



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**FACULTAD DE LAS CIENCIAS DE LA EDUCACION HUMANAS Y
TECNOLOGIA**

**CARRERA DE LA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL
DEPORTE**

La práctica de fútbol en la desigualdad de género en niños.

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciatura en Pedagogía en
la Actividad Física y Deporte**

Autor:

Carrasco Orozco Alexander Patricio.

Tutor:

PhD. Hernán Leopoldo Ponce Bravo

Riobamba, Ecuador. 2024

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Alexander Patricio Carrasco Orozco, con cédula de ciudadanía 060477146-9, autor del trabajo de investigación titulado: El futbol y la Desigualdad de Género en los niños, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mi exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 13 de Mayo de 2024



Alexander Patricio Carrasco Orozco

C.I: 060477146-9

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, PhD. Hernán Ponce, catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas Y tecnologías por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **“La práctica de fútbol en la desigualdad de género en niños”**, bajo la autoría de **CARRASCO OROZCO ALEXANDER PATRICIO** con CC: **0604771469**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 29 de febrero 2024

A handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and strokes, positioned above a horizontal dashed line.

PhD. Hernan Ponce
C.I: 0601297724

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación **La práctica de fútbol en la desigualdad de género en niños**, presentado por **Alexander Patricio Carrasco Orozco**, con cédula de identidad número 060477146-9, bajo la tutoría de PhD. Hernán Leopoldo Ponce Bravo; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 13 de Mayo del 2024

Presidente del Tribunal de Grado
Mgs. Bertha Susana Paz Viteri



Firma

Miembro del Tribunal de Grado
Mgs. Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo



Firma

Miembro del Tribunal de Grado
Mgs. Fausto Vinicio Sandoval Guampe



Firma

CERTIFICADO ANTIPLAGIO



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-08.15
VERSIÓN 01: 06-09-2021

CERTIFICACIÓN

Que, **CARRASCO OROZCO ALEXANDER PATRICIO** con CC: **0604771469**, estudiante de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado " **La práctica de fútbol en la desigualdad de género en niños**", cumple con el 7%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Turnitin porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 26 de abril de 2024

PhD. Hernán Ponce
TUTOR(A)

DEDICATORIA

Esta tesis dedico con todo mi corazón a mis padres Patricio Carrasco e Irene Orozco por su sacrificio y lucha, por darme una carrera profesional y siempre creer en mi esfuerzo, los cuales a pesar de todas las circunstancias que hemos vivido han estado a mi lado siempre apoyándome sin dejarme rendir, .

A mis hermosas hermanas Andreita e Irenita Carrasco Orozco , por ser la razón de mi motivación y mi inspiración, las cuales me han hecho esforzarme cada día más y más y poderles demostrar que las metas que nos proponamos con esfuerzo siempre las vamos a cumplir.

A mi primo hermano José Carrasco que ahora es mi ángel, el cual estuvo siempre pendiente en mi progreso y ahora está a mi lado para poder cumplir cada meta que me proponga a lo largo de mi vida.

A mi querida Jefa Karla Lara, la cual me abrió las puertas de su consultorio para poder trabajar y poder superarme cada día, demostrándome y dándome el ejemplo de que el esfuerzo poquito a poquito va dando sus resultados.

A mis tíos Jorge Carrasco, Enrique Carrasco y Vinicio Orozco, los cuales con sus consejos y apoyo siempre estuvieron muy pendientes en que pueda salir adelante sin ningún problema.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar quiero dar gracias a Dios por darme salud y vida y permitirme haber culminado un escalón más en mi vida estudiantil, agradezco a toda mi familia por haberme apoyado en la culminación de mis estudios brindándome sus consejos y su apoyo, agradezco a esta noble y prestigiosa universidad por haberme brindado experiencias que me van ayudar en mi vida profesional, agradezco a mis compañeros de clases por haber compartido consejos en las aulas de clase, lo cual han contribuido para poder culminar mis estudios.

INDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE DE ANEXOS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I	15
1. INTRODUCCION.	15
1.1 Planteamiento del Problema	15
1.2 Objetivos	16
1.2.1 General	16
1.2.2 Específicos	16
CAPÍTULO II.....	18
MARCO TEÓRICO	18
2.1 FUTBOL.....	18
2.1.2 El fútbol Femenino.....	19
2.1.3 Fútbol por categorías.....	19
2.1.4 Fútbol Infantil.....	20
2.1.5 Fútbol Mixto.....	21
2.2 LA DESIGUALDAD DE GÉNERO	21
2.2.1 Desigualdad de género.	21
2.2.2 Discriminación.	22
2.2.3 La Clasificación Social	23
2.2.4 Etnia	24

2.2.5 Orientación sexual.....	24
CAPÍTULO III	26
METODOLOGIA.....	26
2.3 Tipo de Investigación.....	26
2.4 Diseño de la Investigación	26
2.5 Población y muestra.....	26
2.6 Diseño de los instrumentos	26
2.6.1 Técnica de recolección de datos.....	26
CAPÍTULO IV	33
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	33
4.1 Resultados pre y post test.....	33
4.2 Discusión.....	47
CAPÍTULO V.....	48
CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES	48
5.1 Conclusiones.....	48
5.2 Recomendaciones.	48
CAPÍTULO VI.	49
PROPUESTA.....	49
BIBLIOGRAFÍA	112
ANEXOS	114

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1: Tabla Genera Pre y Post Test	31
Tabla 2: Salto del Sargento pre y post test Academia El Capi	33
Tabla 3: Salto del Sargento pre y post test Academia el Innovagol	34
Tabla 4: Salto del Sargento Pre y Post Test	35
Tabla 5: Tres Bolillos pre y post test Academia El Capi	36
Tabla 6: Tres Bolillos pre y post test Academia Innovagol	37
Tabla 7: Tres Bolillos Pre y Post Test	38
Tabla 8: Abdominales en 1 minuto pre y post test Academia El Capi	39
Tabla 9: Abdominales en 1 minuto pre y post test Academia Innovagol	40
Tabla 10: Abdominales en 1 minuto Pre y Post Test	41
Tabla 11: Flexiones de Pecho en 1 minuto pre y post test Academia El Capi	42
Tabla 12: Flexiones de Pecho en 1 minuto pre y post test Academia Innovagol	43
Tabla 13: Flexiones de Pecho en 1 minuto pre y post test	44
Tabla 14: 40 metros pre y post test Academia El Capi	45
Tabla 15: 40 metros pre y post test Academia Innovagol	46
Tabla 16: 40 metros pre y post test.....	47

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Salto del Sargento pre y post test Academia El Capi.....	33
Gráfico 2: Salto del Sargento pre y post test Academia Innovagol.....	34
Gráfico 3: Tres Bolillos pre y post test Academia El Capi	36
Gráfico 4: Tres Bolillos pre y post test Academia Innovagol	37
Gráfico 5: Abdominales en 1 minuto pre y post test Academia El Capi.....	39
Gráfico 6: Abdominales en 1 minuto pre y post test Academia Innovagol.....	40
Gráfico 7: Flexiones de Pecho en 1 minuto pre y post test Academia El Capi.....	42
Gráfico 8: Flexiones de Pecho en 1 minuto pre y post test Academia Innovagol.....	43
Gráfico 9: 40 metros pre y post test Academia El Capi	45
Gráfico 10: 40 metros pre y post test Academia Innovagol	46

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO A. Certificado de la intervención

ANEXO B. Fotografías

RESUMEN

El fútbol es un deporte universal el cual lo pueden practicar los niños y niñas, este deporte es muy reconocido a nivel mundial, pero se puede destacar que no todas las personas lo pueden practicar por impedimentos que se dan, en este caso se va a tratar sobre la discriminación que hay en el fútbol basándonos en los niños en las edades de 11 años, podemos destacar que lo que ellos más discriminan es que los niños son mejores o superiores que las niñas basándose en su condición física como lo su velocidad, resistencia, fuerza, etc. Nuestro trabajo se centra en dos escuelas de fútbol de la ciudad de Riobamba-Ecuador, la primera llamada academia Innovagol la cual se ha especializado en la preparación de deportistas femeninas y la segunda es la academia de El Capi la cual está especializada en la formación de deportistas masculinos, el fin de nuestra intervención es poder demostrar que las condiciones físicas a la edad de los 11 años no intervienen ya que el desarrollo hormonal no se da y con ello poder demostrar que tanto niños como niñas tienen las mismas capacidades físicas para poder practicar el deporte del fútbol sin ningún inconveniente.

Palabras claves: Fútbol, Desigual, Genero, Discriminación, Niños

ABSTRACT

Soccer is a universal sport that girls and boys can practice. This sport is very recognized worldwide. It is necessary to highlight that not everyone can practice it because of some issues. For this reason, the current research aims to deal with discrimination in soccer-based children at 11 years old. The researchers highlight that people most discriminate against boys since most people consider boys to be better or superior to girls based on their physical condition, such as their speed, endurance, strength, etc. Therefore, this research carried out an analysis of two soccer schools in the city of Riobamba-Ecuador. The first is called “Innovago1” Academy. It specializes in the preparation of female athletes. The second soccer school is the Academy of “El Capi”. It specializes in the training of male athletes. The research intervention aims to demonstrate that the physical conditions at 11 years do not intervene since hormonal development does not influence training performance. Finally, the researchers want to prove that boys and girls have the same physical abilities to practice soccer without any inconvenience.

Keywords: Soccer, Unequal, Gender, Discrimination, Children



firmado electrónicamente por:
JESSICA MARIA
GUARANGA LEMA

Reviewed by:

Mgs. Jessica María Guaranga Lema

ENGLISH PROFESSOR

C.C. 0606012607

CAPÍTULO I

1. INTRODUCCION.

El futbol es un deporte de contacto, el cual, consta en la participación de dos equipos los cuales buscan ganar un encuentro deportivo marcando en la portería del contrario, ya sea con cualquier parte del cuerpo excepto las manos, se puede destacar que el futbol es uno de los deportes más practicados en todo el mundo.

Se puede destacar que el papel del futbol en la categoría sub-11, se enfoca a niños y niñas de 11 años, los cuales en esta edad se comienza a desarrollar las capacidades físicas, sino también capacidades emocionales, cognitivas y sociales, podemos generar en esta edad en los niños un equilibrio de lo que es la competitividad y la diversión, ya que el juego se vuelve más estructurado y conlleva la comprensión de reglas, recalcando el papel importante que tiene el entrenador y con ello por medio del futbol queremos generar que los niños crezcan como personas integras y respetuosas.

A medida que nos sumergimos en la experiencia del futbol en la categoría sub-11, es fundamental reconocer como este deporte nos puede ayudar a moldear a los jóvenes, por medio de la educación y la exploración de sus propias habilidades, los niños en esta etapa están generando las bases para su futuro, dentro y fuera del campo de futbol.

Este deporte por lo general se lo ha asociado con el género masculino creando un estereotipo de que solo lo pueden jugar los hombres dejando así de lado a las mujeres, ya que por lo general la sociedad nos hace creer que las mujeres son un género más débil y no pueden practicar este deporte, ya que se puede decir que es un deporte que se necesita unas excelentes condiciones físicas.

En la infancia es un periodo de descubrimiento y desarrollo de identidad, es un periodo en donde los niños captan impresiones del mundo que lo rodea y comienza a desarrollar su propia perspectiva del mundo y sus valores. La desigualdad de género se puede ver reflejada como un comportamiento social que se da en los niños, este comportamiento a veces se da en ellos involuntariamente o por influencias externas como pueden ser su padres o personas a su alrededor, por ello van creciendo con estereotipos en donde se tiene se puede ver reflejado en los deportes que ellos puedan escoger en donde hay deportes que son solo para niñas y otros que son para niños.

1.1 Planteamiento del Problema

Relación en el desarrollo de las condiciones físicas en niños y niñas para un mejor desempeño al momento de jugar futbol en las categorías sub -11.

A lo largo del pasar del tiempo se ha visto que en el rol de la mujer siempre ha sido menospreciado en relación a lo que hace comparándola con el hombre, eso se puede deber

a estereotipos con los cuales niños y niñas van creciendo, estos estereotipos a veces se da por influencia de los padres de familia ya que pueden pensar que ciertos deportes pueden ser enfocados solo para niños por ejemplo: futbol, baloncesto, judo y otros son solo para niñas como por ejemplo: ballet, gimnasia. Por ende su pensamiento puede hacer creer a las niñas que el futbol, baloncesto son deportes que no pueden practicar.

Podemos destacar que en a veces en los niños se ve reflejado el poco interés que se tiene por integrar a las mujeres a un encuentro de futbol en una categoría mixta ya que como se han criado con estereotipos piensan que las niñas siempre son más débiles que los niños.

El tema de la discriminación se ve más reflejado en el pensamiento que tiene un niño sobre una niña al tener la idea de que ellos pueden ser superiores, ya que pueden decir que son más fuertes o más veloces que las niñas, por ende lo que se busca demostrar y puedan comprender es que las condiciones físicas pueden llegar a ser muy similares y que puedan comprender que las niñas también pueden ser unas excelentes deportistas en el ámbito del futbol,

En campeonatos organizados en la ciudad de Riobamba se puede ver reflejado el interés que se tiene para que en ciertas categorías se pueda incluir mujeres en los encuentros de futbol, lo que se busca realmente es que al tener una categoría mixta las enseñanzas de fundamentos básicos sobre el futbol y condiciones físicas a desarrollar se lo puede realizar en un solo plan de entrenamiento sin tener que separar los niños de las niñas en la categoría sub - 11.

¿Cuál es el estado físico en las que se encuentran los niños y niñas y hay alguna diferencia en ello?

¿Cómo podrá ayudar el plan de entrenamiento con el que se va a intervenir en el desarrollo de las capacidades físicas de los niños y niñas?

1.2 Objetivos

1.2.1 General

- Determinar la desigualdad de género en las escuelas de futbol entre niños y niñas mediante un plan de entrenamiento de ejercicios de futbol.

1.2.2 Específicos

- Evaluar la condición físicas de los niños y niñas pre y post intervención del plan de ejercicios de fútbol.
- Aplicar el plan de ejercicios de futbol en los niños y niñas en la categoría sub-11

- Determinar en función a los resultados obtenidos si hay diferencias entre niños y niñas en las condiciones físicas, que permitirán verificar si en el futbol hay la desigualdad de genero

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Al tratar un tema como es la discriminación de género en niños, nos centramos en este caso en un deporte universal como lo es el fútbol, lo que buscamos es la relación que se da en este caso entre el fútbol en edades de 11 años tanto niños como niñas y la discriminación, con ello poder observar cuales solo los factores para que se dé la discriminación se dé entre los niños.

2.1 FUTBOL

2.1.1. El Fútbol.

El fútbol es uno de los deportes más populares alrededor del mundo como se demuestra por su incremento constante en el número de practicantes y de espectadores. En el año 1984 presentaba más de 60 millones de jugadores federados y 150 países asociados a la Internacional Federation of Football Associations, FIFA (Llana Belloch, 2009, pág. 23)

El fútbol es uno de los deportes más practicados en todo el mundo, este deporte se lo puede practicar en todas las edades, lo cual en edades tempranas nos genera varios beneficios, tanto en el ámbito como es la actividad física y a su vez en el ámbito social como lo es en desarrollo entre los niños. Como se mencionaba nos ayuda al desarrollo de la actividad física con el desarrollo de habilidades motrices como lo es, fuerza, resistencia, velocidad, en el aspecto de desarrollo del ámbito social, nos ayuda al desarrollo nos ayuda a la cooperación, comunicación, a poder trabajar en equipo, a su vez podemos recalcar que podemos generar más en los niños con el fútbol, como son los valores de responsabilidad, compromiso, disciplina, que son valores que vamos a utilizar a lo largo de nuestra vida. Podemos igual inculcar como se puede poder conllevar a los sentimientos, es decir, como actuar cuando se obtiene una victoria, demostrando felicidad, alegría y cómo actuar cuando tenemos una derrota, demostrando tristeza tratando de evitar que el niño muestre una actitud de frustración o enojo y hacerlo comprender que debemos mejorar.

Este deporte, básicamente se desarrolla en entornos naturales, utilizando superficies como la hierba o la gravilla. Pero, como todos los deportes que se practican al aire libre, está influenciado por las condiciones climáticas. Es por ello, que, en los últimos años, en un intento por hacerlo menos dependiente de estas condiciones y, de reducir costes de mantenimiento, es cada vez más común encontrarse con campos de césped artificial (Llana Belloch, 2009, pág. 23).

Con ello queremos destacar y recalcar que el futbol en edades tempranas nos debe ayudar como una actividad de diversión, recreativa, generando en los niños una sana competencia, a su vez demostrar que las condiciones físicas de los niños y niñas que se encuentran en edades de

11 años son similares o iguales y con ello los dos géneros pueden practicar este deporte sin ningún impedimento de sus condiciones físicas.

2.1.2 El fútbol Femenino.

El fútbol femenina es una categoría que se deriva de lo que es fútbol, en cuanto a reglamentación es la misma que se podría decir que no varía en nada, se puede observar que el fútbol femenino está en auge y por ende cada vez se puede observar con más frecuencia partidos de fútbol de mujeres ya sea en ámbito profesional o recreativo.

El fútbol femenino es un fenómeno que está experimentando un imparable aumento en los últimos años. Según los datos del último FIFA Research Report, 30.145.700 de niñas y mujeres juegan al fútbol en el mundo, con previsiones de aumentar a 60 millones en el año 2026. De esos 30 millones, 4.801.360 son jugadoras con ficha federativa en la actualidad (Maneiro Ruben, 2023).

El fútbol femenino es un deporte el cual ha venido creciendo considerablemente por consecuencia a este incremento ya una gran mayoría de niñas y adolescentes practican este deporte, con ello lo que se busca es poder desmentir estereotipos de que solo los hombres son solo quienes pueden practicar este deporte y así poder demostrar que el fútbol femenino puede llegar a ser un deporte que llame la atención así como lo hace el fútbol masculino.

La gran afición que despierta, junto con su imparable crecimiento, son muestras de que la comunidad futbolística tiene ante sí multitud de oportunidades para explorar en este ámbito: a nivel deportivo, continuar consolidando programas de entrenamiento y una metodología más específica acorde a las necesidades de las jugadoras y de la competición; a nivel económico, la promoción de proyectos y programas que atraigan a más mujeres practicantes, y consolidar a las ya existentes; por último, a nivel científico, dar respuesta a la creciente demanda de estudios e investigaciones sobre los agentes implicados en el rendimiento en el fútbol femenino (Maneiro Ruben, 2023).

Con el gran aumento del fútbol femenino, se ha visto recomendable que se pueda crear lo que son un programa de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas de las mujeres, los cuales no son muy diferentes a realizar un programa de entrenamiento para los hombres, con este incremento el desarrollo del fútbol femenino ha sido muy grande con ello se ha podido generar encuentros deportivos los cuales llaman mucho la atención de los aficionados al fútbol.

2.1.3 Fútbol por categorías.

Las categorías de fútbol base se basa según las edades de los jugadores. El fútbol base es el deporte que realizan los jóvenes antes de llegar a las ligas profesionales. En las diferentes

categorías en las que se divide el fútbol se van formando a los jugadores y jugadoras para convertirlos en profesionales de este deporte. Los equipos que se forman se denominan cantera, ya que mientras van creciendo juegan siempre con el mismo equipo, con alguna variación como la inscripción de nuevos jugadores o el cambio de equipo de otros (COMPETIZE, 2020).

Las categorías que se dan en el fútbol se refieren a la edad permitida en la que cada niño y niña va a poder participar en este caso las categorías nos van a ayudar al desarrollo del deportista de una mejor manera sin tener que generar sobre esfuerzos a su edad, con ello se puede generar un plan de entrenamiento que ayude al desarrollo físico de acuerdo a su edad para que el desarrollo cognitivo y físico sea el adecuado para poder formar un excelente deportista.

2.1.4 Fútbol Infantil.

Actualmente el fútbol infantil está encaminado hacia la competencia. Competencia a la que lo llevan dirigentes, padres y técnicos. Competencia para la cual los niños no están preparados. Esto no quiere decir que cuando el niño juega, no compite; por el contrario, sí lo hace, y con el objetivo de ganar, porque para eso juega. Nadie juega para perder. Pero deben entender los mayores y, por consiguiente, inculcarle a sus alumnos, hijos o niños a cargo, que son muchas más las veces que se pierde que las que se gana; de hecho, uno solo es campeón, el resto se queda en el intento. A nivel de infantiles, el niño juega, no compite. O, si preferimos, no le preocupa la competición como forma reglamentaria y mantenida. El esfuerzo y consiguientemente, el desgaste que de él deriva, motivado todo ello por la responsabilidad de la competición, son realidades ajenas al interés del niño. El niño se acerca al fútbol, por gusto, interés, ganas de divertirse. Esta predisposición del niño por jugar no lleva implícito otra cosa que eso: jugar. Sin cargas psicológicas ni tensiones por el resultado del juego, estas cargas o tensiones sí son requisito indispensable cuando ese juego se hace deporte (Marziani, 2008, pág. 30).

Lo que se busca en el fútbol infantil es el desarrollo del deportista, es poder desarrollar sus fundamentos básicos para que, cuando comience a jugar un nivel competitivo lo pueda hacer mostrando lo aprendido, con ello en categorías tempranas que conllevan el fútbol infantil, lo que buscamos es poder desarrollar al deportista con una competencia sana, con ello nos referimos a que el desarrollo del deportista debe basarse primero en los fundamentos y condiciones que puede llegar a lograr y como en segunda opción podemos dejar lo que es lo resultados de los partidos, es muy común que padres y técnicos se sientan mal cuando un niño pierde un encuentro de fútbol, para contrarrestar esto lo que se puede hacer es alentar al deportista a que se siga esforzando para poder mejorar sus condiciones y así aportar mucho más en los encuentros deportivos.

2.1.5 Fútbol Mixto.

El fútbol puede fomentar la igualdad de género proporcionando un acceso igualitario y las mismas oportunidades para niños y niñas. Sabemos que, en algunos contextos, las tradiciones culturales no permiten un acceso igualitario o una participación mixta. No obstante, hay numerosos beneficios que se pueden derivar de la participación de los dos sexos. El sistema mixto en el fútbol engloba todas las formas de competición en las cuales las chicas y los chicos pueden jugar entre sí y los unos contra los otros. Permitir que chicos y chicas jueguen juntos es una forma de fomentar una mayor tolerancia y respeto mutuo. Al jugar con los niños, las niñas se crean una imagen propia más positiva, aprenden a confiar en sí mismas y son más conscientes de sus habilidades. Al mismo tiempo, los chicos aprenden a aceptar a las chicas. En la medida de lo posible, se recomienda realizar actividades mixtas hasta los 12 años, ya que a partir de entonces aumentan las diferencias biológicas y psicológicas (FIFA, 2023).

Podemos destacar que en una categoría mixta en lo que es el fútbol se quiere poner un mayor énfasis en la integración de ambos sexos lo que son niños y niñas, es decir, el género masculino y femenino en un partido de futbol, con las categorías mixtas lo que buscamos es comprobar es que las condiciones físicas en niños y niñas son muy semejantes ya que antes de los 11 años nuestras capacidades biológicas llegan a ser las mismas, cabe recalcar que a partir de la edad de los 12 años comienza el desarrollo del tema hormonal en niños viene el desarrollo de la testosterona y en las niñas lo que viene siendo el estrógeno.

2.2 LA DESIGUALDAD DE GÉNERO

2.2.1 Desigualdad de género.

La sociedad y la cultura generan y reproducen patrones tradicionales de roles y relaciones entre hombres y mujeres; éstos están signados por la desigualdad y la asimetría de poder entre los géneros y tienden a actuar, predominantemente, en detrimento de las posibilidades de las mujeres. Los patrones culturales están profundamente introyectados como modelos que se perciben a través de valores, principios y actitudes que sustentan el estilo de vida y la cultura de la sociedad (HASAN, 2007).

En este caso la desigualdad de géneros es un tema que abarca muchas razones, pero lo cual se refiere a la discriminación de las personas por su género, que en otras palabras esto se refiere en palabras muy comunes es que los hombres son muy superiores a las mujeres en muchos ámbitos, lo cual hace que se desmerite los logros que pueden conseguir las mujeres, con ello se desmerita a lo que es futbol femenino ya que se cree que este deporte no tiene la misma emoción como lo es el futbol masculino.

Los errores interpretativos, el desconocimiento, la incertidumbre o simplemente la falta de interés por conocer las diferencias entre hombres y mujeres quizás nos ha llevado a la

desigualdad de género, siendo ésta la causante, por ejemplo, de conductas machista, post-machistas o los micromachismos. Donde algunos pensando que somos iguales en todos los conceptos, posiblemente estén cometiendo un error a largo plazo, y es que éstos quieren que se vean a ambos sexos de forma diferente, no por las características biológicas sino por las diferencias culturales, tratando de transformar y equilibrar las diferencias mediante la cultura, la educación y el adoctrinamiento. Esto lo único que puede generar es más confusión, disociación y conflicto de identidad, y sobre todo entre los menores en el periodo de desarrollo de su personalidad, con un impensable conjunto de problemas en un futuro (Sanmartín, 2018).

A veces los pensamientos de discriminación entre los géneros se dan ya que, tanto hombres como mujeres no saben los pensamientos que tienen cada uno, por ende lo que cada género busca que sus ideologías sean escuchadas, en el caso del género femenino lo que se busca es que sus ideales o pensamientos sean escuchados y por consecuencia poder demostrar que pueden tener las mismas cualidades que los hombre, en tanto a lo que se refiere al desempeño en actividades que se pueda realizar, cabe recalcar que se puede notar una diferencia en la parte de características biológicas en los adultos como son sus condiciones físicas.

2.2.2 Discriminación.

En un pasado las mujeres tenían como actividad profesional, en la mayoría de los casos, ser ama de casa y madre. En la actualidad, consiguen integrarse en el mercado laboral a veces, con grandes diferencias con el género masculino. El deporte es uno de los sectores en el que las mujeres se ven más vetadas, no porque no puedan practicarlo con normalidad, sino porque para que una mujer pueda dedicarse profesionalmente al deporte necesitaría de unas buenas financiaciones -tanto de organismos privados como públicos y, a día de hoy, son prácticamente inexistentes-, así como de apoyo familiar. La situación de la mujer en el deporte actualmente está cambiando progresivamente, aunque todavía no se da la misma importancia a un éxito conseguido por un equipo femenino que por uno masculino. Además, el mundo del deporte utiliza el cuerpo de la mujer como excusa para que aumente el espectáculo -“la mujer en el deporte como decoración” (las chicas que dan los premios en la fórmula 1, ciclismo...)- Las mujeres tuvieron que conseguir múltiples victorias y medallas para empezar a ser conocidas tanto por los medios de comunicación como por la sociedad en general (Molina, 2014).

La discriminación en lo deportes para las mujeres a llegado a tal grado que se las considera más como una figura pública a que una deportista que puede llegar a ser de alto rendimiento, esto se debe a estereotipos que da la sociedad ya que se puede llegar a considerar de que las mujeres no se pueden desempeñar bien en lo que son los deportes poniendo como un ejemplo el futbol ya que es un deporte de contacto y se puede pensar de que este deporte solo pueden llegar a practicar el género masculino, para que una mujer pueda llegar a considerarse como una gran deportista lo que se necesita es que los esfuerzos que deben realizar deben ser el doble de los esfuerzo que hacen los hombre, cabe recalcar que deportistas femeninas a las cuales

le ha faltado mucho lo que es el apoyo de su familia la cual cumple un papel importante para impulsar a un deportista.

2.2.3 La Clasificación Social

Las clases sociales son un tipo de clasificación socioeconómica empleada para establecer los grupos en los que se divide la sociedad tomando en cuenta las características que tienen en común los individuos.

La estratificación de las clases sociales surgió a partir de la Revolución Industrial, de allí que sea un término de uso común en los países industrializados modernos.

Las clases sociales se forman a medida que los individuos de una sociedad se agrupan según una serie de criterios compartidos con respecto a lo social y económico como: riqueza, ingresos monetarios, ocupación laboral, acceso a la educación, poder político, poder adquisitivo, creencias, valores, hábitos de consumo, entre otros (Morales, 2019).

Un concepto muy relacionado a la discriminación es el término de clasificación social, esto se da por muchos factores, pero uno de los más influyentes se ve en lo que son los ingresos económicos y en los valores con los cuales se va creciendo en estos entornos, cuando las personas tienen grandes cantidades de dinero hacen que estas se conviertan en personas muy prepotentes que piensas que con el dinero se puede manejar de mejor manera las adversidades que pueden afrontar, esto es un muy mal ejemplo cuando estas personas tienen hijos ya que por ende ellos crecen con el mismo pensamiento y se vuelven unas personas muy facilistas, esto conlleva a que se vuelven unas personas arrogantes y creen que las demás personas por no tener los mismo recursos son fáciles de menospreciar o hacer a un lado ya que los discriminan.

Las clases sociales en relación al deporte, es muy similar ya que las personas que posees más posibilidades de ingresos económicos discriminan a las demás personas pero por tener menos ingresos económicos y no necesariamente se la discriminación se da de hombre a mujer, si no se puede dar entre el mismo genere es decir entre los mismos hombre.

Las clasificaciones sociales perduran gracias a la construcción de mitos que las justifican y que son compartidos por los miembros de la sociedad, entendida como campo de convergencia de los fenómenos culturales y de la comunicación. Son mitos que defienden intereses de sectores dominantes y que están articulados con la conservación del estatus quo. De diferentes formas, las clasificaciones sociales inciden, de una u otra manera, en todos los aspectos de la vida del individuo: en donde vive, en lo que hace, en lo que estudia, en las relaciones afectivas, etc. (José Guillermo Ortiz, 2017).

La clasificación social siempre se ha regido a lo que son pensamientos con los cuales a través de los años se ha venido creyendo, en este caso relacionando al deporte es muy común

que se crea que personas con más posibilidad económicas son quienes siempre podrán destacar en el deporte, pero se ha podido ver que la gran mayoría de deportistas que han sido de clases sociales bajas han podido destacar en muchos deportes, con ello queda muy en claro que a veces la clasificación social no tiene mucha influencia para que las personas que se esfuerzan y entrenan muy duro puedan destacarse en los deportes.

2.2.4 Etnia

Se refiere a la identificación de una colectividad humana a partir de antecedentes históricos y un pasado común, así como de una lengua, símbolos y leyendas compartidos. Originalmente, este término se empleaba en el lenguaje corriente para hacer referencia a “naciones”, aunque también estuvo asociada con lo “salvaje” o poco desarrollado y se usó como sinónimo de “tribal” (Bolis, 2007).

Con la etnia nos referimos a la colectividad humana que se puede dar por antecedentes históricos, fines religiosos, leguas, en base a la discriminación deportiva, con una etnia basada en la religión en muy común que a cierto grupo de personas se les prohíba de prácticas un deporte, en este caso es muy común ver esta discriminación en la república islámica en donde a las mujeres se les tiene prohibido practicar y ver el deporte del fútbol. Con ello podemos darnos cuenta que para las mujeres es muy complicado poder desarrollarse deportivamente ya que, por temas de discriminación de muchas formas siempre se les prohíbe realizar muchas actividades

2.2.5 Orientación sexual

La etapa de latencia se caracteriza por no tener una zona erógena concreta asociada y, en general, por representar una congelación de las experimentaciones en materia de sexualidad por parte de los niños, en parte a causa de todos los castigos y amonestaciones recibidas. Es por eso que Freud describía a esta fase como una en la que la sexualidad queda más camuflada que en las anteriores, la etapa de lactancia ha estado asociada a la aparición del pudor y la vergüenza relacionada con la sexualidad. (Triglia, 2016)

Se puede destacar que la orientación sexual no se ve plasmada en etapas tempranas, es decir, edades de 7 a 11 años en donde el tema de la sexualidad para los niños es un tema que les causa vergüenza y prefieren evadir el tema, por ello, es recomendable tratar estos temas de una manera sutil en donde se pueda indicar a los niños sobre su género, como va a ser el desarrollo de su cuerpo tanto física como intelectualmente. Con ello podemos indicar que el desarrollo de los niños y niñas son muy semejantes y los cambios que se pueden dar son biológicos, con ellos poderles hacer comprender que los niños y niñas antes de la edad de 12 años son muy semejantes en condiciones físicas.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, el enfoque de orientación sexual e identidad de género parte del reconocimiento de que la sociedad se rige por una *heteronorma*,

es decir, la imposición de que las personas sean heterosexuales y se identifiquen con el género que les es asignado al nacer. Así las cosas, cualquier persona que transgreda la norma heterosexual es vista como indeseada y, por lo tanto, puede ser víctima de distintos tipos de violencia. Esto repercute negativamente en la protección de sus derechos fundamentales, la satisfacción de sus necesidades y el acceso a servicios (ROLDÁN, 2023).

En cuestión de sociedad podemos ver que ampliamente el termino de orientación sexual a tomado un enfoque mayor, ya que, en lo últimos años han comenzado a surgir más géneros aparte del heterosexual, por ello no podemos definir a una temprana edad con que genera se identifican los niños y niñas, lo que podemos hacer es guiar a nuestros niños en que el tema de desarrollo de condiciones físicas son muy similares, ya que antes de los 12 años no intervine lo que el tema hormonal.

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

2.3 Tipo de Investigación

Se va a utilizar una metodología cuantitativa donde se aplicara un pre y post intervención con la aplicación de un test en donde se va a efectuar nuestro plan de entrenamiento para poder destacar las características físicas de los niños, identificando cuales son las falencias que pueden presentar cada uno de ellos y como se puede globalizar estas falencias para poder trabajar y mejorar

2.4 Diseño de la Investigación

El diseño de investigación con el que se va a trabajar es un diseño cuasi-experimental ya que se va a realizar una comparación sobre el rendimiento físico entre la academia de futbol Innovagol y la academia El Capi, tomando en cuenta el segundo intento ya que el deportista da su mayor rendimiento al realizar el test, a su vez se realizar a la par un diseño de investigación es crítico propositivo ya que se va a proponer un programa de ejercicios para mejorar el rendimiento del futbolista.

2.5 Población y muestra

El tamaño de población que se va a utilizar se va a basar en la categoría sub-11 de la academia de futbol Innovagol y de la academia el Capi, se va tomar en la academia Innovagol 12 niñas y en la academia el Capi 12 niños lo cual nos daría un total de 24 niños de categoría sub-11, se debe tomar en cuenta que la nuestra muestra pasaría a ser población.

2.6 Diseño de los instrumentos

2.6.1 Técnica de recolección de datos

Test para el rendimiento. Propuesto por Francisco Masís es una recopilación de diferentes libros, cursos y puntos de vista encontrados a lo largo de investigaciones que abarcan los tipos y la importancia de realizar evaluaciones durante un período de tiempo en la preparación de los deportistas.

Podemos dividir las evaluaciones deportivas (principalmente en lo que se refiere al fútbol) (Fuentes, 2013)

Consta de una serie de Tests los cuales no ayudan a identificar el progreso que tiene nuestros alumnos en las cualidades físicas básicas y en su rendimiento, con ello se podrá realizar una tabla general para poder comprender el desarrollo de cada uno de los deportistas y con ello poder tener un resultado general en si tiene o no una buena condición física de acorde a su edad. Las siguientes son las que se desarrolla el test de rendimiento con su respectiva tabla de varemos.

Prueba # 1: Salto Sargent o Vertical (Detente)

- **Objetivo:** Determinar a “grosso modo”, el predominio del tipo de fibra muscular y medir la potencia de los músculos extensores de las articulaciones de tobillo, rodilla y cadera.
- **Ejecución:** El deportista se coloca de lado junto a una pared oscura; extiende verticalmente el brazo más próximo a esta, por encima de la cabeza, y la toca con los dedos impregnados de cal. Se separa unos 20cm y después de una flexión de piernas salta arriba lo más fuerte que pueda y vuelve a tocar la pared lo más alto posible. Repite el salto tres veces con algún descanso entre ellos. Se anula el salto en que se desplaza un pie antes de realizarlo.
- **Material:** Pared oscura (preferiblemente para ver las marcas), una cinta métrica o metro de madera, cal, una escalera pequeña o banco, lápiz y hoja de anotaciones.
- **Anotación:** Se otorga el mejor salto de los tres, medido en centímetros (diferencia entre la primera marca y la segunda hecha en la pared). (Fuentes, 2013)

Tabla de Baremos para la presente prueba

11 años	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17-18 años	19 años y más	PUNTOS
46	52	56	60	71	68	74	83	10
44	48	52	57	63	65	71	76	9.5
43	47	50	56	62	63	69	71	9
42	46	47	53	59	61	66	70	8.5
41	44	45	52	58	60	65	67	8
41	43	44	51	56	57	64	66	7.5
40	42	43	50	55	57	63	65	7
39	41	42	49	52	56	62	63	6.5
37	40	41	48	51	55	61	62	6
36	40	40	47	51	53	58	61	5.5
36	39	39	47	50	52	57	60	5
35	37	38	44	50	51	56	59	4.5
34	36	36	43	49	50	55	58	4
33	36	36	42	48	49	53	57	3.5
32	34	35	42	47	47	52	56	3
32	33	34	41	46	46	51	56	2.5
31	32	32	40	45	46	50	54	2
30	31	30	39	44	45	48	50	1.5
29	30	29	38	43	44	47	45	1

Fuente: (Augusto Pila)

Prueba # 2: Tres Bolillos

- **Objetivo:** Medir la agilidad en cambios de dirección rápidos y precisos.
- **Ejecución:** Se colocan 5 banderolas distribuidas y distanciadas según lo indica el dibujo que aparece más adelante. El recorrido se hace dos veces, una saliendo

de la banderola de la derecha y otra saliendo de la banderola de la izquierda, para equilibrar el número de fintas a un lado y otro.

➤ **Material:** Zona verde (césped) de 15mts x 15mts, 5 banderolas de 1 y ½ metros de altura, una cinta métrica, un cronómetro, un lápiz y hoja de anotación.

➤ **Anotación:** Se anota el primer tiempo del recorrido uno. Se anota el segundo tiempo del recorrido dos. El tiempo definitivo será la suma de los dos recorridos. (Fuentes, 2013)

Tabla de Baremos para la presente prueba

Tiempo (en segundos)	Nota
18" a 19"	Excelente
20" a 21"	Muy Bueno
22" a 23"	Bueno
24" a 25"	Suficiente
26" a 27"	Insuficiente
28" a 29"	Deficiente
30" o más	Muy Deficiente

Fuente: (Augusto Pila)

Prueba # 3: Abdominales en 1 minuto

➤ **Objetivo:** Medir la fuerza-resistencia de los músculos lumbo-abdominales.

➤ **Ejecución:** El deportista se acuesta sobre la espalda, con las piernas flexionadas, los pies de planta sobre el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho con las manos en los hombros. Un compañero sujeta firmemente los pies contra el suelo, que estarán de 30 a 45 ms de los glúteos, evitando que se despeguen del mismo. A la señal de “listos” - “ya”, el deportista se sienta y toca con sus codos los muslos; inmediatamente retorna a la posición inicial y continua repitiendo el ejercicio hasta que el entrenador le diga “alto”, justamente un minuto después de haber sido iniciado.

➤ **Material:** Campo al aire libre (césped) y cronómetro.

➤ **Anotación:** Se anota el total de repeticiones realizadas correctamente. (Fuentes, 2013)

Tabla de Baremos para la presente prueba

Abdominales en 1 minuto	PUNTOS
46	10
45	9.5
44	9
43	8.5
42	8
41	7.5
40	7
39	6.5
38	6
37	5.5
36	5
35	4.5
34	4
33	3.5
32	3
31	2.5
30	2
29	1.5
28	1
27	0.5
26	0

Realizado por: Alexander Carrasco

Prueba # 4: Flexiones de pecho en 1 minuto

- **Objetivo:** Medir la fuerza-resistencia de los músculos de los brazos
- **Ejecución:** se trabaja en parejas el deportista que va a ejecutar el ejercicio se encuentra de cubito ventral sobre el suelo, con las palmas de las manos en el suelo en donde la separación de sus brazos van a ser a la altura de sus hombros, teniendo su cuerpo recto y su piernas juntas apoyando solo las puntas de los pies, el compañero pondrá su puño en el suelo a la altura del pecho de la personas que ejecuta el ejercicio, en donde el ejecutante del ejercicio deberá flexionar sus brazos y topar con su pecho el puño de su pareja y al extender sus brazos contara como una repetición esto se lo hará por un minuto.
- **Material:** Campo al aire libre (césped) y cronómetro.
- **Anotación:** Se anota el total de repeticiones realizadas correctamente.

Push Up en 1 minuto	PUNTOS
46	10
45	9.5
44	9
43	8.5
42	8
41	7.5
40	7
39	6.5
38	6
37	5.5
36	5
35	4.5
34	4
33	3.5
32	3
31	2.5
30	2
29	1.5
28	1
27	0.5
26	0

Realizado por: Alexander Carrasco

Prueba # 5: 40 metros

- **Objetivo:** Medir la velocidad de desplazamiento en una distancia de 40 metros.
- **Ejecución:** El ejecutante se coloca en posición de salida de pie. Cuando el cronómetro está listo, el ejecutante sale a toda velocidad tratando de hacer el menor tiempo posible en los 40 metros.
- **Material y marcación:** Se marca una pista o área de carrera de 40 metros; debe de poseer 10 o 15 metros de más como área de detención, se debe adecuar al tipo de deporte, en nuestro caso, pista de zacate. Además de la pista se utiliza un cronómetro, se debe contar con una cinta métrica, lápiz para anotación y hojas de anotación.
- **Anotación:** Se anota en segundos y centésimas el tiempo que el ejecutante tarda en recorrer la distancia de 40 metros. El cronómetro se activa en el mismo

momento en que el ejecutante despega uno de los dos pies del suelo y se detiene cuando el pecho pasa por la línea imaginaria de llegada. El cronometrista debe colocarse exactamente en la línea de meta, no antes ni después. Se le dan dos intentos con algún descanso entre ellos.

➤ **Reglas:**

1. El ejecutante no debe tocar la línea de salida
2. La partida es de pie
3. No se permite ninguna carrera de impulso. El ejecutante sale de posición estática

Tabla de Baremos

Tiempo (en segundos)	Nota
4.5 "	Excelente
4.8 "	Muy Bueno
5.1 "	Bueno
5.4 "	Suficiente
5.7 "	Insuficiente
5.9 "	Deficiente
más de 6	Muy Deficiente

Fuente: (Augusto Pila)

Tabla 1: Tabla Genera Pre y Post Test

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIRIQUAZO PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE TEST PARA EL FEMENINO Pre-Test															
Hija de control de Tania Rosales Nombre de Evaluada: Alexander Carrasco Carrasco Categoría: Sub-B Fecha: _____ Hora: _____ PRUEBAS FISICAS															
Nº	NOMBRE Y APELLIDO	EDAD	50m		100m		200m		400m		800m		1600m		Totales
			1º intento	2º intento	1º intento	2º intento	1º intento	2º intento	1º intento	2º intento	1º intento	2º intento	1º intento	2º intento	Promedio
1	Diana Ordoñez	15	22 seg	22 seg	23 seg	23 seg	31	31	38	38	15	15	15	15	Muy deficiente
2	Julia Dizon	15	18 seg	21 seg	24 seg	19 seg	31	31	31	31	12	12	12	12	Muy deficiente
3	Yareli Vila	15	18 seg	20 seg	22 seg	20 seg	30	34	32	32	12	12	12	12	Muy deficiente
4	Larri Tupacuma	15	18 seg	24 seg	26 seg	20 seg	31	31	31	31	15	15	15	15	Muy deficiente
5	Carolina Piedra	15	18 seg	26 seg	26 seg	23 seg	31	31	36	36	16	16	16	16	Muy deficiente
6	Emil Vilas	15	22 seg	27 seg	24 seg	19 seg	31	36	32	32	16	16	16	16	Muy deficiente
7	Carolina Gallego	15	16 seg	21 seg	22 seg	18 seg	31	31	31	31	12	12	12	12	Muy deficiente
8	Carolina Pizarro	15	20 seg	23 seg	22 seg	23 seg	34	36	31	34	14	14	14	14	Muy deficiente
9	Concepcion Gonzalez	15	20 seg	26 seg	22 seg	19 seg	31	31	31	31	12	12	12	12	Muy deficiente
10	Tatiana Carrillo	15	22 seg	23 seg	25 seg	20 seg	31	31	36	36	20	20	20	20	Muy deficiente
11	Isabel Baeza	15	22 seg	27 seg	25 seg	20 seg	31	31	31	31	15	15	15	15	Muy deficiente

Fuente: Microsoft Excel

Realizado por: Alexander Carrasco

Se realizó un método de análisis de datos descriptivos, en donde se manejan una tabla unificada con los teste que se tomó al principio, en donde se tiene dos tablas en lo que es un pre y post test en las dos escuelas de fútbol en lo que estamos realizando nuestra intervención. Con el procesamiento de datos se tomó cada test en dos intentos los cuales se toma como referencia el valor que le da más puntaje al niño. Se da con una intervención de 12 semanas en donde se da inicio el día 10 de abril del 2023 con la primera toma de los test, en la intervención de las 12 semanas se genera un plan de entrenamiento para mejorar las condiciones físicas que tienen falencias los niños y niñas y al finalizar la intervención el 30 de Junio del 2023 se toma el post test para poder visualizar las mejoras de las condiciones físicas.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados pre y post test

Tabla N°2 y Tabla N°3: Pre y Post Test Salto del Sargento.

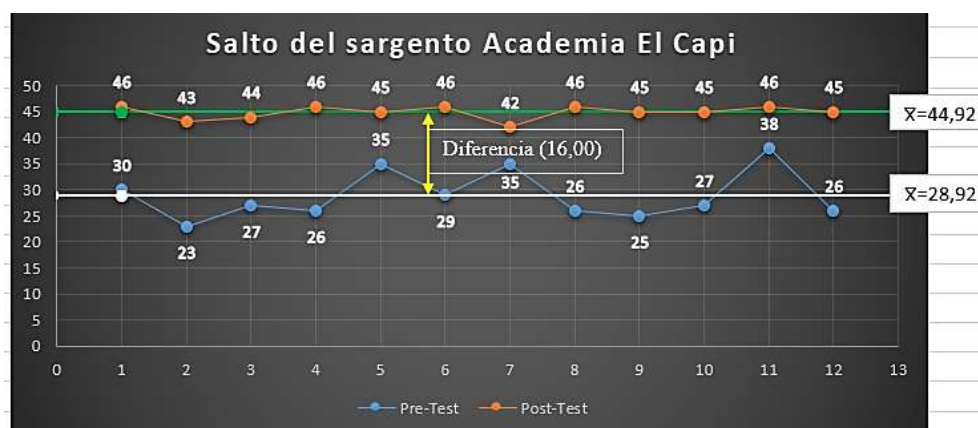
Salto del Sargento			
Pre- Test		Post- Test	
1	30	1	46
2	23	2	43
3	27	3	44
4	26	4	46
5	35	5	45
6	29	6	46
7	35	7	42
8	26	8	46
9	25	9	45
10	27	10	45
11	38	11	46
12	26	12	45
Total	347	Total	539
\bar{x} =	28,92	\bar{x} =	44,92
Diferencia		16,00	

Tabla 2: Salto del Sargento pre y post test Academia El Capi

Fuente: Microsoft Excel

Realizado por: Alexander Carrasco

Gráfico 1: Salto del Sargento pre y post test Academia El Capi



Fuente: Microsoft Excel

Realizado por: Alexander Carrasco

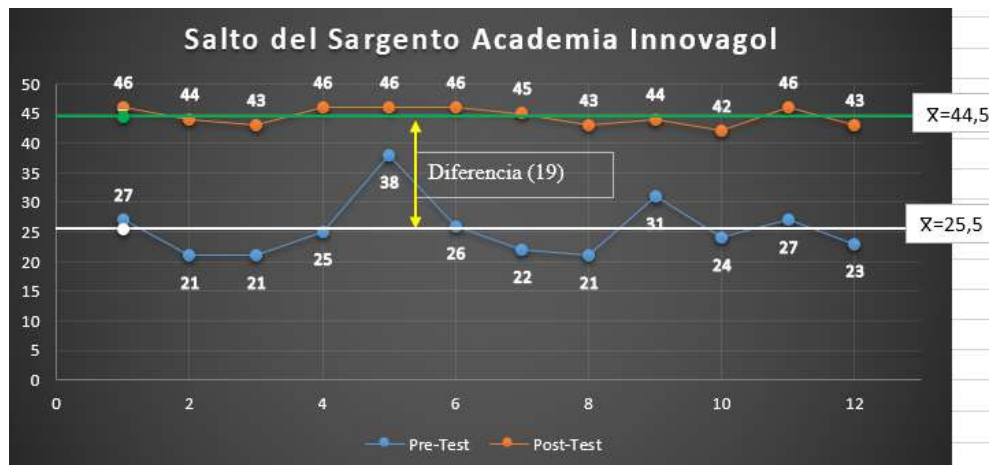
Salto del Sargento			
Pre- Test		Post- Test	
1	27	1	46
2	21	2	44
3	21	3	43
4	25	4	46
5	38	5	46
6	26	6	46
7	22	7	45
8	21	8	43
9	31	9	44
10	24	10	42
11	27	11	46
12	23	12	43
Total	306	Total	534
\bar{x} =	25,5	\bar{x} =	44,5
	Diferencia		19

Tabla 3: Salto del Sargento pre y post test Academia el Innovagol

Fuente: Microsoft Excel

Realizado por: Alexander Carrasco

Gráfico 2: Salto del Sargento pre y post test Academia Innovagol



Fuente: Microsoft Excel

Realizado por: Alexander Carrasco

Salto del Sargento		Diferencia	
Media pre test Varones	Media Post Test Varones	Varones	Mujeres
28,92 cm	44,92 cm	16,00 cm	19,00 cm
Media pre test Mujeres	Media Post Test Mujeres		
25,50 cm	44,50 cm		

Tabla 4: Salto del Sargento Pre y Post Test

Fuente: Microsoft Excel

Realizado por: Alexander Carrasco

Interpretación Gráfico N°1 y Gráfico N°2

En la presente investigación se realizó el test del salto del Sargento para observar, evaluar y ejecutar el plan de entrenamiento de los datos del pre y post test aplicados en la intervención, basada en muestras de 12 niños en la academia El Capi y 12 niñas en la academia Innovagol.

Con respecto a la tabla de baremos en el pre test (Tabla que se encuentra en el marco metodológico pág. 28) se obtuvo los siguientes resultados Academia El Capi y la academia Innovagol en cuanto a las medias aritméticas cuyo valores obtenidos fueron media \bar{x} = 28,92 cm y \bar{x} =25,50 cm respectivamente, se observa que estas nos dan un puntaje de 0 puntos, lo cual nos dan un resultado de MUY DEFICIENTE.

En el post test, se obtuvieron los siguientes resultados Academia El Capi y la Academia Innovagol media \bar{x} = 44,92 cm y \bar{x} =45,50 cm respectivamente, Según la tabla de baremos corresponden estos valores a un puntaje de 9.5 que nos da una cualificación de EXELENTE. Las diferencias de medias entre el pre y post intervención referidas en la tabla 4 nos dan los valores de 16 cm varones y 19 cm mujeres, diferencias que nos permiten visualizar de como respondieron los dos grupos al programa de entrenamiento aplicado.

Tabla N° 5 y Tabla N° 6: Tres Bolillos

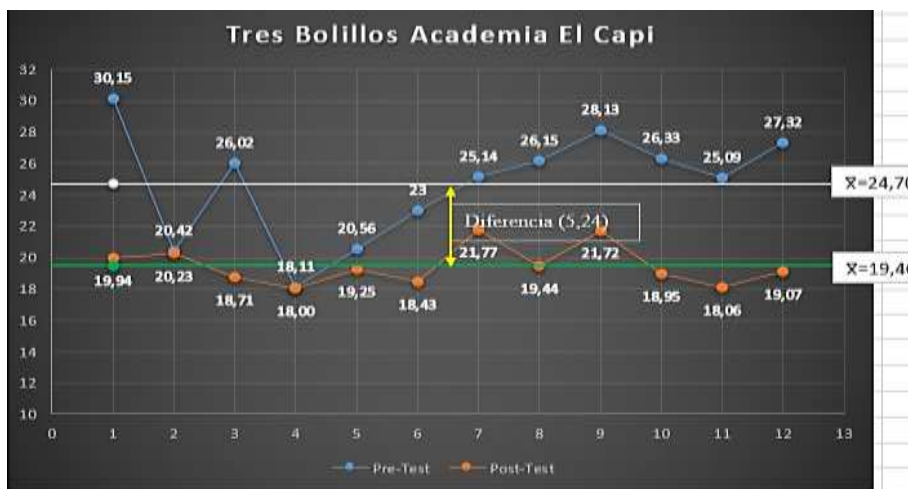
Tes Bolillos			
Pre- Test		Post- Test	
1	30,15	1	19,94
2	20,42	2	20,23
3	26,02	3	18,71
4	18,11	4	18,00
5	20,56	5	19,25
6	23	6	18,43
7	25,14	7	21,77
8	26,15	8	19,44
9	28,13	9	21,72
10	26,33	10	18,95
11	25,09	11	18,06
12	27,32	12	19,07
Total	296,42	Total	233,57
$\bar{X} =$	24,70	$\bar{X} =$	19,46
	Diferencia		5,24

Tabla 5: Tres Bolillos pre y post test Academia El Capi

Fuente: Microsoft Excel

Realizado por: Alexander Carrasco

Gráfico 3: Tres Bolillos pre y post test Academia El Capi



Fuente: Microsoft Excel

Realizado por: Alexander Carrasco

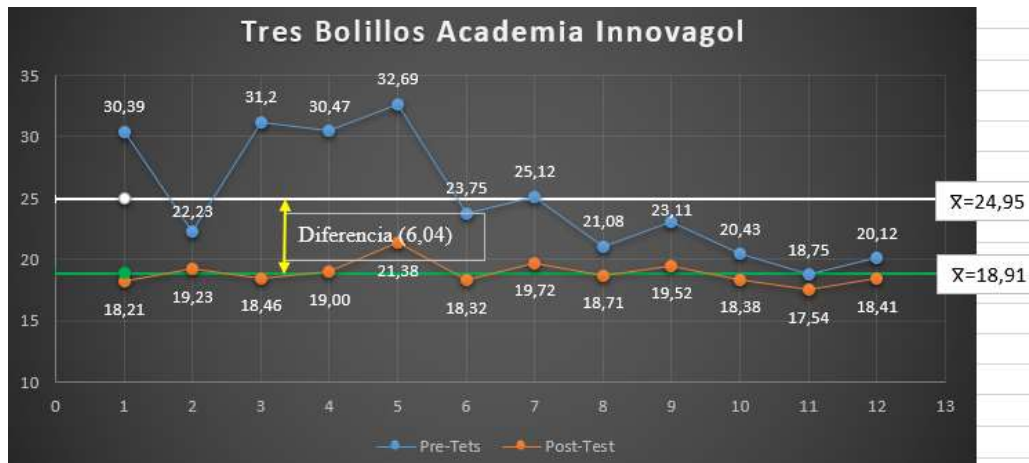
Tres Bolillos			
Pre- Test		Post- Test	
1	30,39	1	18,21
2	22,23	2	19,23
3	31,2	3	18,46
4	30,47	4	19,00
5	32,69	5	21,38
6	23,75	6	18,32
7	25,12	7	19,72
8	21,08	8	18,71
9	23,11	9	19,52
10	20,43	10	18,38
11	18,75	11	17,54
12	20,12	12	18,41
Total	299,34	Total	226,88
\bar{X} =	24,95	\bar{X} =	18,91
	Diferencia		6,04

Tabla 6: Tres Bolillos pre y post test Academia Innovagol

Fuente: Microsoft Excel

Realizado por: Alexander Carrasco

Gráfico 4: Tres Bolillos pre y post test Academia Innovagol



Fuente: Microsoft Excel

Realizado por: Alexander Carrasco

Tres Bolillos		Diferencia	
Media pre test Varones	Media Post Test Varones	Varones	Mujeres
24,70 seg	19,46 seg	5,24 seg	6,04 seg
Media pre test Mujeres	Media Post Test Mujeres		
24,95 seg	19,81 seg		

Tabla 7: Tres Bolillos Pre y Post Test

Fuente: Microsoft Excel

Realizado por: Alexander Carrasco

Interpretación Gráfico N° 3 y Tabla N° 4:

En la presente investigación se realizó el test del salto del Sargento para observar, evaluar y ejecutar el plan de entrenamiento de los datos del pre y post test aplicados en la intervención, basada en muestras de 12 niños en la academia El Capi y 12 niñas en la academia Innovagol.

Con respecto a la tabla de baremos en el pre test (Tabla que se encuentra en el marco metodológico pág. 29) se obtuvo los siguientes resultados Academia El Capi y la academia Innovagol en cuanto a las medias aritméticas cuyo valores obtenidos fueron media \bar{x} = 24,70 seg y \bar{x} =24,95 seg respectivamente, se observa que estas nos dan un puntaje de 0 puntos, lo cual nos dan un resultado de MUY DEFICIENTE.

En el post test, se obtuvieron los siguientes resultados Academia El Capi y la Academia Innovagol media \bar{x} = 19,46 seg y \bar{x} =18,91 seg respectivamente, Según la tabla de baremos corresponden estos valores a un puntaje cuántico de 9.5 que nos da una cualificación de EXELENTE. Las diferencias de medias entre el pre y post intervención referidas en la tabla 7 nos dan los valores de 5,24 seg varones y 6,04 seg mujeres, diferencias que nos permiten visualizar de como respondieron los dos grupos al programa de entrenamiento aplicado.

Tabla N° 8 y Tabla N° 9: Abdominales en 1 minuto

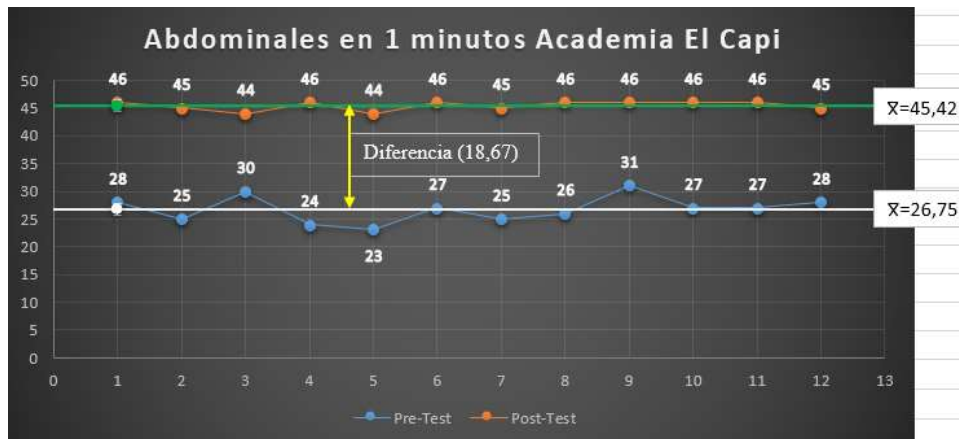
Abdominales en 1 minutos			
Pre-Test		Post-Test	
1	28	1	46
2	25	2	45
3	30	3	44
4	24	4	46
5	23	5	44
6	27	6	46
7	25	7	45
8	26	8	46
9	31	9	46
10	27	10	46
11	27	11	46
12	28	12	45
Total	321	Total	545
\bar{X} =	26,75	\bar{X} =	45,42
	Diferencia		18,67

Tabla 8: Abdominales en 1 minuto pre y post test Academia El Capi

Fuente: Microsoft Excel

Realizado por: Alexander Carrasco

Gráfico 5: Abdominales en 1 minuto pre y post test Academia El Capi



Fuente: Microsoft Excel

Realizado por: Alexander Carrasco

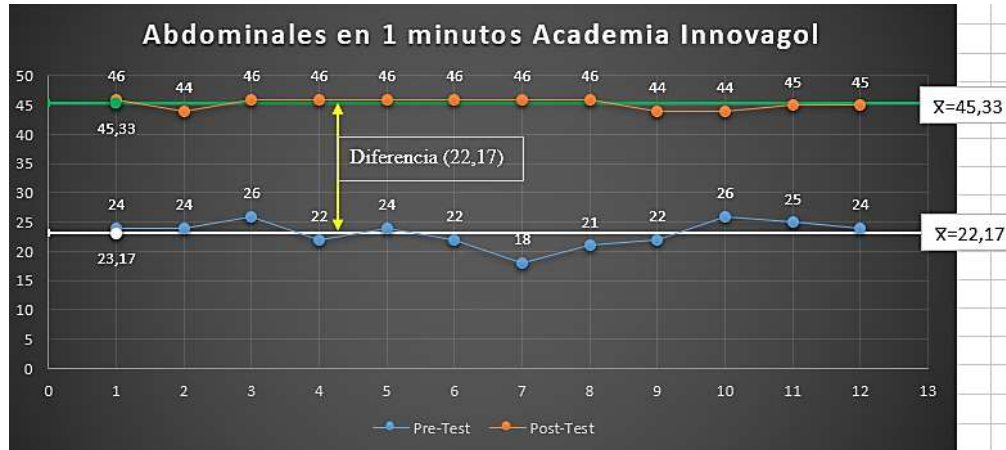
Abdominales en 1 minutos			
Pre- Test		Post- Test	
1	24	1	46
2	24	2	44
3	26	3	46
4	22	4	46
5	24	5	46
6	22	6	46
7	18	7	46
8	21	8	46
9	22	9	44
10	26	10	44
11	25	11	45
12	24	12	45
Total	278	Total	544
\bar{x} =	23,17	\bar{x} =	45,33
	Diferencia		22,17

Tabla 9: Abdominales en 1 minuto pre y post test Academia Innovagol

Fuente: Microsoft Excel

Realizado por: Alexander Carrasco

Gráfico 6: Abdominales en 1 minuto pre y post test Academia Innovagol



Fuente: Microsoft Excel

Realizado por: Alexander Carrasco

Abdominales en 1 minuto		Diferencia	
Media pre test Varones	Media Post Test Varones	Varones	Mujeres
26,75 Rep	45,42 Rep	18,67 Rep	22,17 Rep
Media pre test Mujeres	Media Post Test Mujeres		
22,17 Rep	45,43 Rep		

Tabla 10: Abdominales en 1 minuto Pre y Post Test

Fuente: Microsoft Excel

Realizado por: Alexander Carrasco

Interpretación Gráfico N° 5 y Gráfico N° 6

En la presente investigación se realizó el test del salto del Sargento para observar, evaluar y ejecutar el plan de entrenamiento de los datos del pre y post test aplicados en la intervención, basada en muestras de 12 niños en la academia El Capi y 12 niñas en la academia Innovagol.

Con respecto a la tabla de baremos en el pre test (Tabla que se encuentra en el marco metodológico pág. 30) se obtuvo los siguientes resultados Academia El Capi y la academia Innovagol en cuanto a las medias aritméticas cuyo valores obtenidos fueron media $\bar{X}= 26,75$ rep y $\bar{X}=22,17$ rep respectivamente, se observa que estas nos dan un puntaje de 0 puntos, lo cual nos dan un resultado de MUY DEFICIENTE.

En el post test, se obtuvieron los siguientes resultados Academia El Capi y la Academia Innovagol media $\bar{X}= 45,42$ rep y $\bar{X}=45,33$ rep respectivamente, Según la tabla de baremos corresponden estos valores a un puntaje de 9.5 que nos da una cualificación de EXELENTE. Las diferencias de medias entre el pre y post intervención referidas en la tabla 10 nos dan los valores de 18,67 rep varones y 22,17 rep mujeres, diferencias que nos permiten visualizar de como respondieron los dos grupos al programa de entrenamiento aplicado.

Tabla N° 11 y Tabla N° 12: Flexiones de Pecho en 1 minuto

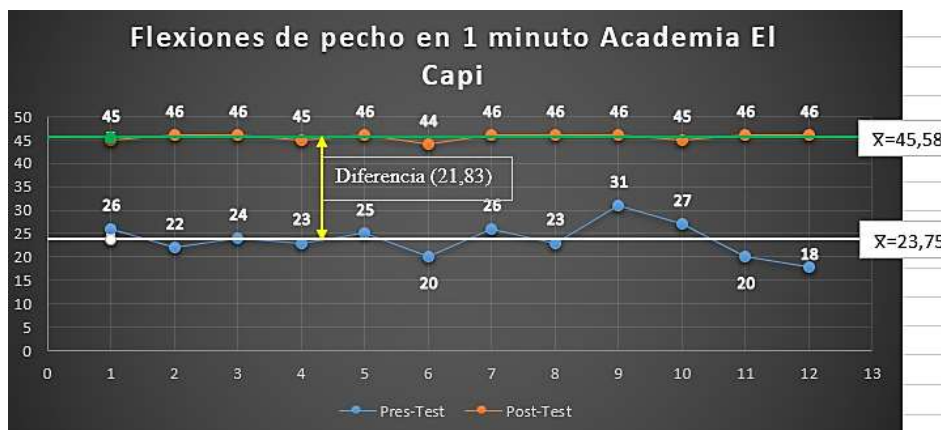
Flexiones de pecho en 1 minuto			
Pre- Test		Post- Test	
1	26	1	45
2	22	2	46
3	24	3	46
4	23	4	45
5	25	5	46
6	20	6	44
7	26	7	46
8	23	8	46
9	31	9	46
10	27	10	45
11	20	11	46
12	18	12	46
Total	285	Total	547
\bar{x} =	23,75	\bar{x} =	45,58
	Diferencia		21,83

Tabla 11: Flexiones de Pecho en 1 minuto pre y post test Academia El Capi

Fuente: Microsoft Excel

Realizado por: Alexander Carrasco

Gráfico 7: Flexiones de Pecho en 1 minuto pre y post test Academia El Capi



Fuente: Microsoft Excel

Realizado por: Alexander Carrasco

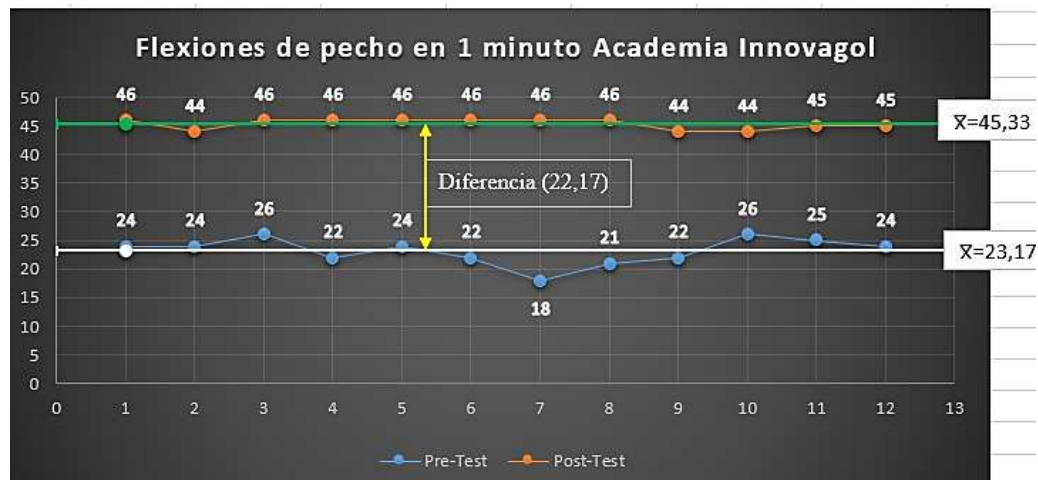
Flexiones de pecho en 1 minuto			
Pre- Test		Post- Test	
1	24	1	46
2	24	2	44
3	26	3	46
4	22	4	46
5	24	5	46
6	22	6	46
7	18	7	46
8	21	8	46
9	22	9	44
10	26	10	44
11	25	11	45
12	24	12	45
Total	278	Total	544
\bar{X} =	23,17	\bar{X} =	45,33
	Diferencia		22,17

Tabla 12: Flexiones de Pecho en 1 minuto pre y post test Academia Innovagol

Fuente: Microsoft Excel

Realizado por: Alexander Carrasco

Gráfico 8: Flexiones de Pecho en 1 minuto pre y post test Academia Innovagol



Fuente: Microsoft Excel

Realizado por: Alexander Carrasco

Flexiones de Pecho en 1 Minuto		Diferencia	
Media pre test Varones	Media Post Test Varones	Varones	Mujeres
23,75 Rep	45,58 rep	21,83 Rep	22,17 Rep
Media pre test Mujeres	Media Post Test Mujeres		
23,17 Rep	45,33 Rep		

Tabla 13: Flexiones de Pecho en 1 minuto pre y post test

Fuente: Microsoft Excel

Realizado por: Alexander Carrasco

Interpretación Gráfico N° 7 y Gráfico N° 8

En la presente investigación se realizó el test del salto del Sargento para observar, evaluar y ejecutar el plan de entrenamiento de los datos del pre y post test aplicados en la intervención, basada en muestras de 12 niños en la academia El Capi y 12 niñas en la academia Innovagol.

Con respecto a la tabla de baremos en el pre test (Tabla que se encuentra en el marco metodológico pág. 31) se obtuvo los siguientes resultados Academia El Capi y la academia Innovagol en cuanto a las medias aritméticas cuyo valores obtenidos fueron media \bar{X} = 23,75 rep y \bar{X} =23,17 rep respectivamente, se observa que estas nos dan un puntaje de 0 puntos, lo cual nos dan un resultado de MUY DEFICIENTE.

En el post test, se obtuvieron los siguientes resultados Academia El Capi y la Academia Innovagol media \bar{X} = 45,58 rep y \bar{X} =45,33 rep respectivamente, Según la tabla de baremos corresponden estos valores a un puntaje de 9.5 que nos da una cualificación de EXELENTE. Las diferencias de medias entre el pre y post intervención referidas en la tabla 13 nos dan los valores de 21,83 rep varones y 22,17 rep mujeres, diferencias que nos permiten visualizar de como respondieron los dos grupos al programa de entrenamiento aplicado.

Tabla N° 14 y tabla N° 15: Test de 40 metros

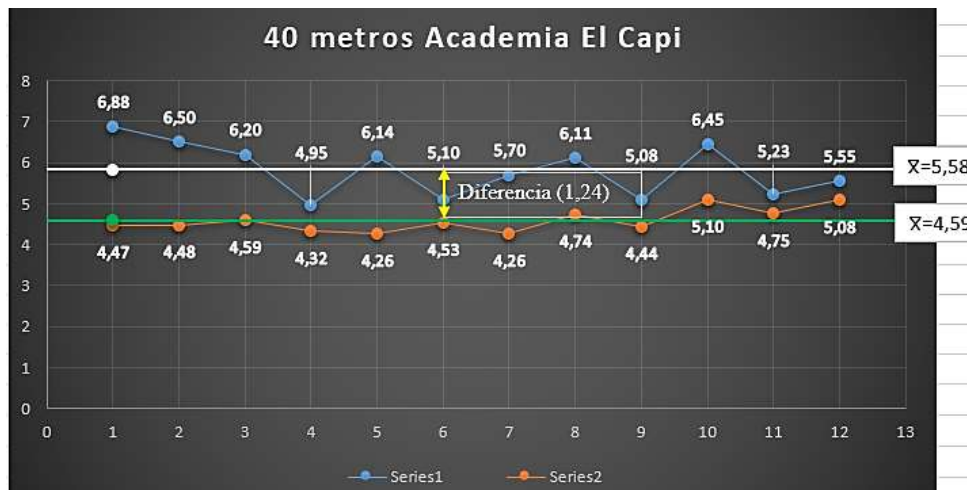
40 metros			
Pre- Test		Post- Test	
1	6,88	1	4,47
2	6,50	2	4,48
3	6,20	3	4,59
4	4,95	4	4,32
5	6,14	5	4,26
6	5,10	6	4,53
7	5,70	7	4,26
8	6,11	8	4,74
9	5,08	9	4,44
10	6,45	10	5,10
11	5,23	11	4,75
12	5,55	12	5,08
Total	69,89	Total	55,02
\bar{x}	5,82	\bar{x}	4,59
Diferencia			1,24

Tabla 14: 40 metros pre y post test Academia El Capi

Fuente: Microsoft Excel

Realizado por: Alexander Carrasco

Gráfico 9: 40 metros pre y post test Academia El Capi



Fuente: Microsoft Excel

Realizado por: Alexander Carrasco

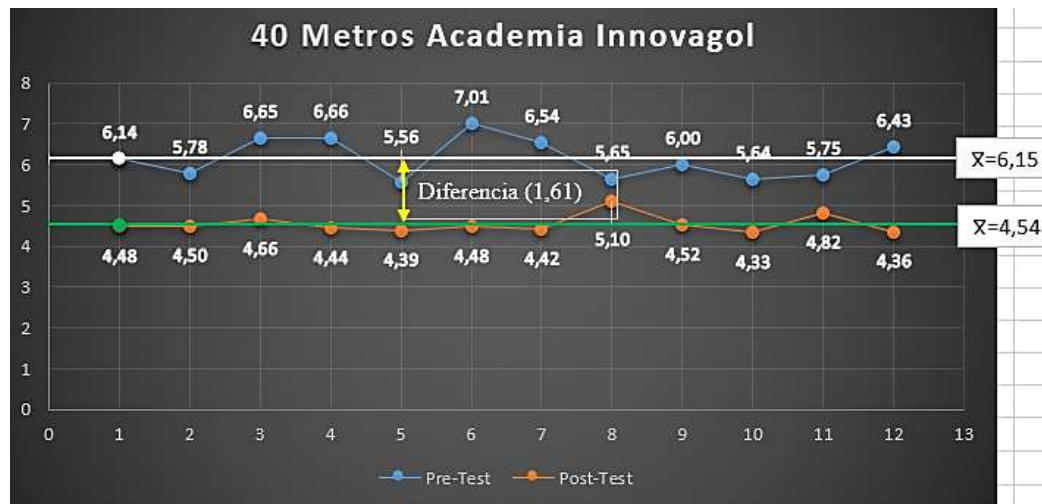
40 Metros			
Pre- Test		Post- Test	
1	6,14	1	4,48
2	5,78	2	4,50
3	6,65	3	4,66
4	6,66	4	4,44
5	5,56	5	4,39
6	7,01	6	4,48
7	6,54	7	4,42
8	5,65	8	5,10
9	6,00	9	4,52
10	5,64	10	4,33
11	5,75	11	4,82
12	6,43	12	4,36
Total	73,81	Total	54,5
\bar{x} =	6,15	\bar{x} =	4,54
	Diferencia		1,61

Tabla 15: 40 metros pre y post test Academia Innovagol

Fuente: Microsoft Excel

Realizado por: Alexander Carrasco

Gráfico 10: 40 metros pre y post test Academia Innovagol



Fuente: Microsoft Excel

Realizado por: Alexander Carrasco

40 metros		Diferencia	
Media pre test Varones	Media Post Test Varones	Varones	Mujeres
5,58 seg	4,59 seg	1,24 seg	1,61 seg
Media pre test Mujeres	Media Post Test Mujeres		
6,15 seg	4,54 seg		

Tabla 16: 40 metros pre y post test

Fuente: Microsoft Excel

Realizado por: Alexander Carrasco

Interpretación Gráfico N° 9 y Gráfico N° 10

En la presente investigación se realizó el test del salto del Sargento para observar, evaluar y ejecutar el plan de entrenamiento de los datos del pre y post test aplicados en la intervención, basada en muestras de 12 niños en la academia El Capi y 12 niñas en la academia Innovagol.

Con respecto a la tabla de baremos en el pre test (Tabla que se encuentra en el marco metodológico pág. 32) se obtuvo los siguientes resultados Academia El Capi y la academia Innovagol en cuanto a las medias aritméticas cuyo valores obtenidos fueron media $\bar{X}= 5,58$ seg y $\bar{X}=6,15$ seg respectivamente, se observa que estas nos dan un puntaje de 0 puntos, lo cual nos dan un resultado de MUY DEFICIENTE.

En el post test, se obtuvieron los siguientes resultados Academia El Capi y la Academia Innovagol media $\bar{X}= 4,59$ seg y $\bar{X}=4,54$ seg respectivamente, Según la tabla de baremos corresponden estos valores a un puntaje cuántico de 9.5 que nos da una cualificación de EXELENTE. Las diferencias de medias entre el pre y post intervención referidas en la tabla 7 nos dan los valores de 1,24 seg varones y 1,61 seg mujeres, diferencias que nos permiten visualizar de como respondieron los dos grupos al programa de entrenamiento aplicado.

4.2 Discusión

En la investigación realizada en La Universidad Técnica del Norte (Ibarra-Ecuador), se aplica el test de rendimiento propuesto por Francisco Masis (Fuentes, 2013), que es el mismo que aplicamos a nuestra investigación, los resultados obtenidos en dicha intervención en el pre test nos dan unas cualificaciones de MALO Y DEFICIENTE, después del periodo de intervención se realiza el post test obteniéndose resultados de cualificación BUENO Y EXCELENTE. Estos resultados obtenidos se asemejan a los nuestros que en el pre test se obtuvieron cualificaciones de MUY DEFICIENTES y en el post test luego de la intervención los resultados se cualificaron de EXCELENTES.

CAPÍTULO V.

CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Analizadas las diferencias de medias de los test físicos podemos mencionar que en cuatro de los cinco test los resultados se asemejan, excepto en las diferencias de medias del test de salto del sargento en la que las mujeres tienen un mejor rendimiento. Lo que nos permite concluir que en esta categoría sub 11, los niños y niñas pueden entrenar juntos en cuanto a la preparación física en el deporte del fútbol rompiendo el mito de la desigualdad de género.
- Al evaluar las condiciones físicas de los niños y niñas con un pre test y post test se pudo determinar el incremento de las condiciones físicas mediante un plan de entrenamiento.
- Al generar un plan de entrenamiento que este enfocado a los niños y niñas que se encuentren en la categoría sub-11 se pudo desarrollar de mejor manera las condiciones físicas y a su vez enfocar el desarrollo de cada una de sus condiciones en cada semana.
- En los resultados obtenidos podemos determinar que las condiciones físicas que tienen tanto niños como niñas son muy similares en lo cual se les dio a conocer a los niños sobre sus condiciones y el ideal que ellos tenían, en que a veces los niños son mejores que las niñas se pudo disminuir considerablemente.

5.2 Recomendaciones.

- Podemos mencionar que el programa de entrenamiento empleado fue eficaz por los resultados obtenidos lo que nos permite recomendar que esta categoría los niños y las niñas pueden entrenar juntos rompiendo de esta forma la creencia que existe desigualdad en la práctica del futbol dando así que mujeres y hombres deben trabajar por separado
- Se recomiendan siempre que en las escuelas de fútbol se deba realizar un pre y post test para que se pueda determinar si existen algunas falencias cuando se comienza a practicar el deporte del futbol, cabe recalcar que estos test se los puede tomar a cualquier edad.
- Se recomienda aplicar un plan de entrenamiento que se puede dar por semanas que ayude a mejorar el desarrollo de los aspectos físicos a los deportistas que practican el deporte del fútbol.
- Se recomienda dar a conocer siempre en función a los resultados realizados de los test en donde se dé a conocer si se encuentra o no diferencias entre cada una de las personas que están practicando el deporte del fútbol.

CAPÍTULO VI.

PROPUESTA

Se genera como una propuesta un plan de entrenamiento en donde se lo divide para doce semanas iniciando el 10 de Abril del 2023 y finalizando el 26 de Junio del 2023 comenzando con el pre test para evaluar condiciones físicas y ya al finalizar se realiza el post test para poder medir las condiciones físicas de los niños y niñas.

Plan de Entrenamiento

Academia: El Capi e Innovagol

Por: Alexander Carrasco



Masociclo: Mes de Abril

Microciclo: Distribuido por cada semana



Semana del 10 de Abril al 14 de Abril del 2023

Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 1			Fecha: 10 de Abril del 2023	
Tema: Ejercicios de desplazamiento para la velocidad	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> Conos Silbato Cronometro Balones 			Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética	
Objetivo: Desarrollar la velocidad y agilidad de los deportistas mediante ejercicios de desplazamiento con obstáculos				
Partes	Contenido	Dosificación	Indicaciones	

Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	Tiempo	Rep.	<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
		15 min.		
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	<p>Ejercicio 1: Vamos a comenzar colocando una columna de 5 personas, en frente de estas personas vamos a colocar 5 conos en una columna con separación de un metro, damos inicio al ejercicio realizando desplazamientos laterales a los lados de los conos tanto derecha como por izquierda</p> <p>Ejercicio 2: realizamos lo que es desplazamiento en zigzag a través de los conos, bajando nuestro centro de gravedad que es la cadera a su vez vamos a comenzar a complejar el ejercicio realizando de espaldas y aumentando la velocidad, para hacerlo más complicado lo podemos realizar con balón</p> <p>Ejercicio 3: Colocamos en una línea recta 6 tortugas con separaciones de 1m cada una y en la última tortuga contaremos seis metros y colocaremos una tortuga, el ejercicio a realizar va a ser salto con rodillas levantadas llegando a la última y finalizado con velocidad.</p>
Final	Vuelta a la Calma	10 min		<p>Vamos hacer que nuestros deportistas formen un círculo en donde se dará la orden que se coloquen de manera firmes habrán sus piernas al altura de los hombros y topen lo palmas de las manos el suelo, hacemos que nuestros deportista sobrepasen la altura de los hombros y con las manos topen el suelo, después haremos que se coloquen de rodillas y hacemos que se sienten sobre las piernas y el tronco baje hacia la parte de atrás.</p>

Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 2			Fecha: 12 de Abril del 2023	
Tema: Ejercicios para el desarrollo de fuerza en tren superior	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro 		Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar la fuerza en el tren superior de los deportistas mediante ejercicios pliométricos				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	Tiempo	Rep.	<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
		15 min.		
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	<p>Ejercicio 1: Vamos a dar la indicación de que los deportistas se coloquen en la línea lateral de la cancha vamos hacer que se coloquen en una posición de flexión de pecho pero con las rodillas, es decir el deportista se va a colocar de rodillas, posterior a ello va a poner su tronco párlelo al suelo con las palmas de las manos en el suelo con los brazos a la altura de los hombros, el ejercicio a realizar es que se va a realizar una flexión de pecho tratando de bajar lo que más se pueda y subir</p> <p>Ejercicio 2: Vamos a dar la indicación de que los deportistas se coloquen en la línea lateral de la cancha vamos hacer que se coloquen en una posición de flexión de pecho pero con las rodillas, es decir el deportista se va a colocar de rodillas,</p>

				<p>posterior a ello va a poner su tronco páralelo al suelo con las palmas de las manos en el suelo con los brazos a la altura de los hombros, el ejercicio a realizar es que se va a realizar una flexión de pecho tratando de bajar lo que más se pueda y al momento de subir deben dar un impulso hacia arriba solo con los brazos y repetir el ejercicio.</p> <p>Ejercicio 3: Nos vamos a colocar en parejas y vamos a tomarnos de los hombros frente a frente los en conjunto vamos a flexionar nuestras piernas ligeramente y comenzaremos ejercer fuerza a nuestro compañero imitando una pelea de sumo pero sin empujar</p>
Final	Vuelta a la Calma	10 min		<p>Vamos a dar la indicación de que los estudias se encuentren caminando eleven su manos hacia adelante colocándolas rectas y realizando el movimiento de arriba y abajo con las muñecas, posterior a ello vamos hacer que con cruce su brazo derecho hacia el lado izquierdo y con su brazo derecho por delante flexionando lo abrace repitiendo el ejercicio con el otro brazo.</p>

Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 3			Fecha: 14 de Abril del 2023	
Tema: ejercicios para el desarrollo de fuerza en la parte abdominal	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: • Conos			Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética	


<ul style="list-style-type: none"> • Silbato • Cronometro 				
Objetivo: Desarrollar la fuerza abdominal de los deportistas mediante ejercicios pliométricos				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
		Tiempo	Rep.	
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	15 min.		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	<p>Ejercicio 1: Damos la indicación de trabajar en parejas en donde el uno de los dos deportistas se acostar en suelo de cubito dorsal, el otro deportista se colocara a la altura la cabeza del deportista que se encuentra acostado abriendo su piernas, el deportista que se encuentra en el suelo realizar el ejercicio colocando sus manos en los tobillos del su compañero y elevara sus piernas si doblar las realizado una abdominal, el deportista que se encuentra de pie tendrá que tener su manos a la altura de su cintura, al momento que el compañero tope su manos con sus pies va a dar un impulso a los pies del compañero hacia abajo y el deportista que se encuentra acostado no debe topar el suelo</p> <p>Ejercicio 2: Se va a trabajar de manera individual el deportista se va a encontrar acostado en el suelo en cubito dorsal, flexionando sus piernas formando un ángulo de 90° y abriendo los brazos completamente, el ejercicios es que se va a realizar una abdominal de al momento de subir se va a cerrar poco a poco y topar nuestros talones.</p> <p>Ejercicio 3: Vamos a dar la indicación de realizar el ejercicio de plancha, este ejercicio se trabaja de manera individual colocando el cuerpo como una flexión de pecho lo que varía es que el apoyo se va a</p>

				dar en nuestros antebrazos y codos que estarán apoyados en el sueño, con las piernas juntas y tener ligeramente elevado el glúteo
Final	Vuelta a la Calma	10 min		Vamos a dar la indicación de que nuestros deportistas se encuentre de cubito ventral en el piso, colocando la manos sobre el suelo casi a la altura de la mitad de su tronco impulsarnos hacia arriba, como segundo ejercicio los deportistas se colocaran en cubito ventral y van a tener que doblar sus piernas y van a tener que toparse los tobillos.


Semana del 17 Abril al 21 de Abril del 2023

Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 1			Fecha: 17 de Abril del 2023	
Tema2: Ejercicios para el desarrollo de fuerza en el tren inferior	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro 		Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar la fuerza del tren inferior de los deportistas mediante ejercicios pliométricos				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	Tiempo	Rep.	<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
		15 min.		

Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	<p>Ejercicio 1: Se va a realizar el ejercicio de sentadillas en donde los deportistas se coloquen en posición de sentadilla, los pies se deben abrir a la altura de los hombros, juntando las palmas a la altura de nuestro pecho, al realizar el ejercicio se debe bajar con la espalda erguida y no se debe sobrepasar la altura nuestras rodillas con los glúteos, debemos percatarnos que nuestras rodillas bajen en un línea recata sin doblarse hacia adentro.</p> <p>Ejercicio 2: Se va a realizar el ejercicio de sentadilla en sumo, en este ejercicio se debe abrir las piernas sobrepasando la altura de nuestro hombros con la punta de los pies abiertas hacia afuera, las palmas juntas a la altura de nuestro pecho, al momento ejecutar el ejercicio, bajar con la espalda erguida y no so sobrepasar con nuestro glúteo la altura de las rodillas.</p> <p>Ejercicio 3: Se va a realizar el ejercicio de tijeras en el mismo sitio, el ejercicio consta de tener nutras piernas separa a la altura de los hombros con nuestras manos en la cintura, al momento de realizar el ejercicio nuestra pierna derecha va a dar un paso hacia adelante y se va a bajar de manera recta en donde la rodilla derecha va a formar un ángulo de 90° y la pierna izquierda debe bajar y nuestro pie debe estar pisando solo con la punta, se traba con la pierna derecha la misma metodología.</p>
Final	Vuelta a la Calma	10 min		Vamos hacer que nuestros deportistas caminen por toda la cancha después podemos hacer respiraciones profunda y posterior a ello vamos a dar la orden de que se coloquen en parejas y así dar las indicaciones de los estiramiento

Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 2			Fecha: 19 de Abril del 2023	
Tema: Ejercicios para el desarrollo de la velocidad y control de balón.	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro • Balones 		Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar la velocidad por medio de obstáculos y control de balón				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
		Tiempo	Rep.	
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	15 min.		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	<p>Ejercicio 1: Se va a colocar en 4 grupos a los deportistas, comenzaremos con un punto de partida que será el punto A en línea recta separado por tres pasos vamos a colocar 5 conos con separación de un pie en el último cono daremos 6 pasos en línea recta y será punto final o punto B, ejercicio a ejecutar, el deportista saldrá desde el punto A conduciendo el balón al llegar a los conos realizara zigzag con el balón apegado a su pie y finalizara con velocidad hasta el punto B</p> <p>Ejercicio 2: Se va a trabajar en dos grupos lo que se va a realizar es un enfrentamiento de uno contra uno con definición al arco, un deportista del grupo A va a tener el papel de tratar de marcar un gol y el</p>

				<p>deportista del grupo B tiene que defender y hacer que la persona que ataca no marque el gol, cuando ya el atacante pierda el balón la persona que estaba atacando ahora pasa a defender y la persona del grupo que está defendiendo debe atacar y marcar un gol</p> <p>Ejercicio 3: este ejercicio se va a trabajar en grupo de tres personas, en el piso colocares tres conos con una separación de 4 paso formando un triángulo, cada deportista se colocara en uno de los conos, el ejercicio a realizar cada grupo va a tener un balón y va a realizar pases a sus compañero de la forma que deseen al momento que se escuche el silbato van a tener que salir corriendo hacia el lado que diga el entrenador.</p>
Final	Vuelta a la Calma	10 min		<p>Se dará la indicación de que los deportistas comiencen a desplazarse por cualquier lado de la cancha , al escuchar el silbato el deportista se debe quedar estático y realizar estiramiento de piernas juntas topando la punta de los pies, desplazamiento por toda la cancha al silbado flexión de pierna hacia delante sosteniendo la rodilla.</p>

Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 3			Fecha: 21 de Abril del 2023	
Tema: Ejercicios para el desarrollo de fuerza en tren superior	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos 			Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética	

<ul style="list-style-type: none"> • Silbato • Cronometro 				
Objetivo: Desarrollar la fuerza del tren superior de los deportistas mediante ejercicios pliométricos				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
		Tiempo	Rep.	
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	15 min.		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	<p>Ejercicio 1: Se va realizar el ejercicios de flexiones de pecho en parejas, posición del ejercicio de cubito ventral en el piso con los puntos con palmas en el piso los brazos abiertos a la altura de los hombros y sobre la punta de los pies, al ejecutar el ejercicio el compañero se colocara en el piso de cubito ventral y colocar su puño en el piso a la altura del pecho del deportista que realiza la flexión, la flexión cuenta como válida cuando el pecho toca el puño del compañero</p> <p>Ejercicio 2: Se va realizar el ejercicios de flexiones de pecho abiertas en parejas, posición del ejercicio de cubito ventral en el piso con los puntos con palmas en el piso los brazos abiertos sobrepasando la altura de los hombros y sobre la punta de los pies, al ejecutar el ejercicio el compañero se colocara en el piso de cubito ventral y colocar su puño en el piso a la altura del pecho del deportista que realiza la flexión, la flexión cuenta como válida cuando el pecho toca el puño del compañero</p> <p>Ejercicio 3: Se va a trabajar en parejas lo que vamos hacer el juego de la caretilla en donde colaremos a los deportistas en la primera line lateral que será el punto A de la cancha dicho esto el primer deportista va a ejecutar el ejercicio hacia la línea del otro</p>

				lado que será el punto B y al regreso lo va hacer su compañero del punto B al punto A lo cual debe realizar el ejercicio. La ejecución del ejercicio es que el deportista va a tener que colocar sus manos en el suelo y el compañero elevara su tren inferior desde los tobillos.
Final	Vuelta a la Calma	10 min		Comenzamos con los brazos estirados hacia adelante con la palma de nuestra mano izquierda hacia arriba, tomaremos nuestros dedos con la mano derecha y estiraremos hacia atrás, se trabaja lo mismo con el otro brazo, vamos a cruzar nuestro brazo izquierdo por encima de nuestra cabeza tratando de topar nuestra espalda y con la mano derecha tomaremos nuestro codo izquierdo y empujaremos hacia abajo, trabajamos lo mismo con el otro brazo

Semana del 24 de Abril al 28 de Abril del 2023

Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 1			Fecha: 24 de Abril del 2023	
Tema: Ejercicios para el desarrollo de la fuerza abdominal	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro • Balones 		Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar la fuerza Abdominal de los deportistas mediante ejercicios pliométricos				



Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
		Tiempo	Rep.	
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	15 min.		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	<p>Ejercicio 1: Se va a trabajar de manera individual el deportista se va a encontrar acostado en el suelo en cubito dorsal, flexionando su pierna derecha formando un ángulo de 90° y abriendo los brazos completamente, el ejercicios es que se va a realizar una abdominal de al momento de subir se va a cerrar poco a poco y tratar de dar un aplauso por debajo de nuestra pierna que esta flexionada, lo realizamos de igual mara con la pierna izquierda.</p> <p>Ejercicio 2: Se va a trabajar de manera individual el deportista se va a encontrar acostado en el suelo en cubito dorsal, los brazo apegados hacia el costado y las manos por debajo de los glúteos, el ejercicio a ejecutar se va a elevar las piernas juntas ligeramente y se trabajara realizando el movimiento de abrir las piernas y cruzarlas.</p> <p>Ejercicio 3: Vamos a dar la orden de que nuestros deportistas se coloquen cubito dorsal con las piernas en forma de mariposa que es doblar las rodillas y juntar las plantas de los pies y lo brazos extendidos, al momento de la ejecución del ejercicio el deportista primero se hace que el deportista coloque sus piernas en forma de mariposa y al momento de realizar la abdominal debes subir con los brazos hacia el frente por la mitad de nuestra piernas</p>
Final	Vuelta a la Calma	10 min		Vamos a dar la indicación de que nuestros deportistas se encuentre de cubito ventral en el piso, colocando la manos sobre el suelo casi a la altura de la mitad de su

				tronco impulsarnos hacia arriba, como segundo ejercicio los deportistas se colocaran en cubito dorsal, van levantar su pierna derecha formando un ángulo de 90° y va a cruzar por encima de su pierna izquierda con los brazo totalmente estirados horizontalmente, se repite el mismo procedimiento con la pierna izquierda
--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 2			Fecha: 26 de Abril del 2023	
Tema: Ejercicios para el desarrollo de la fuerza en el tren inferior	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro 		Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar la fuerza del tren inferior de los deportistas mediante ejercicios pliométricos				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
		Tiempo	Rep.	
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	15 min.		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	Ejercicio 1: Se va a realizar el ejercicio de salto en un pie en mismo puesto, vamos hacer que nuestros deportistas se coloquen en las líneas laterales de la cancha con separación de dos pasos, el ejercicio a ejecutar se va hacer que los deportista flexionen su pierna derecha hacia atrás y se

			<p>estabilicen solo en su pierna izquierda, vamos a dar un salto hacia adelante y nos vamos agachar a tocar el sueño con nuestra mano izquierda si dejar de doblar la pierna izquierda y volvemos a dar un salto hacia la línea lateral, trabajamos lo mismo con la pierna izquierda.</p> <p>Ejercicio 2: Ejercicio a realizar es el ejercicio de salto en un solo en cruz con sentadilla, damos la orden de que los deportistas se dispersen por toda la cancha, damos la indicación de que los deportistas se coloquen ya en posición de sentadilla, al momento de escuchar el silbato van a dar un salto hacia adelante, después proceden a dar un salto hacia atrás, posterior a ello se va a dar un salto hacia la derecha y finalizamos con el salto hacia la izquierda, cada vez de dar el salto deben realizar una sentadilla.</p> <p>Ejercicio 3: Ejercicio a realizar es el ejercicio de salto en un solo pie en cruz, damos la orden de que los deportistas se dispersen por toda la cancha, damos la indicación de que los deportistas se coloquen de pie, solo con el pie derecho y flexionando su pierna izquierda, al momento de escuchar el silbato van a dar un salto hacia adelante, después proceden a dar un salto hacia atrás, posterior a ello se va a dar un salto hacia la derecha y finalizamos con el salto hacia la izquierda, trabajamos la misma metodología con el pie izquierdo y flexión en pierna derecha</p>
Final	Vuelta a la Calma	10 min	<p>Vamos hacer que nuestros deportistas formen un circulo en donde se dará la orden que se coloquen de manera firmes habrán sus piernas al altura de los hombros y topen lo palmas de las manos el suelo, hacemos</p>

				que nuestros deportista sobrepasen la altura de los hombros y con las manos topen el suelo, después haremos que se coloquen de rodillas y hacemos que se sienten sobre las piernas y el tronco baje hacia la parte de atrás.
--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Academia: El Capi e Innovagol.	 
---------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Sesión: 3	Fecha: 28 de Abril del 2023
------------------	------------------------------------

Tema: Ejercicios para la velocidad y cambios de dirección	Masociclo: Un mes	Microciclo: Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
------------------------------------------------------------------	--------------------------	-------------------------------	---------------------------	----------------------

Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro • Escalera 	Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------

Objetivo: Desarrollar los cambios de dirección y velocidad en los deportistas mediante circuitos de futbol.



Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
		Tiempo	Rep.	
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	15 min.		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	Ejercicio 1: Se va trabajar salto en cruz con piernas juntas y velocidad explosiva. Colocamos en el piso un conos en donde se debe saltar con las piernas juntas elevando las rodillas hacia adelante y atrás e izquierda y derecha al finalizar con la cruz se corre a velocidad hacia el cono que esta frente al deportista con una separación de seis pasos

			<p>Ejercicio 2: El ejercicio a trabajar es con la escalera y eskiing entro salgo, con finalización en velocidad, el deportista se coloca de manera paralela a la escalera y va a realizar el eskiing con dos pasos dentro de la escalera y dos pasos fuera de ella y va avanzar lateralmente y finalizara con velocidad hacia el cono que está separado de la escalera por 5 paso.</p> <p>Ejercicio 3: Ejercicio a trabajar será con conos, velocidad y cambio de dirección, se ocupara cuatro conos y se dividirá a los deportistas en dos grupos, se va a colocar el primer cono que será el punto A y en línea recta con separación de seis paso se colocara el segundo cono que será el punto B, del punto ve colocaremos los dos conos que faltan con una separación de tres paso formando la letra V que la una esquina será en punto C y la otra el punto D, ejercicio a ejecutar el deportista al escuchar el silbato saldrá en velocidad del punto A al punto B y al llegar al punto B realizara el cambio de dirección dependiendo la indicación del entrenador ya sea el punto C o D.</p>
Final	Vuelta a la Calma	10 min	Vamos hacer que los deportistas se sienten en el piso en donde se dará la indicación de toparse la pinta de los pies con piernas juntas y separadas, doblar una pierna y con mano cambiada topar la punta del pie estirado se trabaja con ambos pies

Masociclo: Mes de Mayo

Microciclo: Distribuido por cada semana

Semana del 01 de Mayo al 03 de Mayo del 2023

Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 1			Fecha: 01 de Mayo del 2023	
Tema: Ejercicios para el desarrollo de fuerza en tren superior	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro • Balones 		Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar la fuerza en el tren superior de los deportistas mediante ejercicios pliométricos				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
		Tiempo	Rep.	
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	15 min.		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	<p>Ejercicio 1: Se va realizar el ejercicios de flexiones de pecho en parejas, posición del ejercicio de cubito ventral en el piso con los puntos con palmas en el piso los brazos abiertos a la altura de los hombros y sobre la punta de los pies, al ejecutar el ejercicio el compañero se colocara en el piso de cubito ventral y colocar su puño en el piso a la altura del pecho del deportista que realiza la flexión, la flexión cuenta como válida cuando el pecho toca el puño del compañero</p> <p>Ejercicio 2: Se va realizar el ejercicios de flexiones de pecho en parejas, posición del ejercicio de cubito ventral en el piso con los puntos con palmas en el piso los brazos abiertos a la altura de los hombros y sobre</p>

				<p>la punta de los pies, en este caso nuestro apoyo se va a dar en una mano en el piso y la otra en un balo y realizamos el ejercicio, posterior a la siguiente flexión cambiamos el balón de mano</p> <p>Ejercicio 3: Se va a colocar a los deportistas en parejas uno frente a otro deportista lo cual daremos la indicación de colocarse en posición de flexión de pecho con los brazos a la altura de los hombros y las piernas juntas, al ejecutar el ejercicio lo que haremos es que al realizar una flexión vamos a dar la mano derecha a nuestro compañero y al realizar la siguiente flexión vamos a dar la mano izquierda</p>
Final	Vuelta a la Calma	10 min		<p>Comenzamos con los brazos estirados hacia adelante con la palma de nuestra mano izquierda hacia arriba, tomaremos nuestros dedos con la mano derecha y estiraremos hacia atrás, se trabaja lo mismo con el otro brazo, vamos a cruzar nuestro brazo izquierdo por encima de nuestra cabeza tratando de topar nuestra espalda y con la mano derecha tomaremos nuestro codo izquierdo y empujaremos hacia abajo, trabajamos lo mismo con el otro brazo</p>

Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 2			Fecha: 03 de Mayo del 2023	
Tema: Ejercicios para el desarrollo de la fuerza en el tren inferior	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material:			Espacio:	

<ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro 	Cancha de cemento y cancha sintética			
Objetivo: Desarrollar la fuerza del tren inferior de los deportistas mediante ejercicios pliométricos				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	Tiempo	Rep.	<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
		15 min.		
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	<p>Ejercicio 1: Se va a realizar el ejercicio de tijeras en el mismo sitio, el ejercicio consta de tener nutras piernas separa a la altura de los hombros con nuestras manos en la cintura, al momento de realizar el ejercicio nuestra pierna derecha va a dar un paso hacia adelante y se va a bajar de manera recta en donde la rodilla derecha va a formar un ángulo de 90° y la pierna izquierda debe bajar sintiendo la tensión en nuestro cuádriceps y nuestro pie debe estar pisando solo con la punta, se trabaja con la pierna derecha la misma metodología</p> <p>Ejercicio 2: Se va a realizar el ejercicio de tijeras hacia atrás en el mismo sitio el ejercicio consta de tener nutras piernas separa a la altura de los hombros con nuestras manos en la cintura, al momento de realizar el ejercicio nuestra pierna derecha va a dar un paso hacia atrás y se va a bajar de manera recta en donde la rodilla izquierda va a formar un ángulo de 90° y la pierna izquierda debe bajar sintiendo la tensión en la parte de nuestro glúteo y femorales y nuestro pie debe estar pisando solo con la punta, se trabaja con la pierna derecha la misma metodología</p> <p>Ejercicio 3: Se va a realizar el ejercicio de tijeras con salto, el ejercicio consta de tener nutras piernas separa a la altura de los</p>

				hombre con nuestras manos en la cintura, al momento de realizar el ejercicio nuestra pierna derecha va a dar un paso hacia adelante y se va a bajar de manera recta en donde la rodilla derecha va a formar un ángulo de 90° y la pierna izquierda debe bajar sintiendo la tensión en nuestro cuádriceps y nuestro pie debe estar pisando solo con la punta, al momento de subir vamos a realizar un salto y vamos a cambiar de pie y realizamos la misma metodología.
Final	Vuelta a la Calma	10 min		Vamos hacer que nuestros deportistas comiencen a caminar por toda la cancha dando órdenes de estiramientos como puede ser cruzar su manos estirar hacia arriba dado que nuestras palmas miren al cielo o manos hacia arriba y caminar en puntas de pies, etc.

Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 3			Fecha: 05 de Mayo del 2023	
Tema: Ejercicios para el desarrollo de la fuerza abdominal	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro 		Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar la fuerza Abdominal de los deportistas mediante ejercicios pliométricos				
Partes	Contenido	Dosificación	Indicaciones	

Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	Tiempo	Rep.	<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
		15 min.		
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	<p>Ejercicio 1: Vamos a dar la indicación de realizar el ejercicio de plancha lateral, este ejercicio se trabaja de manera individual colocando el cuerpo como una flexión de pecho lo que varía es que el apoyo se va a dar en nuestros antebrazos y codos que estarán apoyados en el sueño, con las piernas juntas y tener ligeramente elevado el glúteo lo que va a varias es que el apoyo se dará en uno de nuestros brazo y el cuerpo estará de manera lateral tanto lado derecho como izquierdo.</p> <p>Ejercicio 2: Vamos a dar la orden de que nuestros deportistas se coloquen cubito dorsal con las piernas en forma de mariposa que es doblar las rodillas y juntar las plantas de los pies y lo brazos extendidos, al momento de la ejecución del ejercicio el deportista primero se hace que el deportista coloque sus piernas en forma de mariposa y al momento de realizar la abdominal debes subir con los brazos hacia el frente por la mitad de nuestra piernas</p> <p>Ejercicio 3: Vamos a dar la orden de que nuestros deportistas se coloquen cubito dorsal con las piernas totalmente extendidas y lo brazos extendidos, al momento de la ejecución del ejercicio el deportista primero su bira su pierna derecha formando un ángulo de 90° y subiera realizar el abdominal topando con sus dos manos el pie levantado, se repite con la pierna izquierda.</p>
Final	Vuelta a la Calma	10 min		Como primero ejercicio los deportistas se colocaran en cubito dorsal, van levantar su pierna derecha formando un ángulo de 90°


				y va a cruzar por encima de su pierna izquierda con los brazo totalmente estirados horizontalmente, se repite el mismo procedimiento con la pierna izquierda, como segundo ejercicio los deportistas se colocaran en cubito ventral y van a tener que doblar sus piernas y van a tener que toparse los tobillos.
--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Semana del 08 de Mayo al 12 de Mayo del 2023



Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 1			Fecha: 08 de Mayo del 2023	
Tema: Ejercicios de desplazamiento para la velocidad	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro 		Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar la velocidad y agilidad de los deportistas mediante ejercicios de desplazamiento con obstáculos				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	Tiempo	Rep.	<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
		15 min.		
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	Ejercicio 1: Vamos a dividir a los niños en dos grupos iguales en donde vamos a colocar nuestro circuito para cada grupo, lo que vamos hacer es colocar un punto de partida en un punto A, con un cono con un separación de seis pasos en línea recta vamos a colocar dos conos separados

			<p>horizontalmente que son el punto B y C y con una separación de cuatro pasos, posterior a ello en línea recta daremos seis pasos colocaremos el último cono con nombre de punto D. El ejercicio a realizar es que los deportistas es partir desde el punto A en velocidad hacia el punto B regresaremos de espaldas hacia el punto A y saldremos en velocidad hacia el punto C y finalizaremos con velocidad hacia el punto D.</p> <p>Ejercicio 2: Colocamos en una línea recta 6 tortugas con separaciones de 1m cada una y en la última tortuga contaremos seis metros y colocaremos una tortuga, el ejercicio a realizar va a ser salto con rodillas levantadas llegando a la última y finalizado con velocidad.</p> <p>Ejercicio 3: Vamos a colocar en el piso un punto de partida que será el punto A posterior a ello daremos tres pasos hacia el frente el cual será el punto B, después de manera horizontal vamos a colocar dos conos separados por dos pasos que será el punto 1 y 2 ligeramente el punto dos más adelante del punto 1, después con separación de un paso colocaremos dos conos más que serán el punto 2 y 4 y contando seis pasos hacia el frente finalizaremos con el punto C. Ejercicios a ejecutar el deportista saldrá desde el punto A hacia el punto B en velocidad, después desde el punto B se elevará dando un salto con su pierna izquierda al punto #1, después dará un salto elevado con su pierna derecha al punto # 2, después dará un salto elevado con su pierna izquierda al punto # 3, después dará un salto elevado con su pierna derecha al punto # 4 y finalizará con velocidad hacia el punto C.</p>
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Final	Vuelta a la Calma	10 min	Vamos hacer que nuestros deportistas caminen por toda la cancha después podemos hacer respiraciones profunda y posterior a ello vamos a dar la orden de que se coloquen en parejas y así dar las indicaciones de los estiramiento
--------------	-------------------	--------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Academia: El Capi e Innovagol.		 		
Sesión: 2		Fecha: 10 de Mayo del 2023		
Tema: Ejercicios para el desarrollo de fuerza en tren superior	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	
		Jugadores: 12		
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro 		Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar la fuerza en el tren superior de los deportistas mediante ejercicios pliométricos				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
		Tiempo	Rep.	
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	Tiempo	Rep.	<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
		15 min.		
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	Ejercicio 1: Nos vamos a colocar en parejas uno frente a otro deportista lo cual nos vamos a colocar en posición de flexión de pecho con los brazos a la altura de los hombros y las piernas juntas, al ejecutar el ejercicio lo que haremos es que al realizar un flexión vamos a dar la mano derecha a nuestro compañero y al realizar la siguiente flexión vamos a dar la mano izquierda

			<p>Ejercicio 2: Vamos a colocar nuestra escalera en el suelo y lo que haremos es desplazarnos horizontalmente en posición de flexión de pecho en la escalera en donde nuestros brazos estarán adentro de la escalera y nuestros pies fuera de ella. El ejercicio a ejecutar es que deberemos desplazarnos con nuestros brazos colocando los dos brazos dentro de cada cuadrado de la escalera</p> <p>Ejercicio 3: Vamos a colocar nuestra escalera en el suelo y lo que haremos es desplazarnos horizontalmente en posición de flexión de pecho en la escalera en donde nuestros brazos estarán adentro de la escalera y nuestros pies fuera de ella. El ejercicio a ejecutar es que deberemos desplazarnos con nuestros brazos colocando los dos brazos dentro de cada cuadrado de la escalera realizando una flexión de pecho en cada cuadrado</p>
Final	Vuelta a la Calma	10 min	<p>Comenzamos con los brazos estirados hacia adelante con la palma de nuestra mano izquierda hacia arriba, tomaremos nuestros dedos con la mano derecha y estiraremos hacia atrás, se trabaja lo mismo con el otro brazo, vamos a cruzar nuestro brazo izquierdo por encima de nuestra cabeza tratando de topar nuestra espalda y con la mano derecha tomaremos nuestro codo izquierdo y empujaremos hacia abajo, trabajamos lo mismo con el otro brazo.</p>

<p>Academia: El Capi e Innovagol.</p>	 
----------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Sesión: 3			Fecha: 12 de Mayo del 2023	
Tema: ejercicios para el desarrollo de fuerza en la parte abdominal	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro 		Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar la fuerza abdominal de los deportistas mediante ejercicios pliométricos				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
		Tiempo	Rep.	
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	15 min.		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	<p>Ejercicio 1: Se va a trabajar en parejas uno de los dos deportistas se va a encontrar acostado en el suelo en cubito dorsal, flexionando sus piernas ligeramente formando un ángulo de 45°, va a colocar sus manos cruzadas topando sus hombros, elevando ligeramente sus codos, el compañero va a sostener los pies de la persona que realiza el ejercicio para que no se mueva, la flexión constara como válida cuando al elevar el deportista su cuerpo los codos topen sus rodillas flexionadas.</p> <p>Ejercicio 2: Se va a trabajar de manera individual el deportista se va a entrar acostado en el suelo en cubito dorsal, flexionando sus piernas formando un ángulo de 90° y abriendo los brazos completamente, el ejercicios es que se va a realizar una abdominal de al momento de subir se va a cerrar poco a poco y topar nuestros talones.</p> <p>Ejercicio 3: Se va a trabajar de manera individual el deportista se va a encontrar acostado en el suelo en cubito dorsal,</p>

				flexionando sus piernas ligeramente formando un ángulo de 45°, y abriendo los brazos completamente, el ejercicio es que se va a realizar es que el deportista tiene que moverse de lado a lado topando su talones que se encuentran flexionados.
Final	Vuelta a la Calma	10 min		Vamos a dar la indicación de que nuestros deportistas se encuentre de cubito ventral en el piso, colocando la manos sobre el suelo casi a la altura de la mitad de su tronco impulsarnos hacia arriba, como segundo ejercicio los deportistas se colocaran en cubito dorsal, van levantar su pierna derecha formando un ángulo de 90° y va a cruzar por encima de su pierna izquierda con los brazo totalmente estirados horizontalmente, se repite el mismo procedimiento con la pierna izquierda

Semana de 15 de Mayo al 19 de Mayo del 2023

Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 1			Fecha: 15 de Mayo del 2023	
Tema: Ejercicios para el desarrollo de fuerza en el tren inferior	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro 		Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar la fuerza del tren inferior de los deportistas mediante ejercicios pliométricos				



Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
		Tiempo	Rep.	
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	Tiempo	Rep.	<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
		15 min.		
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	<p>Ejercicio 1: Se va a realizar el ejercicio de sentadillas en donde los deportistas se coloquen en posición de sentadilla, los pies se deben abrir a la altura de los hombros, juntando las palmas a la altura de nuestro pecho, al realizar el ejercicio se debe bajar con la espalda erguida y no se debe sobrepasar la altura nuestras rodillas con los glúteos, debemos percatarnos que nuestras rodillas bajen en un línea recata sin doblarse hacia adentro.</p> <p>Ejercicio 2: Se va a realizar el ejercicio de sentadillas con salto en donde los deportistas se coloquen en posición de sentadilla, los pies se deben abrir a la altura de los hombros, juntando las palmas a la altura de nuestro pecho, al realizar el ejercicio se debe bajar con la espalda erguida y no se debe sobrepasar la altura nuestras rodillas con los glúteos, debemos percatarnos que nuestras rodillas bajen en un línea recata sin doblarse hacia adentro, al momento de subir se debe dar un salto hacia arriba lo más fuerte que se pueda en donde nuestro brazos van a tener que dar el impuso y colocarse alado de nuestro cuerpo, al momento de caer se lo hace desde la punta del pie para no sufrir lesiones y se repite el ejercicio .</p> <p>Ejercicio 3: Se va a realizar el ejercicio de sentadillas con desplazamiento hacia adelante con saltos en donde los deportistas se coloquen en posición de sentadilla, los pies se deben abrir a la altura de los hombros, juntando las palmas a la altura de</p>

				nuestro pecho, vamos a simular que somos un sapo al momento de realizar la sentadilla, al momento de subir tenemos que dar un salto hacia adelante, el punto de inicio será la línea lateral de la cancha que será el punto A y se debe ir hacia la línea del frente que será el punto B y repetir el ejercicio, al realizar el ejercicio se debe bajar con la espalda erguida y no se debe sobrepasar la altura nuestras rodillas con los glúteos, debemos percatarnos que nuestras rodillas bajen en un línea recata sin doblarse hacia adentro.
Final	Vuelta a la Calma	10 min		Vamos hacer que nuestros deportistas comiencen a caminar por toda la cancha al momento de decir estatuas van a tener que quedarse en el mismo sitio y vamos hacer que junten la piernas y vamos con nuestras manos tener que toparnos las puntas de los pies, vamos hacer que doble su pierna izquierda hacia atrás y con la mano tomen su tobillo, se lo realiza con la pierna derecha igual, vamos hacer que crucen la pierna derecha por detrás de la izquierda y topen la punta de los pies se realiza lo mismo con la pierna izquierda.

Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 2			Fecha: 17 de Mayo del 2023	
Tema: Ejercicios para el desarrollo de la velocidad y control de balón.	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material:			Espacio:	



<ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro • Balones 		Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar la velocidad por medio de obstáculos y control de balón				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
		Tiempo	Rep.	
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular			<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
		15 min.		
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	<p>Ejercicio 1: El ejercicio a realizarse se va a trabajar en parejas con tres conos en línea recta colocaremos el primero cono que será el punto A con una separación de 4 pasos colocaremos el siguiente cono que será el punto B y con una separación de dos pasos será el punto C, el ejercicio a realizar el primer deportista se colocara el punto A y el segundo deportista se colocara en el punto C con un balón , el deportista que se encuentra en el punto A va a salir a velocidad hacia el punto B , el deportista que se encuentra en el punto C con el balón va a dar pases ya sea con la mano o con el pie y el deportista que está en el punto B va a recepcionar el balón, controlar y dar el pase con el pie y volver a velocidad al punto A, después se cambia los deportistas</p> <p>Ejercicio 2: Vamos a realizar los ejercicios llamado suicidios este ejercicio consta de partir de la línea lateral de la cancha hacia la mitad de la misma regresar a la línea de partida y finalizar con velocidad hacia la otra línea lateral</p> <p>Ejercicio 3: Se trabaja este ejercicio en parejas, se va a trabajar entre tres personas y con tres conos el primero cono será el punto A en línea recta estar separado por 5 pasos espera el punto B y después de 5</p>

				pasos en línea recta será el punto C, cada deportista se va a colocar en un cono y al escuchar el silbato van a tener que correr y a un cono diferente sin quedarse estáticos.
Final	Vuelta a la Calma	10 min		Vamos hacer que nuestros deportistas caminen por toda la cancha después podemos hacer respiraciones profunda y posterior a ello vamos hacer que los deportistas se sientes y realismos ejercicios de estiramientos

Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 3			Fecha: 19 de Mayo del 2023	
Tema: Ejercicios para el desarrollo de fuerza en tren superior	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro 		Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar la fuerza del tren superior de los deportistas mediante ejercicios pliométricos				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
		Tiempo	Rep.	
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	Tiempo	Rep.	<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
		15 min.		
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	Ejercicio 1: Nos vamos a colocar en parejas y vamos a tomarnos de los hombros frente a frente los en conjunto vamos a flexionar nuestras piernas ligeramente y comenzaremos ejercer fuerza a nuestro

			<p>compañero imitando una pelea de sumo pero sin empujar</p> <p>Ejercicio 2: Este ejercicio se trabaja de manera individual vamos a dar la indicación de colocarse en posición de flexión de pecho, se dará la indicación de realizar una flexión de pecho, después subir y que con la mano derecha debe tomar el hombro izquierdo bajar, volver a realizar la flexión de pecho y que subir la mano derecha toque su hombro izquierdo.</p> <p>Ejercicio 3: Se va a trabajar en parejas lo que vamos hacer el juego de la caretila en donde colaremos a los deportistas en la primera línea lateral que será el punto A de la cancha dicho esto el primer deportista va a ejecutar el ejercicio hacia la línea del otro lado que será el punto B y al regreso lo va hacer su compañero del punto B al punto A lo cual debe realizar el ejercicio. La ejecución del ejercicio es que el deportista va a tener que colocar sus manos en el suelo y el compañero elevara su tren inferior desde los tobillos.</p>
Final	Vuelta a la Calma	10 min	<p>Comenzamos con los brazos estirados hacia adelante con la palma de nuestra mano izquierda hacia arriba, tomaremos nuestros dedos con la mano derecha y estiraremos hacia atrás, se trabaja lo mismo con el otro brazo, vamos a cruzar nuestro brazo izquierdo por encima de nuestra cabeza tratando de topar nuestra espalda y con la mano derecha tomaremos nuestro codo izquierdo y empujaremos hacia abajo, trabajamos lo mismo con el otro brazo</p>



Semana del 22 de Mayo al 26 de Mayo del 2023

Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 1			Fecha: 22 de Mayo del 2023	
Tema: Ejercicios para el desarrollo de la fuerza abdominal	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro • Balones 		Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar la fuerza Abdominal de los deportistas mediante ejercicios pliométricos				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	Tiempo	Rep.	<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
		15 min.		
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	Ejercicio 1: Se va a trabajar de manera individual, se da la indicación al deportista de colocarse en cubitos dorsal, se indica al deportista de que coloque sus manos debajo del glúteo y de la cadera, para realizar el ejercicio vamos a elevar las piernas de manera recta y hacia arriba formando un ángulo de 90° y al momento de bajar no se debe topar el piso. Ejercicio 2: Se va a trabajar de manera individual el deportista se va a entrar acostado en el suelo en cubito dorsal, flexionando sus piernas formando un ángulo de 90° y colocaremos un balón en medio de las piernas flexionadas y abriendo los brazos completamente, el ejercicios es que se va a realizar una

				<p>abdominal de al momento de subir se va a cerrar poco a poco nuestros brazos y cogemos el balón y nos colocaremos en la posición inicial al realizar la siguiente abdominal vamos a colocar el balón de neutro entre las piernas.</p> <p>Ejercicio 3: Vamos hacer que los deportistas se coloquen en cubito dorsal en donde deben colocar sus manos por detrás de su cabeza, con la piernas flexionadas a 90°, el ejercicio a realizar es que el deportista debe subir levente la parte de su tronco hacia su rodillas y con las rodillas flexionadas las va a mover como si estuviera pedaleando una bicicleta</p>
Final	Vuelta a la Calma	10 min		<p>Como primero ejercicio los deportistas se colocaran en cubito dorsal, van levantar su pierna derecha formando un ángulo de 90° y va a cruzar por encima de su pierna izquierda con los brazo totalmente estirados horizontalmente, se repite el mismo procedimiento con la pierna izquierda, como segundo ejercicio los deportistas se colocaran en cubito ventral y van a tener que doblar sus piernas y van a tener que toparse los tobillos.</p>

Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 2			Fecha: 24 de Mayo del 2023	
Tema: Ejercicios para el desarrollo de la fuerza en el tren inferior	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material:			Espacio:	

<ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro 		Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar la fuerza del tren inferior de los deportistas mediante ejercicios pliométricos				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
		Tiempo	Rep.	
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	15 min.		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	<p>Ejercicio 1: Colocamos en una línea recta 6 tortugas con separaciones de 1m cada una y en la última tortuga contaremos seis metros y colocaremos una tortuga, el ejercicio a realizar va a ser salto con rodillas levantadas llegando a la última y finalizado con velocidad.</p> <p>Ejercicio 2: Colocamos en una línea recta 6 tortugas con separaciones de 1m cada una y en la última tortuga contaremos seis metros y colocaremos una tortuga, el ejercicio a realizar va a ser salto con rodillas levantadas pero de manera vertical hacia las tortugas llegando a la última y finalizado con velocidad.</p> <p>Ejercicio 3: Colocamos en una línea recta 6 tortugas con separaciones de 1m cada una y en la última tortuga contaremos seis metros y colocaremos una tortuga, el ejercicio a realizar va a ser salto con una sola pierna de manera vertical hacia las tortugas levantadas llegando a la última y finalizado con velocidad.</p>
Final	Vuelta a la Calma	10 min		Vamos hacer que nuestros deportistas caminen por toda la cancha después podemos hacer respiraciones profunda y posterior a ello vamos hacer que los deportistas se sienten y realismos ejercicios de estiramientos con las piernas estiradas y tratar de topar la punta de nuestros pies.

Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 3			Fecha: 26 de Mayo del 2023	
Tema: Ejercicios para la velocidad y cambios de dirección	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro • Escalera • Balón 		Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar los cambios de dirección y velocidad en los deportistas mediante circuitos de futbol.				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
		Tiempo	Rep.	
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	15 min.		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	<p>Ejercicio 1: Este ejercicio se va a trabajar en pareja en donde el punto de partida va hacer la primera línea lateral que será el punto A y el punto de llegada será la otra línea lateral de la cancha que será el punto B, el ejercicio trata de que entre las parejas el primer deportista cogerá de la cintura a su compañero y hará todo lo posible para que no llegue al punto B, el deportista que se agarrado de la cintura debe hacer todo lo posible para avanzar del punto A al punto B.</p> <p>Ejercicio 2: El ejercicio a trabajar es eskiping lateral introduciendo una sola</p>

			<p>pierna y finalización con velocidad, el ejercicio a ejecutar es que el deportista se colocara al lado derecho del escalera y debe realizar el eskiping, el cono debe estar separado de la escalera por 5 pasos, en donde debe introducir su pierna izquierda una vez en la escalera y salir en velocidad hacia el cono, se debe repetir el ejercicio del lado izquierdo</p> <p>Ejercicio 3: Vamos a dividir a los deportistas en dos grupos en la cada lado de la cancha se va a colocar un 5 conos en el piso en la mitad de la cancha en donde, vamos a colocar 4 conos formando un cuadrado con una separación de cada cono de 5 pasos y el quinto cono estará en la mitad del cuadrado, en donde el cono de la mitad será el punto A y los conos en diagonal será el punto A y B y la otra diagonal de los conos será el punto C y D, ele ejercicio a ejecutar, el deportista se colocar en el punto A al escuchar el silbato debe ir en velocidad con cambio de dirección del punto A al punto B y del Punto C y al punto C.</p>
Final	Vuelta a la Calma	10 min	<p>Vamos hacer que nuestros deportistas caminen por toda la cancha después podemos hacer respiraciones profunda y posterior a ello vamos hacer que los deportistas se sientes y realismos ejercicios de estiramientos</p>

Semana del 29 de Mayo al 02 de Junio del 2023



Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 1			Fecha: 29 de Mayo del 2023	
Tema: Ejercicios para el desarrollo de fuerza en tren superior	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro • Escalera 		Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar la fuerza en el tren superior de los deportistas mediante ejercicios pliométricos				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
		Tiempo	Rep.	
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	15 min.		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	<p>Ejercicio 1: Se va a trabajar el ejercicio de muy similar a los burpees este ejercicio consta de colocarnos de pie con la piernas a la altura de los hombros y las manos a nuestros costados, vamos a bajar de manera inmediata colocándonos en posición de flexión de pecho, se realiza la flexión de pecho, al momento de subir de la flexión de pecho damos un salto con nuestras piernas a la altura del pecho y subimos y volvemos a repetir el ejercicio</p> <p>Ejercicio 2: Vamos a colocar nuestra escalera en el suelo y lo que haremos es desplazarnos horizontalmente en posición de flexión de pecho en la escalera en donde nuestros brazos estarán adentro de la escalera y nuestros pies fuera de ella. El</p>

				<p>ejercicio a ejecutar es que deberemos desplazarnos con nuestros brazos colocando los dos brazos dentro de cada cuadrado de la escalera</p> <p>Ejercicio 3: Vamos a colocar nuestra escalera en el suelo y lo que haremos es desplazarnos verticalmente pero los brazos y piernas van estar fuera de la escalera y comenzaremos a caminar con manos y pies.</p>
Final	Vuelta a la Calma	10 min		<p>Vamos a dar la indicación de que los estudiantes se encuentren caminando eleven su manos hacia adelante colocándolas rectas y realizando el movimiento de arriba y abajo con las muñecas, posterior a ello vamos hacer que con cruce su brazo derecho hacia el lado izquierdo y con su brazo derecho por delante flexionando lo abrace repitiendo el ejercicio con el otro brazo.</p>

Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 2			Fecha: 31 de Mayo del 2023	
Tema: Ejercicios para el desarrollo de la fuerza en el tren inferior	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro 		Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar la fuerza del tren inferior de los deportistas mediante ejercicios pliométricos				
Partes	Contenido	Dosificación	Indicaciones	

Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	Tiempo	Rep.	<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
		15 min.		
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	<p>Ejercicio 1: Se va a realizar el ejercicio de sentadillas en donde los deportistas se coloquen en posición de sentadilla, los pies se deben abrir a la altura de los hombros, juntando las palmas a la altura de nuestro pecho, al realizar el ejercicio se debe bajar con la espalda erguida y no se debe sobrepasar la altura nuestras rodillas con los glúteos, debemos percatarnos que nuestras rodillas bajen en un línea recata sin doblarse hacia adentro.</p> <p>Ejercicio 2: Este ejercicio se va a trabajar de manera individual, vamos a colocarnos en posición de sentadilla, al estar en esta posición primero se va a tener que flexionar una de nuestras piernas y posterior a la pierna que tenemos el apoyo realizamos el ejercicio de la sentadilla lo realizamos con ambas piernas</p> <p>Ejercicio 3: Se va realizar el ejercicio en parejas vamos hacer que las parejas se coloque de espaldas con un paso de separación y realicen un a sentadilla, al momento de escuchar el silbato va a darse media vuelta para quedar frente a frente y volver a realizar otra sentadilla</p>
Final	Vuelta a la Calma	10 min		<p>Vamos hacer que nuestros deportistas caminen por toda la cancha después podemos hacer respiraciones profunda y posterior a ello vamos a dar la orden de que se coloquen en parejas se da la orden de que se coloque frente a frente y se tomen de las hombros abriendo las piernas se da la orden que bajen con la manos en los hombros de los compañeros, posterior a ello se hace que eleven cada uno su pierna derecha y el</p>

				compañero la tome y comience alzar poro a poco, flexionado la punta del pie hacia adentro.
--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------

Academia: El Capi e Innovagol.	 
---------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Sesión: 3	Fecha: 02 de Junio del 2023
------------------	------------------------------------

Tema: Ejercicios para el desarrollo de la fuerza abdominal	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
-------------------------------------------------------------------	----------------------------	---------------------------------	------------------------------	-------------------------

Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro • Balones 	Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------

Objetivo: Desarrollar la fuerza Abdominal de los deportistas mediante ejercicios pliométricos



Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
		Tiempo	Rep.	
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	15 min.		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	<p>Ejercicio 1: Se va a trabajar de manera individual el deportista va sentarse en el suelo en donde los brazos van a estar como apoyo por detrás de nuestro tronco, vamos a flexionar las piernas, el ejercicio a ejecutar es estirar totalmente las piernas y posterior a ello volver a colocarlas en la posición inicial.</p> <p>Ejercicio 2: Se va a trabajar de manera individual el deportista se va a encontrar acostado en el suelo en cubito dorsal, flexionando sus piernas formando un</p>

			<p>ángulo de 90° y abriendo los brazos completamente, el ejercicios es que se va a realizar una abdominal de al momento de subir se va a cerrar poco a poco y topar nuestros talones.</p> <p>Ejercicio 3: Se va a trabajar de manera individual el deportista se va a encontrar acostado en el suelo en cubito dorsal, flexionando su pierna derecha formando un ángulo de 90° y abriendo los brazos completamente, el ejercicios es que se va a realizar una abdominal de al momento de subir se va a cerrar poco a poco y tratar de dar un aplauso por debajo de nuestra pierna que esta flexionada, lo realizamos de igual mara con la pierna izquierda.</p>
Final	Vuelta a la Calma	10 min	<p>Vamos a dar la indicación de que nuestros deportistas se encuentre de cubito ventral en el piso, colocando la manos sobre el suelo casi a la altura de la mitad de su tronco impulsarnos hacia arriba, como segundo ejercicio los deportistas se colocaran en cubito ventral y van a tener que doblar sus piernas y van a tener que toparse los tobillos.</p>

Masociclo: Mes de Mayo



Microciclo: Distribuido por cada semana

Semana del 05 de Junio al 09 de Junio del 2023

Academia: El Capi e Innovagol.	 
Sesión: 1	Fecha: 05 de Junio del 2023

Tema: Ejercicios de desplazamiento para la velocidad	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro 		Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar la velocidad y agilidad de los deportistas mediante ejercicios de desplazamiento con obstáculos				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	Tiempo	Rep.	<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
		15 min.		
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	<p>Ejercicio 1: Vamos a comenzar colocando una columna de 5 personas, en frente de estas personas vamos a colocar 5 conos en una columna con separación de un metro, damos inicio al ejercicio realizando desplazamientos lateras a los lados de los cono tanto derecha como por izquierda</p> <p>Ejercicio 2: Vamos a colocar en el piso un punto de partida que será el punto A posterior a ello daremos tres pasos hacia el frente el cual será el punto B, después de manera horizontal vamos a colocar dos conos separados por dos pasos que será el punto 1 y 2 ligeramente el punto dos más adelante del punto 1, después con separación de un paso colocaremos dos conos más que serán el punto 2 y 4 y contando seis pasos hacia el frente finalizaremos con el punto C. Ejercicios a ejecutar el deportista saldrá desde el punto A hacia el punto B en velocidad, después desde el punto B se elevara dando un salto elevando rodillas con sus piernas juntas al punto #1, después dará un salto elevado elevando rodillas punto # 2, después dará un salto elevado elevando rodillas al punto</p>

				# 3, después dará un salto elevado con su elevando rodillas # 4 y finalizara con velocidad hacia el punto C. Ejercicio 3: Vamos a realizar los ejercicios llamado suicidios este ejercicio consta de partir de la línea lateral de la cancha hacia la mitad de la misma regresar a la línea de partida y finalizar con velocidad hacia la otra línea lateral
Final	Vuelta a la Calma	10 min		Vamos hacer que nuestros deportistas caminen por toda la cancha después podemos hacer respiraciones profunda y posterior a ello vamos hacer que los deportistas se sientes y realismos ejercicios de estiramientos

Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 2			Fecha: 07 de Junio del 2023	
Tema: Ejercicios para el desarrollo de fuerza en tren superior	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro • Escalera 		Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar la fuerza en el tren superior de los deportistas mediante ejercicios pliométricos				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	Tiempo	Rep.	<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
		15 min.		



Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	<p>Ejercicio 1: Vamos a colocar nuestra escalera en el suelo y lo que haremos es desplazarnos horizontalmente en posición de flexión de pecho en la escalera en donde nuestros brazos estarán adentro de la escalera y nuestros pies fuera de ella. El ejercicio a ejecutar es que deberemos desplazarnos con nuestros brazos colocando los dos brazos dentro de cada cuadrado de la escalera</p> <p>Ejercicio 2: Este ejercicio se trabaja de manera individual vamos a dar la indicación de colocarse en posición de flexión de pecho, se dará la indicación de realizar una flexión de pecho, después subir y que con la mano derecha debe tomar el hombro izquierdo bajar, volver a realizar la flexión de pecho y que subir la mano derecha toque su hombro izquierdo.</p> <p>Ejercicio 3: Se va a trabajar en parejas lo que vamos a hacer es el juego de la caretila en donde colaremos a los deportistas en la primera línea lateral que será el punto A de la cancha dicho esto el primer deportista va a ejecutar el ejercicio hacia la línea del otro lado que será el punto B y al regreso lo va hacer su compañero del punto B al punto A lo cual debe realizar el ejercicio. La ejecución del ejercicio es que el deportista va a tener que colocar sus manos en el suelo y el compañero elevará su tren inferior desde los tobillos.</p>
Final	Vuelta a la Calma	10 min		Comenzamos con los brazos estirados hacia adelante con la palma de nuestra mano izquierda hacia arriba, tomaremos nuestros dedos con la mano derecha y estiraremos hacia atrás, se trabaja lo mismo con el otro brazo, vamos a cruzar nuestro brazo izquierdo por encima de nuestra

				cabeza tratando de topar nuestra espalda y con la mano derecha tomaremos nuestro codo izquierdo y empujaremos hacia abajo, trabajamos lo mismo con el otro brazo
--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 3			Fecha: 09 de Junio del 2023	
Tema: ejercicios para el desarrollo de fuerza en la parte abdominal	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro 		Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar la fuerza abdominal de los deportistas mediante ejercicios pliométricos				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
		Tiempo	Rep.	
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	15 min.		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	<p>Ejercicio 1: Vamos a dar la indicación de realizar el ejercicio de plancha, este ejercicio se trabaja de manera individual colocando el cuerpo como una flexión de pecho lo que varía es que el apoyo se va a dar en nuestros antebrazos y codos que estarán apoyados en el sueño, con las piernas juntas y tener ligeramente elevado el glúteo</p> <p>Ejercicio 2: Vamos a dar la indicación de realizar el ejercicio de plancha lateral, este ejercicio se trabaja de manera individual</p>

				<p>colocando el cuerpo como una flexión de pecho lo que varía es que el apoyo se va a dar en nuestros antebrazos y codos que estarán apoyados en el sueño, con las piernas juntas y tener ligeramente elevado el glúteo lo que va a varias es que el apoyo se dará en uno de nuestros brazo y el cuerpo estará de manera lateral tanto lado derecho como izquierdo.</p> <p>Ejercicio 3: Se va a trabajar en parejas uno de los dos deportistas se va a encontrar acostado en el suelo en cubito dorsal, flexionando sus piernas ligeramente formando un ángulo de 45°, va a colocar sus manos cruzadas topando sus hombros, elevando ligeramente sus codos, el compañero va a sostener los pies de la persona que realiza el ejercicio para que no se mueva, la flexión constara como válida cuando al elevar el deportista su cuerpo los codos topen sus rodillas flexionadas.</p>
Final	Vuelta a la Calma	10 min		<p>Como primero ejercicio los deportistas se colocaran en cubito dorsal, van levantar su pierna derecha formando un ángulo de 90° y va a cruzar por encima de su pierna izquierda con los brazo totalmente estirados horizontalmente, se repite el mismo procedimiento con la pierna izquierda, como segundo ejercicio los deportistas se colocaran en cubito ventral y van a tener que doblar sus piernas y van a tener que toparse los tobillos.</p>

Semana del 12 de Junio al 16 de Junio del 2023

Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 1			Fecha: 12 de Junio del 2023	
Tema: Ejercicios para el desarrollo de fuerza en el tren inferior	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro • Balones 		Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar la fuerza del tren inferior de los deportistas mediante ejercicios pliométricos				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
		Tiempo	Rep.	
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	15 min.		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	<p>Ejercicio 1: Se va a realizar el ejercicio de tijeras en el mismo sitio, el ejercicio consta de tener nutras piernas separa a la altura de los hombre con nuestras manos en la cintura, al momento de realizar el ejercicio nuestra pierna derecha va a dar un paso hacia adelante y se va a bajar de manera recta en donde la rodilla derecha va a formar un ángulo de 90° y la pierna izquierda debe bajar sintiendo la tensión en nuestro cuádriceps y nuestro pie debe estar pisando solo con la punta, se traba con la pierna derecha la misma metodología</p> <p>Ejercicio 2: Se va a realizar el ejercicios de tijeras hacia atrás en el mismo sitio el ejercicio consta de tener nutras piernas separa a la altura de los hombre con</p>

			<p>nuestras manos en la cintura, al momento de realizar el ejercicio nuestra pierna derecha va a dar un paso hacia atrás y se va a bajar de manera recta en donde la rodilla izquierda va a formar un ángulo de 90° y la pierna izquierda debe bajar sintiendo la tensión en la parte de nuestro glúteo y femorales y nuestro pie debe estar pisando solo con la punta, se traba con la pierna derecha la misma metodología</p> <p>Ejercicio 3: Se va a realizar el ejercicio de tijeras con desplazamiento hacia adelante, el ejercicio consta de tener nutras piernas separa a la altura de los hombros con nuestras manos en la cintura, los deportistas se van a colocar en la línea lateral de la cancha que será el punto A y tendrán que ejecutar el ejercicio hacia la otra línea lateral que será el punto B , al momento de realizar el ejercicio nuestra pierna derecha va a dar un paso hacia adelante y se va a bajar de manera recta en donde la rodilla derecha va a formar un ángulo de 90° y la pierna izquierda debe bajar y nuestro pie debe estar pisando solo con la punta, se traba con la pierna derecha la misma metodología, realizando el ejercicio tendrán que dar pasos para avanzar del punto A al punto B y regresar del punto B al punto A.</p>
Final	Vuelta a la Calma	10 min	<p>Se va a dar la indicación de que los deportistas se coloquen en el sueño acostado en cubito dorsal haciendo que se tapen los ojos y respiren profundo, posterior a ellos vamos a indicar que juntas sus piernas y se tomen la punta de los pies, después que doble hacia atrás la pierna derecha y toma su la punta de su pie izquierdo con la mano derecha , realizamos</p>

				el mismo ejercicio con la otra pierna, posterior a ello damos la indicación de que con las piernas extendida de unos pequeños golpes en el suelo
--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 2			Fecha: 14 de Junio del 2023	
Tema: Ejercicios para el desarrollo de la velocidad y control de balón.	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro • Escalera 		Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar la velocidad por medio de obstáculos y control de balón				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	Tiempo	Rep.	<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
		15 min.		
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	Ejercicio 1: Se va a trabajar entre tres personas, se va a colocar en el suelo 4 cuatro con separación de 5 pasos en cada cono formado un cuadrado, el ejercicio a realizar una persona va a tratar de quitar el chaleco que van a tener sus otros dos compañeros pero sin salirse del cuadrado Ejercicio 2: El ejercicio a trabajar va a ser con la escalera y eskinging doble, al realizar el eskinging se va a tener que hacer dentro y

				fuera del cuadro de la escalera para poder avanzar. Ejercicio 3: El ejercicio a trabajar va ser con la escalera la colocaremos en el suelo y se va a proceder a realizar zigzag en la escalera pisando dentro y fuera dentro de los cuadritos con los pies realizando a la mayor velocidad que se pueda
Final	Vuelta a la Calma	10 min		Vamos hacer que nuestros deportistas comiencen a caminar por toda la cancha dando órdenes de estiramientos como puede ser cruzar su manos estirar hacia arriba dado que nuestras palmas miren al cielo o manos hacia arriba y caminar en puntas de pies, etc.

Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 3			Fecha: 16 de Junio del 2023	
Tema: Ejercicios para el desarrollo de fuerza en tren superior	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro 		Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar la fuerza del tren superior de los deportistas mediante ejercicios pliométricos				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
		Tiempo	Rep.	
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	15 min.		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica



Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	<p>Ejercicio 1: Vamos a colocar nuestra escalera en el suelo y lo que haremos es desplazarnos horizontalmente en posición de flexión de pecho en la escalera en donde nuestros brazos estarán adentro de la escalera y nuestros pies fuera de ella. El ejercicio a ejecutar es que deberemos desplazarnos con nuestros brazos colocando los dos brazos dentro de cada cuadrado de la escalera</p> <p>Ejercicio 2: Vamos a colocar nuestra escalera en el suelo y lo que haremos es desplazarnos horizontalmente en posición de flexión de pecho en la escalera en donde nuestros brazos estarán adentro de la escalera y nuestros pies fuera de ella. El ejercicio a ejecutar es que deberemos desplazarnos con nuestros brazos colocando los dos brazos dentro de cada cuadrado de la escalera realizando una flexión de pecho en cada cuadrado</p> <p>Ejercicio 3: Se va a colocar nuestra escalera en el suelo el ejercicio a realizar se da la indicación de en donde se va a colocar en cada extremo de la escalera a los deportistas en donde se les indicará colocarse en posición de flexión de pecho lo que se hace es que primero se va a hacer una flexión en dentro de la escalera y después se lo hará fuera de la misma</p>
Final	Vuelta a la Calma	10 min		Vamos a dar la indicación de que los estudiantes se encuentren caminando eleven su manos hacia adelante colocándolas rectas y realizando el movimiento de arriba y abajo con las muñecas, posterior a ello vamos a hacer que con cruce su brazo derecho hacia el lado izquierdo y con su brazo derecho por delante flexionando lo

				abraza repitiendo el ejercicio con el otro brazo.
--	--	--	--	---------------------------------------------------

Semana del 19 de Junio al 23 de Junio del 2023



Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 1			Fecha: 19 de Junio del 2023	
Tema: Ejercicios para el desarrollo de la fuerza abdominal	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro • Balón 		Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar la fuerza Abdominal de los deportistas mediante ejercicios pliométricos				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
		Tiempo	Rep.	
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	15 min.		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	<p>Ejercicio 1: Vamos a dar la orden de que nuestros deportistas se coloquen cubito dorsal con las piernas totalmente extendidas y lo brazos extendidos, al momento de la ejecución del ejercicio el deportista primero su bira su pierna derecha formando un ángulo de 90° y subiera realizar el abdominal topando con sus dos manos el pie levantado, se repite con la pierna izquierda.</p> <p>Ejercicio 2: Vamos a dar la orden de que nuestro deportista se encuentre en cubito</p>

				<p>dorsal con la piernas separadas y en la mitad de la pierna un balón, al ejecutar el ejercicio el deportista debe realizar la abdominal, tomar el balón y volver acostarse, al realizar la segunda abdominal el deportista va a colocar el balón en el mismo lugar.</p> <p>Ejercicio 3: Damos la orden de que nuestros deportistas se coloque en cubito dorsal sobre el sueño va a elevar las piernas hasta formar un ángulo de 90° con los brazos totalmente extendidos y con un balón en las manos vamos a subir realizando la abdominal y que el balón tope nuestra punta de los pies.</p>
Final	Vuelta a la Calma	10 min		<p>Vamos a dar la indicación de que nuestros deportistas se encuentre de cubito ventral en el piso, colocando la manos sobre el suelo casi a la altura de la mitad de su tronco impulsarnos hacia arriba, como segundo ejercicio los deportistas se colocaran en cubito ventral y van a tener que doblar sus piernas y van a tener que toparse los tobillos.</p>

Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 2			Fecha: 21 de Junio del 2023	
Tema: Ejercicios para el desarrollo de la fuerza en el tren inferior	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato 			Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética	



• Cronometro				
Objetivo: Desarrollar la fuerza del tren inferior de los deportistas mediante ejercicios pliométricos				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
		Tiempo	Rep.	
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	15 min.		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	<p>Ejercicio 1: se va a dar la orden a los deportistas que se coloque en la línea lateral que será el punto A de la chanca y se coloquen ya en la posición de sentadilla, los deportistas va a tener que primero mira a su lado derecho en esta posición, se da indicación de que se coloque con las piernas a la altura de los hombros pero con las rodillas levemente flexionadas y comiencen a caminar de lado en esa misma posición hasta llegar a la línea lateral del frente que será el punto B</p> <p>Ejercicio 2: Vamos a dar la orden de que nuestros deportista se coloquen en posición de flexión de pecho pero con las piernas levemente separada, el ejercicio a realizar va a ser que en esta posición los estudiantes van a tener que dar un salto solo con las piernas a la altura del pecho y después dar un salto y colocarse en la posición inicial</p> <p>Ejercicio 3: Se va a trabajar el ejercicio de burpees este ejercicio consta de colocarnos de pie con las piernas a la altura de los hombros y las manos a nuestros costados, vamos a realizar un salto, al momento de realizar el salto levantamos lo que más se pueda nuestro brazo, al momento de bajar caemos con la punta de los pies, posterior a ello realizamos una sentadilla, al momento de ya realizar la sentadilla nos colocamos en posición de flexión de pecho, se realiza la flexión de pecho, al momento de subir de</p>

				la flexión de pecho damos un salto con nuestras piernas a la altura del pecho y pasamos a realizar un salto hacia arriba.
Final	Vuelta a la Calma	10 min		Vamos hacer que nuestros deportistas comiencen a caminar por toda la cancha dando órdenes de estiramientos como puede ser cruzar su manos estirar hacia arriba dado que nuestras palmas miren al cielo o manos hacia arriba y caminar en puntas de pies, etc.

Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 3			Fecha: 23 de Junio del 2023	
Tema: Ejercicios para la velocidad y cambios de dirección	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro • Escalera 		Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar los cambios de dirección y velocidad en los deportistas mediante circuitos de futbol.				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
		Tiempo	Rep.	
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	Tiempo	Rep.	<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
		15 min.		
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	Ejercicio 1: Se va a trabajar con los deportistas zancadas en donde se da la orden de que los deportistas se coloque en la línea de meta y realice zancadas hacia la línea de la mitad de la cancha, la zancada

				<p>debe ser con unas aperturas grandes de las piernas y un pequeño impulso hacia arriba.</p> <p>Ejercicio 2: vamos a trabajar en tres grupos con los deportistas, el piso vamos a colocar un cono que será el punto A y en línea recta con separación de 6 pasos el otro cono que será el punto B, en donde el deportista se colocara en el punto A, en donde va a doblar su pierna izquierda y solo estará de pie en su pierna derecha y deberá y dando saltos al punto B, el regreso lo hará cambiando de pie.</p> <p>Ejercicio 3: Se va a trabajar con los deportistas velocidad y cambio de dirección, en donde vamos a partir de la esquina entre la línea lateral y la línea de banda que será el punto A, posterior a ello se va a cruzar trotando diagonalmente hacia el punto B que es la esquina entre la línea lateral y la línea de medio campo, después se cambia de dirección hacia el punto C que es la otra línea lateral y la línea media de campo, cruzamos diagonalmente, hacia la esquina de la línea de meta y la línea lateral que sería el punto D, y volvemos en velocidad al punto A, es decir del punto A vamos trotando al punto B, del punto B al punto C se traslada en velocidad, del punto C al punto D se va trotando y del punto D al punto A se va en velocidad y se repite.</p>
Final	Vuelta a la Calma	10 min		<p>Se dará la indicación de que los deportistas comiencen a desplazarse por cualquier lado de la cancha, al escuchar el silbato el deportista se debe quedar estático y realizar estiramiento de piernas juntas topando la punta de los pies, desplazamiento por toda la cancha al silbato flexión de pierna hacia delante sosteniendo la rodilla.</p>

Semana del 26 de Junio al 30 de Junio del 2023


Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 1			Fecha: 26 de Junio del 2023	
Tema: Ejercicios para el desarrollo de fuerza en tren superior	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro • Balones 		Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar la fuerza en el tren superior de los deportistas mediante ejercicios pliométricos				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	Tiempo	Rep.	<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
		15 min.		
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	<p>Ejercicio 1: Se va a trabajar en parejas lo que vamos hacer el juego de la caretila en donde colaremos a los deportistas en la primera line lateral que será el punto A de la cancha dicho esto el primer deportista va a ejecutar el ejercicio hacia la línea del otro lado que será el punto B y al regreso lo va hacer su compañero del punto B al punto A lo cual debe realizar el ejercicio. La ejecución del ejercicio es que el deportista va a tener que colocar sus manos en el suelo y el compañero elevara su tren inferior desde los tobillos.</p> <p>Ejercicio 2: Se va a colocar a los deportistas en parejas uno frente a otro</p>

				<p>deportista lo cual daremos la indicación de colocarse en posición de flexión de pecho con los brazos a la altura de los hombros y las piernas juntas, al ejecutar el ejercicio lo que haremos es que al realizar una flexión vamos a dar la mano derecha a nuestro compañero y al realizar la siguiente flexión vamos a dar la mano izquierda</p> <p>Ejercicio 3: Nos vamos a colocar en parejas y vamos a tomarnos de los hombros frente a frente los en conjunto vamos a flexionar nuestras piernas ligeramente y comenzaremos ejercer fuerza a nuestro compañero imitando una pelea de sumo pero sin empujar.</p>
Final	Vuelta a la Calma	10 min		<p>Comenzamos con los brazos estirados hacia adelante con la palma de nuestra mano izquierda hacia arriba, tomaremos nuestros dedos con la mano derecha y estiraremos hacia atrás, se trabaja lo mismo con el otro brazo, vamos a cruzar nuestro brazo izquierdo por encima de nuestra cabeza tratando de topar nuestra espalda y con la mano derecha tomaremos nuestro codo izquierdo y empujaremos hacia abajo, trabajamos lo mismo con el otro brazo.</p>

Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 2			Fecha: 28 de Junio del 2023	
Tema: Ejercicios para el desarrollo de la fuerza en el tren inferior	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material:			Espacio:	

<ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro 		Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar la fuerza del tren inferior de los deportistas mediante ejercicios pliométricos				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
		Tiempo	Rep.	
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	15 min.		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	<p>Ejercicio 1: Este ejercicio se va a trabajar en parejas, en donde vamos a colocar en fila 5 balones, y la pareja se va a colocar paralelo a los balones con una separación de un paso a cada balón, al escuchar el silbato van a tener que realizar una sentadilla y dar un salto hacia adelante y coger el balo, el que tenga más puntos gana y el que pierde va a dar una vuelta a la cancha.</p> <p>Ejercicio 2: Este ejercicio se va a trabajar en parejas y un balón, cada pareja va a tener una separación de 5 pasos en donde van a realizar una sentadilla con salto y posterior a ello van a realizar un pase y la pareja va tener a recepcionar el balón hacer una sentadilla y realizar el pase.</p> <p>Ejercicio 3: Este ejercicio e va a realizar en parejas en donde vamos hacer que los deportistas estén frente a frente con separación de dos paso flexionado las piernas y que se den las manos y comenzar a desplazarse desde una línea latera de la cancha que será el punto A hacia la otra línea lateral que será el punto B de ida y vuelta.</p>
Final	Vuelta a la Calma	10 min		Vamos hacer que nuestros deportistas comiencen a caminar por toda la cancha al momento de decir estatuas van a tener que quedarse en el mismo sitio y vamos hacer

				que junten la piernas y vamos con nuestras manos tener que toparnos las puntas de los pies, vamos hacer que doble su pierna izquierda hacia atrás y con la mano tomen su tobillo, se lo realiza con la pierna derecha igual, vamos hacer que crucen la pierna derecha por detrás de la izquierda y topen la punta de los pies se realiza lo mismo con la pierna izquierda.
--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Academia: El Capi e Innovagol.			 	
Sesión: 3			Fecha: 30 de Junio del 2023	
Tema: Ejercicios para el desarrollo de la fuerza abdominal	Masociclo Un mes	Microciclo Una semana	Categoría: Sub- 11	Jugadores: 12
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Silbato • Cronometro • Balones 		Espacio: Cancha de cemento y cancha sintética		
Objetivo: Desarrollar la fuerza Abdominal de los deportistas mediante ejercicios pliométricos				
Partes	Contenido	Dosificación		Indicaciones
Inicial	Calentamiento Lubricación Articular	Tiempo	Rep.	<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifica
		15 min.		
Principal	Actividad de Clase	35 min	4 rep por ejercicio	Ejercicio 1: Se va a trabajar en parejas uno de los dos deportistas se va a encontrar acostado en el suelo en cubito dorsal, flexionando sus piernas ligeramente formando un ángulo de 45°, va a colocar sus manos cruzadas topando sus hombros,

			<p>elevando ligeramente sus codos, el compañero va a sostener los pies de la persona que realiza el ejercicio para que no se mueva, la flexión constara como válida cuando al elevar el deportista su cuerpo los codos topen sus rodillas flexionadas.</p> <p>Ejercicio 2: Damos la indicación de trabajar en parejas en donde el uno de los dos deportistas se acostar en suelo de cubito dorsal, el otro deportista se colocara a la altura la cabeza del deportista que se encuentra acostado abriendo su piernas, el deportista que se encuentra en el suelo realizar el ejercicio colocando sus manos en los tobillos del su compañero y elevara sus piernas si doblar las realizado una abdominal, el deportista que se encuentra de pie tendrá que tener su manos a la altura de su cintura, al momento que el compañero tope su manos con sus pies va a dar un impulso a los pies del compañero hacia abajo y el deportista que se encuentra acostado no debe topar el suelo</p> <p>Ejercicio 3: Vamos a dar la indicación de realizar el ejercicio de plancha, este ejercicio se trabaja de manera individual colocando el cuerpo como una flexión de pecho lo que varía es que el apoyo se va a dar en nuestros antebrazos y codos que estarán apoyados en el sueño, con las piernas juntas y tener ligeramente elevado el glúteo</p>
Final	Vuelta a la Calma	10 min	<p>Vamos a dar la indicación de que nuestros deportistas se encuentre de cubito ventral en el piso, colocando la manos sobre el suelo casi a la altura de la mitad de su tronco impulsarnos hacia arriba, como segundo ejercicio los deportistas se colocaran en cubito ventral y van a tener</p>

				que doblar sus piernas y van a tener que toparse los tobillos.
--	--	--	--	----------------------------------------------------------------

BIBLIOGRAFÍA

- Bolis, C. T.-P. (2007). Temas de actualidad / Current topics. En C. T.-P. Bolis, *Evolución del concepto etnia/raza y su impacto en la formalización de política de equidad* (pág. 405). Washintong D.C.: Revista panamericana de la salud .
- COMPETIZE. (28 de 04 de 2020). <https://www.competize.com/blog/categorias-futbol-edades-divisiones-temporadas/>. Obtenido de <https://www.competize.com/blog/categorias-futbol-edades-divisiones-temporadas/>: <https://www.competize.com/blog/categorias-futbol-edades-divisiones-temporadas/>
- FIFA, F. F. (2023). *FIFA, FOOTBALL FOR SCHOOLS*. Obtenido de FIFA, FOOTBALL FOR SCHOOLS: <https://footballforschools.fifa.com/es/padres-y-madres/futbol-mixto--ninos-y-ninas-.php>
- Fuentes, F. M. (2013). “EVALUACIÓN Y CONTROL DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEPORTISTAS QUE PARTICIPAN EN EL CAMPEONATO DE FÚTBOL DE LA LIGA PARROQUIAL DE SAN ANTONIO DE IBARRA EN EL AÑO 2012. PROPUESTA ALTERNATIVA”. “EVALUACIÓN Y CONTROL DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEPORTISTAS QUE PARTICIPAN EN EL CAMPEONATO DE FÚTBOL DE LA LIGA PARROQUIAL DE SAN ANTONIO DE IBARRA EN EL AÑO 2012. PROPUESTA ALTERNATIVA”. Ibarra, Ecuador : UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA.
- HASAN, A. F. (2007). DESIGUALDAD DE GÉNERO. LA SEGREGACIÓN DE LAS MUJERES EN LA ESTRUCTURA OCUPACIONAL . En A. F. HASAN, *DESIGUALDAD DE GÉNERO. LA SEGREGACIÓN DE LAS MUJERES EN LA ESTRUCTURA OCUPACIONAL* (págs. 141-142). México: Revista de Estudios de Género. La ventana.
- José Guillermo Ortiz, H. B. (2017). La evaluación en la tradición educativa colombiana. Instrumento de clasificación social. *REVISTA INTERAMERICANA DE INVESTIGACIÓN, EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA*, 151.
- Llana Belloch, P. S. (1 de junio de 2009). LA EPIDEMIOLOGÍA EN EL FÚTBOL: UNA REVISIÓN. *LA EPIDEMIOLOGÍA EN EL FÚTBOL: UNA REVISIÓN*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 10.
- Maneiro Ruben, A. A. (2023). Descifrando la influencia del resultado parcial sobre las posesiones de balón en fútbol femenino: un estudio observacional. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 282-295.
- Marziani, F. D. (2008). Fútbol Infantil: ¿Trabajo o diversion? ¿Esfuerzo o placer? ¿Competencia o juego? ¿Pena o gloria? *Fútbol Infantil: ¿Trabajo o diversion? ¿Esfuerzo o placer? ¿Competencia o juego? ¿Pena o gloria?* Argentina: Revista de Educación Física y Ciencia - 2008.
- Molina, M. d. (2014). VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES. DE NUEVO LA PREGUNTA: ¿HASTA CUÁNDO? *Revista con la A*, 1.
- Morales, A. (21 de Mayo de 2019). *Significados*. Obtenido de Qué son las clases sociales: <https://www.significados.com/clases-sociales/>

ROLDÁN, J. S. (2023). El enfoque de orientación sexual e identidad de género en la restitución de tierras en Colombia. *Revista del Estado*, 251.

Sanmartín, P. G. (2018). Una aproximación a la etiología de la desigualdad de género. *International Association of Social Sciences and Social Work (AICTS)*, 149.

Triglia, A. (12 de Agosto de 2016). *Psicología y Mente* . Obtenido de Las 5 etapas del desarrollo psicosexual de Sigmund Freud: <https://psicologiaymente.com/psicologia/etapas-desarrollo-psicosexual-sigmund-freud>

ANEXOS

ANEXO A. Certificado de la intervención



Escuela de Fútbol

EL CAPI



CERTIFICACIÓN

En calidad de propietario de la Academia de Fútbol Formativa "EL CAPI" de la ciudad de Riobamba, a petición verbal de la parte interesada, debida y legal forma,

CERTIFICO

Que: el señor estudiante de la Universidad Nacional de Chimborazo de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte. **Alexander Patricio Carrasco Orozco** con cedula de ciudadanía **060477146-9**, realizo con éxito su trabajo de intervención con el tema **"El Fútbol y la desigualdad de género en los niños"** con las siguientes especificaciones:

- **Duración:** 12 semanas
- **Inicio:** 10 de Abril del 2023
- **Fin:** 30 de Junio del 2023

Faculto a la parte interesada haga uso de la presente certificación en lo que estimare necesario

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Marwin Pita', with a horizontal line underneath.

DT. Marwin Pita

Propietario de la Academia el Capi



Escuela de Fútbol
INNOVAGOL



CERTIFICACIÓN

En calidad de propietario de la Academia de Fútbol Formativa "INNOVAGOL" de la ciudad de Riobamba, a petición verbal de la parte interesada, debida y legal forma.

CERTIFICO

Que: el señor estudiante de la Universidad Nacional de Chimborazo de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte: **Alexander Patricio Carrasco Orozco** con cedula de ciudadanía **060477146-9**, realizo con éxito su trabajo de intervención con el tema **"El Fútbol y la desigualdad de género en los niños"** con las siguientes especificaciones:

- **Duración:** 12 semanas
- **Inicio:** 10 de Abril del 2023
- **Fin:** 30 de Junio del 2023

Faculto a la parte interesada haga uso de la presente certificación en lo que estimare necesario


Lic. Gustavo Orma

Propietario de la Academia Innovagol



ANEXO B. Fotografías





















