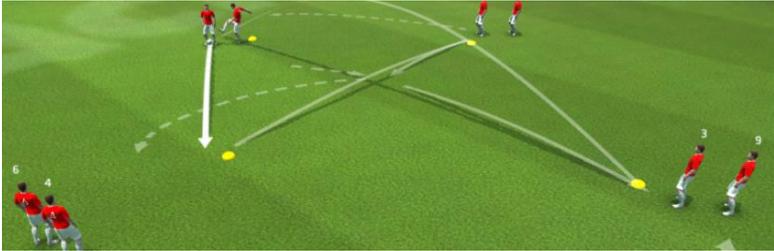
### PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

TITULO: ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS DEL FUTBOL  
(RECEPCIÓN DE BALÓN)

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<b>PARTE INICIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos</li> </ul>			20 min

<p>musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>		
---	--	--

<p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción del ejercicio:</li> <li>• Este entrenamiento se realizará de la siguiente manera para lograr el objetivo: trabajaremos todos los saques y las diferentes formas de saques del futbol</li> <li>• Desarrollo:</li> <li>• Organizaremos situaciones de juego y momentos del futbol para llevarlo a la realidad en el terreno de juego</li> <li>• Trabajaremos recepción en un saque de esquina y definición</li> <li>• Trabajaremos saque de banda y su forma correcta</li> <li>• Trabajaremos un saque de centro y su recepción.</li> <li>• Trabajaremos saque de meta</li> <li>• Por último se realizara circuitos de recepción de balón de pases largos por aire y tierra</li> </ul>		<p>50 min</p>
--	--	---------------



<p><b>PARTE FINAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para finalizar: En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?</li> <li>• Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones,</li> </ul>		<p>20 min</p>
---	--	---------------

mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.		
MATERIALES	Cinta elástica - Cronómetro. – silbato – materiales convencionales – balones –bayas – net- conos- sogas- escalera deportivas .etc.	

-----

- Omar Gerson Béjar Quispe

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 14

### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 27-10-2021

### PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

TITULO: ENTRENAMIENTO DE RETENCIÓN DE BALÓN Y DEFENSA AL  
OPONENTE

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<b>PARTE INICIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos</li> </ul>			20 min

<p>musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>		
<p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción del ejercicio:</li> <li>• En esta parte de entrenamiento enseñaremos a los deportistas a centrarse bien al momento de recibir el balo y defender el balón para retenerlo con mas tiempo</li> <li>• Desarrollo:</li> <li>• Realizaremos situaciones de juego donde el deportista deberá de proteger el balón y no ser invadido</li> <li>• Primero organizaremos grupos de 2 en la cual serán oponentes unos a otros. Esto consiste en que el jugador deberá defender su balón para lograr su objetivo.</li> <li>• Seguidamente formaremos situaciones como si estaría en el juego real para mejorar su confianza en el terreno de juego.</li> <li>• Pondremos a prueba el desenvolvimiento de los jugadores para defender el balón del oponente con diferentes formas de marcación y faltas que podría suceder en el juego.</li> </ul> 		<p>50 min</p>
<p><b>PARTE FINAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para finalizar:</li> </ul> <p>En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba</p>		<p>20 min</p>

<p>Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.</li> </ul>	
<p>MATERIALES</p>	<p>Cinta elástica - Cronómetro. – silbato – materiales convencionales – balones –bayas – net- conos- sogas- escalera deportivas .etc.</p>

-----

- Omar Gerson Béjar Quispe

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 15

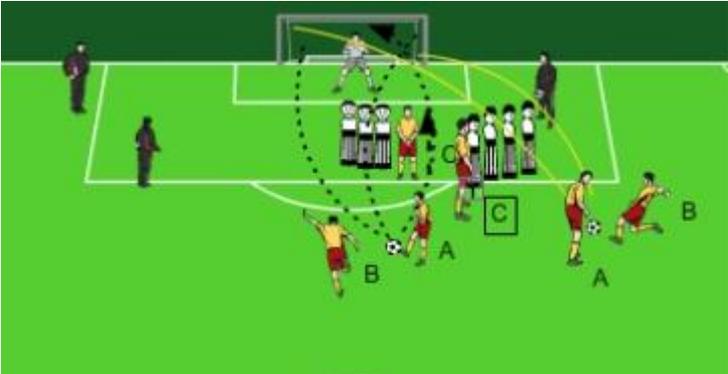
### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 28-10-2021

### PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

TITULO: ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD Y FUERZA EN LAS PIERNAS  
PARA MEJORAR EL ATAQUE Y DEFINICIÓN EN EL FUTBOL

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<b>PARTE INICIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos</li> </ul>			20 min

<p>musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>		
<p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción del ejercicio:</li> <li>• En esta situación trabajaremos la velocidad y fuerza en las piernas con el único fin de resolver definiciones de gol.</li> <li>• Desarrollo:</li> <li>• Realizaremos situaciones de juego con mayor intensidad y poniendo estrategias para que el deportista pueda resolver la situación de juego ante una acción rápido.</li> <li>• Trabajaremos individualmente con cada deportista para ver su mejoramiento en cada situación.</li> <li>• Primero trabajaremos los tiros libres.</li> <li>• Segundo los tiros de esquinas.</li> <li>• Tiros penales</li> <li>• Esta sesión será instruida por los docentes para una mejor respuesta del deportista, toda la etapa de entrenamiento será estratégica e individual para mayor eficacia en los propósitos.</li> </ul> 		<p>50 min</p>
<p><b>PARTE FINAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para finalizar:</li> </ul>		<p>20 min</p>

<p>En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.</li> </ul>	
<p>MATERIALES</p>	<p>Cinta elástica - Cronómetro. – silbato – materiales convencionales – balones –bayas – net- conos- sogas- escalera deportivas .etc.</p>

-----

- Omar Gerson Béjar Quispe

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 16

### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 29-10-2021

### PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

#### TITULO: ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL Y ESTRATÉGICO DE LOS FUNDAMENTOS DEL FUTBOL

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<b>PARTE INICIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos</li> </ul>			20 min

<p>musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>		
<p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción del ejercicio:</li> <li>• Formaremos un solo grupo luego trotaremos alrededor del terreno de juego</li> <li>• Desarrollo:</li> <li>• Esta actividad se realizará mientras el grupo está trotando sin descanso en un promedio de 20 minutos.</li> <li>• Después llamaremos a cada deportista según el listado a pasar por diferentes situaciones de juego con la ayuda de los entrenadores.</li> <li>• Cada deportista deberá pasar por los trabajos individuales mientras su grupo trota alrededor del terreno de juego.</li> <li>• Después de su entrenamiento personalizado deberá regresar al grupo de trote si seguir la secuencia de los demás.</li> <li>• Una vez pasado todos los deportistas incrementaremos la velocidad al 100% para finalizar el entrenamiento.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>		<p>50 min</p>
<p><b>PARTE FINAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para finalizar:</li> </ul> <p>En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba</p>		<p>20 min</p>

<p>Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.</li> </ul>	
<p>MATERIALES</p>	<p>Cinta elástica - Cronómetro. – silbato – materiales convencionales – balones –bayas – net- conos- sogas- escalera deportivas .etc.</p>

-----

- Omar Gerson Béjar Quispe

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 17

### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 01-10-2021

### PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

TITULO: REFORZAMIENTO DEL TRABAJO INDIVIDUAL Y ESTRATÉGICO DE  
LOS FUNDAMENTOS DEL FUTBOL

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<b>PARTE INICIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos</li> </ul>			20 min

<p>musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>		
<p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción del ejercicio:</li> <li>• La sesión trata de fortalecer las competencias de los deportistas ante una situación similar del futbol</li> <li>• Desarrollo:</li> <li>• Ponemos a todo el grupo activo indicándoles que realizaran trabajos de fuerza en las piernas y brazos con los materiales convencionales</li> <li>• Luego de la misma manera que la otra sesión realizaremos trabajos individuales en otro espacio netamente para el deportista</li> <li>• Trabajaremos las dificultades de cada deportista para que pierda el miedo ante una situación de juego y así lograr su potencial con el balón.</li> <li>• Todos deberán de para como mínimo 2 sesiones personalizados para ir perdiendo el miedo, así mismo fortaleceremos con un trote ligero para complementar el trabajo completo.</li> </ul> 		<p>50 min</p>
<p><b>PARTE FINAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para finalizar: En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?</li> <li>• Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el</li> </ul>		<p>20 min</p>

cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.	
MATERIALES	Cinta elástica - Cronómetro. – silbato – materiales convencionales – balones –bayas – net- conos- sogas- escalera deportivas .etc.

-----

- Omar Gerson Béjar Quispe

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 18

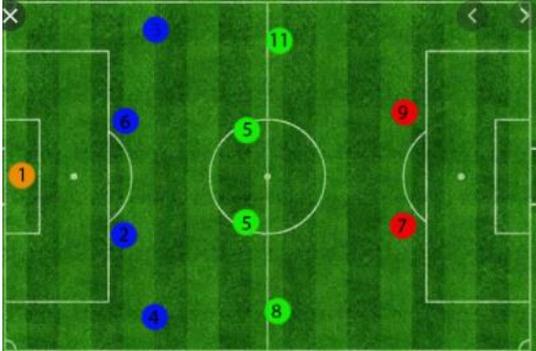
### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 01-11-2021

### PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

TITULO: ENCUENTRO DEPORTIVO COMO ENTRENAMIENTO ESTRATÉGICO

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<b>PARTE INICIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos</li> </ul>			20 min

<p>musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>		
<p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo:</li> <li>• Pondremos a prueba todo lo aprendido en el transcurso de los entrenamientos diarios.</li> <li>• Empezaremos guiando al deportista como manejaremos el encuentro deportivo esto implica las estrategias y métodos de anotar gol rápidamente</li> <li>• El equipo estará formado como estrategia 4,4,2 en el terreno de juego para así tener una buena defensa y contratacar al adversario</li> <li>• En el transcurso del partido utilizaremos diferentes estrategias para lograr anotar gol al adversario para esto debemos conseguir faltas en el campo oponente para así obtener tiros libres, tiros de esquinas, penalti etc.</li> <li>• Una vez logrado las faltas por los adversarios aplicaremos las estrategias y métodos practicados en los entrenamientos</li> <li>• Esto se repetirá en todas las situaciones de gol,</li> <li>• Por ultimo debemos mantener la secuencia del partido como un equipo unido y sin diferencias</li> </ul> 		<p>50 min</p>
<p><b>PARTE FINAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para finalizar:</li> </ul> <p>En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba</p>		<p>20 min</p>

<p>Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.</li> </ul>	
<p>MATERIALES</p>	<p>Cinta elástica - Cronómetro. – silbato – materiales convencionales – balones –bayas – net- conos- sogas- escalera deportivas .etc.</p>

-----

- Omar Gerson Béjar Quispe

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 19

### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 02-11-2021

### PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

TITULO: ENTRENAMIENTO DE ERRORES FRECUENTES EN EL TERRENO DE  
JUEGO

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<b>PARTE INICIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos</li> </ul>			20 min

<p>musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>		
<p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo:</li> <li>• Mediante una reunión aclararemos las dudas de cómo se sintieron en el encuentro deportivo y cuáles eran sus mayores temores y errores, además perderles en forma de opinión que nos hace falta para poder ser un equipo con buenos resultados.</li> <li>• Después de la reunión empezaremos con cada estudiante a repetir sus errores en el terreno de juego y darles indicaciones de cómo podría mejorar su desenvolvimiento en el terreno de juego</li> <li>• Así mismo repetiremos las situaciones de juego en las cuales nos faltaron más resultado por parte de los deportistas en los diferentes casos.</li> <li>• Realizaremos tiros libres indirectos y directos.</li> <li>• Tiros de esquinas.</li> <li>• Saques de bandas</li> <li>• Penalti</li> <li>• Saque inicial.</li> <li>• De esta manera aremos tener en claro cómo se debería de reanudar el juego ante tal situación y estar preparado.</li> <li>• Es importante que el deportista este en total conocimiento de las reglas de juego para que así sepa reaccionar a tal situación</li> <li>• Por último, el trote de finalización para la recuperación.</li> </ul>		<p>50 min</p>



**PARTE FINAL:**

- Para finalizar:

En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba

Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?

- Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el

cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.

20 min

**MATERIALES**

Barras convencionales , Cinta elástica - Cronómetro. – silbato – materiales convencionales – balones –bayas – net- conos- sogas- escalera deportivas .etc.

-----  
- Omar Gerson Béjar Quispe

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 20

### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 02-11-2021

### PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

#### TITULO: ENTRENAMIENTO DE CONTROLES DE BALÓN

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<b>PARTE INICIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos</li> </ul>			20 min

<p>musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>		
<p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo:</li> <li>• Trote libre: ala orden del profesor, los alumnos trotaran dando 2 pasos seguidos con cada pie hasta completar 12 pasos y seguirán trotando hasta que el profesor estime que se ha recuperado esto se repitiera por 5 veces.</li> <li>• En parejas con un balón, saltar con pies juntos por sobre el balón hasta completar 10 veces.</li> <li>• En fila, saltar a pies juntos 6 balones dispuestos en hilera con una separación de 2 pasos cada balón.</li> <li>• Trabajaremos el dominio del balón con una carrera entre grupos de 4, cada grupo deberá llegar lo más rápido posible a la meta puesta por el docente.</li> <li>• Los grupos deberán proponer variantes ante la situación propuesta. ¿de qué manera más podríamos llevar el balón al otro extremo? Y así complementamos la sesión de controles de balón.</li> </ul> <div data-bbox="438 1373 1027 1715" data-label="Image"> </div>		<p>50 min</p>
<p><b>PARTE FINAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para finalizar:</li> </ul> <p>En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba  Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el</li> </ul>		<p>20 min</p>

<p>cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.</p>	
<p>MATERIALES</p>	<p>Barras convencionales, Cinta elástica - Cronómetro. – silbato – materiales convencionales – balones –bayas – net- conos- sogas- escalera deportivas .etc.</p>

-----

- Omar Gerson Béjar Quispe

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 21

### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 03-11-2021

### PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

#### TITULO: ENTRENAMIENTO TÉCNICO Y TÁCTICO A LOS PORTEROS

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<b>PARTE INICIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos</li> </ul>			20 min

<p>musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>		
<p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo:</li> <li>• Formaremos 2 grupos de lanzadores, un grupo se posicionará en el lado izquierdo y el otro grupo en el lado derecho.</li> <li>• Los porteros deberán estar preparados ante la situación que se les ponga según el juego.</li> <li>• Primero daremos indicaciones a los porteros de como contraatacar al adversario rápidamente después de una ocasión manifiesta de gol o un ataque prometedor, para eso practicaremos pases largos con las manos y pases largos con los pies , así mismo los grupos lanzaran los balones de larga distancia para que el portero reaccione y seguido de un pase correcto.</li> <li>• Segundo el grupo de la izquierda entrara con un compañero en la cual atacara con el fin de anotar gol. El portero deberá de buscar la mejor estrategia para impedir que anoten gol. De igual manera el grupo de la derecha.</li> <li>• Tercero en portero deberá explotar ante una situación de contraataque para eso deberá de tener muy buena reacción y visión para ver la oportunidad</li> </ul>		<p>50 min</p>

- Cuarto. Por ultimo todos los deportistas aran de 2 lanzamientos por tuno en un penalti asimilando la realidad del juego. Así mismo daremos las reglas e indicaciones que se debe dar en un penal y no cometer errores.



**PARTE FINAL:**

- Para finalizar:  
En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba  
Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?
- Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.

20 min

**MATERIALES**

Barras convencionales, Cinta elástica - Cronómetro. – silbato – materiales convencionales – balones –bayas – net- conos- sogas- escalera deportivas .etc.

-----  
- Omar Gerson Béjar Quispe

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 22

### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 04-11-2021

### PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

TITULO: ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA CON EL TROTE URBANO

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<b>PARTE INICIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos</li> </ul>			20 min

<p>musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>		
<p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo:</li> <li>• Esta actividad es sumamente sencilla lo que se busca es lograr mayor resistencia en los deportistas</li> <li>• Todo el grupo trotara por un campo urbano en el aire libre lleno de obstáculos formadas por la naturaleza y cambio de clima,</li> <li>• Se trata de lograr los 5 kilómetros para lograr con nuestro propósito de entrenamiento.</li> <li>• Después empleado el trote urbano se felicitara a todo el grupo por sus desempeños en los entrenamiento y por dar el 100 %</li> </ul>		50 min
<p><b>PARTE FINAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para finalizar:</li> </ul> <p>En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.</li> </ul>		20 min
MATERIALES	Barras convencionales, Cinta elástica - Cronómetro. – silbato – materiales convencionales – balones –bayas – net- conos- sogas- escalera deportivas .etc.	

-----

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 23

### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 05-11-2021

### PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

TITULO: ENTRENAMIENTO DE CIRCUITOS PARA MEJORA MI RESISTENCIA

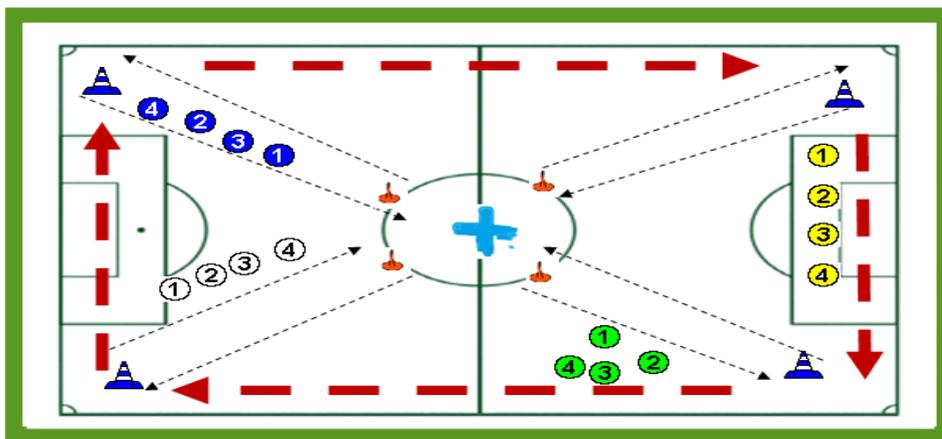
COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<b>PARTE INICIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</li> </ul>			20 min

- La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.

**PARTE PRINCIPAL:**

50 min

- Realizamos la actividad física del día dándoles a conocer a todos los jóvenes lo que se va a realizar.
- Se ubican 4 conos en la línea central de la cancha de fútbol, así mismo otros conos 4 conos a cada esquina de la cancha deportivo.
- Los deportistas se ubican en cada estación de cuatro grupos de 6 jugadores corren el circuito trazado intercalando una carrera a velocidad de un 75% desde el cono situado en cada esquina del campo hasta el centro del campo y también a la vuelta y realizando una carrera al 50% en los laterales del campo hasta la siguiente posta. cuando el primer equipo llega a la siguiente posta sale el siguiente grupo y así sucesivamente.
- Así mismo se realizará una variante incluyendo balones en el ejercicio, corren el circuito trazado intercalando una carrera a velocidad de 75% desde el cono situado en cada esquina del campo hasta el centro del campo y también a la vuelta y realizando una carrera al 50 % en los laterales del campo hasta la siguiente posta.



-

<p><b>PARTE FINAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para finalizar: En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?</li> <li>• Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.</li> </ul>	20 min
MATERIALES	conos, pesas, materiales convencionales ,cronometro, banderines .etc.

-----

Omar Gerson Béjar Quispe

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 24

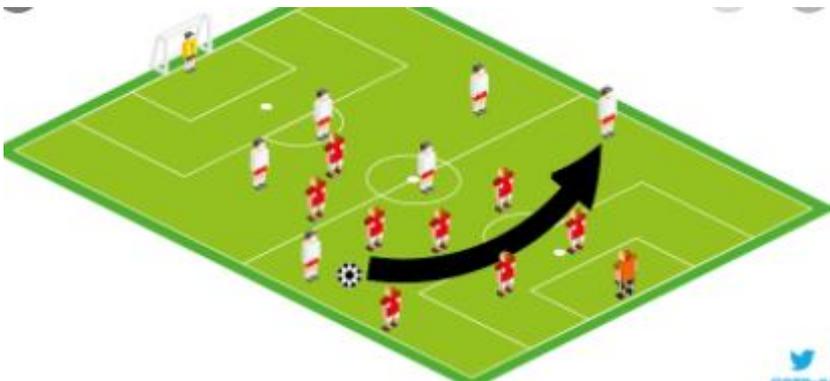
### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 05-11-2021

### PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

#### TITULO: ENTRENAMIENTO DE CAMBIO DE ORIENTACIÓN CON EL BALÓN

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<b>PARTE INICIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos</li> </ul>			20 min

<p>musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>		
<p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo</li> <li>• Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacantes</li> <li>• Luego todos los deportista en grupos de 2 se lanzaran el balón a una distancia de 50 metros y correr para el intercambio de posiciones</li> </ul> 		<p>50 min</p>
<p><b>PARTE FINAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para finalizar: En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?</li> <li>• Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.</li> </ul>		<p>20 min</p>

MATERIALES	conos, pesas, materiales convencionales ,cronometro, banderines .etc.
------------	---

-----

Omar Gerson Béjar Quispe

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 25

### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 06-11-2021

### PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

#### TITULO: ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y RESISTENCIA A TRAVÉS DE CIRCUITOS

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<b>PARTE INICIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos</li> </ul>			20 min

<p>musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>		
<p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <p>Se divide el terreno de juego en 6 estaciones dentro de cada zona se sitúan 2 participantes</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En la primera estación se realizará la flexión y extensión de piernas con oposición. Uno realizará y el otro le estará apoyando sus brazos en su hombro.</li> <li>2. En la segunda estación el compañero intentara bajar al suelo frente a la oposición del otro compañero con la pierna extendida.</li> <li>3. En la tercera estación se avanzará cargando al compañero a unos 5 metros</li> <li>4. En la cuarta estación debe saltar por encima del compañero que estará agachado</li> <li>5. En la quinta estación flexión-extensión simultanea de las piernas (con oposición), con la espalda apoyada al suelo.</li> <li>6. Resistencia a la carrera con agarre por la cintura el compañero deberá agarrarlo por la cintura mientras el otro corre.</li> <li>7. Nos rehidratamos</li> <li>8.</li> </ol>		<p>50 min</p>



<p><b>PARTE FINAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para finalizar: En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?</li> <li>• Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.</li> </ul>	20 min
MATERIALES	conos, pesas, materiales convencionales ,cronometro, banderines .etc.

-----

Omar Gerson Béjar Quispe

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 26

### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 07-11-2021

### PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

#### TITULO: ENTRENAMIENTO DE ACTIVIDADES PARA MEJORAR NUESTRAS CAPACIDADES FÍSICAS

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<b>PARTE INICIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos</li> </ul>			20 min

<p>musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>		
<p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <p>1. colocamos un cono de inicio y a 20m de este otro de tal manera de que cada 20m colocaremos un cono formando una semicircunferencia haciendo un total de 100m de la circunferencia donde los estudiantes tendrán que ir a una velocidad máxima de 3/4, luego tendrán que trotar 40m y posteriormente caminar 5m cerrando la semicircunferencia. (6 repeticiones).</p> <p>2. Realizamos una variante cuando los alumnos lleguen a los 40m harán un trote hasta llegar a los 60m, para luego seguir con sus velocidades de 3/4, hasta llegar a los 100m, donde trotarán 40, para luego caminar 5m y volver al trabajo.</p> <p>Trabajamos laterales donde colocamos un cono en el centro y a una distancia de 10m colocamos 8 conos alrededor, de tal manera que el estudiante deberá ir lateralmente desde los conos de afuera hacia adentro lo más rápido posible. (4 repeticiones) Nos rehidratamos.</p> 		<p>50 min</p>
<p><b>PARTE FINAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para finalizar:</li> </ul> <p>En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?</p>		<p>20 min</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.</li> </ul>	
<b>MATERIALES</b>	Escalera deportiva conos, pesas, materiales convencionales ,cronometro, banderines .etc.

-----

Omar Gerson Béjar Quispe

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 27

### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 08-11-2021

### PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

TITULO: MEJORAMOS NUESTRA RESISTENCIA Y VELOCIDAD A TRAVÉS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<b>PARTE INICIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos</li> </ul>			20 min

<p>musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>			
<p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción del ejercicio:</li> <li>• Realizaremos un circuito de resistencia y velocidad con materiales convencionales para un mejor desempeño en el terreno de juego</li> <li>• Desarrollo:</li> <li>• colocamos un cono de inicio y a 10 m de este otro para que realice el sprint y a 10 metro otro cono para realizar el trote y el sprint en six sax, luego se coloca otro cono al otro extremo a 30 metros para que continúe con los trotes, de igual manera realizara trote y sprint. 3 repeticiones</li> <li>• Realizamos una variante en los conos de los 30 metros lo recorrerán conduciendo los balones de fútbol.</li> <li>• luego pasamos al otro ejercicio colocamos al inicio un cono a 10 metros de este otro en donde tendrá que salir con un trote lento, luego realizara un trote rápido a 20 metros una vez llegado al cono de los 20 metros a 10 realizara de nuevo el trote lento y al final un trote rápido, lo realizan de dos en dos.( 3 repeticiones</li> <li>•</li> </ul> 			50 min
<p><b>PARTE FINAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para finalizar:</li> </ul>			20 min

<p>En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba</p> <p>Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.</li> </ul>	
<p>MATERIALES</p>	<p>Cronómetro. – silbato – materiales convencionales – balones –bayas – net-conos- sogas- escalera deportivas.etc.</p>

-----

- Omar Gerson Béjar Quispe

**SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 28**

**DATOS GENERALES**

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 09-11-2021

PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

TITULO: MEJORAMOS NUESTRA FUERZA CON EL BALÓN MEDICINAL.

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<p><b>PARTE INICIAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</li> </ul>			20 min

<ul style="list-style-type: none"> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>				
<p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción del ejercicio:</li> <li>• Realizaremos un circuito estrategico</li> <li>• Desarrollo:</li> <li>• .1- Formamos a los estudiantes en una columna, donde tomaran el balón medicinal con las manos y se lo colocaran a la altura de la nuca, y ejecutaran las sentadillas a un tiempo de 1 ½ minuto. (5 repeticiones).</li> <li>• 2.- Luego realizamos un circuito donde los estudiantes en la posición de sentadillas al sonido del silbato se levantarán rápidamente y saltara por las vallas (4 vallas a una distancia de 2m c/u), para luego llegara a toda velocidad hasta el cono final. La distancia de todo el recorrido será de 20m. (5 repeticiones).</li> <li>• 3.- También realizamos la variante, donde tendrán que saltar con el balón medicinal a la altura de la nuca por las 4 vallas ida y vuelta. (5 repeticiones).</li> <li>• 4.- Luego realizamos abdominales para fortalecer el abdomen y tener mayor resistencia.</li> <li>• 5. Nos rehidratamos.</li> </ul>				50 min



- 

**PARTE FINAL:**

- Para finalizar:

En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba

Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?

- Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el

cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.

20 min

**MATERIALES**

Cronómetro. – silbato – materiales convencionales – balones –bayas – net-  
conos- sogas- escalera deportivas.etc.

-----  
- Omar Gerson Béjar Quispe

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 29

### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 10-11-2021

### PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

#### TITULO: ENCUENTRO DEPORTIVO COMO ENTRENAMIENTO ESTRATÉGICO Y TÁCTICO

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<b>PARTE INICIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos</li> </ul>			20 min

<p>musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>		
<p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo:</li> <li>• Pondremos a prueba todo lo aprendido en el transcurso de los entrenamientos diarios.</li> <li>• Empezaremos guiando al deportista como manejaremos el encuentro deportivo esto implica las estrategias y métodos de anotar gol rápidamente</li> <li>• El equipo estará formado como estrategia 4,4,2 en el terreno de juego para así tener una buena defensa y contratacar al adversario</li> <li>• En el transcurso del partido utilizaremos diferentes estrategias para lograr anotar gol al adversario para esto debemos conseguir faltas en el campo oponente para así obtener tiros libres, tiros de esquinas, penalti etc.</li> <li>• Una vez logrado las faltas por los adversarios aplicaremos las estrategias y métodos practicados en los entrenamientos</li> <li>• Esto se repetirá en todas las situaciones de gol,</li> <li>• Por ultimo debemos mantener la secuencia del partido como un equipo unido y sin diferencias</li> </ul>		<p>50 min</p>



**PARTE FINAL:**

- Para finalizar:  
En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba  
Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?

- Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.

20 min

**MATERIALES**

Cinta elástica - Cronómetro. – silbato – materiales convencionales – balones –bayas – net- conos- sogas- escalera deportivas .etc.

-----  
- Omar Gerson Béjar Quispe

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 30

### DATOS GENERALES

- LOCALIDAD: Tres Islas
- CATEGORÍA: “B”
- RESPONSABLE: Omar Gerson Béjar Quispe
- DURACIÓN: 90 minutos
- TÉCNICA: Explicativa demostrativa
- PROGRAMA: (PASIÓN POR EL FÚTBOL)
- FECHA: 10-11-2021

### PROGRAMA “PASIÓN POR EL FÚTBOL”

TITULO: ENCUENTRO DEPORTIVO COMO RECREACIÓN Y FINALIZACIÓN DE  
NUESTRO ENTRENAMIENTO INTENSIVO

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TIEMPO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Comprende su cuerpo</b> , es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, pre deportivas y deportivas.	90
Secuencia metodológica		Grafico	T
<b>PARTE INICIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniciamos la activación corporal con desplazamientos suaves hasta que sientas que el pulso (frecuencia cardiaca) se ha acelerado ligeramente, luego,</li> <li>• realizamos movilidad de todas las articulaciones con movimientos circulares, seguidamente, estiramientos</li> </ul>			20 min

<p>musculares muy suaves de todas las zonas corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La activación corporal debe durar de 10 minutos, aproximadamente.</li> </ul>		
<p><b>PARTE PRINCIPAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo:</li> <li>• Pondremos a prueba todo lo aprendido en el transcurso de los entrenamientos diarios.</li> <li>• Empezaremos activos y daremos todo el 20 minuto para poder presionar al adversario y así anotar gol como beneficio del equipo y llegar a ganar confianza.</li> <li>• La siguiente estrategia será los tiros libres y tiros de esquina, tratar de anotar goles con toda la practica aprendido.</li> <li>• El otro método será buscar las faltas en su área de meta del adversario buscando un penalti o tiro libre directo para así tener más oportunidades de gol.</li> <li>• Como último recurso será tratar de jugar en su terreno del adversario presionando desde el medio campo con todos los jugadores incluido el portero para así definir y anotar gol.</li> </ul> 		<p>50 min</p>
<p><b>PARTE FINAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para finalizar:</li> </ul> <p>En esta oportunidad, realizamos la recuperación y relajación, de las actividades realizadas luego de la prueba</p>		<p>20 min</p>

<p>Reflexionaremos: ¿Cómo te has sentido?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacemos recordar que luego de la actividad física debes asearte (de preferencia, todo el cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tus capacidades físicas y habilidades.</li> </ul>	
<p>MATERIALES</p>	<p>Cinta elástica - Cronómetro. – silbato – materiales convencionales – balones –bayas – net- conos- sogas- escalera deportivas .etc.</p>

-----

- Omar Gerson Béjar Quispe

## REPORTE FOTOGRÁFICO

Equipo de la categoría B en una práctica de fútbol en el estadio del IPD



Partidos de practicas



Confraternizacion con otros programas de invetigacion.



