

Aprovechamiento del tiempo libre a través de la práctica del fútbol en la Escuela de Formación Deportiva MPB en los niños de 10 a 14 años del Municipio de Barbacoas en el Departamento de Nariño

Eduard Andrés Arboleda Madroñero

Mauricio Buenaventura Belalcázar Carvajal

Anderson Fernando Fajardo Benavidez

Ányelo Steven Melo Narváez

Universidad CESMAG

Facultad de educación

Licenciatura en educación física

2023

Aprovechamiento del tiempo libre a través de la práctica del fútbol en la Escuela de Formación Deportiva MPB en los niños de 10 a 14 años del Municipio de Barbacoas en el Departamento de Nariño

Eduard Andrés Arboleda Madroñero

Mauricio Buenaventura Belalcázar Carvajal

Anderson Fernando Fajardo Benavidez

Ányelo Steven Melo Narváez

Asesor:

Mg. Carlos Andrés Rodríguez Eraso

Universidad CESMAG

Facultad de educación

Licenciatura en educación física

2023

Nota de Aceptación

---

---

---

---

---

---

---

Firma del presidente del jurado

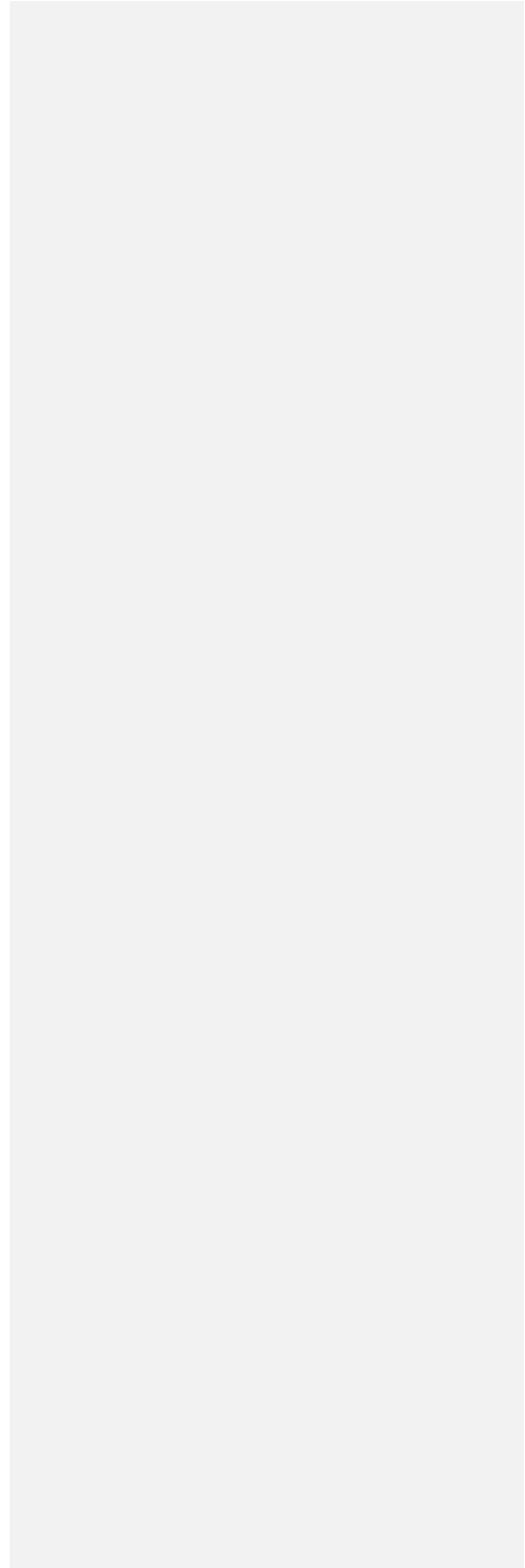
---

Firma del jurado

---

Firma del jurado

San Juan de Pasto, 9 de mayo de 2023



#### Nota de exclusión

El pensamiento que se expresa en esta obra es de exclusiva responsabilidad de sus autores y no compromete la ideología de la Universidad CESMAG.

### **Dedicatoria**

Primero que todo agradezco a mi Dios a mi padre que desde el cielo me guía siempre a mi familia mi madre mis abuelos que son el motor para yo salir adelante también le agradezco al profe Carlos Rodríguez nuestro asesor que siempre ha estado ahí orientándonos a mis compañeros que la hemos dado toda por graduarnos y cumplir cada uno de nuestros sueños

Mauricio Belalcázar Carvajal

### **Dedicatoria**

En primer lugar, doy gracias a Dios por permitirme culminar mi carrera profesional, A mis padres Andrés y Liliana por formarme y guiarme por el camino del bien y sobre todo por apoyarme y creer en mí, a mi hermano Esteban por estar siempre presente en el transcurso de mi vida , a mi novia Angie por haber sido parte importante de este proceso, con su ánimo y apoyo para culminar mi carrera, a mis hijos por ser esa gran motivación a querer superarme cada día más y ser ese motor que me inspira a ser mejor cada día, a mis docentes por su acompañamiento profesional, sus concejos y sus enseñanzas y a todos mis compañeros por haber sido parte de esta gran experiencia y meta cumplida.

Ányelo Narváez

### **Dedicatoria**

Mis agradecimientos principalmente están dirigidos a Dios, nuestro padre celestial, y a la Santísima Virgen que nos iluminaron dándonos sabiduría para el desarrollo de la investigación y el empeño para ampliar nuestro conocimiento. También mis agradecimientos están dirigidos a mis familiares, los cuales estuvieron siempre en los momentos en los cuales más los necesite, brindándome ese apoyo necesario para no desfallecer en el camino y así de esa forma lograr cumplir con mis objetivos planteados.

A los integrantes de la escuela de formación deportiva MPB por permitirnos conocer su entorno para que de esa forma podamos llevar a cabo nuestro proceso investigativo y así culminar de la mejor forma nuestro desarrollo profesional. A nuestro asesor el mg Carlos Andrés Rodríguez por estar siempre pendiente de nosotros durante todo este duro y arduo proceso, también por haberse convertido en un pilar muy importante durante todo este tiempo que nos estuvo incentivando a cada día ser mejores y lograr destacar de la mejor forma nuestra prestigiosa carrera.

A los docentes que han forjado en nosotros la tenacidad por aprender y a través de la investigación permanente, mejorar la gestión educativa en las instituciones en las que laboramos. A la dirección y a los señores docentes que brindaron su apoyo y orientaciones para el mejor desarrollo de esta investigación, como muestra de la preocupación magisterial por ser mejores.

Eduard Arboleda

### **Dedicatoria**

Primero que todo darle gracias a Dios por permitirme a mí y mis amigos llegar a esta instancia que es la culminación de nuestra carrera, segundo darle las gracias a mi familia que desde que inicie en este proceso han estado ahí apoyándome en todo momento, a mi papá que fue el que con su esfuerzo y trabajo diario pudo brindarme lo mejor para que yo pueda hacer y culmina esta carrera de la mejor manera, mi madre que su esfuerzo y dedicación también apporto demasiado a este proceso y fue la que siempre estuvo ahí para mí en mis caídas para levantarme y seguir adelante, ah los docentes que día tras día nos daban los mejores conocimientos y día a día nos inculcaban la importancia que tiene esta carrera y lo bonita que es, gracias por brindarnos su conocimiento, por último a mis compañeros que en el tiempo que estuvimos juntos se fortaleció una amistad donde llegamos al puntos de los unos a los otros apoyarnos y animarnos a todos cumplir el objetivo que nos habíamos trazado al comenzar la carrera y una vez más gracias a la vida por hacer este sueño realidad.

Anderson Fajardo



### **Agradecimientos**

Nuestros agradecimientos especialmente están dirigidos a Dios por guiarnos en nuestro camino y permitirnos llegar hasta este punto, ya que fue él quien nos dio fuerzas para continuar y no rendirnos en este proceso, también queremos agradecer a la Universidad CESMAG y al programa de Licenciatura en Educación Física, por brindarnos la oportunidad de formarnos como maestros, a los docentes por brindar su conocimiento y lograr que seamos excelente profesionales. A la Escuela de formación deportiva MPB por abrirnos las puertas de su entidad y permitirnos realizar el proceso de intervención de una manera acorde a las pretensiones pedagógicas que se pretendían. Agradecemos al asesor Carlos Andrés Rodríguez por ser esa fuente de inspiración y guía en este proceso académico.

**Resumen analítico de estudio - RAE**

Código:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Programa académico:** Licenciatura en Educación física

Fecha de elaboración del rae: 28 de abril de 2023

**Autores:** Mauricio Belalcázar – Eduard Arboleda – Ányelo Narváez -Anderson Fajardo**Asesor:** Carlos Andrés Rodríguez Eraso.**Título:** El aprovechamiento del tiempo libre a través de la práctica del fútbol en la Escuela de Formación Deportiva MPB en los niños de 10 a 14 años del Municipio de Barbacoas en el Departamento de Nariño**Palabras claves:** Actividad física, Buen uso del tiempo libre, practica, fútbol

**Descripción:** El presente informe final se realiza después de haber identificado cierta problemática que afecta a muchos niños y adolescentes en el municipio de Barbacoas, departamento de Nariño, es el uso inadecuado del tiempo libre, lo que podría generar consecuencias negativas en ellos. Después de haber realizado una observación y un análisis detallado en niños entre las edades de 10 y 14 años, se pudo determinar que varios de estos menores utilizan su tiempo libre en actividades que no contribuyen a su desarrollo y bienestar físico, como por ejemplo pasar muchas horas en aparatos electrónicos o incluso permanecer hasta altas horas de la noche en la calle, exponiéndose a situaciones peligrosas generadas por la inseguridad. Varios de estos chicos no tienen conciencia de lo que significa el mal uso del tiempo libre, por tanto, se pretende concientizarlos y generar en ellos costumbres que les permita aprovechar su tiempo libre en actividades que enriquezcan su vida, personalidad y experiencias, como por ejemplo la práctica del fútbol, ya que el deporte contribuye a mejorar la salud física y mental de las personas. Para llevar a cabo el proyecto se ha realizado la intervención pedagógica en la escuela de formación deportiva MPB en el corregimiento de Junín, municipio de Barbacoas. Con la ayuda de entrenadores y el personal administrativo, se ha podido incentivar a los niños y adolescentes para que hagan buen uso de su tiempo libre mediante prácticas de recreación y deporte de tal forma que puedan mejorar sus hábitos y alejarse de situaciones que puedan poner en riesgo su salud y su bienestar.

**Contenido:** El proyecto se encuentra estructurado en 12 capítulos. El primero hace referencia al tema de investigación: “el aprovechamiento del tiempo libre” el cual enmarca la práctica del fútbol como una alternativa importante para que los niños y adolescentes de la escuela de formación deportiva MPB del municipio de Barbacoas utilicen su tiempo libre en el deporte que les permita favorecer su desarrollo físico y mental. Luego se realiza la contextualización donde se analiza la problemática encontrada desde el entorno general del municipio hasta el grupo poblacional sujeto de estudio. Posteriormente se plantea el problema de investigación donde se explica por qué los jóvenes de edades entre los 10 y 14 años hacen mal uso del tiempo libre, así como también las consecuencias negativas que podría ocasionar este factor en la vida de estas personas. Mas adelante se presenta la justificación donde se expone los motivos que conllevan a realizar dicha investigación, aquí se aborda la importancia de la práctica del fútbol en el tiempo libre, como una herramienta que contribuye al desarrollo físico y mental de los adolescentes. Seguidamente se plantea el objetivo general que es; lo que se busca alcanzar con el proyecto, así como también los objetivos específicos que conllevan a alcanzar el objetivo general. Luego se plantea la línea de investigación Formación deportiva, puesto que es acorde a como el deporte es un medio y campo de acción de la educación física que sirve para implementar estrategias de ayuda para la sociedad. Posteriormente se expone la metodología dentro de la cual se establece un paradigma cualitativo, un enfoque crítico social y un método de investigación acción ya que se busca transformar una realidad social. El principal instrumento para la recolección de información es la observación participante, así como también el árbol de sueños, miedos y compromisos y la entrevista no estructurada, dado que permiten, explorar las necesidades y preferencias de la población objeto de estudio. Más adelante se instaura el referente teórico conceptual del problema, iniciando por la categorización, donde se establece el cuadro de categorías y subcategorías relacionadas con el tiempo libre. En el referente histórico documental se plasman aspectos importantes relacionados con el ocio y el tiempo libre a lo largo de la historia. Seguidamente se encuentra el referente investigativo donde se abordan investigaciones realizadas anteriormente por otros autores, desde el campo internacional, nacional y local relacionadas con la categoría principal del problema de investigación; el aprovechamiento del tiempo libre. En el referente legal se establecen las leyes que fundamentan esta investigación. Luego se presenta el referente teórico conceptual de categorías y

subcategorías, donde se retoma las anteriormente mencionadas, dándoles un soporte teórico que brinda validez a las ideas expuestas en el proyecto.

En el capítulo nueve se presenta la propuesta de intervención pedagógica donde se aborda la caracterización, el pensamiento pedagógico y el plan de actividades y procedimientos.

Más adelante encontramos en análisis de resultados en el cual se tiene en cuenta los objetivos establecidos que permiten comparar lo planeado con lo ejecutado. Posteriormente encontramos las conclusiones, aquí se sintetiza los puntos más relevantes de todo el proyecto. Y por último se mencionan las recomendaciones, donde se sugiere los aspectos que se deben mejorar para que los niños puedan hacer buen uso de su tiempo libre.

**Metodología:** El proceso investigativo se llevó a cabo bajo un paradigma cualitativo ya que ya se busca dar solución a una problemática a partir de una realidad que se observa. Se direcciona con un enfoque crítico social, el cual busca realizar un análisis de las situaciones sociales para generar una respuesta a los problemas que se presentan en estas. Se plantea un método de investigación acción como aquella metodología que permite interpretar lo que ocurre desde el punto de vista de quienes actúan e interactúan en la misma situación problema.

**Línea de investigación:** Formación deportiva

**Conclusiones:** De acuerdo con la información recopilada durante todo el proceso investigativo se puede concluir que se contribuyó al mejoramiento del buen uso del tiempo libre, de tal manera que se generaron nuevas experiencias en cada uno de los jóvenes entre los 10 y 14 años que pertenecen a la escuela de fútbol MPB del municipio de Barbaças, se logró que los chicos reconozcan la importancia de aprovechar el tiempo libre en actividades que favorecen su desarrollo físico y mental desde las actividades realizadas en cada clase, les permitió reconocer habilidades y destrezas que permanecían ocultas, debido al desinterés de ocupar el tiempo libre en actividades productivas.

**Recomendaciones:** El tiempo libre debe ir acompañado siempre por objetivos formativos que impulsen el uso adecuado de este en actividades productivas como el fútbol o cualquier otro deporte, o actividad física que ayudan a fomentar valores para la vida además de colaborar con la formación personal de los individuos.

**Referencias:**

Caride, J. (2014). Del ocio como educación social a la pedagogía del ocio en el desarrollo humano. *Edetania*, 33 – 52. 171. Texto del artículo-470-1-10-20171116.pdf (ucv.es)

- Cidoncha, V., y Díaz, E. (2011). ¿Qué conocemos del ocio y tiempo libre?. *Revista EFDeportes*, 16 (159), 1 – 5. <https://www.efdeportes.com/efd159/que-conocemos-del-ocio-y-tiempo-libre.htm>
- Delor, L. (2010). *Actividades de tiempo libre en niños que cursan sexto año escolar*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Montevideo, Uruguay]  
<http://www.accede.iuacj.edu.uy/bitstream/handle/20.500.12729/6/TESIS.%20Laura%20Delor..pdf?sequence=1>
- Díaz, L., García, U., Martínez, M., y Varela M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Revista Redalyc*, 2 (7), 162 -16.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>
- Hermoso, Y., García, V., y Chinchilla, L. (2010). Estudio de la ocupación del tiempo libre de los escolares. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (18), 9-13. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732284002>
- Martínez, M. (2000). La investigación-acción en el aula. *Agenda Académica*, 7(1), 27 – 39.  
[http://files.doctorado-en-educacion-2-cohorte.webnode.es/200000071-abf7bacf11/MARTINEZ\\_MIGUELEZ\\_La%20investigacion\\_accion\\_en\\_el\\_aula.pdf](http://files.doctorado-en-educacion-2-cohorte.webnode.es/200000071-abf7bacf11/MARTINEZ_MIGUELEZ_La%20investigacion_accion_en_el_aula.pdf)
- Martínez, I., y Briones, A. (2017). *La cooperación como una herramienta de aprendizaje. Una aproximación empírica*. [cha.pdf;sequence=1 \(upct.es\)](http://www.upct.es/cha/pdf/sequence=1)
- Mendía, R. (1986). El tiempo libre como lugar de educación. *Editorial Escuelas Diocesanas de T.L. y A.S.C. de Euskalherria*. [TLlugar.pdf \(rafaelmendia.net\)](http://www.tllugar.pdf)
- Molina, J., y Valenciano, J. (2010). La recreación físico-deportiva y su tratamiento del cuerpo: un análisis crítico. *Revista Apunts Educación Física y Deportes*, (100), 66 – 72. [066-072-1.pdf \(revista-apunts.com\)](http://www.revista-apunts.com/066-072-1.pdf)
- Noguera, Y. (2005). *Actividades lúdicas como una alternativa pedagógica para el uso adecuado del tiempo libre con los estudiantes de grado decimo de colegio integrado Sagrado Corazón de Jesús del Tambo Nariño*. [ Tesis de Licenciatura en Educación Física Universidad Cesmag, Colombia]
- Organización de las naciones unidas para la educación la ciencia y el deporte. (2014), *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte*.  
[https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa)

- Ortiz, L. (2012). *Curso investigación cualitativa, paradigmas y enfoques en la investigación cualitativa*. Sello editorial universidad nacional abierta y a distancia. (PDF) Curso Investigación Cualitativa - Ligia Ortiz Zepeda Autora de la Actualización | ASEPS FMOcc - Academia.edu
- Phail, E. (1999). El tiempo libre y la autonomía: una propuesta. *Revista de estudios de género la ventana*, 1(9), 83 – 105 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5202223>
- Quintero, A. (2016). Reseña crítica de El paradigma cualitativo en la investigación socioeducativa. *Revista Infancias Imágenes*, 15(1), 171-174. <https://doi.org/10.14483/udistrital.jour.infimg.2016.1.a14>
- Rivas, O. (2013). Guía Didáctica para la Enseñanza de la Técnica en niños y adolescentes de 8 a 16 años. *Revista ciencias del movimiento humano y la vida*, 10 (1), 1 – 79. <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/5324>
- Romero, G., y Munevar E. (2012). Estrategia lúdica para el aprovechamiento del tiempo libre en los niños del grado preescolar del colegio claretiano de la localidad séptima de Bogotá. [Tesis de Licenciatura en educación física con énfasis en educación física, recreación y deportes, Universidad Libre, Colombia] <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/9069/ESTRATEGIA%20LUDICA%20PARA%20EL%20APROVECHAMIENTO%20DEL%20TIEMPO%20LIBRE.pdf?sequence=1>
- Salazar, C., Lozano, R., Andrade, A., Peña, C. (2016). Percepción del beneficio de los deportes y actividades recreativas en habilidades para la vida en niños y adolescentes de Ciudad Juárez. *Revista Sportis*, 2 (3), 356 – 378. [https://Percepción del beneficio de los deportes y actividades recreativas en habilidades para la vida en niños y adolescentes de Ciudad Juárez, México - Dialnet \(unirioja.es\)](https://Percepción%20del%20beneficio%20de%20los%20deportes%20y%20actividades%20recreativas%20en%20habilidades%20para%20la%20vida%20en%20niños%20y%20adolescentes%20de%20Ciudad%20Juárez%20México%20-%20Dialnet%20(unirioja.es))
- Segura, M. (2007). La perspectiva ética de la evaluación de los aprendizajes desde un enfoque constructivista. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 7(1),1-22. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44770113>

## Tabla de contenido

Introducción .....	2019
1. Tema de investigación .....	2322
2. Contextualización .....	2423
2.1 Macro contexto .....	2423
2.2 Micro contexto .....	2524
3. Problema de investigación .....	2726
3.1 Descripción del problema .....	2726
3.2 Formulación del problema .....	2827
4. Justificación .....	2928
5. Objetivos .....	3130
5.1 Objetivo general .....	3130
5.2 Objetivos específicos .....	3130
6. Línea de investigación .....	3231
7. Metodología .....	3332
7.1 Paradigma cualitativo .....	3332
7.2 Enfoque crítico social .....	3332
7.3 Método investigación acción .....	3433
7.4 Unidad de análisis .....	3534
7.5 Unidad de trabajo .....	3534
7.6 Técnicas e instrumentos de información .....	3635
7.7 Instrumentos .....	3837
8. Referente teórico conceptual del problema .....	4039
8.1 Categorización .....	4039
8.2 Referente histórico documental .....	4039
8.3 Referente investigativo .....	4342
8.4 Referente legal .....	4746
8.5 Referente teórico de categorías y subcategorías .....	4948
9. Propuesta de intervención pedagógica .....	6261
9.1 Título .....	6261
9.2 Caracterización .....	6261
9.3 Pensamiento pedagógico .....	6463
9.4 Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica .....	6564

Con formato: Color de fuente: Automático

[9.5 Plan de actividades y procedimientos ..... 6766](#)

[10. Análisis de resultados ..... 157143](#)

[10.1 Evaluación del Aprovechamiento del tiempo libre..... 159145](#)

[10.2 Análisis de resultado mediante el juego como forma de aprovechar el tiempo libre. .... 170156](#)

[10.3 Evaluar los resultados de la práctica del futbol en el tiempo libre ..... 179165](#)

[11. Conclusiones ..... 186172](#)

[12. Recomendaciones ..... 187173](#)

[Referencias ..... 188174](#)

[Anexos..... 193179](#)

[Introducción..... 19](#)

**Con formato:** Fuente de párrafo predeter., Fuente: 12 pto, Revisar la ortografía y la gramática

**Con formato:** Fuente: 12 pto



**Lista de tablas**

<b>Tabla 1</b> <i>Síntomas y causas</i> .....	<u>2824</u>
<b>Tabla 2</b> <i>Relación de objetivos con técnicas</i> .....	<u>3936</u>

**Lista de figuras**

<b>Figura 1</b> <i>Municipio de Barbacoas</i> .....	<del>2521</del>
<b>Figura 2</b> <i>Escuela de formación deportiva MPB. Categoría Sub-14</i> .....	<del>2623</del>
<b>Figura 3</b> <i>Unidad de trabajo</i> .....	<del>3532</del>
<b>Figura 4</b> <i>Esquema de Categorización</i> .....	<del>4038</del>

## Introducción

El tiempo libre son las horas que se utiliza para el ocio, el descanso y el entretenimiento. Hoy en día la mayoría de los adolescentes están inmersos en la tecnología, llegando al punto de convertirlos en adictos a las diferentes herramientas digitales. Es por ello que el presente proyecto de investigación se realiza con el fin de dar a conocer la importancia del aprovechamiento del tiempo libre en actividades deportivas, que permitan favorecer el crecimiento físico y mental de los niños en el municipio de Barbacoas.

Para centrarse en las problemáticas relacionadas con el uso inadecuado del tiempo libre se realiza una contextualización del territorio, el cual ha permitido analizar el contexto con sus dos componentes el macro que habla de donde se está aplicando el presente proyecto de investigación, siendo la escuela de formación deportiva MPB del municipio de Barbacoas departamento de Nariño, y el micro contexto que describe el grupo sujeto a estudio en este casos con deportistas de la categoría 10 a 14 años, una institución de carácter privado, además de una descripción de la escuela y su aporte para el desarrollo de esta investigación.

A continuación, se desarrolla el problema de investigación mediante una conceptualización de las problemáticas que se van a abordar, la forma como se detectaron estos inconvenientes, los síntomas y causas que originan esta problemática, los cuales se estructuran en función de las categorías y subcategorías que se presentan más adelante.

Siguiendo el hilo de la investigación se encuentra la justificación que brinda argumentos teóricos de la importancia y relevancia de este proyecto, teniendo en cuenta como se debe estructurar y ejecutar la práctica del fútbol como forma de usar de manera adecuada el tiempo libre.

En este sentido aparecen los objetivos del proyecto el general que abarca la problemática centra de la investigación y los específicos que ayudan a dar solución al objetivo general para poder encontrar el camino a la solución de la problemática planteada.

Seguido se encuentra la metodología de la investigación la cual es una temática muy clara sobre cómo se aborda este proyecto, para el caso concreto se hablara de investigación cualitativa con sus sustento desde la bibliografía que se implementara, con un enfoque critico social como una manera de estar en sintonía con la realidad del grupo de estudio, soportado desde la fundamentación teórica de referentes bibliográficos, complementado con el método de

investigación acción que permite a las investigaciones reflexionar sobre los saberes obtenidos dentro del desarrollo de la investigación.

Dentro del avance de la investigación se encuentra la unidad de análisis la cual explica el número de participantes en el proyecto y sus características generales, seguido se muestran las técnicas e instrumentos de recolección de información los cuales están soportados desde el tema de investigación y el paradigma que se aborda.

Entrando en la parte específica de la investigación se continúa con el referente teórico conceptual el cual da sustento a las categorías que se plantearon las cuales van a dar resolución a la problemática identificada, esto estará justificado desde diversos referentes teóricos y autores que aportan a este proyecto de fuentes confiables y que se pueden validar.

A continuación, se encuentra la línea de tiempo que da una idea de cómo aparece en la historia el concepto a desarrollar y cómo evoluciona hasta la fecha actual, llevando un hilo ordenado bien estructurado y narrado de forma ordenada, así mismo se analizan referentes investigativos, donde se encuentran diferentes investigaciones ya realizadas a nivel local, nacional e internacional que dan soporte al presente proyecto.

Continuando con el desarrollo de este capítulo se encuentra el referente legal el cual identifica la normativa y políticas públicas, que da sustento a la elaboración de este proyecto, ubicando todas las leyes, artículos y normas tanto nacionales como internacionales que dan sustento a este proyecto. Además, en esta temática se encuentra el referente teórico de las categorías y subcategorías, el cual da el sustento bibliográfico de autores avalados que aportan los conceptos a este proyecto, seguido a la interpretación que se realiza de estos por parte de los autores de esta investigación.

Del mismo modo se presentan la propuesta de intervención pedagógica que trata de resolver desde la caracterización el problema a intervenir, como se realiza en este caso usando la práctica de fútbol y a quien se dirige, o sea el grupo sujeto de estudio los jóvenes de la categoría 10 a 14 años de la escuela de formación deportiva MPB del municipio de Barbacoas.

Por otra parte, se analiza el pensamiento pedagógico que recoge los conceptos de diversos autores que intervienen en la elaboración de la investigación, además de contribuir con el proceso de aprendizaje de los estudiantes, su interacción con la enseñanza y la correlación con el profesor, al cual también lo guía en su labor en especial en los procesos de evaluación.

Seguido a esto, se encuentra el proceso metodológico que apoyado desde el modelo cíclico de reflexión con sus fases de exploración, problematización, aplicación y reflexión propuesto para los 16 planes de clase que engloban esta temática y donde se aborda la problemática a intervenir, de igual manera se habla sobre el proceso didáctico, que integra el pensamiento pedagógico y que tiene lugar en la investigación desde la construcción de un proceso social, su intervención e inmersión para lograr cumplir el objetivo de la investigación.

En esa misma línea se expone un plan de actividades basado en la necesidades de los deportistas mediante un manejo adecuado de las subcategorías, siendo dieciséis planes comprendidos en cuatro planes por cada sub categoría, integrados desde la teoría estructurada anteriormente pasando por la evaluación y las técnicas de recolección de información, lo cual integra la totalidad de la investigación en cada sesión de entrenamiento a través de las actividades diseñadas para cada estrategia propuesta.

Para cerrar esta temática se encuentra la evaluación, la cual se desarrolla como el proceso en el cual se dará un juicio de valor a los temas de investigación y demarcará los puntos de partida para la recolección de información y el futuro análisis de esta, dentro de la aplicación de cada una de las herramientas utilizadas para este fin.

En el siguiente capítulo se establece la manera como se va a analizar e interpretar los resultados obtenidos sobre el aprovechamiento del tiempo libre en los deportistas de la escuela de formación deportiva MPB, dentro de las bitácoras y diarios de campo utilizados en cada clase, y así poder sintetizar la información recolectada y determinando los resultados que se obtuvieron.

Por último, se establecen las conclusiones del tema que los autores han determinado son las adecuadas una vez aplicadas las técnicas y su posterior análisis e interpretación de resultados y las recomendaciones que se realizan para sustentar en el tiempo la propuesta realizada.

**1. Tema de investigación.**

Aprovechamiento del tiempo libre

## 2. Contextualización

### 2.1 Macro contexto

En el corregimiento de Junín, municipio de Barbacoas se ha creado la escuela de formación deportiva MPB, fue fundada el 15 de julio de 2020, por el profesor Mauricio Belalcázar Carvajal, quien fue un jugador de alto rendimiento tanto de fútbol como de microfútbol, por tanto, decidió brindar sus conocimientos y experiencia a niños y adolescentes de esta región. La escuela cuenta con profesionales capacitados entre los que se puede mencionar: 4 entrenadores; 2 de ellos graduados en la Universidad CESMAG, una trabajadora social, 2 psicólogos y 5 personas voluntarias que ejercen diferentes profesiones las cuales contribuyen con el buen funcionamiento de la institución MPB. Es una escuela privada que está legalmente constituida, es patrocinada por la cooperativa de trabajo asociado, los camioneros de Junín de Invias (Instituto Nacional de vías). Gracias al apoyo de los patrocinadores y al gobierno local, la escuela ha podido construir sus instalaciones deportivas que han contribuido a la práctica del deporte y a elevar el bienestar de los niños y adolescentes del municipio de Barbacoas. También cuenta con un bus para transportar a los niños de forma gratuita. Por el momento, se manejan cuatro categorías; sub-7, sub- 10, sub- 14 y sub- 16. Entre los proyectos del profesor Mauricio Belalcázar, está abrir una sede en la ciudad de Pasto con el fin de incentivar el deporte en niños y adolescentes en la capital de la ciudad.

La escuela de formación deportiva MPB permite el desarrollo integral de personas de bajos recursos económicos, no solo con la intervención de personal vigente local, sino también con empresas externas que buscan el mismo fin, implementando herramientas o elementos que permiten el buen funcionamiento, originando así, un ambiente armónico y agradable para los adolescentes, logrando que estos jóvenes puedan usar su tiempo libre en actividades deportivas que contribuyen a mejorar su calidad de vida.

Figura 1  
*Municipio de Barbacoas*



*Nota.* Adaptado de *El municipio de Barbacoas quiere recuperar su época dorada* [Fotografía] Semana, 2020, <https://www.semana.com/barbacoas-narino-quiere-recuperar-su-epoca-dorada/679096/>

## 2.2 Micro contexto

La investigación, se lleva a cabo con la categoría infantil que está conformada por 25 niños de 10 a 14 años, los cuales están representados de la siguiente manera; diez niños de 10 años, cinco niños de 12 años y diez niños de 14 años, todos pertenecientes a estrato 1. A pesar del poco tiempo que lleva en funcionamiento la escuela de formación deportiva MPB, los niños han participado en diferentes torneos como la copa BOM BOM BUN, torneos de liga y otros torneos municipales y departamentales que han servido de gran motivación para ellos, les ha permitido tener más confianza en sí mismos, a trabajar en equipo y a ser más disciplinados en sus entrenamientos.

El grupo se caracteriza por su puntualidad a la hora de llegada a los entrenos, son respetuosos, responsables y tienen una buena presentación personal en el momento de la práctica. Existe un sentido de pertenencia por parte de las personas que están al frente de la escuela de fútbol incluyendo a padres de familia, trabajadores sociales, profesores titulares y la Junta de la Comunidad voluntaria, cuya pretensión es ayudar a los niños a seguir el camino del bien.

Gracias al apoyo de los patrocinadores muchos niños y adolescentes en situaciones vulnerables se han visto beneficiados, ya que los recursos obtenidos de los patrocinios se utilizan para dotar a la escuela de herramientas que han permitido mejorar las condiciones de



infraestructura en los espacios deportivos para que estos pequeños realicen sus entrenamientos de forma segura y pertinente, de esta manera incentivarlos y motivarlos para que hagan buen uso de su tiempo libre en algo tan importante como lo es el deporte del fútbol, del mismo modo se busca que estos chicos trabajen por alcanzar sus sueños de llegar al futbol profesional y puedan brindar una mejor calidad de vida a sus familias.

Las prácticas deportivas que realizan los niños en la escuela de formación MPB han sido muy valiosas para su desarrollo físico, mental, psicológico y social, permitiéndoles estar más activos y sanos, del mismo modo han logrado tener grandes experiencias ya que al jugar diferentes torneos municipales y departamentales han podido interactuar con personas de otras culturas y tradiciones, posibilitando combatir actitudes discriminatorias y excluyentes que se presentan en la sociedad actual.

**Figura 2**



*Nota. Escuela de formación deportiva MPB. Categoría Sub-14 [Imagen]. Facebook.*

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=586485736877899&set=pcb.586485860211220>

### 3. Problema de investigación

#### 3.1 Descripción del problema

En el transcurso de la observación sobre la población de adolescentes se nota problemáticas con respecto al uso inadecuado del tiempo libre, el cual es un tiempo fuera de las obligaciones personales, o lo que es lo mismo, el tiempo que queda tras haber satisfecho todas las necesidades y obligaciones. Entonces se da conocer los síntomas y causas agrupados con el problema de investigación.

En el primer síntoma, se evidencia que los niños no tienen una comprensión frente al buen uso del tiempo libre, pues se observa el uso desmedido de aparatos tecnológico, generalmente, el entrenamiento en la hora de hidratación algunos adolescentes lo primero que hacen es ver el celular, revisar sus redes sociales o notificaciones. Lo mismo sucede cuando se encuentran en la casa o fuera de ella, algunos adolescentes siguen enganchados a los aparatos eléctricos y expresan que pasan, mucho tiempo viendo televisión, dejando de lado la integración con los compañeros, el sano esparcimiento, la diversión, la recreación, el disfrute, etc. La causa de esto es la falta de control del uso de los aparatos eléctricos por parte de los padres de familia, ya que algunos padres se dedican a otras cosas como en el trabajo, por lo cual no pueden estar muy pendientes de sus hijos.

El segundo síntoma que se evidencia es que algunos adolescentes andan en las esquinas del barrio hasta altas horas de la noche, a veces observando a grupos de adultos que se sientan a jugar cartas, exponiéndose así a situaciones generadas por la inseguridad, incluso al peligro de que sean reclutados por grupos armados. Esto se debe a las pocas posibilidades de participar en actividades recreativas fomentadas principalmente por las entidades gubernamentales a quienes les hace falta mayor compromiso con las juventudes y los niños.

Finalmente, se evidencia que algunos niños no cuentan con tiempo para realizar actividades deportivas o artísticas, puesto que deben asumir obligaciones económicas dentro de la familia ya que son de bajos recursos y con muchos miembros en el hogar, y esto los obliga a conseguir recursos para ayudar con los gastos diarios. Por eso, se ven obligados a trabajar en diferentes oficios como: construcción, la pesca, lavando carros, entre otros, dado que tienen que llevar cualquier dinero al hogar, lo que genera que algunos adolescentes no puedan tener una

vida acorde a su edad y dedicar su tiempo libre a actividades como el deporte, al arte o a la cultura.

**Tabla 1**

**Síntomas y causas**

Síntomas	Causas
Uso desmedido de aparatos electrónicos, como celulares, televisores.	Falta de control del uso de aparatos electrónicos por parte de los padres de familia.
Los niños pasan mucho tiempo en la calle expuestos a peligro.	Escasas actividades recreativas.
Algunos niños dedican su tiempo a trabajar.	Escases de recurso económicos.

**3.2 Formulación del problema**

¿De qué manera la práctica del fútbol contribuye al aprovechamiento del tiempo libre en los niños de 10 a 14 años de la Escuela de Formación Deportiva MPB del municipio de Barbacoas en el departamento de Nariño?

#### 4. Justificación

El tiempo libre es aquel que no está ligado a ninguna tarea o actividad, es decir, el que sobra todos los días después del trabajo, escuela, los fines de semana o las vacaciones. Debido a que es el tiempo que sobra luego de realizar todas las obligaciones, por esta razón, se debe aprovechar para beneficio del cuerpo, provocando satisfacción, alegría, integración de tal modo que mejore la calidad de vida. Así mismo la escuela es una herramienta para que los niños en su tiempo libre participen a través de la práctica deportiva desarrollando hábitos saludables, valores y por consiguiente dando buen uso al tiempo libre.

Cada vez, trascienden las actividades como jugar fútbol, u otros deportes para aprovechar el tiempo libre o como una manera diferente de contribuir al desarrollo integral de los adolescentes. Gracias a ella niños, jóvenes y adultos, conocen sus fortalezas y debilidades, descubren de qué manera pueden relacionarse armónicamente con los demás y aprenden otras alternativas para la integración, el descanso y la diversión desenlazando aprovechar el tiempo libre.

Según Rodríguez y Soler (2021), “un elemento relevante de la práctica de la Recreación Física lo constituye su enfoque comunitario que, no sólo está dirigido a lograr una máxima participación de la comunidad en las diferentes actividades” (p. 3). Es desde esta instancia que se plantea el proyecto de tiempo libre como un estilo de vida, una opción hoy para vivir mejor, con el desarrollo de potencialidades en el ser, el descubrir valores y talentos humanos, el rescatar la alegría, vivir la vida con plenitud y gratuidad, para formar capaces de transforma su realidad con optimismo, alegría, fe y creatividad.

En este orden de ideas, en la actualidad la tecnología ha generado un enorme impacto en la sociedad, los teléfonos celulares se han convertido en algo indispensable para las personas, el problema ocurre cuando les dedican demasiado tiempo y olvidan sus responsabilidades o de su sano esparcimiento. Por eso, la Educación Física y la escuela de formación de fútbol, se encarga de educar el cuerpo humano a través del movimiento, además, ayuda en la parte de la salud previniendo infinidad de enfermedades tanto físicas como mentales darle un buen uso al tiempo libre por esta razón, es muy importante implementar este proyecto desde las primeras edades, ya que, en esta etapa es más fácil para ellos asimilar, realizar lo observado, y ocupar el tiempo en cosas adecuadas

Por tanto, el presente trabajo se realiza para que los niños mecanicen fácilmente y ocupen el tiempo adecuadamente y a futuro y puedan también ayudar a más a adolescentes en que no se metan en problemas y puedan seguir por el camino del bien. Como lo afirma Phail (1999), “el tiempo libre implica como potencial el reto de desafiar la estricta reglamentación de la actual vida moderna, y con esto puede lograr el equilibrio entre diferentes formas de tensiones” (p. 10).

Es de hacer notar que, cuando se utiliza el tiempo libre de una manera responsable y sobre todo creativa, se le da sentido a lo que se hace, sobre todo al desarrollo de las relaciones interpersonales, porque la persona se enriquece personalmente de sus experiencias, de sus vivencias, sintiéndose mejor consigo mismo; y grupalmente, estableciendo relaciones productivas.

De este modo, el proyecto se lo llevará en conjunto con los que conforman la escuela de formación deportiva, organizando un cronograma de actividades donde se establezcan entrenamientos y partidos amistosos dentro y fuera de la región. Se llevará a cabo un proceso de orientación y acercamiento al buen uso y aprovechamiento del tiempo libre, de manera tal que vean en la escuela de formación un verdadero espacio de enseñanza y aprendizaje para la vida. No solo se tratará de llenar de conocimientos a los adolescentes, sino de formarlos como personas integrales y empleando el fútbol como un medio para lograrlo.

## 5. Objetivos

### 5.1 Objetivo general

Contribuir al aprovechamiento del tiempo libre a través de la práctica del fútbol en los adolescentes de 10 a 14 años en la Escuela de Formación Deportiva MPB del municipio de Barbacoas en el departamento de Nariño.

### 5.2 Objetivos específicos

- Identificar el uso del tiempo libre en los adolescentes de 10 a 14 años en la Escuela de Formación Deportiva MPB del municipio de Barbacoas en el departamento de Nariño.
- Implementar la práctica del fútbol como medio de aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes de 10 a 14 años en la Escuela de Formación Deportiva MPB del municipio de Barbacoas en el departamento de Nariño.
- Analizar el interés de las prácticas del fútbol a la hora de ocupar el tiempo libre en los adolescentes de 10 a 14 años en la Escuela de Formación Deportiva MPB del municipio de Barbacoas en el departamento de Nariño.

## 6. Línea de investigación

El presente informe final se suscribe a la línea de investigación Formación deportiva, puesto que es acorde a como el deporte es un medio y campo de acción de la educación física que sirve para implementar estrategias de ayuda para la sociedad. Según Armero y Guerrero (2019), “Nunca como hoy el deporte ha representado el grado de desarrollo cultural de los pueblos, dado que su influencia se ha convertido progresivamente en factor de implicación social en la salud, en la educación y en la integración comunitaria” (p. 25).

Es así como, un campo de acción de la educación física es el deporte, el cual enfrenta hoy en día gran demanda y por eso constituye un eje fundamental para varias problemáticas sociales; una de ellas es el aprovechamiento del tiempo libre. La formación deportiva, desde las escuelas se fundamentan en una educación física de base y la aplicación de procesos pedagógicos, metodológicos y didácticos para la enseñanza de un deporte específico, en este caso el fútbol, que fortalece y hace su aporte significativo en el desarrollo integral de los niños.

Para concluir, las escuelas deportivas ayudan a un proceso de formación deportiva organizada por ciclos, encargadas de contribuir a la formación física, intelectual, afectiva y social de los niños y jóvenes deportistas. Es importante rescatar que la línea de investigación se centra en que las escuelas de formación deportiva han cobrado importancia hoy en día debido a los beneficios que reciben los niños en cuanto a su formación no solo deportiva, sino integral en las que se realiza el aporte a nivel de toda la comunidad llámese familia, sociedad, y contexto en general.

## 7. Metodología

### 7.1 Paradigma cualitativo

El informe final de investigación está enmarcado dentro del paradigma cualitativo, ya que existe una interrelación entre los sujetos que están siendo investigados y los investigadores quienes intentan dar respuesta a la problemática observada buscando cumplir los objetivos que se plantearon.

La investigación centra su atención en la forma como los adolescentes del municipio de Barbacoas utilizan el tiempo libre, la oferta pública y privada que existe sobre esta temática y si cumple o no sus expectativas, aprovechando el enfoque de este trabajo que ofrece una alternativa de uso de los espacios de ocio de manera productiva practicando un deporte que los puede ayudar a mejorar su calidad de vida, cambiando hábitos negativos que se pueden presentar al no utilizar el tiempo libre de manera adecuada.

Por lo tanto, Quintero (2016), considera que “lo enriquecedor de la investigación desde el paradigma cualitativo es que se legitima la relación horizontal entre el investigador y los sujetos investigados, por cuanto centra el quehacer investigativo en la práctica real como un proceso interactivo y reflexivo” (p. 3). Entonces, la tarea del investigador corresponde en observar los procesos de interpretación que los actores hacen de su realidad, es decir, mirar las acciones que están orientadas al descubrimiento y comprensión del fenómeno, buscando asimilar un mundo personal, en el caso concreto de la presente investigación es buscar alternativas a la falta de oferta institucional para actividades estructuradas a realizarse en tiempo libre, como son el deporte, la cultura, la actividad física, entre otras.

### 7.2 Enfoque crítico social

El enfoque crítico social busca la transformación de las realidades sociales, a la cual se le da una respuesta por situaciones de problemas generados en el contexto, siendo más específicos en cuanto al informe final se desea una transformación social entorno a la práctica del deporte para usar de manera adecuada el tiempo libre en la población joven del municipio de Barbacoas. Por otro lado, parte a través de la acción reflexiva de los integrantes de la comunidad que rodean, es decir, plantea la necesidad de una racionalidad que incluya valores y juicios e intereses para la sociedad y compromiso para transformación. En este sentido, Ortiz (2012) considera que:



El enfoque crítico-social, pretende que la investigación se encamine al logro de una conciencia autorreflexiva y crítica para transformar la realidad, bajo un contexto cultural en donde el diálogo, el debate y la praxis relación teoría-práctica, sean los ejes del que hacer investigativo. (p. 52).

De ahí que, se lo puede entender como participación en el proceso de movilización de la comunidad hacia la reflexión de un mundo cambiante y crítico desde un punto de vista, se busca un cambio positivo en ciertas actitudes de los jóvenes del municipio de Barbacoas al ofrecerles la oportunidad de ocupar su tiempo libre en algo productivo como la práctica deportiva, evitando que caigan en las problemáticas que ya se han mencionado anteriormente.

### **7.3 Método investigación acción**

Se debe entender que el método investigación acción, es aquel que permite entrelazar el estudio de los problemas en un lugar determinado, indagando e investigando al sujeto de estudio en situaciones sociales, con el fin de mejorar una realidad.

Por lo anterior, Martínez (2000), afirma que “La investigación-acción realiza simultáneamente la expansión del conocimiento científico y la solución de un problema” (p. 2). Además, en la práctica se desarrolla a partir de lo que denomina ciclos de acción reflexiva; cada ciclo se compone de una serie de pasos: planificación, acción y evaluación de la acción. Comienza con una idea general sobre un tema de interés y se elabora un plan de acción. Luego se debe hacer un reconocimiento del plan, sus posibilidades y limitaciones, se lleva a cabo el primer paso de acción y se evalúa su resultado. La interacción continua de los estudiantes investigadores con la comunidad del municipio de Barbacoas llevo a la implementación de este método brindando la idea del ocupación del tiempo libre a través de la práctica del futbol, intentando generar en la comunidad joven el hábito al entrenamiento y la responsabilidad al tratar de cumplir con dos obligaciones, el estudio y el entreno, donde se planifico una serie de actividades para lograr los objetivos propuestos, se ejecutó este plan y al final se evaluó los resultados obtenidos con esta comunidad.

#### 7.4 Unidad de análisis

La población determinada para esta investigación son los jóvenes de la categoría de 10 a 14 años de la escuela de formación deportiva MBP del municipio de Barbacoas del departamento de Nariño.

#### 7.5 Unidad de trabajo

El grupo está conformado por 25 adolescentes de 10 a 14 años, los cuales son de género masculino, pertenecientes a estrato 1, entrenan en jornada de la tarde en el estadio de fútbol municipal de Barbacoas, y pertenecen la Escuela de Formación Deportiva MPB.

Los deportistas que fueron seleccionados para el presente proyecto de investigación cumplieron con requisitos como pertenecer a la escuela MPB, que sus padres firmen el consentimiento para participar de la investigación, el compromiso de estar presentes durante el desarrollo de esta, tener entre 10 y 14 años de edad, ser residentes del municipio de Barbacoas o de su zona rural y quienes no cumplieran con estos requisitos no fueron tomados en cuenta dentro de la unidad de trabajo.

Figura 3

*Unidad de trabajo*



*Nota.* Club deportivo internacional Alexis Viera. (19 de octubre de 2022). *Veedurías Buga* [Imagen]. Facebook.

<https://www.facebook.com/CDINTL.ALEXISVIERA/photos/pb.100063498281117.-2207520000./5351579078297258/?type=3>

Código de campo cambiado

## **7.6 Técnicas e instrumentos de información**

Para el desarrollo de la investigación es preciso utilizar herramientas que permitan recolectar la información necesaria con el fin de obtener un conocimiento más amplio de la realidad de la problemática. En esta propuesta el principal instrumento a utilizar el árbol de sueños miedos y compromisos, observación participante, y entrevista no estructurada, porque permiten, explorar las necesidades y preferencias de la población objeto de estudio.

### **7.6.1 Observación participante.**

La observación participante implica recoger buena información, hay que ser sensible frente a lo que nos rodea, tener capacidad de observar y no solo de medir. La información cualitativa es muy importante, por ejemplo, sobre lo que sucede, las percepciones de la gente o sus comportamientos. También, narrar que se está viendo, escuchando y palpando del contexto y de los casos o participantes observados, de esta manera cronológica, permitirá contar con una narración de los hechos ocurridos.

De este modo, Piñero (2000), afirma que “la observación participante ofrece el poder acceder a lugares de la cultura que pueden parecer escondidos; permite también una descripción muy rica en detalles; provee oportunidades para estar en situaciones improvisadas” (p. 3). Entonces, puede ser entendida como un proceso mediante el cual se consiguen ciertas capacidades que llevan a aprender acerca de las actividades de las personas en su escenario natural.

Por otro lado, la relación del segundo objetivo es con la técnica de observación participante es para poder dialogar con ellos y así conocer más a fondo actividades que les guste y pueden explorar, partiendo y siempre enfocados del tema principal de la propuesta que es el aprovechamiento del tiempo libre.

### **7.6.2 Árbol de sueños, miedos y compromisos.**

La técnica de árbol de sueños, miedos y compromisos propone una construcción grupal o a la medida de las poblaciones comunitarias que puede utilizarse como estrategia para explorar las ideas, sentimientos y emociones que manifieste el grupo sujeto de estudio. La tarea de registro de sueños y miedos puede generar procesos muy saludables de articulación comunitaria,

como en este caso en la Escuela de Formación Deportiva MPB a través de la bitácora donde estará completo el registro de lo que se descubra. Según Soliz y Maldonado (2016):

La tarea de registro de sueños y miedos suele generar procesos muy saludables de articulación familiar y comunitaria, con frecuencia se observa a las familias reunidas contándose los miedos y consultándose si miedos como: las culebras o las arañas podían ser escritos. En este contexto, las comunidades viven un verdadero ejercicio liberador y creativo: gritar miedos y sueños. (p. 30).

Como resultado, se obtendrá la construcción de saberes anhelos y expectativas de cada integrante de la investigación y así poder conocer lo de cada uno para generar confianza y cercanía.

En otro sentido, la relación del primer objetivo con la técnica de árbol de sueños miedos y compromisos es para conocer cuáles son sus expectativas y así poder entender más el contexto y relacionarse con la población desde su propia forma de pensar, analizando la herramienta de bitácoras la cual ayuda al registro de estos aspectos individuales y colectivos de forma incuestionable.

### **7.6.3 Entrevista no estructurada.**

También llamadas entrevistas de profundidad, estas suelen describirse como conversaciones mantenidas con un propósito en mente, es decir, recopilar datos sobre el estudio de investigación. Estas entrevistas tienen un menor número de preguntas ya que se inclinan más hacia una conversación normal, pero con un tema implícito. El objetivo principal al hacerla es construir un vínculo con los encuestados debido a que hay altas probabilidades de que otorguen respuestas verídicas.

Según Díaz et al. (2013) “Entrevistas no estructuradas son más informales, más flexibles y se planean de manera tal, que pueden adaptarse a los sujetos y a las condiciones” (p. 3). Se puede mencionar, que no hay una pauta a seguir por parte de los investigadores y, por lo tanto, pueden acercarse a los participantes de cualquier manera ética para obtener la mayor cantidad de información posible para su tema de investigación.

Finalmente, la relación del tercer objetivo es con la técnica de la entrevista no estructurada para poder unificar los resultados y conocer el proceso que se llevó a cabo con la

población, desde el dialogo abierto y con libertad de expresión en sus ideas concebidas durante procesos de investigación.

## **7.7 Instrumentos**

La bitácora es un instrumento de recolección de información y forma de comunicación con el estudiante en la que se involucra como parte activa de su propio proceso de formación; su gestión es sencilla, complementa las actividades presenciales, favorece la interacción docente-estudiante y proporciona soporte a las actividades de evaluación y retroalimentación.

Así pues, García (como se citó en Hernández, 2017) estipula que:

La bitácora de registro, la cual se define como un elemento importante para la recolección de información concerniente a los procesos mentales por los cuales atraviesan los alumnos al momento de tener que trabajar haciendo uso de las estrategias de aprendizaje. (p. 8).

Se señala, que el registro en bitácoras se estructura durante la semana de trabajo en cuestión y representa una organización de ideas de manera ordena y sistemática teniendo en cuenta criterios claros al tema principal.

### **7.7.1 Diario de campo**

El diario de campo es un instrumento en el que se debe incluir descripciones de personas, acontecimientos y conversaciones, tanto como las acciones, sentimientos, intuiciones o hipótesis del trabajo del observador. La secuencia y duración de los acontecimientos y conversaciones se registra con la mayor precisión posible, así como la estructura física del escenario. Incluso es pertinente, dependiendo del contexto, realizar una descripción de sonidos y olores, pues no solo lo visual repercute en todas las investigaciones.

Como Ayala et al. (2020) mencionan que, “Los diarios son referidos a determinar lo que se hizo diariamente en cumplimiento de su rol; una medida de evaluación para mejorar la consecución de acciones estratégicas planteadas” (p. 10). Entonces este instrumento, genera una construcción de eventos a partir de la descripción sistemática de fenómenos y variables de base de datos diversos, porque su análisis se hace en base a lo que va sucediendo.

### 7.7.2 Guía de preguntas

La guía de preguntas es un instrumento que promueve un orden al momento de dialogar con el grupo sujeto de estudio, en este tipo de guía se debe tener en cuenta el tipo de entrevista para formular las preguntas y así dejar un intercambio de palabras o información de forma espontánea. Según Cardenal (2015), afirma que “el guion de entrevista suele tener un formato flexible que da libertad al entrevistador para formular las preguntas como considere oportuno, e incluso a cambiar su orden” (p. 2). Es así, que formular, reformular y rehacer, es parte fundamental de un buen investigador para relacionar el guion de preguntas con el tipo de entrevista.

**Tabla 2**

*Relación de objetivos con técnicas*

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Técnica</b>	<b>Herramienta</b>	<b>Momento de la investigación</b>
Identificar el uso del tiempo libre en los adolescentes de 10 a 14 años en la Escuela de Formación Deportiva MPB del municipio de Barbacoas en el departamento de Nariño.	Árbol de sueños, miedos y compromisos	Bitácora	Inicial
Implementar la práctica del fútbol en los adolescentes de 10 a 14 años en la Escuela de Formación Deportiva MPB del municipio de Barbacoas en el departamento de Nariño.	Observación participante	Diario de campo	Medio
Evaluar los resultados de la práctica del fútbol en los adolescentes de 10 a 14 años en la Escuela de Formación Deportiva MPB del municipio de Barbacoas en el departamento de Nariño.	Entrevista no estructurada	El guía de preguntas	Final

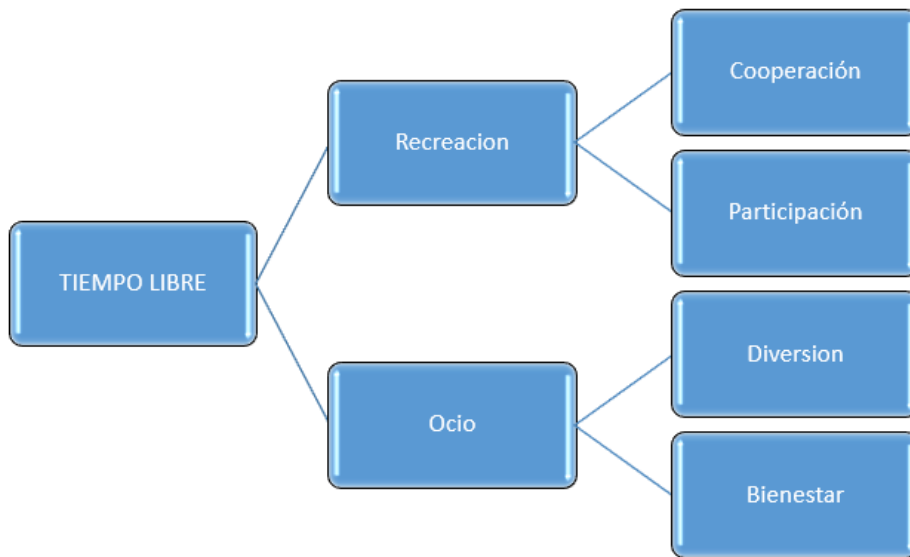
## 8. Referente teórico conceptual del problema

### 8.1 Categorización

De los precedentes del tiempo libre hasta la simplificación más detallada en correlación con la propuesta de investigación

#### Figura 4

*Categorización*



*Nota.* Elaboración propia

### 8.2 Referente histórico documental

Según varios apartados en revistas y artículos, la historia del tiempo libre y ocio viene en detalle desde tiempo remotos cuando en Grecia se consideraba Skholé a un tiempo libre lleno de goce y disfrute puesto que contribuía a una formación personal ocupándola en algo provechoso, así pues, en el periodo del esclavismo o edad antigua solo las personas de la clase alta podían ser ociosos y tener tiempo de distracción puesto que no tenían ocupaciones y se tenía la idea que el ocio hacía tener una plenitud humana en el sentido de vivir.

En este orden de ideas, surgen elementos donde está inmerso en tiempo libre como lo es el juego en los niños, debates filosóficos y políticos en adultos, es decir ese tiempo libre era ocupado para cultivar mente y espíritu desde una concepción netamente recreativa y de gusto personal, en pocas palabras el ocio era considerado sinónimo de felicidad.

Por otro lado, en Roma no compartieron esa forma de ver las cosas, sino que lo catalogaron como un medio en el cual se podían distraer después de realizar algún tipo de labor o trabajo, así pues, en esta etapa de antigüedad el ocio y tiempo libre fueron elementos donde el dominio de regocijo e hilaridad fue principal herramienta para desenvolverse de las cosas del trabajo o de la vida cotidiana.

En la edad media, el desarrollo respecto al tiempo libre fue bastante propia porque enfatizo en ciertos aspectos del ser humano que hoy en día se van desarrollando y transformado. En primer lugar, se estableció horarios de trabajo los cuales hasta el día de hoy se constituyen, entonces, el tiempo libre se vino a denominar un tiempo el cual era para descansar o salir a disfrutar de las cosas que le brindaba el entorno después de cumplir ciertas obligaciones o compromisos cotidianos.

En segundo lugar, el tiempo libre se viene a determinar cómo espacios donde en esta época eran ocupados para tratar temas de política, la ciencia, religión etc., donde se convierte en moderador de los acontecimientos. Según Cidoncha y Díaz (2011):

El trabajo y ocio se controlaba por las horas del sol y por la iglesia, el tiempo de trabajo eran las horas diurnas (8-16 horas). La iglesia determinaba los días festivos. Los días festivos y los tiempos muertos durante el trabajo se ocupaban con la compañía de los compañeros de faena: juegos fiestas y conversaciones se vivían como prolongación del trabajo. Ocupaciones del ocio; estar por la calle, pasear, espectáculos callejeros, trovadores, juglares. (p. 2)

Así se, encuentra que en la edad media ya existía el tiempo libre mas no lo permitían los de las altas clases sociales, ya que la mayoría de la gente y sobre todo los del proletariado o clase obrera, llevaban una vida miserable y no tenían tiempo para dedicarse a las actividades de ocio como lo son los juegos, que los de las altas sociedades practicaban, como lo era el tiro con arco, Puntería con lanzas, la caza, la pesca, pasear o los torneos. Tan sólo unos pocos hombres tenían el privilegio de poder participar o asistir a determinados actos. En esta época todo está regido por el poder de la iglesia, pero ante esto el deporte tiene mucho desarrollo, mismo que se da más en la nobleza, cuando se dio ya lo del aprovechamiento del tiempo libre los de la clase social alta



empezaron aprovecharse de eso y de los esclavos porque lo tomaron como un premio para ellos ya que los explotaban en cuestiones de trabajo para que se puedan ganar un espacio de su propio tiempo y descansar o aprovecharlo a gusto.

En este orden de ideas, el ocio se convirtió en un tema de dominio cultural económico, puesto que, los señores feudales ya organizaban horarios de trabajo a costa de su beneficio y ellos mismo determinaban cuando podían tener tiempo libre para poder hacer cualquier actividad de regocijo. Poco tiempo después, llegó la revolución industrial fecha comprendida entre 1770 y 1840 donde certifican los autores Según Cidoncha y Díaz (2011):

La revolución industrial fue el elemento humano paulatinamente sustituido por máquinas protagonistas del proceso. Da lugar al aumento de gente sin trabajo o con poco trabajo, Es por ello que el hombre debe aprender a disfrutar de su ocio como medio de libertad, llega la revolución tecnológica, también la tecnificación transforma nuestro modo de vida, aparece el mundo de los ordenadores, La sedentarización, el hombre pasa a ser sedentario desde que se dedica a la agricultura En el siglo XX la máquina representa la alternativa energética frente a la mano de obra, y a eso contribuye bastante la tecnificación. Esto es un paso más al sedentarismo, que traerá mucho tiempo libre. (p. 3)

Así pues, se da un gran paso desde la concepción de un ocio y tiempo libre los cuales son de una libertad amplia a tener que reducir o estar bajo la jurisdicción de personas soberanas logrando apenas ocupar tiempo para la familia o la recreación personal.

En síntesis, se considera que el tiempo libre no es sólo ocio y placeres, sino que es un espacio mediante el cual el sujeto dispone de su tiempo para la realización de actividades que no forman parte de sus obligaciones, por consiguiente, el tiempo libre no puede verse o permanecer aislado del tiempo social.

Finalmente, el tiempo libre y su institucionalización nace como producto de una lucha y reivindicación del trabajador asalariado; mientras que el ocio, en su concepción griega, nace con el estado de privilegio otorgado a los altos mandos, cuya ociosidad es sostenida por el trabajo de otros menos afortunados. El recorrido del tiempo libre es bastante amplio, constituye una parte cuantitativamente muy notable de su tiempo y a la vez es la base de una creciente variedad de estímulos y de posibilidades. Por tanto, se cree muy importante que los educandos sepan enfrentarse a este tipo de sociedad dándoles a conocer las posibilidades que sobre actividades

físico-deportivas recreativas existen para ocupar su tiempo libre de una manera ordenada, creativa y saludable, capaz de contribuir a su calidad de vida.

En la edad contemporánea, el tiempo libre se une con los avances de la tecnología, como la utilización de celulares, computadores para poder relacionar el tiempo libre entreteniéndose con esos elementos, también, implica evoluciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general donde solo hay momentos de tiempo libre.

Así, el tiempo libre se convirtió en un elemento social de todas las personas por que se pueden desarrollar para un beneficio o un desperdicio puesto que se solucionan algunas actividades que quedan pendientes, ir a jugar, bailar, o lo contrario, beber alcohol, consumir sustancias, etc., entonces, las tareas laborales crean suficientes rigideces como para que el sujeto elija una actividad física en relación con el deporte.

Otro punto es que, el tiempo libre se ve reflejado en acciones espontáneas u organizadas, que le permiten retornar al mundo vital del ambiente y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que simpatizan, en última instancia, a su integridad y a su felicidad.

Finalmente, el tiempo libre determina elementos como la recreación que hacen que sea eternamente placentero estar lleno de momentos de tiempo libre con determinaciones de lúdica en ciertos aspectos y resolución de problemas de la vida diaria en otros. Se puede decir que el tiempo libre y ocio dentro del contexto puede ser subjetivo porque cada persona los usa como le genere su diario vivir, por ende, tiene resultados muy subjetivos.

### **8.3 Referente investigativo**

Desde el tema de tiempo libre, el contexto y la pertinencia del proyecto de investigación, se consultó algunas investigaciones para dar luz a lo que se quiere realizar, como una ayuda extra para argumentar el tema desde la necesidad que el contexto requiere. Así pues, el orden que se establece será las referencias internacionales, nacionales y locales.

En primer lugar, en el ámbito internacional, se encontró el trabajo de grado elaborado por Ordóñez (2021), titulado: “Iniciación deportiva en la disciplina de fútbol para la adecuada utilización del tiempo libre en niñas” realizado en la Universidad de Guayaquil Ecuador. El objetivo según Ordóñez (2021), fue: “Elaborar una guía lúdica de iniciación deportiva en la

disciplina de fútbol para la adecuada utilización del tiempo libre en niñas de 8 a 10 de edad, mediante la aplicación de un proceso metodológico predeportivo-lúdico” (p. 15).

En este orden, las consideraciones son que la utilización del deporte puede ser considerado por excelencia como un componente importante en la formación del niño, puesto que le ayudaran a concienciar, a educarse, a ser parte de la su formación integral, convirtiéndolo así en una persona disciplinada y enfatizar en usar un espacio de la vida diaria, que es el tiempo libre para poder aprovecharlo al máximo. De ahí que, la relación de este trabajo y el proyecto llevado a cabo es que la práctica deportiva a nivel inicial es importante en el desarrollo integral de los niños, pues esto ayudará a que en cada etapa de crecimiento fortalezcan su personalidad, emociones y su desenvolvimiento en el contexto, tanto escolar como deportivo logrando aprovechar las oportunidades y empleando el tiempo libre.

Del mismo carácter internacional, esta Delor (2010), con su trabajo llamado: “Actividades de tiempo libre en niños que cursan sexto año escolar” de la Universidad de Montevideo en Uruguay, cuyo objetivo según Delor (2010), fue “Relevar y comparar las actividades que realizan en su tiempo libre los alumnos que cursan sexto año en colegios de contexto socioeconómico diferentes, en la ciudad de Montevideo y las razones que los llevan a elegirlos” (p. 5).

Dicha investigación, concluye que el tiempo libre que tienen los niños sin contar los fines de semana es de aproximadamente 30 horas semanales, hecho que no sufre variación según el sexo, nivel socioeconómico o dedicación escolar. Por otra parte, el tiempo disponible de los niños se restringe a las últimas horas del día o a los fines de semana.

En este sentido, la contribución de este trabajo al presente proyecto refleja que los niños marcan ciertas preferencias en su tiempo libre y en esto priman los intereses sociales, manifestado en actividades en las que les gusta establecer relaciones interpersonales, las motivaciones que prevalecen ante la elección de los niños para dichas actividades, son las de innovación y artificiales; se inclinan por las actividades novedosas y realizadas en entornos urbanos, por ende una escuela de formación es la opción perfecta para apoyar a la comunidad por parte de tiempo libre.

Por otro lado, en el contexto nacional, se hace referencia al trabajo de investigación realizado por: Sánchez et al. (2014), titulado “El impacto de la escuela de formación deportiva atlético Garcés como medio para el aprovechamiento del tiempo libre” del año 2014, de la

Corporación Universitaria Minuto de Dios, Colombia, desde esa mirada el objetivo para Sánchez et al. (2014) fue:

Proponer un modelo de escuela para el uso adecuado del tiempo libre en los niños de 6 a 12 años de la escuela de formación deportiva Atlético Garcés mediante el impacto que se ha producido con relación al antes y después del ingreso a la escuela. (p. 25)

En las conclusiones, los autores certifican que el proyecto contribuyó al mejoramiento de la calidad de vida, desarrollo del aspecto social, emocional, intelectual y físico, que favorecen a la formación integral a la vez, se convirtió en una alternativa de aprovechamiento del tiempo libre en la población de 6 a 12 años que habita en el barrio. La relación con el proyecto de investigación es que se consolida sus bases, ya que es parte fundamental del desarrollo del ser humano, siendo también factor definitivo en la calidad de vida, razón por la cual, se establece como un derecho reconocido constitucionalmente al deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.

En este sentido, otros autores de representación nacional son: Romero y Munevar (2012), con su trabajo denominado: “Estrategia lúdica para el aprovechamiento del tiempo libre en los niños del grado preescolar del colegio claretiano de la localidad séptima de Bogotá” de la Universidad libre en Bogotá Colombia, es entonces que el objetivo según Romero y Munevar (2012) fue “Generar una estrategia lúdica que favorezca el aprovechamiento del tiempo libre por parte de los niños y niñas del grado preescolar en el Colegio Claretiano de la localidad séptima de Bogotá” (p. 13).

De este modo, interpretando las conclusiones dictaminan que, el adecuado aprovechamiento del tiempo libre en la primera infancia a nivel escolar se vislumbra como un espacio propicio de investigación, no sólo en el contexto propio de la investigación formativa, sino en lo concerniente a las dimensiones en las que se proyectan los niños en la academia, brindando apoyo significativo a los procesos de acompañamiento familiar y de sus hábitos de convivencia y socialización.

Definitivamente, la correlación con el proyecto de investigación es que es posible generar una visión más amplia de la educación física, porque más allá de la ocupación estrictamente académica y curricular puede motivar a nuestros pares académicos y profesionales a que indaguen y aborden la integralidad de los procesos educativos y redimensiona el sentido de lo escolar, generando así una articulación a partir de la transversalidad de los procesos.

Desde otro ángulo, a nivel local está el trabajo de investigación realizado por Yarce et. al. (2017), llamado: “Intereses de ocio y tiempo libre de los adultos mayores del municipio de Guachucal, Nariño” de la universidad Mariana. Es entonces, que el objetivo para Yarce et al. (2017), fue: “Buscar estrategias que permitan generar una cultura de envejecimiento activo, exitoso y productivo en la sociedad.” (p. 8).

Las conclusiones del trabajo informan que, la participación se entiende como la visión de la sociedad respecto al funcionamiento de una persona en alguna área de la vida, enfrentándose a diferentes factores que pueden facilitar u obstaculizar la colaboración; hace referencia a la experiencia vivida por las personas en el contexto real en el que viven. La relación con el proyecto es que, siempre se debe accionar desde una parte pedagógica para poder resolver problemas y ayudar a una comunidad vulnerable desde sus aspiraciones, en este caso sería el deporte como lo es el fútbol.

Asimismo, se consultó a Noguera (2005), con su trabajo llamado “Actividades lúdicas como una alternativa pedagógica para el uso adecuado del tiempo libre con los estudiantes de grado decimo de Colegio Integrado Sagrado Corazón de Jesús del Tambo Nariño” de la Universidad CESMAG, el objetivo para Noguera (2005), “Promover el uso adecuado del tiempo libre con los estudiantes, a través de las actividades lúdicas como alternativa pedagógica para el mejoramiento de los hábitos de vida” (p. 8).

Las conclusiones del trabajo informan que, la educación en el tiempo libre pretende afrontar que este último no sea como un fin en sí mismo, sino como un medio que puede contribuir a operar una transformación en todos los ámbitos de la vida, empezando por el de los niños y terminar la vida adulta para ayudar con elementos que brinda el contexto y potenciando las distintas habilidades de cada persona.

La relación con el proyecto es que la concepción del tiempo libre se lo debe tener en cuenta como espacio educativo, lugar de comunicación y crecimiento personal, logrando un medio de cambio social y no solo tomarlo como una herramienta de ayuda por un tiempo, el objetivo es que avance y se siga transformando para aprovechar el tiempo de varios jóvenes en un término indefinido.

#### 8.4 Referente legal

El presente trabajo de investigación estará fundamentado a nivel legal desde los planes de desarrollo que garantizan que todos los seres humanos tienen una ley que ampara ese goce o disfrute del tiempo libre, se empleara distintas estrategias para poder potenciar ese derecho digno e innato de las personas, consagrado en la constitución política del 91 pasando por la declaración de los derechos humanos de lo ONU y demás organismos que buscan mejorar la calidad de vida del ser humano.

Desde el ámbito internacional, Según la Organización de Naciones Unidas en la Declaración Universal de Derechos Humanos, en su artículo 24 (ONU, 1948), establece que “Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas” (p. 6).

De este modo, hacen referencia hacia el parte internacional mencionado la parte más fundamental que son los derechos intocables y eso hace parte desde la integridad humana respetando sus elementos de diversión y sano esparcimiento logrando incentivar su democracia activa con el deporte.

Simultáneamente, el documento que recluye y certifica la parte legal se remonta hacia el apoyo en instituciones, así como el fomento de comportamientos saludables son las formas más eficaces de que los jóvenes puedan practicar una mayor inspección sobre su salud y optimizarla. Es primordial que las actividades de promoción de la salud estén al alcance de todos los jóvenes.

Según lo anterior, la carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte, en su artículo 2 (2014), certifica que:

La educación física, la actividad física y el deporte pueden mejorar la salud mental, el bienestar y las capacidades psicológicas al fortalecer la seguridad corporal, la autoestima y la confianza en uno mismo, disminuyendo el estrés, la ansiedad y la depresión, al aumentar la función cognitiva, y al desarrollar una amplia gama de competencias y cualidades, como la cooperación, la comunicación, el liderazgo, la disciplina, el trabajo de equipo, que contribuyen al éxito mientras se juega y se aprende y en otros aspectos de la vida. (p. 2)

Así, la promoción de la actividad física genera un sinnúmero de beneficios desde la salud física hasta la mental, entonces la carta certifica su aplicación y ejecución en cualquier institución ya se ha de carácter público o privado.

Desde una revisión nacional, Según la Ley 181 de 1995 el Sistema Nacional del Deporte (MEN, 1995), dictamina “El fomento de la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar” (p. 3). Los objetivos generales de la presente ley son el patrimonio, el fomento, la coordinación, la divulgación, la planificación, la manifestación, la ejecución, el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y el acceso a una formación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas las edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de una sociedad.

En este orden de ideas, el fomento de tiempo libre permite establecer un orden en el tiempo libre, mediante programas o proyectos bien justificados, uno de ellos el que se va a llevar a cabo en el proyecto de investigación, además, en ese espacio de tiempo libre se debe ocupar una parte importante, durante el cual los jóvenes puedan dedicarse a realizar actividades de interés social y en su propia formación.

A continuación, la Constitución Política de Colombia de 1991 y bajo el artículo 52. (CPC, 1991); insta que “Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas” (p. 15). Entonces, la escuela deportiva es fundamental para que el espacio sea aprovechado al cien por ciento en los que les gusta para que los jóvenes disfruten se divierta, practique deporte y aprenda aprovechar el tiempo libre a través del fútbol.

Por otro lado, la ley 115 de 1994 de la educación y bajo el artículo 5. (MEN, 1994), establece como fines de la educación: “a la recreación: la formación para la promoción y la preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre”. (p. 2)

Entonces, la promoción de actividad física es como un buen fundamento y un puente que se va a construir entre tiempo libre y la escuela de formación deportiva para poder incentivar desde el apoyar a la comunidad y de nosotros como estudiantes con ganas de apoyar a todos los jóvenes.

Por otro lado, la ley 375 de 1997 y bajo el artículo 9. (MEN, 1997), define: “El estado garantiza el ejercicio del derecho de los jóvenes a la recreación, práctica de deporte y aprovechamiento creativo del tiempo libre. Para esto dispondrá de los recursos físicos, económicos y humanos necesarios” (p. 2).

Concretando que, la educación escolar, extraescolar, formal y no formal, son un derecho y un deber para todos los jóvenes y constituyen parte esencial de su desarrollo oprimo desde distintos medios como cognitivo, motriz y socio motriz.

Por último, a nivel local el decreto 0284 de 2014 dispone: “Fomentar la creación de espacios que faciliten la práctica de la educación física, el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social” (p. 3).

Recapitulando, todas las leyes y decretos expresan que el deporte y la recreación son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona, su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo

## **8.5 Referente teórico de categorías y subcategorías**

### ***8.5.1 Tiempo libre un medio de aprovechar el talento de los jóvenes.***

El tiempo libre, el ocio y la recreación son factores claves para lograr un desarrollo completo e integral del ser humano, de ahí la importancia de saber que hacer es estos espacios que pueden llegar a ser muy productivos o generar inconvenientes al usarlos para actividades negativas como consumo de sustancias prohibidas, acciones ilícitas y demás.

En primer lugar, todas las personas tienen derecho a disfrutar de un tiempo de ocio en el que pueden desarrollarse con libertad, disfrutar de las actividades que gusten y busquen emociones y sensaciones que produzcan placer. Sin embargo, lo que hace que el tiempo libre se acerque realmente a esto que es aprovechar el tiempo libre. Para decidir si lo que supuestamente es el tiempo libre, lo es en realidad, se tiene que ver las actividades que se realiza, con quién, durante cuánto tiempo, y dónde. Según Mendía (2000): se debe

Hablar de tiempo libre como el conjunto de actividades que realiza el sujeto durante un tiempo disponible, una vez deducido el empleo en sus necesidades vitales y socio familiares, entendiendo las primeras como las fisiológicas, escolares y las segundas las tradiciones y las actividades que la familia define como complementarias. (p. 1)

Es así que, la educación en el tiempo libre tiene que ser algo distinto, basado en la adhesión libre, por un lado, por parte del individuo, que permita la relajación y disfrute por el mismo deseo libre, sin que esto le produzca el sentimiento de estar haciendo algo obligado, de tal



forma que permite fundamentar estrategias que asocien una ayuda o un beneficio para que en mayor medida sea reflejado en las personas, de tal modo, que usando buenas herramientas donde la población vea como incrementa su aprovechamiento en su tiempo libre. En este sentido, para Hermoso et al. (2010):

La ocupación del tiempo libre en actividades extraescolares organizadas se presenta como una potencial fuente de beneficios, y, por otra parte, los padres muestran gran preocupación por la educación que puedan recibir sus hijos e hijas para la vida, hecho que influye en las alternativas que escogen para dichas actividades. (p. 2)

Vale destacar entonces, que el profesional de Educación Física debe tener en cuenta que la aplicación de métodos lúdicos y las actividades extraescolares como fuente de iniciación deportiva para ayudar a que los jóvenes aprovechen su tiempo libre, la aplicación de contenidos físicos y cognitivos les permitirán establecer conexiones afectivas dentro y fuera de la comunidad, brindándoles herramientas necesarias para que mejoren su estilo de vida aprovechando el tiempo libre, además aprendan que el deporte es muy importante en la vida de las personas, lo cual facilitará su desarrollo físico y mental.

Hay que tener en cuenta que, el tiempo libre determina un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente y sean de agrado, ya sea para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada, su participación social voluntaria o su libre capacidad creadora, después de estar liberando de sus obligaciones profesionales, familiares o sociales.

Hay que hacer notar, el tiempo libre como parte fundamental del proceso de socialización en el individuo, permite que las personas tengan derecho a este tiempo para que sea personalmente satisfactorio, siendo su esencia la libertad de escoger entre una variedad de opciones de actividades físicas, recreativas y deportivas; estas experiencias van a diferir entre los individuos, por ello se debe desarrollar acciones educativas en los diferentes ambientes que abarquen diferentes necesidades, intereses y habilidades, por cuanto las personas tienen el derecho a acceder a entornos de tiempo libre de calidad, logrando oportunidades que deben ofrecer de manera consciente a todos los participantes posibles, sin ningún tipo de discriminación, convirtiéndose en una experiencia humana que cuenta con sus propio beneficios; por tanto, es fuente importante para el desarrollo personal y social, además es aspecto clave para mejorar la calidad de vida.

Finalmente, el tiempo libre no se termina aquí ni mucho menos, permanecen muchas cosas por averiguar, decir, mostrar, reivindicar, cambiar, establecer, comprometer, descubrir, desarrollar para crear estrategias de fomento deportivo y ayudar a distintas comunidades o poblaciones.

### **8.5.2 Recreación**

La recreación física dentro del contexto comunitario posee gran importancia al ser escogida como una necesidad social, psicológica y cultural por cumplir determinadas características recreacionales como un tipo de participación, un contenido, una parte del tiempo libre, ser elegida por el sujeto con una orientación educativa. Siendo esta característica un aporte fundamental para la sociedad en su conjunto, donde el propio actor social logra modificaciones en su forma de actuar.

Vale destacar que, la recreación física como forma educativa, constituye un elemento importante a partir del contenido a impartir, permite erradicar las limitaciones existentes en el programa de la recreación física, al convertirse en una herramienta dinamizadora dentro del contexto comunitario para conformar una cultura integral en el tiempo libre, de acuerdo con el carácter intencionado y orientado. En ese sentido, la preparación del profesor de los combinados deportivos en su desempeño laboral, permiten un avance en la calidad de vida de las presentes y futuras generaciones, al contribuir y promover la recreación.

Es decir, la recreación física como componente opcional del desarrollo educativo conforma su sistema sobre la base de los gustos, intereses, preferencias y necesidades de los actores sociales y como proceso es inherente a la vida de las personas como ser social, visualizado así por los aportes brindados en lo relacionado con aptitudes, valores, habilidades motrices, capacidades físicas. Esta relación posibilita analizar situaciones, generar conocimientos y experiencias a situaciones nuevas que lo prepara de forma integral para la vida social, tanto en el sistema educacional como el deportivo. Según, Molina y Valenciano (2010):

El ámbito profesional de la recreación físico-deportiva ha de ser consciente de la perspectiva utilitaria y emancipadora y posicionarse ante las mismas. Las posibilidades son, básicamente, dos: coparticipar en el sistema que estimula el remolino consumista de productos y servicios dedicados a los cuidados y perfección de los cuerpos o establecer una postura crítica ante ese fenómeno. (p. 71)

Ahora bien, la posibilidad número dos es la más indicada dentro del contexto que nos encontramos como estudiantes de educación física, puesto que se quiere aprovechar el tiempo libre frente a fenómenos sociales como el avance de la tecnología que es perjudicial desde los niños hasta los más jóvenes, logrando ofrecer un servicio de calidad con la escuela de formación deportiva enfocada en aprovechar el tiempo libre.

Es decir, actividades físicas y recreativas, como espacio de aprendizaje son ideales para favorecer el desarrollo de las habilidades competenciales de forma atractiva, motivante y divertida para quien las practica, propiciando un escenario de aprendizaje interactivo, utilizando la actividad física y el deporte como mediación pedagógica para el cumplimiento de los objetivos. En este orden, Trillas (como se citó en Salazar et al. (2016):

La recreación desde un punto de vista de la animación sociocultural, conformada como un paradigma de cambio de actitud, un comportamiento, algo que tiene lugar durante el tiempo libre (o durante la educación) y que no importa tanto lo que se haga sino el cómo se haga. La animación sociocultural permite que el ocio sea una manera de utilizar el tiempo libre, independientemente de la actividad que se trate, libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada cuyo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo. (p. 5)

En este orden de ideas, la evolución de la recreación viene promovida por la evolución de la sociedad, la cual está muy influenciada por la comunidad desde su tiempo libre que fomentan una u otra persona, ante la cual tiene los recursos o quien oriente sea limitados. Cada periodo de tiempo viene unido a unas actividades que concuerdan con los intereses de lo superior y las características del grupo social al que están dirigidas.

De este modo, la recreación tiene como propósito el provocar la motricidad en una persona, llevándolo a un estado donde de una u otra manera estará siempre activo. Esta puede realizarse de manera individual o grupal, siendo un factor decisivo el área donde ésta se va a ejecutar. Siendo así, una fuente de primera mano para involucrar diferentes estrategias, en lugares abiertos o cerrados.

En definitiva, la simplificación de la segunda categoría la cual es la recreación a sus dos subcategorías, la cooperación y la participación. De igual forma, se enfoca de manera similar y siempre en marco de la educación, como lo es el buen aprovechamiento del tiempo libre desde un elemento fundamental que es el deporte.

### 8.5.3 Ocio

Inicialmente, es preciso distinguir entre tiempo libre y ocio. En este sentido, Munné (como se citó en Delor, 2010) plantea que “El tiempo libre es el modo de darse el tiempo personal que es sentido como libre al dedicarlo a actividades auto condicionadas de descanso, recreación y creación para compensarse, y en último término afirmarse la persona individual y socialmente” (p. 135). Por lo tanto, es el tiempo en el que las personas eligen independientemente ser libres y realizar lo que más les agrada.

En este sentido, se resume el tiempo libre a la disponibilidad del tiempo, en tanto que el ocio refiere a una forma determinada de ocuparlo. Sin embargo, no sólo refiere a la realización de actividades, sino más bien a una actitud frente al tiempo libre. De ahí que, es visto como un medio para el desarrollo humano, se entienden desde un punto de vista que incluye tanto el desarrollo personal como el comunitario y el social. Proporcionan un medio para estimular el crecimiento y la transformación personal positiva, aunque se deba considerar que las mismas personas o grupos pueden asumir alternativas y prácticas que no necesariamente conducen hacia algo dañino.

Es así como, la vivencia del ocio se concreta a través de la participación en diversas actividades recreativas desarrolladas durante el tiempo libre, lo cual influirá directamente en la calidad de la experiencia de ocio de los individuos. Por lo tanto, una vez definidos y diferenciados los conceptos de tiempo libre, y ocio, el primero representa el tiempo donde una persona realiza acciones de la vida cotidiana ya sea parte de su trabajo o labores domésticas para tratar de aprovechar ese momento y resolver acciones que hayan quedado pendientes o en otro sentido, un tiempo de recreación. Por otro lado, el segundo se define como los momentos donde una persona ocupa su tiempo para descansar o hacer una restricción de sus actividades matutinas, ya sea para aprovecharlo o desaprovecharlo desde un punto de vista dinámico, es decir, puede jugar videojuegos y distraerse o jugar un deporte y hacer ejercicio físico.

Desde otro punto de vista, “El ocio implica valores, subjetividad y vivencias; así como autonomía y capacidad de decisión de las personas sobre lo que desean realizar en su tiempo libre. (Caride, 2014, p 7). Entonces, la importancia del ocio en el desarrollo de los jóvenes, más allá de sus connotaciones como un tiempo de diversión y descanso, permite recalcar su perfecta y buena dimensión pedagógica.

En otras palabras, es probable generar una visión más amplia de la educación física, porque más allá de la ocupación estrictamente académica y curricular puede crear planes académicos y profesionales que indaguen y aborden la integralidad de los procesos educativos y redimensione el sentido de lo escolar, generando así una articulación a partir de la transversalidad de los procesos, como el aprovechamiento del tiempo libre en relación con el ocio y la recreación, siempre y cuando estos aporten significativamente al apoyo y respaldo de metas, sueños y proyectos que quizás surgieron desde la primera infancia en miras a la construcción de futuros y posibles proyectos de vida.

En este sentido, el ocio es cuando se lo emplea para realizar lo que, además de gustar, debería hacer crecer como personas. Los objetivos perseguidos hay que buscarlos en las personas, en sus necesidades, deseos, intereses e inquietudes, así como en la forma de vida que lleva, para alejarla de la pasividad, de la escasa creatividad y, en muchos casos, con una alta dosis de tensiones individuales y sociales. El ocio, pues, se considera aquella actividad que encierra valor en sí misma y resulta interesante y sugestiva para el individuo. Es una forma positiva de emplear el tiempo libre, que el sujeto elige autónomamente y después lleva a la práctica.

Como se puede entender, el ocio puede ser un tiempo formativo y para ello la persona ha de ser educada desde la infancia. La escuela, como centro educativo, se convierte, pues, en uno de los escenarios por excelencia para conseguirlo. Los educadores sociales, dado su perfil y funciones, están llamados a desarrollar una misión importante en las instituciones educativas, al enfrentarse al reto de convertir el tiempo liberado en un espacio transformación.

Las actividades de ocio en la escuela, escogidas voluntariamente sean o no inducidas por los padres han de producir satisfacción, gusto por participar en las mismas, al tiempo que han de ser educativas y adquirir hábitos que posibiliten prácticas beneficiosas para las personas y la comunidad, a fin de conseguir que sean un factor esencial de la educación integral, ocio y tiempo libre en los centros educativos

Resumiendo, la simplificación de la primera categoría la cual es el ocio, a sus dos subcategorías: formación deportiva y juegos motores, se llegará a una ampliación de la información entre aspectos y conceptos más detallados y bien organizados en función de su macro categoría la cual es el tiempo libre.

#### **8.5.4 Cooperación**

La palabra cooperación, abarca un sin número de connotaciones, al parecer su significado no es de gran consideración o a simple vista es algo simple, pero sin duda alguna esta significación engloba ciertas acciones sobre conductas de las personas, siendo así un factor principal que atribuye diversas tareas generando también un convivencia sana y estable en un grupo de personas.

Así pues, la cooperación es un procedimiento donde el principal eje fundamental que llevara a cabo una satisfactoria convivencia y conformidad es el buen dialogo y la interacción entre el grupo, implica también una significación estricta, que conlleva conjuntamente a lograr ciertos fines en común, para Martínez y Briones (2017), mencionan que: “La cooperación permite que los socios puedan compartir parte de sus conocimientos tácitos y explícitos, habilidades y procesos productivos (capacidades y recursos); y crear e intercambiar nuevo conocimiento” (p. 7).

Por lo tanto, debe haber una reciprocidad de las personas, capacidades y habilidades para llevar a cabo tal liderazgo y mantener su organización y adaptación, dando así aperturas para un compartir y colaborar en los grupos, claramente se dice que es esencial los comportamientos cooperativos es decir las conductas sociales subyacen en los pequeños grupos como muestras colaborativas.

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, se puede darle una direccionalidad diferente a la palabra cooperación, ya que no es una simple significación, sino más bien va más allá de la ética de la moral de cada una de las personas, es ponerles sentido racional a todos los deberes, talleres, actividades ejercicios, trabajos que encontramos día a día y a las particularidades diversas que encontramos en nuestro medio.

Así mismo, se puede evidenciar que en las escuelas de formación deportiva no se muestra mucha colaboración, ya que los alumnos son ajenos a esto, primeramente por dejar a un lado valores tan primordiales para la misma integridad de la persona y darle énfasis a otras cosas, la colaboración que se presente ya es por obligación pero mas no es por iniciativa de ellos o en algunas ocasiones cuando quieren, es entonces que mirando más allá de lo escolar, por ejemplo empresas, organizaciones, en fin un sin número de grandes agrupaciones que buscan un fin en común se van al borde de fracaso de dichas sociedades, por la falta de compromiso, comprensión y desacuerdos.

Ante esta realidad que aqueja el medio es necesario e indispensable crear un espíritu colaborativo en las personas, desde edades muy tempranas, para que en un futuro se obtenga unos beneficios agradables para las mismas personas y también aportando a la sociedad, encontramos que (Mir et al. 1998): dicen que:

El termino de aprendizaje cooperativo es un término genérico usado para referirse a un grupo de procedimientos de enseñanzas que parten de la organización de la clase en pequeños grupos mixtos y heterogéneos donde los alumnos y alumnas trabajan conjuntamente de forma cooperativa para resolver tareas académicas. (p. 20)

Teniendo en cuenta lo anterior, vale la pena centrarse en estos campos con el fin de que se cree en cada individuo una conciencia colaborativa, para poder resolver algo que todos necesitamos, un aspecto muy importante que cabe resaltar es que estos procesos de cooperación los vamos a ver en diferentes contextos, ya sea la familia, la escuela, los amigos, deporte etc., y es allí donde se verá reflejada la personalidad de las personas, ese compromiso actitud y relaciones interpersonales para llevar acabo dicho proceso.

Finalmente, los procesos colaborativos surgen como unas estrategias claves que son facilitadoras de unos objetivos, además tienen que ver estrechamente con las relaciones humanas bajo ciertas responsabilidades para contribuir una vida amena en sociedad y llevar a un gran cambio íntegro de las personas dentro de un aprovechamiento del tiempo libre y así despertar ese interés de solidaridad y unión entre la población la cual es grupo sujeto de estudio, además, reflejados los individuos se unen de forma consciente con el fin de conseguir un bien u objetivo común.

#### **8.5.5 Participación**

El ser humano como una persona íntegra y social tiene la capacidad de relacionarse con su medio, es así como además de ello el aprende de diferentes connotaciones y le da una visión al mundo que lo rodea, por ende, es necesario también que se involucre a ello, conozca el porqué de las cosas, siendo participe de esto, generando ideas, que contribuyan al proceso y desarrollo de la sociedad.

Entonces, es necesario entrarse a estos temas de participación que contribuyen al desarrollo de las personas y a una de las características de estas es la participación, es decir, que un individuo tiene relaciones directas con las realidades, su participación en todos los campos tiende a lograr alcances significativos, por su gran facultad de actuar.

En cuanto a la participación, expresa muchas interpretaciones de, ideas emociones sentimientos, inquietudes y muchas dudas sobre las realidades actuales que conllevan a tomar decisiones de la vida, es así entonces que se forjan a ser personas democráticas, seres íntegros y sociales construyendo y fomentando herramientas prácticas para una buena participación, para Guillen et al. (2009) “ Participar significa que la gente sea capaz de estar activamente presente en los procesos de toma de decisiones que atañen a lo colectivo que definen el rumbo de nuestro Estado” (p. 2).

Así pues, se establece que la participación enmarca un camino muy importante para contribuir a nuevos procesos y cambios y no solamente para un grupo determinado, sino que más bien direccionarse a procesar ideas nuevas que le puedan dar nuevo avance y rumbo al estado, es decir proyectarse a cosas muy grandes.

Cabe resaltar, que lograr esos procesos de participación son complejos porque todas las personas no somos capaces de decir lo que pensamos o sentimos, tal vez por miedo a ser rechazados o por errar en cualquier idea, además la sociedad de hoy en día no es tolerante, solo se basan y centran en cosas en mayor instancia son de muy poca relevancia para generar cambios dejando atrás verdaderamente propuestas novedosas y efectivas.

Además, el estado de participación no solamente se la puede evidenciar en las escuelas, en otros ámbitos es primordial la contribución de esta participación, ya sea en el hogar, trabajo, en las comunidades es así como se va forjando también nuestro carácter y dándole más peso a lo que pensamos y sentimos.

En este orden de ideas, es un privilegio que todas las personas tengan esa gran oportunidad de poder participar tanto individualmente como colectivamente en cualquier decisión, ser líderes de comunicaciones e informaciones, ser individuos activos y constructivos ante las inquietudes de las comunidades, por lo tanto este auge de participación de los niños toma a llevar mucha más conciencia, para el fortalecimiento de estas cualidades, inculcarles que la participación es esencial a lo largo de la vida, que les abrirá muchos campos, que contribuirán a un buen vivir.

Por consiguiente, los procesos de participación contribuyen a las personas y sobre todo desde edades tempranas a brindar sus aportes tomándolos como grandes significaciones, llevándolos a ser personas más comunicativas, sociables, dotando a cada niño, joven, adulto como una persona capaz de generar grandes cambios. Finalmente, las potencialidades



individuales son aportes decisivos para enriquecer y complementar el ámbito social por lo que también se requiere de cierta flexibilidad, aceptación y tolerancia a lo que miramos como diferente.

#### **8.5.6 Diversión**

El proceso de diversión deportiva de atletas jóvenes puede ser utilizado con eficiencia, ya que la diversión es una competencia, existiendo un tiempo prudencial entre ambas competiciones, permitiendo este desarrollar una periodización acorde a sus edades y ritmo de entrenamiento.

Simultáneamente, la disponibilidad de tiempo libre y los modos en que este tiempo se organiza ha sido una de las áreas prioritarias de interés en el análisis de la población joven, según se puede ver en prácticas pedagógicas. Además, se ha centrado una buena parte de la formación sobre jóvenes y adolescentes. Ha sido desde muchos puntos de vista, tanto por lo que supone como espacio tiempo de socialización, como por sus repercusiones desde el punto de vista social y pedagógico, así como también, por constituirse como un escenario particular en la diversión y relajación.

Pero lo más importante, es que la diversión deportiva ha producido nuevas formas de sociabilidad y de agrupamientos, el más original es desarrollado por el tiempo libre y el ocio, donde organizaciones recreativas, culturales y en especial las comunitarias se ponen a fin de las actividades del recreador y de las personas, así pues, se establece las programaciones específicas. De aquí, la necesidad urgente de desarrollar programas recreativos, dirigidos a la comunidad y al rescate de los jóvenes donde día a día se sumergen en problemáticas sociales.

De este modo, la orientación educativa actual está concediendo en forma creciente un papel relevante a la formación en aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes, lo cual fomenta el aprendizaje de estas mediante programas de entrenamiento destinados tanto a la educación infantil, primaria y secundaria

La diversión, es un proceso general por el que cualquier individuo se forma en uno o varios deportes, se fundamenta en la adquisición de los patrones cognitivo-motrices básicos sobre los que asentar el posterior aprendizaje de la toma de decisión y las habilidades motrices específicas de un deporte. (p. 2)

Según lo anteriormente mencionado, La diversión deportiva cumple un papel trascendental y es que, ayuda a vivenciar experiencias para adquirir aprendizaje dentro de un marco de habilidades que se envuelven dentro del ocio para aprovechar el tiempo, considerando sus características psicológicas, sociológicas, las características que configuran el deporte y las metas de aprendizaje que se intentan alcanzar, también, pertenecen a la educación física de base, propuestas que inciden en la necesidad de una práctica multideportiva, y propuestas metodológicas de aprovechamiento del tiempo libre. Según las palabras de Acosta (2012):

La diversión es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo con prácticas multivariadas, abarcando los procesos de iniciación, de fundamentación y de perfeccionamiento deportivo y que tienen lugar, tanto en los programas del sector educativo formal y no formal como en los programas desescolarizados, de las escuelas de formación deportiva y semejantes. (p. 4)

En otras palabras, la diversión amplía las expectativas de mejoramiento en todos los aspectos de los jóvenes tanto a nivel cognoscitivo, motriz, social etc., puesto que, implica una importancia dentro de la sociedad llevándolo a construir escuelas de formación deportiva y lograr derivar estrategias para mostrar un lado benéfico donde a partir de disfrutar de tiempo libre, también pueden construir un modo de vida con la oportunidad de recrearse y divertirse.

#### **8.5.7 Bienestar**

El bienestar ha sido considerado como una actividad de carácter universal, común a todas las razas, en todas las épocas y para todas las condiciones de vida. En ese sentido, los gustos y las costumbres en todo el contexto han evolucionado a la par, quizá de la ciencia y la tecnología, no obstante, hoy se encuentra a los niños de cualquier parte del mundo jugando con un carro y las niñas jugando con su muñeca.

Hay que tener en cuenta, que el bienestar dentro de la sociedad es muy importante medio por el cual se emplea el tiempo libre y es una actividad vital de ocio en el desarrollo integral del ser humano, provee de experiencias trascendentales para su proceso de aprendizaje y maduración, física, emocional y social, el bienestar en el tiempo libre debe ser un proceso que aporte a la formación. Se puede señalar, que sirve para facilitar el aprendizaje siempre y cuando se planifiquen actividades agradables, con reglas que permitan el fortalecimiento de los valores: amor, tolerancia grupal e intergrupal, responsabilidad, solidaridad, confianza en sí mismo,

seguridad, que fomenten el compañerismo para compartir ideas, conocimientos, inquietudes, además se puedan abarcar elementos de aprovechamiento del tiempo libre.

El bienestar, además de contribuir en su desarrollo físico, también favorece su desarrollo cultural y emocional. Para el niño con actitudes y conductas inadecuadas, tales como el mal manejo de la frustración, desesperación o rabia, el juego es una salida para liberar esos sentimientos. (Meneses y Monge, 2001, p 4)

De esta manera, llegar hacia los niños que van a ser beneficiados en todas sus dimensiones tanto cognitiva, motriz y socio afectiva. Conjuntamente, a través de estos juegos conocen como aprovechar el tiempo libre, acercando también a conocer lo que más gozan en su tiempo libre, en el bienestar se encuentra una amplia progresión de modalidades lúdicas: juegos de niños y juegos de niñas, cuentos de nunca acabar, rimas, juegos de sorteo, etc. Si bien algunos de estos tienen que ser enfocados por edades, la mayoría de las jóvenes se enfocan en juegos de carreras o cosas donde su cuerpo este en continuo movimiento. Por ende, la escuela de formación deportiva promueve con gran capacidad los juegos dentro del campo de entrenamiento.

En este orden de ideas, se desprende el juego motor, el cual implica una motricidad y su resultado se hace evidente a través de una acción motriz mediada por juego y movimiento, desde este punto, facilita el desarrollo de los diferentes aspectos de la personalidad del niño como el carácter, las habilidades sociales, dominios motores y capacidades físicas desde distintos contextos ya sean escolares o extraescolares. Según Navarro (2011):

Por lo tanto, el bienestar, desarrollan distintas habilidades básicas sin ningún interés táctico, sólo insiste en la mejora de la técnica. Suelen utilizarse al principio de las sesiones o como actividades de recreación para incentivar la participación desde distintos, así pues, en la educación física, el estudio de la complejidad y dificultad en el aprendizaje motor y en el diseño de situaciones, pero no en el campo, que representan situaciones de mayor aprieto estructural que las tareas motrices, porque evidencian con más precisión las relaciones sociales.

Dicho de otra forma, entre la educación física y el bienestar se reconoce la existencia de un fuerte e histórico vínculo, pues, desde sus inicios como campo disciplinar, la primera ha sometido a algunas dimensiones recreativas cotidianas a la intencionalidad educativa para facilitar la intervención profesional del área. De esta manera resulta que el buen bienestar inherente a la disciplina es el juego motor, que despierta intensas dimensiones lúdicas desde lo que los jóvenes interactúan.

La escuela de formación deportiva reclama a la educación física en la utilización y el bienestar son capaces de promover experiencias motrices enriquecedoras, y que no concluyan con modelos de juegos agotados, transformándose hacia nuevas fórmulas, incluso dentro del mismo desarrollo de una sesión. Los juegos no se agotan, porque siempre son una puerta abierta a otra manera de jugarlos, interés y motivación

## **9. Propuesta de intervención pedagógica**

### **9.1 Título**

Mediación pedagógica entre el fútbol base con sus factores de rendimiento y el aprovechamiento del tiempo libre

### **9.2 Caracterización**

La estrategia pedagógica enmarcada en el fútbol base pretende el aprovechamiento del tiempo libre en la escuela de formación deportiva MPB, la cual cuenta quiere aprovechar la imagen que genera la práctica deportiva para el buen uso de este espacio de vida que el grupo sujeto de estudio dispone, en este orden de ideas, los adolescentes están en estratos 1 y son de género masculino, además, se cuenta con el asentamiento de 25 de ellos y consentimiento de los padres de familia.

La implementación del fútbol dentro del entorno comunitario es de gran importancia, ya que se convierten en un factor que tributa al desarrollo armónico del hombre, que a su vez genera beneficio social al enfrentar fenómenos sociales y otras tendencias negativas; asimismo, abre espacios de diversión y esparcimiento, lo que contribuye de manera especial a un mejor aprovechamiento del tiempo libre, la práctica de este deporte ayuda no solo en la formación de deportistas sino también contribuye en los entornos sociales a mejorar el uso del tiempo libre, además de proveer espacios de esparcimiento donde el joven construye valores individuales y colectivos a través de la aplicación del juego como herramienta para desarrollar de mejor manera las actividades.

En primer lugar, el deporte en la sociedad se define como un medio de distracción y sano esparcimiento, ligando muy de cerca el ejercicio físico, como objetivo de práctica, de mejora de salud, de recreación, de juego, de ejercicio físico, de moverse, de cobertura de ocio, de aprovechar para estar con los amigos, y de mantenerse en forma.

En segundo lugar, la importancia del fútbol en la sociedad expresa varios aspectos como, por ejemplo; la regulación de hacer ejercicio físico, un gran número de deportes enumeran varios aspectos para hacer tener un buen rendimiento, es así como esta concepción es interiorizada por los jóvenes y niños los cuales quieran estar dentro de ese deporte.

Desde otra perspectiva, la meta o el propósito de este proyecto es contribuir al aprovechamiento del tiempo libre a través de la práctica del fútbol, que a lo largo del tiempo se verá irradiado en su forma de vida, no malgastando su tiempo libre. De esta manera, en el desarrollo de este proyecto de investigación se hace un plan de entrenamiento, basado en las edades y necesidades que se requiera, desde la fase de iniciación hasta la culminación de este, se dispondrá de sesiones diversas donde la población se va a sentir en un espacio armónico, variado y con diferentes formas de entrenar para satisfacer las necesidades del contexto como las expectativas de los adolescentes.

De ahí que, con la implementación del fútbol como estrategia pedagógica busca fomentar espacios de ocio a través de actividades formativas, siendo un campo de acción de la educación física, generando un buen desarrollo en las capacidades físicas como la velocidad, flexibilidad, fuerza y resistencia. Además de cooperar para en la proyección de un mejor futuro. Es una estrategia incluyente, que enfrenta los fenómenos sociales como el uso inadecuado y desmedido de aparatos electrónicos y la falta de ayuda del gobierno en todos los aspectos extraescolares, con la que se demuestre la capacidad creativa y los niveles de participación de los adolescentes. Así, el uso adecuado del tiempo libre no es un factor de segundo plano en ellos; en realidad, es la primera causa del que hacer ideológico y pedagógico, sobre todo respecto a la niñez y la juventud.

En definitiva, teniendo en cuenta el tiempo libre que se expresa mediante los espacios que la rutina diaria deja a merced de cada persona se requiere de una buena intencionalidad por medio de la práctica del fútbol elemento que es de gran agrado para los adolescentes de la comunidad. En primer lugar, el autor Blázquez (1989), certifica que:

Hay que distinguir entre el deporte como una noción ligada a un determinado tipo de prácticas y a un tipo de instituciones (federaciones, clubs, etc.), y el deporte en la escuela y para la escuela. En la escuela, el deporte puede ser perfectamente un medio de la educación física, siempre y cuando esté pensado, estructurado y organizado en función de esta institución. Es necesario reflexionar sobre la práctica deportiva democrática para todos y no orientada hacia la selección o detección, no importa a qué precio, de una pequeña elite. (p. 6).

Este autor emplea 4 elementos indispensable para darle función al desarrollo del deporte en un contexto extraescolar, los cuales son: el espacio, estrategia, comunicación motriz y la reglamentación de deporte.

### **9.3 Pensamiento pedagógico**

El proyecto se basa en el aprovechamiento del tiempo libre a través de la práctica del fútbol, en este trabajo se asumirán aspectos importantes donde los estilos de enseñanza, los modelos pedagógicos y didáctica son elementos indispensables para la justificación del pensamiento pedagógico.

De esta forma, para la realización del proyecto pedagógico se tiene en cuenta algunos pedagogos quienes con su pensamiento promueven enormes cambios en la educación desde espacios extraescolares, circunstancias que permite usarlos como fuente de referencia para el presente proyecto pedagógico. Entonces, el deporte permite crear una estrategia fuera de un contexto de instituciones y empearla no para solamente para crear atletas de gran nivel sino hacia el aprovechar o mejorar un medio social que padezca algún tipo de fenómeno social. De otra forma, el autor Ortiz, emplea 4 elementos indispensable para darle función al desarrollo del deporte en un contexto extraescolar, los cuales son: el espacio, estrategia, comunicación motriz y la reglamentación de deporte.

Así pues, desde el punto de vista educativo, el proceso de iniciación deportiva no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica que, teniendo en cuenta las características del niño y los fines a conseguir, van evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad.

Por otro lado, el modelo pedagógico a utilizar es el constructivista, cuando se relaciona este con la educación, a menudo, se encuentra los estudiantes trabajen a su propio ritmo; lo cual, muchas veces, de forma implícita sostiene que el docente se involucra en el proceso y suministra los insumos, luego deja que los estudiantes trabajen con el material propuesto y lleguen a sus conclusiones o lo que, algunos docentes denominan como construir el conocimiento.

Según Ortiz (2015): Considerando los aspectos del constructivismo en la pedagogía.

Es posible plantearse en consecuencia que el objetivo de la enseñanza, desde esta postura es el de que los estudiantes construyan un conocimiento significativo; alcancen la comprensión cognitiva para favorecer el cambio conceptual, considerando las

condiciones emocionales, tanto del educador como del estudiante, para lograr niveles satisfactorios de adaptación al contexto y un adecuado bienestar. (p. 10)

De este modo, mediante la enseñanza del fútbol los jóvenes van adquirido conocimiento de su contexto, que enseña parte del principio de que el conocimiento se construye, va a promover la participación activa de los jóvenes va a entrar en diálogo con ellos, para lograr un ambiente bueno en las sesiones de entrenamiento.

Finalmente, la propuesta o estrategia que se va a emplear que es el fútbol busca implementar un modelo pedagógico constructivista y un estilo de enseñanza, como lo es la asignación de tareas, estableciendo acorde a la edad de los adolescentes con el tiempo real efectivo de trabajo.

En este orden de ideas, el método de entrenamiento será el inductivo puesto que, emplea elementos del juego y las demás herramientas que un educador físico tiene de primera mano, entonces por medio de una elección conveniente de los juegos, se puede aseverar que, en este método, los jugadores realizan, según intenciones, determinadas acciones técnico-tácticas. Según Rivas (2013).

El método inductivo desarrolla por medio de juegos, en donde el jugador aprende y ejecuta la técnica de los diferentes elementos del juego, llevando a cabo en la práctica diversas actividades en las cuales se combinan varios fundamentos. Al aplicar este método la persona recibe un aprendizaje inconsciente, ya que el jugador realiza gestos y los adapta a las exigencias del juego donde él buscará ser efectivo en cada una de sus acciones, sin percibir que está aprendiendo. (p. 16)

Para concluir, el modelo o corriente pedagógica con el método de entrenamiento se acoplan hasta tal punto que teniendo un medio y campo de acción resulta ser buen medio para llegar al punto exacto de la investigación, siendo acordes a lo que se quiere realizar junto con los objetivos tanto generales como específicos.

#### **9.4 Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica**

El desarrollo y planificación de la propuesta de intervención pedagógica para los adolescentes está inmersa en el deporte como lo es el fútbol siendo uno de los más practicados en el mundo, lo que trae con ello, que muchos niños a edades tempranas quieran iniciar una vida deportiva en una escuela y apoyados en procesos en beneficios de la comunidad, para no



malgastar su tiempo libre y si para que lo aprovechen, siendo así se disponen unos autores para la planificación de actividades.

En relación con lo anterior, jugar fútbol tiene múltiples beneficios para la salud, tanto para el cuerpo como para la mente y, por supuesto para las relaciones sociales. Este deporte puede aportar grandiosas ventajas a cualquier persona, tenga la edad que tenga, pero en el caso de los adolescentes, el impacto que tiene sobre ellos practicar fútbol puede ser muy importante para su desarrollo y crecimiento,

En este sentido, la adolescencia está llena de cambios emocionales por lo que es importante realizar actividades que impliquen esfuerzo, compromiso, y motivación. Es una etapa donde la persona está desarrollando su personalidad y formar parte de un equipo y compartir con gente de su edad una actividad física puede ser una buena forma de aprovechar el tiempo libre desde distintos contextos.

Así pues, en esta etapa, los futuros adultos también necesitan actividades que favorezcan a su desarrollo físico, ganando resistencia, fuerza y agilidad. El tener que asistir todas las semanas a entrenamientos y partidos establece una rutina sana y dinámica que es muy importante complementar con una alimentación variada y que aporte la energía necesaria para poder rendir fuera y dentro del campo.

De esta forma, el fútbol brinda un espectáculo dentro y fuera de la cancha, es un deporte que solamente por inercia los niños, jóvenes y adultos se apegan porque el gusto es mutuo y de gran representación por casi toda la población en distintos contextos. El deporte tiene una gran repercusión social y podrá emplearse para hacer buenas obras, para edificar una sociedad con unos valores éticos de solidaridad, compañerismo e igualdad de condiciones para todos. Así pues, este deporte brinda la posibilidad de divertirse y también actuar o proceder de forma positiva ayudando a una comunidad que en este caso son adolescentes. Según Robertson y Giulianott (2006):

La globalización del fútbol, en relación con su dimensión histórica, cultural, económica y política. Basándonos en los procesos globales que giran en torno al fútbol, podemos presentar nuestro punto de vista sociológico acerca de la importancia de este deporte y, al mismo tiempo, acerca de nuestra interpretación teórica de la globalización donde el modelo histórico de la globalización explicado en ayuda a exponer nuestra interpretación

sobre la historia internacional del fútbol que coincide con la rápida globalización de otros fenómenos culturales. (p. 21)

Simultáneamente, el deporte y en especial el fútbol está inmerso en todos los contextos de la vida cotidiana que de una u otra forma ayudan a la sociedad desde donde el medio lo permite, también, el fútbol ha ido evolucionando de modo permanente a lo extenso de su historia; hoy, por ejemplo, se ha adaptado a estas nuevas formas de práctica en múltiples espacios sociales. Así se facilita cumplir con la recomendación de hacer ejercicio de manera lúdica, aprovechando el gozo que proporciona la actividad física.

Al mismo tiempo, se puede aprovechar la popularidad de este deporte para implementar programas en el ámbito local, que apoyen la movilización social, la creación de comunidad y el adecuamiento de ciertas personas en condición de vulnerabilidad, Respecto de aquellos niños que tienen las condiciones para el fútbol, el educador deportivo deberá orientarlos para potenciar las habilidades.

Finalmente, para el desarrollo de este deporte se requiere de personas idóneas y bien capacitadas, el fútbol se constituirá para los jugadores y para la sociedad en mucho más que un simple entretenimiento y pasará a transformarse en un poderoso utensilio de cambio social y personal.

### **9.5 Plan de actividades y procedimientos**

En continuidad dentro de la parte metodológica y práctica se diseñaron una serie de actividades que cumplan con todos las fases y momentos necesarios para llevar a la practica en los adolescentes basadas en el futbol base como forma adecuado de ocupar el tiempo libre, las actividades planteadas en esta propuesta, están sujetas para ser realizadas de la mejor forma, con una conveniente programación y ejecución que contribuyen en la promoción del uso adecuado del tiempo libre en los adolescentes, logrado propiciar espacios que faciliten la interacción, la participación, el fomento de valores, capacidades, conocimientos y el incremento de habilidades para la construcción de su proyecto de vida. [manteniendo la adecuada secuencia en cuanto a temática diseñada, objetivo planteado por clase, lo que se va a evaluar, en relación a las categorías y subcategorías previamente establecidas.](#)

En primer lugar, se dispone de usar una subcategoría de la recreación la cual es la participación, para relacionarla con el primer objetivo el cual es: conocer el uso del tiempo libre con 4 actividades establecidas en el plan de clase.

En segundo lugar, se plantea, la intervención de la primera y segunda categoría de ocio, que corresponde a juegos motores y formación deportiva, en el desarrollo del segundo objetivo el cual es: implementar la práctica del fútbol en 8 actividades establecidas en planes de clase.

En tercer lugar, se plantea usar la categoría restante de la recreación la cual es la cooperación, para relacionarla con el tercer objetivo el cual es: evaluar los resultados de la práctica del fútbol, donde se establece en una metodología sistémica que contempla la relación entre el contexto, los procesos y los resultados del proyecto para describirlo y explicarlo.

De esta manera, la conformación de 4 integrantes en el grupo hace adecuado el uso de las subcategorías en relación con los objetivos, además, este diseño permite el desarrollo de 16 planes de clase con duración de una hora cada una, así como también, la participación de cada uno de los integrantes en 4 planes cada uno con su respectiva aplicación y ayuda de los demás de inicio a fin del trabajo de investigación.

#### **9.5.1. Proceso didáctico**

Este proceso se adaptó con las 3 fases fundamentales para el desarrollo de una clase las cuales son la inicial donde se hará la entrada en calor, la central en la cual se ejecuta el núcleo temático de la clase y la final que sirve para la vuelta a la calma, en estas se desarrollaron los objetivos propuestos desde el inicio de la propuesta para responder al objetivo general, es así que se explicara en que consiste cada una de las fases.

La fase inicial, permitirá la introducción al tema a trabajar, el saludo cordial, en la parte orgánica se empezará a elevar la temperatura corporal, frecuencia cardiaca etc. Así pues, tendrá actividades de carácter pedagógico con el fútbol donde se trabajará el trabajo por grupos para poder tener mayor control y atención de ellos, la dosificación ~~esta~~ está estipulada entre 10 minutos. Esta será de motivación para activar, dirigir, y mantener la atención de los adolescentes, esta fase es importante porque se dará a conocer cómo será el desarrollo de las actividades

En la fase central se desarrollará temas de las subcategorías en orden como se tiene establecido, de esta manera, será secuencial con el fin del alcanzar los objetivos propuestos dentro de la investigación, además, se realizará en trabajo por grupos y durará entre 40 minutos.

En la fase final, se la abordada después de un trabajo realizado al máximo a nivel de recreación y actitud con el deporte, también, se realizará actividades de baja intensidad para volver a la calma, finalmente, se realizaría una retroalimentación sobre las cosas que no hayan

quedado claras o algún tipo de consejo o información de parte del docente su tiempo será de 10 minutos.

### ***9.5.2. Planes de clase***



**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Eduar Andrés Arboleda, Mauricio Belalcázar Carvajal, Anderson Fernando Fajardo, Anyelo Steven Melo**

CORREO ELECTRÓNICO: [mauryfutsal77@gmail.com](mailto:mauryfutsal77@gmail.com)

CELULAR: **3168610777**

SEMESTRE: 10

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

Escuela de formación deportiva MBP

**DIRECCIÓN**

Barbacoas (Nariño)

**TELÉFONO/CELULAR**

3122914711

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

La escuela de formación deportiva MBP, cuenta con alrededor de 25 integrantes, de género masculino con edades de 10 a 14 años divididos en: 10 niños de 10 años, 5 de 12 años y 10 de 14 años los cuales realizan las prácticas en la cancha de futbol del municipio de Ricaurte, puesto a que todos disponen de su tiempo y actitud para ejecutar las actividades deportivas.

**NOMBRE DEL COOPERADOR**

HECTOR HURTADO

**TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO**

3122914711



MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<p><b>CARRERA DE COSTALES</b></p> <p>En la carrera, los participantes se introducen dentro de los sacos, atándose los a la cintura o bien agarrándolos con las manos. Los participantes deben desplazarse saltando sin salirse de los sacos ni caerse. El que primero llegue a la meta gana.</p> <p><b>AIRE Y TIERRA</b></p> <p>Número de participantes es ilimitado se forma un círculo y el coordinador explica que se va a lanzar la pelota, diciendo uno de los siguientes elementos: AIRE, TIERRA, Marola persona que reciba la pelota debe decir el nombre de algún animal que pertenezca al elemento indicado, dentro del tiempo de 5 segundos. En el momento en el que cualquiera de los participantes tira la pelota y dice "MUNDO", todos deben cambiar de sitio. Pierde el que se pasa del tiempo, o no dice el animal que corresponde al elemento indicado. Ejemplo: se lanza la pelota a cualquiera de los participantes, al mismo tiempo que le dice "AIRE", el que recibe la pelota debe responder en cuestión de cinco segundos: "paloma". Inmediatamente lanza la pelota a cualquier otro participante diciendo "MAR", por ejemplo, y así sucesivamente</p>	<p><b>PARCIAL</b></p> <p><b>GLOBAL</b></p>	<p>20 minutos</p>
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p><b>1. Rueda de pases en cuadrado</b></p>	<p><b>GLOBAL</b></p>	<p>15 MINUTOS</p>

Tabla con formato



	<p>Seis jugadores se ubican en un cuadrado de 20 por 20 pasos y comienzan a pasar un balón con borde interno y van al plato donde hicieron el pase. Después cambian el sentido del pase.</p> <p><b>2. Que no caiga el balón</b></p> <p>Una fila de 7 jugadores y un compañero al frente que pasara el balón con la cabeza mientras los compañeros lo devuelven igual y van atrás de la fila.</p> <p><b>3. Las células</b></p> <p>Paga un jugador que para distinguirlo llevará un peto en la mano, cuando pilla a alguien le coge de la mano, así sucesivamente hasta que son cuatro y se dividen en dos parejas, volviéndose a dividir cada vez que forman grupos de cuatro. El juego acaba cuando todos están pillados.</p>	<p><b>GLOBAL</b></p>	<p>15 MINUTOS</p>
--	---	----------------------	-----------------------





		<b>GLOBAL</b>	15 MINUTOS
<b>ACCIÓN FINAL</b>	Pelota Caliente. Todos los alumnos sentados y formando un gran círculo. El alumno que tiene la pelota inicia el juego diciendo el nombre del compañero al que se la va a pasar. Instantes después, se la pasa rodando. El que la recibe, rápidamente dice otro nombre para pasarla de nuevo.	<b>GLOBAL</b>	10 MINUTOS
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
Fortalecer la cooperación entre los deportistas y a la vez el trabajo en grupo	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
	Señala la importancia de la conducción dentro del fútbol, además, de la cooperación para lograr el objetivo dentro de las actividades.	Aplica por medio de la cooperación la solución a las actividades generadas por el docente.	Interioriza la importancia de trabajar en equipo y las ganas de realizar las actividades.
<b>Observaciones</b>	<b>Estrategia evaluativa</b>		



UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT. 800.109.387 - 7  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

“Hombres nuevos para tiempos nuevos”  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



Firma del estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del tutor: \_\_\_\_\_ Firma del cooperador: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Eduar Andrés Arboleda, Mauricio Belalcázar Carvajal, Anderson Fernando Fajardo, Anyelo Steven Melo**

CORREO ELECTRÓNICO: [mauryfutsal77@gmail.com](mailto:mauryfutsal77@gmail.com)

CELULAR: 3168610777

SEMESTRE: 10

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

**Eseuela de formación deportiva MBP**



<b>DIRECCIÓN</b>	<b>TELÉFONO/CELULAR</b>
Barbacoas (Nariño)	3122914711
<b>DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN</b>	
La escuela de formación deportiva MBP, cuenta con alrededor de 25 integrantes, de género masculino los cuales realizan las prácticas en la cancha de fútbol del municipio de Ricaurte, puesto a que todos disponen de su tiempo y actitud para ejecutar las actividades deportivas.	
<b>NOMBRE DEL COOPERADOR</b>	<b>HECTOR HURTADO</b>
<b>TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO</b>	3122914711

**HORARIO DE PRÁCTICA**

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Tabla con formato

Con formato: Centrado

Con formato: Centrado




Con formato: Centrado

Con formato: Centrado

Con formato: Centrado

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	COOPERACIÓN	<b>TEMÁTICA POR DESARROLLAR:</b>	Coordinación y desplazamiento en grupo				
<b>SESIÓN:</b>	2	<b>GRADO O EDADES:</b>	10 a 14 años			<b>FECHA:</b>	

Con formato: Izquierda, Sangría: Izquierda: 0 cm

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<p><b>Carrera de prendas</b></p> <p>La carrera consiste en que el animador pedirá una prenda (que anden los participantes. Ej. Reloj), para ponerla en la meta, esta prenda la puede tener cualquier miembro del</p>	<p><u>Descubrimiento guiado</u> <b>PARCIA</b> L</p>	20 minutos



	<p>equipo, pero el que debe ponerla en la meta es únicamente el primero de la fila, no sin antes haber pasado por debajo de las piernas de todo su equipo.</p> <p><b>Casa, inquilino y terremoto</b></p> <p>Se dividen todos los participantes en tríos, solo debe quedar una persona suelta (animador), los tríos se deben formar de la siguiente manera: dos personas se toman de la mano frente a frente para formar la casa y dentro de ella se coloca la otra persona que será el inquilino. La persona que quedo fuera (animador) iniciará el juego, y dirá cualquiera de las siguientes palabras: Casa, Inquilino, Terremoto</p> <p>Reglas: si grita Casa: Todas las casas, sin romperse, deben salir a buscar otro inquilino. Los inquilinos no se mueven de lugar. Si grita Inquilino: Los inquilinos salen de la casa donde están en busca de otra. Las casas no se mueven de lugar. Si grita Terremoto: Se derrumban las casas y escapan los inquilinos, para formar nuevos tríos</p>	<p><u>Enseñanza</u> <u>recíproca</u><b>GLOB</b> <del>AL</del></p>	
<p><b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b></p>	<p><b>1. FORMAR GRUPOS</b></p> <p>Los participantes distribuidos libremente por el espacio de juego, el entrenador dirá un número: "grupos ... de 4" (por ejemplo) los jugadores forman grupos de cuatro, se toman de la mano en círculo y se agachan lo más rápido posible. Cada vez iremos variando el número de los componentes del grupo.</p>	<p><del>GLOBAL</del></p> <p><u>Resolución de</u> <u>problemas</u></p>	<p>15 MINUTOS</p>



	<p><b>2. El inquilino</b></p> <p>Se trata de que una persona que está sola consiga entrar a formar parte de apartamentos formados por tríos. Todos se colocan por tríos formando apartamentos. Para ello una persona se coloca frente a otra agarrándose de las manos, y la tercera se meterá en medio, rodeada por los brazos de las anteriores. La que está en el interior será el inquilino y las que están a sus lados serán la pared izquierda y derecha respectivamente</p> <p><b>3. ¿Quién tocará el pivote?</b></p> <p>Consiste en evitar tocar el pivote, Los jugadores se posicionan en círculo con un pivote en la mitad dan vueltas en una dirección y a la señal intentaran traccionar a todos sus compañeros hacia atrás para que uno de ellos toque con cualquier parte del cuerpo el pivote. El jugador que lo haya tocado quedará eliminado</p>	<p><u>Mando</u> <u>directo</u><del>GLOBA</del> <del>L</del></p> <p><u>Enseñanza</u> <u>recíproca</u><del>GLOB</del> <del>AL</del></p>	<p>15 MINUTOS</p> <p>15 MINUTOS</p>
<p><b>ACCIÓN</b> <b>FINAL</b></p>	<p><b>Estiramiento y relajación y reflexión</b></p>	<p><u>Mando</u> <u>directo</u><del>GLOBAL</del></p>	<p>10 MINUTOS</p>



en parejas vamos a hacer ejercicios de relajación al compañero, elevándole las piernas por 20 segundos, de manera de cubito abdominal, se relajará las piernas del compañero haciéndole movimientos laterales.

- Realizaremos estiramientos de manera controlada de tren superior y tren inferior.
- cada niño opinara que le pareció la clase y que aprendió.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Fortalecer la coordinación y desplazamiento por medio de actividades y trabajo en grupo	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Identifica el trabajo en equipo (pase) en las actividades planteadas por el docente.	Realiza las diferentes actividades siguiendo cada una de las instrucciones dadas por el docente.	Se esfuerza por participar, tanto individual como en equipo.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_

Firma del tutor: \_\_\_\_\_

Firma del cooperador: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A):** NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Eduar Andrés Arboleda, Mauricio Belalcázar Carvajal, Anderson Fernando Fajardo, Anyelo Steven Melo

CORREO ELECTRÓNICO: [mauryfutsal77@gmail.com](mailto:mauryfutsal77@gmail.com)

CELULAR: 3168610777

SEMESTRE: 10

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

Escuela de formación deportiva MBP

**DIRECCIÓN**

**TELÉFONO/CELULAR**

Barbacoas (Nariño)

3122914711

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

La escuela de formación deportiva MBP, cuenta con alrededor de 25 integrantes, de género masculino con edades de 10 a 14 años divididos en: 10 niños de 10 años, 5 de 12 años y 10 de 14 años los cuales realizan las prácticas en la cancha de futbol del municipio de Ricaurte, puesto a que todos disponen de su tiempo y actitud para ejecutar las actividades deportivas.  
~~La escuela de formación deportiva MBP, cuenta con alrededor de 25~~





~~integrantes, de generogénero masculino los cuales realizan las practicasprácticas en la cancha de futbol del municipio de Ricaurte, puesto a que todos disponen de su tiempo y actitud para ejecutar las actividades deportivas.~~

<b>NOMBRE DEL COOPERADOR</b>	<b>HECTOR HURTADO</b>
<b>TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO</b>	3122914711

**HORARIO DE PRÁCTICA**

<b>HORA</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	COOPERACIÓN	<b>TEMÁTICA POR DESARROLLAR:</b>	Trabajo en grupo
--------------------------	-------------	----------------------------------	------------------



<b>SESIÓN:</b>	<b>3</b>	<b>GRADO O EDADES:</b>	10 a 14 años	<b>FECHA:</b>	
----------------	----------	------------------------	--------------	---------------	--

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<p><b>LOS PATITOS</b></p> <p>Formamos grupos de 5 o 6 jugadores, que se cogen de la mano, pero por debajo de las piernas, a la señal recorrer una distancia marcada y volver al lugar de origen sin soltarse. También puede indicarles movimientos hacia derecha, izquierda, delante, atrás.</p> <p><b>Por el aro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organización: gran grupo, en círculo y dados de la mano.</li> <li>• Objetivo: conseguir que el aro de una vuelta completa al círculo.</li> <li>• Desarrollo: hay que colocar un aro entre los brazos de dos niños. A partir de ahí tendrán que buscar la forma de pasarlo de uno a otro hasta que vuelva al lugar desde el que comenzó.</li> </ul>	<p><u>Descubrimiento guiado</u><b>PARCIA</b></p> <p>↳</p> <p><b>GLOBAL</b></p>	20 minutos
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p><u>1.</u> <b>Reloj humano</b></p> <p>↳</p> <p>Consiste en un cambio de posiciones</p> <p>Cada jugador se sitúa en una marca horaria</p>	Resolución de problemas	15 MINUTOS

Con formato: Izquierda, Sangría: Izquierda: 0,89 cm, Derecha: 0 cm, Espacio Antes: 8 pto

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita, Color de fuente: Negro

Con formato: Espacio Después: 0 pto, Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 0,63 cm + Sangría: 1,27 cm, Sin control de líneas viudas ni huérfanas



	<p>Cuando el entrenador diga una hora y un minuto ambos jugadores intercambiarán sus posiciones rápidamente</p> <p><b>2. Caza por equipos</b></p> <p>2. <u>2.</u></p> <p>2 equipos juegan a eliminarse Los jugadores tendrán el balón entre las manos y no podrán dar más de 3 pasos con él Será eliminado un jugador cuando se le toque con el balón El jugador que salga del campo delimitado también quedará eliminado Ganará el equipo que logre eliminar en menos tiempo a todos los jugadores del equipo contrario.</p>	Descubrimiento guiado	15 MINUTOS
	<p><b>3. La peste 2</b></p> <p>Juego de la peste En el momento que un jugador sea tocado por el de la peste quedará inmobilizado Podrá ser liberado si otro jugador pasa por debajo de sus piernas</p>	Enseñanza reciproca	15 MINUTO

**Con formato:** Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita, Color de fuente: Negro

**Con formato:** Espacio Después: 0 pto, Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 0,63 cm + Sangría: 1,27 cm, Sin control de líneas viudas ni huérfanas

**Con formato:** Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita, Color de fuente: Negro

**Con formato:** Sangría: Izquierda: 1,27 cm, Derecha: 0 cm, Espacio Después: 8 pto, Interlineado: Múltiple 1,08 lín., Sin viñetas ni numeración, Control de líneas viudas y huérfanas

**Con formato:** Derecha: 0 cm, Interlineado: Múltiple 1,08 lín.



<p><b>ACCIÓN FINAL</b></p>	<p>Para finalizar realizaremos un estiramiento de las extremidades corporales, para tener una relajación de la actividad, para luego podernos hidratar correctamente.</p>			<p>Mando directo</p>	<p>10 MINUTOS</p>
<p><b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b></p>		<p><b>COMPETENCIA A EVALUAR</b></p>			
<p>Fomentar la convivencia y la cooperación, evitando la discriminación a los deportistas con menores capacidades y el trabajo en grupo</p>	<p><b>CONCEPTUAL</b></p>	<p><b>PROCEDIMENTAL</b></p>	<p><b>ACTITUDINAL</b></p>		
	<p>Reconoce la importancia de la cooperación para lograr los objetivos propuestos</p>	<p>Ejecuta eficazmente las habilidades de realizando desplazamientos coordinados.</p>	<p>Realiza la actividad con responsabilidad, respetando el turno, trabajando en equipo y respetando a los compañeros.</p>		
<p><b>OBSERVACIONES</b></p>	<p><b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b></p>				

Con formato: Derecha: 0 cm



UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT. 800.109.387 - 7  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

“Hombres nuevos para tiempos nuevos”  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



85

**Firma del estudiante:**

\_\_\_\_\_ **Firma del tutor:** \_\_\_\_\_ **Firma del cooperador:** \_\_\_\_\_



**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Eduar Andrés Arboleda, Mauricio Belalcázar Carvajal, Anderson Fernando Fajardo, Anyelo Steven Melo**

**CORREO ELECTRÓNICO:** [mauryfutsal77@gmail.com](mailto:mauryfutsal77@gmail.com)

**CELULAR:** 3168610777

**SEMESTRE:** 10

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

**Escuela de formación deportiva MBP**

**DIRECCIÓN**

**TELÉFONO/CELULAR**

**Barbacoas (Nariño)**

**3122914711**

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

La escuela de formación deportiva MBP, cuenta con alrededor de 25 integrantes, de género masculino con edades de 10 a 14 años divididos en: 10 niños de 10 años, 5 de 12 años y 10 de 14 años los cuales realizan las prácticas en la cancha de futbol del municipio de Ricaurte, puesto a que todos disponen de su tiempo y actitud para ejecutar las actividades deportivas.  
~~La escuela de formación deportiva MBP, cuenta con alrededor de 25 integrantes, de generogénero masculino los cuales realizan las practicasprácticas en la cancha de futbol del municipio de Ricaurte, puesto a que todos disponen de su tiempo y actitud para ejecutar las actividades deportivas.~~

**NOMBRE DEL COOPERADOR**

**HECTOR HURTADO**

**TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO**

3122914711



## HORARIO DE PRÁCTICA

Con formato: Izquierda

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	COOPERACIÓN		<b>TEMÁTICA POR DESARROLLAR:</b>	Trabajo en grupo	
<b>SESIÓN:</b>	4	<b>GRADO O EDADES:</b>	10 a 14 años	<b>FECHA:</b>	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	Para este juego el docente enumerara al grupo del 1 al 4. Cada grupo realizará una fila, y en la cual estará ubicados en 4 puntos formando un rectángulo. Cada uno de los integrantes deberá enumerarse, recordando su número correspondiente. A la orden del docente deberá salir a mano derecha en el menor tiempo posible en intentar llegar lo antes posible nuevamente a su grupo antes de los demás equipos, puesto el docente dará un numero en	<u>Mando</u> <u>directo</u> <u>PARCIA</u> <u>L</u>	20 minutos



	<p>este caso el número 2, cada integrante de los grupos que tenga el numero 2 deberá de salir. Una de las reglas es que si llega de último a su base se le restara puntos.</p> <p><b>Variante:</b> Saldrán por el lado izquierdo.</p> <p>De igual manera saldrán por parejas agarrados de las manos.</p> <p>Se añadirá el color verde para el lado derecho. O las matemáticas.</p>	<p><b>GLOBAL</b></p>	
<p><b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b></p>	<p><b>1. Quitar el peto</b></p> <p>Todos menos un jugador tendrá un peto "enganchado" en la parte de atrás del pantalón El que no tiene el peto tratará de quitárselo a alguno de sus compañeros Finalizará el juego cuando ningún jugador tenga peto</p>	<p>Resolución de problemas</p>	<p>15 MINUTOS</p>
	<p><b>2. Llegar y meter</b></p> <p>Cada jugador tendrá un número asignado Cuando el entrenador diga un número el jugador de cada equipo que tenga ese número se dirigirá al balón para tirar a portería Quedará eliminado el jugador que llegue el último al balón y posteriormente el que no marque gol</p>	<p>Descubrimiento guiado</p>	<p>15 MINUTOS</p>
	<p><b>3. Pañuelito con balón</b></p>		<p>15 MINUTOS</p>

Con formato: Izquierda

Tabla con formato





	<p>Juego del pañuelito pero con balón</p> <p>Cuando el entrenador diga un número saldrá un jugador de cada equipo</p> <p>Consiste en coger el balón y conducirlo sin que el otro jugador le quite el balón hasta atravesar la línea de partida</p>		<p>Enseñanza reciproca</p>	
<p><b>ACCIÓN FINAL</b></p>	<p>Para culminar de gran manera nuestra sesión es necesario nuestra vuelta a la calma para ello se ha implementado unos estiramientos guiados por el docente, de igual manera es importante siempre el poder realizar una retroalimentación de la temática que se conoció y ejecuto en el día, de la importancia y credibilidad que tiene en nuestras vidas y formación. Por otra parte, el escuchar observaciones, puntos de vista de cada uno de los practicantes al momento del encuentro amistoso es fundamental ya que se reconoce los errores y de ello poder crecer y mejorar tanto en la práctica y a la vez como personas.</p>		<p>Mando directo</p>	<p>10 MINUTOS</p>
<p><b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b></p>		<p><b>COMPETENCIA A EVALUAR</b></p>		
<p>Fortalecer el trabajo en equipo Cooperación en los jóvenes por medio de las diferentes actividades planteadas por el docente</p>		<p><b>CONCEPTUAL</b></p>	<p><b>PROCEDIMENTAL</b></p>	<p><b>ACTITUDINAL</b></p>
		<p>Identifica el trabajo en equipo en las actividades planteadas por el docente</p>	<p>Realiza las diferentes actividades siguiendo cada una de las instrucciones dadas por el docente.</p>	<p>Se esfuerza por participar, tanto individual como el equipo.</p>
<p><b>OBSERVACIONES</b></p>		<p><b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b></p>		

Con formato: Justificado, Sangría: Izquierda: 0 cm, Derecha: 0 cm, Espacio Antes: 0,1 pto, Punto de tabulación: 1,46 cm, Izquierda + No en 3,75 cm



--	--

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del tutor: \_\_\_\_\_ Firma del cooperador: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Eduar Andrés Arboleda, Mauricio Belalcázar Carvajal, Anderson Fernando Fajardo, Anyelo Steven Melo**

CORREO ELECTRÓNICO: [mauryfutsal77@gmail.com](mailto:mauryfutsal77@gmail.com)

CELULAR: 3168610777

SEMESTRE: 10

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

**Escuela de formación deportiva MBP**





--	--	--	--	--	--	--	--

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	PARTICIPACION		<b>TEMÁTICA POR DESARROLLAR:</b>	Participar activamente en el desarrollo de la clase		
<b>SESIÓN:</b>	5	<b>GRADO O EDADES:</b>	10 a 14 años		<b>FECHA:</b>	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<p><b>Llevando el balón</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Organización: 4 grupos, dentro de cada uno hay que hacer parejas. A la primera se le entregará una pelota.</li> <li>Objetivo: trasportar la pelota hasta un cono y volver en el menor tiempo posible.</li> <li>Desarrollo: la primera pareja tiene que transportar una pelota de gomaespuma sujetándola cabeza con cabeza, llegar hasta un cono y regresar. Después se la entregarán a la siguiente y así sucesivamente hasta que no quede ninguna. De tal modo, el equipo que antes termine será el ganador.</li> </ul>	<p><u>Mando</u> <u>directo</u><b>PARCI</b> <u>AL</u></p>	20 minutos



	<p><b>Ciempíés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organización: en 4 grupos, sentados formando una fila. El primero tendrá la pelota.</li> <li>• Objetivo: llegar hasta la línea de meta antes que el resto de equipos.</li> </ul> <p>Desarrollo: el primero le pasará la pelota al segundo por la derecha, éste al siguiente y así en lo sucesivo hasta que llegue al último; que tendrá que correr y ponerse el primero.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variantes:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasarla por la izquierda.</li> <li>• Por detrás de la cabeza.</li> <li>• Hacerlo de pies.</li> </ul> </li> </ul>	<p><u>Descubrimiento guiado</u> GLOBAL</p>	
<p><b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b></p>	<p><b>1. Robar balones</b></p> <p>Un balón por jugador excepto dos jugadores Estos intentarán robar los balones de sus compañeros</p> <p><b>2. Que no te pillen</b></p>	<p>Resolución de problemas</p>	<p>15 MINUTOS</p>

**Con formato:** Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita, Color de fuente: Negro

**Con formato:** Espacio Después: 0 pto, Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 1,27 cm + Sangría: 1,9 cm, Sin control de líneas viudas ni huérfanas



	<p>El jugador de la mitad intenta conducir hasta el cono más lejano Los otros 2 jugadores saldrán al mismo tiempo e intentarán alcanzarlo antes de que llegue al pivote</p> <p><b>3. La muralla</b></p> <p>Se delimitará un espacio con un pasillo central de 3 a 5 metros donde se situará un jugador Este procurará tocar a los jugadores que intentan pasar de un lado a otro Si estos son tocados se quedarán en el pasillo y agarrados por la mano intentarán tocar al resto de sus compañeros</p>	<p>Descubrimiento guiado</p> <p>Enseñanza recíproca</p>	<p>15 MINUTOS</p> <p>15 MINUTOS</p>
	<p>Para finalizar realizaremos un círculo en el campo de juego para ejecutar el estiramiento de los segmentos corporales, de manera ascendente. Se les preguntara los estudiantes como estuvo la actividad y proceder con la hidratación para la vuelta a la calma.</p>	<p>Mando directo</p>	<p>10 MINUTOS</p>
	<p><b>ACCIÓN FINAL</b></p>		
<p><b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b></p>	<p><b>COMPETENCIA A EVALUAR</b></p>		
	<p><b>CONCEPTUAL</b></p>	<p><b>PROCEDIMENTAL</b></p>	<p><b>ACTITUDINAL</b></p>

Con formato: Sangría: Izquierda: 0 cm, Primera línea: 0 cm



Fortalecer la participación con la temática de trabajo en equipo mediante desplazamientos corporales de los estudiantes con elementos y sin ellos.	conocen los juegos recreativos con la temática de trabajo en equipo de manera lúdica fomentando la integración del grupo y trabajen equipo.	manejan los juegos recreativos con la temática de trabajo en equipo mediante los movimientos corporales con materiales y sin ellos en la ejecución por el campo de juego.	Realiza la actividad con responsabilidad, respetando las reglas, trabajando en equipo y respetando a los compañeros, fortaleciendo lazos de compañerismo.
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		

**Firma del estudiante:** \_\_\_\_\_ **Firma del tutor:** \_\_\_\_\_ **Firma del cooperador:** \_\_\_\_\_

---



**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A):** NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Eduar Andrés Arboleda, Mauricio Belalcázar Carvajal, Anderson Fernando Fajardo, Anyelo Steven Melo

CORREO ELECTRÓNICO: [mauryfutsal77@gmail.com](mailto:mauryfutsal77@gmail.com)

CELULAR: 3168610777

SEMESTRE: 10

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

Escuela de formación deportiva MBP

**DIRECCIÓN**

**TELÉFONO/CELULAR**

Barbacoas (Nariño)

3122914711

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

La escuela de formación deportiva MBP, cuenta con alrededor de 25 integrantes, de género masculino con edades de 10 a 14 años divididos en: 10 niños de 10 años, 5 de 12 años y 10 de 14 años los cuales realizan las prácticas en la cancha de futbol del municipio de Ricaurte, puesto a que todos disponen de su tiempo y actitud para ejecutar las actividades deportivas.  
~~La escuela de formación deportiva MBP, cuenta con alrededor de 25~~





integrantes, de género masculino los cuales realizan las prácticas en la cancha de futbol del municipio de Ricaurte, puesto a que todos disponen de su tiempo y actitud para ejecutar las actividades deportivas.

<b>NOMBRE DEL COOPERADOR</b>	<b>HECTOR HURTADO</b>
<b>TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO</b>	3122914711

**HORARIO DE PRÁCTICA**

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	PARTICIPACION	<b>TEMÁTICA POR DESARROLLAR:</b>	Enseñar la participación a través de ejercicios de futbol
--------------------------	---------------	----------------------------------	---



<b>SESIÓN:</b>	<b>6</b>	<b>GRADO O EDADES:</b>	10 a 14 años	<b>FECHA:</b>	
----------------	----------	------------------------	--------------	---------------	--

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<p><b>EL HOSPITAL</b></p> <p>Este juego se realiza en un espacio relativamente estrecho (10×10 metros) y puede ser necesario usar dos campos dependiendo del número de jugadores. Esta actividad es divertida e interesante y trabaja movimientos atléticos.</p> <p>Para configurar el campo, usa conos para marcar un área de 10×10. Todos los jugadores estarán dentro del campo de juego sin su pelota.</p> <p>Al silbido del entrenador los jugadores corren tratando de tocarse las piernas entre sí. Cuando son tocados, no podrán mover la pierna que fue tocada, y deben gritan “AY”. Si alguien los toca nuevamente, quedan eliminados. Así hasta que no quede ningún jugador.</p>	<p><u>Mando</u> <u>directoGLOBAL</u></p>	20 minutos
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p><b>1. Persecución por equipos</b></p>	Resolución de problemas	15 MINUTOS



	<p>Se forman 4 equipos diferentes</p> <p>Se colocan uno en cada portería y 2 en la línea del centro de campo(uno en cada lado)</p> <p>Se trata de realizar una carrera de captura</p> <p>Cada equipo debe de intentar poco a poco coger al resto de equipos sin perder ninguno de sus componente</p> <p><b>2. Juego de velocidad</b></p> <p>Se divide la plantilla en 3 ó 4 equipos de 4 jugadores</p> <p>Cada equipo tiene un balón</p> <p>Se juega a modo de relevos</p> <p>El primer jugador lleva el balón al primer cono</p> <p>El segundo jugador corre y lo devuelve a la posición de inicio</p> <p>El tercer jugador lo lleva hasta el segundo cono</p> <p><b>3. Bombardear al enemigo</b></p> <p>Dos equipos de 6 jugadores o más</p> <p>Un equipo se dividirá la mitad a cada lado de una línea de unos 10 metros</p>	<p>Descubrimiento guiado</p> <p>Enseñanza reciproca</p>	<p>15 MINUTOS</p> <p>15 MINUTOS</p>
--	---	---	-------------------------------------



	<p>con todos los balones</p> <p>El otro equipo colocado al inicio de la línea, trata de atravesarla sin que ninguno de los balones enviados por el otro equipo impacte en sus piernas</p> <p>Cada vez que un jugador consiga pasar sin ser dado conseguirá un punto</p> <p>Una vez pasados todos los jugadores se intercambian las funciones</p>		
<p><b>ACCIÓN FINAL</b></p>	<p><b>Me desplazo y estiro</b></p> <p>Los estudiantes se desplazan por la cancha caminando, cada vez que el profesor haga sonar el silbato los estudiantes se detienen y realizan u ejercicio de estiramiento por 10 segundos.</p> <p>Más adelante se hará una retroalimentación sobre la temática abordada en el día de hoy. Acompañada de nuestra importante hidratación.</p>	<p>Mando directo</p>	<p>10 MINUTOS</p>
<p><b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b></p>	<p><b>COMPETENCIA A EVALUAR</b></p>		
<p>Fortalecer el pase por medio de actividades de participación tanto con objetos o sin objetos y a la vez en la solución de problemas dentro de las actividades lúdicas.</p>	<p><b>CONCEPTUAL</b></p>	<p><b>PROCEDIMENTAL</b></p>	<p><b>ACTITUDINAL</b></p>
	<p>Señala la importancia de la participación de todos los participantes dentro de las actividades para mejorar el pase.</p>	<p>Aplica por medio de la participación a darle la solución a las actividades generadas por el docente.</p>	<p>Interioriza la importancia del amor por la familia, por el deporte y consigo mismo.</p>



UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT. 800.109.387 - 7  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



101

<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_

Firma del tutor: \_\_\_\_\_

Firma del cooperador: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A):** Eduar Andrés Arboleda, Mauricio Belalcázar Carvajal, Anderson Fernando Fajardo, Anyelo Steven Melo

**CORREO ELECTRÓNICO:** [mauryfutsal77@gmail.com](mailto:mauryfutsal77@gmail.com)

**CELULAR:** 3168610777

**SEMESTRE:** 10

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

**Escuela de formación deportiva MBP**

**DIRECCIÓN**

**TELÉFONO/CELULAR**

**Barbacoas (Nariño)**

**3122914711**

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

La escuela de formación deportiva MBP, cuenta con alrededor de 25 integrantes, de género masculino con edades de 10 a 14 años divididos en: 10 niños de 10 años, 5 de 12 años y 10 de 14 años los cuales realizan las prácticas en la cancha de futbol del municipio de Ricaurte, puesto a que todos disponen de su tiempo y actitud para ejecutar las actividades deportivas.  
~~La escuela de formación deportiva MBP, cuenta con alrededor de 25 integrantes, de genero masculino los cuales realizan las practicas en la cancha de futbol del municipio de Ricaurte, puesto a que todos disponen de su tiempo y actitud para ejecutar las actividades deportivas.~~



<b>NOMBRE DEL COOPERADOR</b>	<b>HECTOR HURTADO</b>
<b>TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO</b>	3122914711

**HORARIO DE PRÁCTICA**

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	<b>PARTICIPACION</b>	<b>TEMÁTICA POR DESARROLLAR:</b>	Comunicación grupal
<b>SESIÓN:</b>	7	<b>GRADO O EDADES:</b>	<b>FECHA:</b>



10 a 14 años

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<p>La isla se hunde</p> <p><b>Desarrollo:</b> se dibujan varios círculos, el primero más grande y los sucesivos más pequeños.</p> <p>Toda la clase se mete en el primer círculo y a la señal del profesor tendrán que saltar al siguiente círculo intentando que no quede compañero fuera agrupándose de forma que ocupen el menor espacio posible.</p> <p>Esta acción se repetirá hasta que lleguen a un círculo en el que no quepan todos o cuando alguno de los alumnos pise fuera de la «isla».</p> <p><b>En círculo y a coger</b></p> <p>Los jugadores se colocan en círculo cogiéndose por las manos</p> <p>El perseguidor se encuentra en el exterior e intenta alcanzar a un jugador determinado del círculo</p> <p>Este jugador se encuentra en el lado opuesto al del perseguidor</p> <p>Todo el círculo intenta evitarlo desplazándose de un lado a otro</p>	<p><u>Descubrimiento</u> <u>guiado GLOBAL</u></p>	20 minutos





<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p><b>1.—Coordinación de grupo</b></p> <p><u>1.</u></p> <p>Todo el equipo se mueve alrededor del entrenador. El entrenador ordena diferentes movimientos correspondidos con números que va gritando. Algunos de estos gestos y movimientos han de hacerlos todo el grupo a la vez. Se premiará la coordinación colectiva y se castigará la descoordinación. Gestos: Chut al aire, aplauso saltando, ir hacia el centro,=</p>	Resolución de problemas	15 MINUTOS	<p><b>Con formato:</b> Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Color de fuente: Negro</p> <p><b>Con formato:</b> Espacio Después: 0 pto, Esquema numerado + Nivel: 2 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Alineación: 1,9 cm + Sangría: 2,54 cm, Sin control de líneas viudas ni huérfanas</p>
	<p><b>2.—Tierra, mar y aire</b></p> <p><u>2.</u></p> <p>Se desarrolla en el vestuario Todo el equipo sentado en círculo El entrenador tira el balón a las manos de los jugadores gritando: Tierra , mar o aire Estos rápidamente le devuelven el balón gritando el nombre de un animal correspondiente a ese hábitat</p>	Descubrimiento guiado	15 MINUTOS	<p><b>Con formato:</b> Párrafo de lista, Sangría: Izquierda: 2,54 cm</p> <p><b>Con formato:</b> Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita, Color de fuente: Negro</p> <p><b>Con formato:</b> Espacio Después: 0 pto, Esquema numerado + Nivel: 2 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Alineación: 1,9 cm + Sangría: 2,54 cm, Sin control de líneas viudas ni huérfanas</p>
		Enseñanza reciproca	15 MINUTOS	<p><b>Con formato:</b> Párrafo de lista, Sangría: Izquierda: 2,54 cm</p>



	<p><b>3.—Llegar antes junto a tu equipo</b></p> <p><u>3.</u></p> <p>Dos grupos en círculo procuran progresar dominando el balón por el aire y evitando que caiga al suelo</p> <p>En caso de tocar el balón el suelo volverá al punto de partida</p> <p>Vencerá el equipo que antes llegue a la meta</p>		
<p><b>ACCIÓN FINAL</b></p>	<p><b>Me desplazo y estiro</b></p> <p>Los estudiantes se desplazan por la cancha caminando, cada vez que el profesor haga sonar el silbato los estudiantes se detienen y realizan u ejercicio de estiramiento por 10 segundos.</p> <p>Más adelante se hará una retroalimentación sobre la temática abordada en el día de hoy. Acompañada de nuestra importante hidratación.</p>	<p>Mando directo</p>	<p>10 MINUTOS</p>
<p><b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b></p>	<p><b>COMPETENCIA A EVALUAR</b></p>		
	<p><b>CONCEPTUAL</b></p>	<p><b>PROCEDIMENTAL</b></p>	<p><b>ACTITUDINAL</b></p>
<p>Mediante la comunicación y la participación de trabajo en equipo fortalecer aquellas actividades realizadas</p>	<p>Identifica el trabajo en equipo en las actividades</p>	<p>Realiza las diferentes actividades siguiendo cada</p>	<p>Interioriza la</p>

**Con formato:** Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita, Color de fuente: Negro

**Con formato:** Espacio Después: 0 pto, Esquema numerado + Nivel: 2 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Alineación: 1,9 cm + Sangría: 2,54 cm, Sin control de líneas viudas ni huérfanas



			importancia del amor por la familia, por el deporte y consigo mismo.
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		

**Firma del estudiante:** \_\_\_\_\_ **Firma del tutor:** \_\_\_\_\_ **Firma del cooperador:**

\_\_\_\_\_



**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Eduar Andrés Arboleda, Mauricio Belalcázar Carvajal, Anderson Fernando Fajardo, Anyelo Steven Melo**

**CORREO ELECTRÓNICO:** [mauryfutsal77@gmail.com](mailto:mauryfutsal77@gmail.com)

**CELULAR:** 3168610777

**SEMESTRE:** 10

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

**Escuela de formación deportiva MBP**

**DIRECCIÓN**

**TELÉFONO/CELULAR**

**Barbacoas (Nariño)**

**3122914711**

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

La escuela de formación deportiva MBP, cuenta con alrededor de 25 integrantes, de género masculino con edades de 10 a 14 años divididos en: 10 niños de 10 años, 5 de 12 años y 10 de 14 años los cuales realizan las prácticas en la cancha de futbol del municipio de Ricaurte, puesto a que todos disponen de su tiempo y actitud para ejecutar las actividades deportivas.  
~~La escuela de formación deportiva MBP, cuenta con alrededor de 25 integrantes, de género masculino los cuales realizan las prácticas en la cancha de futbol del municipio de Ricaurte, puesto a que todos disponen de su tiempo y actitud para ejecutar las actividades deportivas.~~

**NOMBRE DEL COOPERADOR**

**HECTOR HURTADO**

**TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO**

3122914711



### HORARIO DE PRÁCTICA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	PARTICIPACION	<b>TEMÁTICA POR DESARROLLAR:</b>	Velocidad y desplazamiento en grupo			
<b>SESIÓN:</b>	8	<b>GRADO O EDADES:</b>	10 a 14 años		<b>FECHA:</b>	



MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<p><b>ACTIVACIÓN</b></p>	<p>Por el aro</p> <p><b>Desarrollo:</b> Todos los alumnos forman un gran círculo agarrados de las manos e intentan en un determinado tiempo que un aro pase de un extremo del círculo al otro.</p> <p>Para ello, tendrán que moverse con agilidad para que el aro pase por todo su cuerpo y vaya al siguiente compañero. Ningún alumno podrá soltarse de las manos.</p> <p><b>Concentración y reacción</b></p> <p>Los jugadores se desplazan libremente por el terreno y deberán de reaccionar rápidamente a las indicaciones del entrenador</p> <p>El juego consiste en realizar lo más rápidamente posible las órdenes del entrenador</p> <p>Juntarse por tríos! - Parejas de color! - A burros! - Todos los del mismo color!</p> <p>Después de cada mandato se penaliza los últimos en conseguirlo</p>	<p><u>Descubrimiento</u> <u>guiado</u><b>GLOBAL</b></p>	<p>20 minutos</p>
<p><b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b></p>	<p><b>1. Correr con ojos cerrados hacia el grupo</b></p> <p>A una distancia de 10 metros aprox. respecto del grupo se coloca un jugador</p> <p>Este ha de cerrar los ojos y correr con velocidad hacia los compañeros</p>	<p>Resolución de problemas</p>	<p>15 MINUTOS</p>



	<p>El grupo ha de intentar detenerle agarrándole con cuidado cuando llegue a su zona</p> <p><b>2. Estatuas</b></p> <p>Dos equipos formados por cinco jugadores cada uno Todos ellos tendrán un balón Unos de los equipos trata de tocar a los jugares del otro equipo, cuando esto ocurra estos quedarán "inmovilizados" realizando habilidad Los jugadores "inmovilizados" pueden ser liberados por sus compañeros Ganará el equipo que consiga "inmovilizar" a todos los jugadores</p>	Descubrimiento guiado	15 MINUTOS
	<p><b>3. Rondo</b></p> <p>Mantener la posesión del balón procurando que no sea interceptado por el jugador situado en la mitad del círculo</p>	Enseñanza reciproca	15 MINUTOS
	<p><b>ACCIÓN FINAL</b></p> <p>Para volver a la calma en esta oportunidad se realizará la entrega de una tarea del día de amor y amistad en la cual el estudiante la leerá ante todos, para ello se realizará un</p>	Mando directo	10 MINUTOS

**Con formato:** Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita, Color de fuente: Negro

**Con formato:** Espacio Después: 0 pto, Esquema numerado + Nivel: 2 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Alineación: 1,9 cm + Sangría: 2,54 cm, Sin control de líneas viudas ni huérfanas

**Con formato:** Sangría: Izquierda: 0 cm, Primera línea: 0 cm

**Con formato:** Izquierda

**Con formato:** Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Color de fuente: Negro

**Con formato:** Normal, Sangría: Izquierda: 0 cm



	círculo. Posteriormente, se realizará un estiramiento en el cual cada uno de los integrantes tomará la palabra y realizará el movimiento y los demás lo seguiremos. Más adelante se hará una retroalimentación sobre la temática abordada en el día de hoy.				
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>				
	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>		
Fortalecer la velocidad de desplazamiento por medio de actividades tanto con objeto y sin objetos	Señala la importancia de la velocidad de desplazamiento dentro de las acciones de juego y sus diferentes actividades.	Aplica por medio de la velocidad de desplazamiento darles la solución a las actividades generadas por el docente.	Interioriza la importancia del amor por la familia, por el deporte y consigo mismo.		
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>				

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_

Firma del tutor: \_\_\_\_\_

Firma del cooperador: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Eduar Andrés Arboleda, Mauricio Belalcázar Carvajal, Anderson Fernando Fajardo, Anyelo Steven Melo**

**CORREO ELECTRÓNICO:** [mauryfutsal77@gmail.com](mailto:mauryfutsal77@gmail.com)

**CELULAR:** 3168610777

**SEMESTRE:** 10

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

**Escuela de formación deportiva MBP**

**DIRECCIÓN**

**Barbacoas (Nariño)**

**TELÉFONO/CELULAR**

**3122914711**

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

La escuela de formación deportiva MBP, cuenta con alrededor de 25 integrantes, de género masculino con edades de 10 a 14 años divididos en: 10 niños de 10 años, 5 de 12 años y 10 de 14 años los cuales realizan las prácticas en la cancha de futbol del municipio de Ricaurte, puesto a que todos disponen de su tiempo y actitud para ejecutar las actividades deportivas.  
~~La escuela de formación deportiva MBP, cuenta con alrededor de 25 integrantes, de género masculino los cuales realizan las prácticas en la cancha de futbol del municipio de Ricaurte, puesto a que todos disponen de su tiempo y actitud para ejecutar las actividades deportivas.~~

**NOMBRE DEL COOPERADOR**

**HECTOR HURTADO**

**TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO**

3122914711



### HORARIO DE PRÁCTICA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	DIVERSION	<b>TEMÁTICA POR DESARROLLAR:</b>	Confianza, comunicación, motivación			
<b>SESIÓN:</b>	9	<b>GRADO O EDADES:</b>	10 a 14 años		<b>FECHA:</b>	



MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<p><b>BALÓN VIAJERO</b></p> <p>Una vez más, este juego se realiza en un campo pequeño de aproximadamente 15×15 metros. Divide a los jugadores en dos equipos. Los jugadores de un equipo comenzarán la primera ronda con una pelota, los jugadores del otro equipo comenzarán sin ella.</p> <p>Al silbato del entrenador, los jugadores con balón intentarán golpear a los otros jugadores con su balón. Si golpean a un jugador del otro equipo, obtienen un punto. Si no, deben recuperar su bola e intentarlo nuevamente. Cada ronda durará un minuto y después los equipos cambian para que el equipo sin balón pase a tenerlo.</p> <p><b>LOCURA CONTROLADA</b></p> <p>Una vez más, establezca un campo de juego cuadrado que sea un poco más grande, de entre 15 y 20 metros. Cada jugador tendrá una pelota dentro del campo de juego.</p> <p>Al silbido del entrenador, cada jugador tratará de golpear los balones de los otros jugadores. Cuando golpean la pelota de otro jugador obtienen un punto. Si su bola es golpeada, pierden un punto.</p> <p>Si bien este no es un ejercicio de pase específico, al mismo tiempo enfatiza los fundamentos de pase y control de balón.</p>	<p><u>Descubrimiento</u> <u>guiado</u><del>GLOBAL</del></p>	<p>20 minutos</p>



<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p><b>1. Tirar todos los conos</b></p> <p>Tocar con el balón los conos situados en campo contrario          Dos equipos de 3 jugadores deben de chutar al campo contrario para intentar tocar los conos que defiende el equipo contrario          Ganará el equipo que antes haya tocado los conos del equipo contrario</p>	Resolución de problemas	15 MINUTOS
	<p><b>2. Las 4 esquinas</b></p> <p>El juego de las 4 esquinas          A la voz del entrenador todos los jugadores cambiarán de pivotes          4 jugadores siempre quedarán fuera</p>	Descubrimiento guiado	15 MINUTOS
	<p><b>3. Maniobra y pase</b></p> <p>Se delimitan dos cuadros con conos (uno más pequeño en el interior del otro)          Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño          El objetivo que perseguirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón</p>	Enseñanza reciproca	15 MINUTOS



<b>ACCIÓN FINAL</b>	<p><b>Estiramiento y relajación y reflexión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en parejas vamos a hacer ejercicios de relajación al compañero, elevándole las piernas por 20 segundos, de manera de cubito abdominal, se relajará las piernas del compañero haciéndole movimientos laterales.</li> <li>- Realizaremos estiramientos de manera controlada de tren superior y tren inferior.</li> <li>- cada niño opinara que le pareció la clase y que aprendió.</li> </ul>	Mando directo	10 MINUTOS
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
Incrementar la motivación como también la comunicación de todo el grupo.	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
	Identifica el trabajo en equipo (pase) en las actividades planteadas por el docente.	Realiza las diferentes actividades siguiendo cada una de las instrucciones dadas por el docente.	Se esfuerza por participar, tanto individual como en equipo.
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
	Se esfuerza por participar, generar preguntas entorno a la temática y pone en práctica sus valores.		



UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT. 800.109.387 - 7  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

“Hombres nuevos para tiempos nuevos”  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.

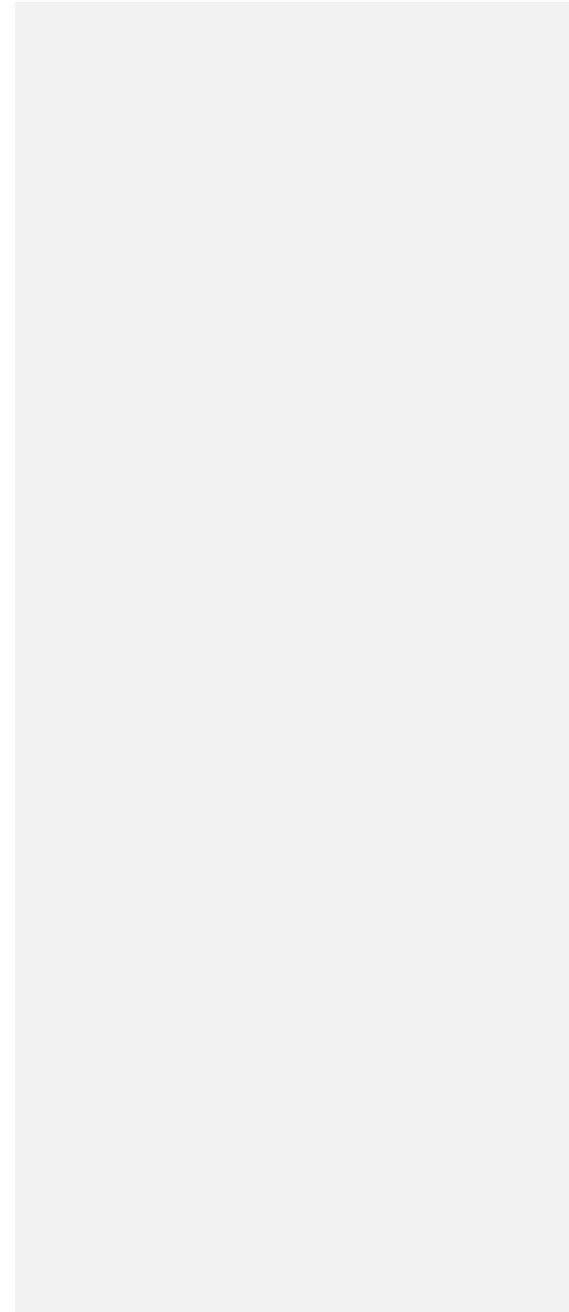


118

**Firma del estudiante:** \_\_\_\_\_ **Firma del tutor:** \_\_\_\_\_ **Firma del cooperador:**

\_\_\_\_\_

|





**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Eduar Andrés Arboleda, Mauricio Belalcázar Carvajal, Anderson Fernando Fajardo, Anyelo Steven Melo**

**CORREO ELECTRÓNICO:** [mauryfutsal77@gmail.com](mailto:mauryfutsal77@gmail.com)

**CELULAR:** 3168610777

**SEMESTRE:** 10

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

**Escuela de formación deportiva MBP**

**DIRECCIÓN**

**TELÉFONO/CELULAR**

**Barbacoas (Nariño)**

**3122914711**

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

La escuela de formación deportiva MBP, cuenta con alrededor de 25 integrantes, de género masculino con edades de 10 a 14 años divididos en: 10 niños de 10 años, 5 de 12 años y 10 de 14 años los cuales realizan las prácticas en la cancha de futbol del municipio de Ricaurte, puesto a que todos disponen de su tiempo y actitud para ejecutar las actividades deportivas.  
~~La escuela de formación deportiva MBP, cuenta con alrededor de 25 integrantes, de género masculino los cuales realizan las prácticas en la cancha de futbol del municipio de Ricaurte, puesto a que todos disponen de su tiempo y actitud para ejecutar las actividades deportivas.~~

**NOMBRE DEL COOPERADOR**

**HECTOR HURTADO**

**TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO**

3122914711



### HORARIO DE PRÁCTICA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	DIVERSION		<b>TEMÁTICA POR DESARROLLAR:</b>	La alegría	
<b>SESIÓN:</b>	10	<b>GRADO O EDADES:</b>	10 a 14 años		<b>FECHA:</b>





MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	Lo ideal es que los estudiantes se dividan en grupos de 3 o 4 personas como máximo y que se coloquen a un metro y medio unos de otros. Es necesario colocar en el suelo aros o círculos dibujados a modo de tablero para llevar a cabo la actividad y, además, cada equipo contará con tres conos del mismo color. Para completar el tres en raya los estudiantes, por orden y como en las carreras de relevo, deberán correr hasta el tablero y colocar rápidamente el cono. Ganará el grupo que complete antes el juego.	<u>Resolucion de tareas</u> <b>GLOBAL</b>	20 minutos
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p><b>1. Uno contra uno</b></p> <p><b>1.</b></p> <p>Dos porteros se enfrentan entre si defendiendo cada uno su portería Mediante regates, fintas, uno procura meter gol, mientras que el otro con las manos tratará de interceptar En caso de falta clara será penalti</p>	Resolución de problemas	15 MINUTOS
	<p><b>2. Lateralización</b></p> <p><b>2.</b></p> <p>El portero se desplaza desde el poste hasta el centro de la portería donde deberá de tocar un balón Tras este movimiento tratará de despejar o rechazar el balón que le envía el entrenador a la primera posta</p>		15 MINUTOS

Con formato: Izquierda

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita, Color de fuente: Negro

Con formato: Espacio Después: 0 pto, Esquema numerado + Nivel: 2 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Alineación: 1,9 cm + Sangría: 2,54 cm, Sin control de líneas viudas ni huérfanas

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita, Color de fuente: Negro

Con formato: Espacio Después: 0 pto, Esquema numerado + Nivel: 2 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Alineación: 1,9 cm + Sangría: 2,54 cm, Sin control de líneas viudas ni huérfanas



<p><b>3.— Circuito técnico</b></p> <p>3.→</p> <p>El portero deberá parar diferentes tipos de tiros a portería desde distintos ángulos</p> <p>1-Balón colgado al área</p> <p>2- Realizar una voltereta y detener un tiro desde el vértice del área</p> <p>3-Golpeo frontal</p> <p>4-Golpeo frontal desde más lejos</p> <p>5-Voltereta y detener un tiro desde el otro vértice</p> <p>6-Balón colgado</p>				Descubrimiento guiado	15 MINUTOS
				Enseñanza recíproca	
<b>ACCIÓN FINAL</b>	Estiramiento dirigido de forma ascendente e hidratación.		Mando directo	10 MINUTOS	
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>			
Mejorar el compañerismo y la unión en los jóvenes por medio de las diferentes actividades planteados por el docente		<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>	
		Identifica el trabajo en equipo (pase) en las actividades planteadas por el docente.	Realiza las diferentes actividades siguiendo cada	Se esfuerza por participar, tanto individual como en	

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Color de fuente: Negro

Con formato: Espacio Después: 0 pto, Esquema numerado + Nivel: 2 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Alineación: 1,9 cm + Sangría: 2,54 cm, Sin control de líneas viudas ni huérfanas

Con formato: Sangría: Izquierda: 0 cm, Primera línea: 0 cm

Con formato: Izquierda



		una de las instrucciones dadas por el docente.	equipo.
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
	Se esfuerza por participar, generar preguntas entorno a la temática y pone en práctica sus valores.		

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_

Firma del tutor: \_\_\_\_\_

Firma del cooperador: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Eduar Andrés Arboleda, Mauricio Belalcázar Carvajal, Anderson Fernando Fajardo, Anyelo Steven Melo**

**CORREO ELECTRÓNICO:** [mauryfutsal77@gmail.com](mailto:mauryfutsal77@gmail.com)

**CELULAR:** 3168610777

**SEMESTRE:** 10

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

**Escuela de formación deportiva MBP**

**DIRECCIÓN**

**TELÉFONO/CELULAR**

**Barbacoas (Nariño)**

**3122914711**

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

La escuela de formación deportiva MBP, cuenta con alrededor de 25 integrantes, de género masculino con edades de 10 a 14 años divididos en: 10 niños de 10 años, 5 de 12 años y 10 de 14 años los cuales realizan las prácticas en la cancha de futbol del municipio de Ricaurte, puesto a que todos disponen de su tiempo y actitud para ejecutar las actividades deportivas.  
~~La escuela de formación deportiva MBP, cuenta con alrededor de 25 integrantes, de género masculino los cuales realizan las prácticas en la cancha de futbol del municipio de Ricaurte, puesto a que todos disponen de su tiempo y actitud para ejecutar las actividades deportivas.~~

**NOMBRE DEL COOPERADOR**

**HECTOR HURTADO**

**TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO**

3122914711



### HORARIO DE PRÁCTICA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	DIVERSION		<b>TEMÁTICA POR DESARROLLAR:</b>	El futbol como forma de disfrutar el tiempo libre		
<b>SESIÓN:</b>	11	<b>GRADO O EDADES:</b>	10 a 14 años		<b>FECHA:</b>	



MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Se realizará la actividad “del semáforo”  En la cual consta de realizar un movimiento según el color nombrado por el maestro. Verde correr, amarillo saltar, rojo caminar.	GLOBAL	20 minutos
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p><b>1. Juego de faltas laterales</b></p> <p>Cada equipo está compuesto por 2 jugadores Uno de los equipos realiza dos saques de falta 1 por cada lado Otro equipo busca el remate Otro equipo defiende la portería El último equipo busca el rechace Si se consigue gol de remate directo puntúan el equipo rematador y el sacador Si se consigue gol de rechace únicamente puntúa dicho equipo Tras los 2 saques se rotan las posiciones</p> <p><b>2. Partido 6 porterías</b></p> <p>Dividir a la plantilla en 2 equipos Cada equipo defiende-ataca 3 porterías pequeñas situadas a lo largo</p>	<p>Resolución de problemas</p> <p>Descubrimiento guiado</p>	<p>15 MINUTOS</p> <p>15 MINUTOS</p>

Tabla con formato



	<p>de la línea de fondo</p> <p>El gol se conseguirá introduciendo el balón en cualquiera de las 3 porterías</p> <p><b>3. Partido 2 porterías grandes contra 4 pequeñas</b></p> <p>Dividir a la plantilla en 2 equipos</p> <p>En cada uno de los dos tiempos, un equipo atacará a 4 porterías pequeñas mientras que el otro lo hará sobre 2 porterías grandes defendidas por 2 porteros</p> <p>Logrará la victoria el equipo con mayor número de goles tras el computo de los dos periodos</p>	Enseñanza reciproca	15 MINUTOS
<b>ACCIÓN FINAL</b>	Para finalizar realizaremos un círculo en el campo de juego para ejecutar el estiramiento de los segmentos corporales, de manera ascendente. Se les preguntara los estudiantes como estuvo la actividad y proceder con la hidratación para la vuelta a la calma.	Mando directo	10 MINUTOS
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar la convivencia, la cooperación y diversión evitando la discriminación y los prejuicios.</li> </ul>	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
	Reconoce la importancia de la cooperación para lograr los objetivos propuestos	Ejecuta eficazmente las habilidades de realizando desplazamientos coordinados.	Realiza la actividad con responsabilidad, respetando las reglas, trabajando en



			equipo y respetando a los compañeros, fortaleciendo lazos de compañerismo.
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
	La observación en la ejecución de la actividad, y actitud en el campo de juego con sus compañeros.		

**Firma del estudiante:** \_\_\_\_\_ **Firma del tutor:** \_\_\_\_\_ **Firma del cooperador:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_







**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Eduar Andrés Arboleda, Mauricio Belalcázar Carvajal, Anderson Fernando Fajardo, Anyelo Steven Melo**

**CORREO ELECTRÓNICO:** [mauryfutsal77@gmail.com](mailto:mauryfutsal77@gmail.com)

**CELULAR:** 3168610777

**SEMESTRE:** 10

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

**Escuela de formación deportiva MBP**

**DIRECCIÓN**

**TELÉFONO/CELULAR**

**Barbacoas (Nariño)**

**3122914711**

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

La escuela de formación deportiva MBP, cuenta con alrededor de 25 integrantes, de género masculino con edades de 10 a 14 años divididos en: 10 niños de 10 años, 5 de 12 años y 10 de 14 años los cuales realizan las prácticas en la cancha de futbol del municipio de Ricaurte, puesto a que todos disponen de su tiempo y actitud para ejecutar las actividades deportivas.  
~~La escuela de formación deportiva MBP, cuenta con alrededor de 25 integrantes, de género masculino los cuales realizan las prácticas en la cancha de futbol del municipio de Ricaurte, puesto a que todos disponen de su tiempo y actitud para ejecutar las actividades deportivas.~~

**NOMBRE DEL COOPERADOR**

**HECTOR HURTADO**

**TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO**

3122914711



### HORARIO DE PRÁCTICA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	DIVERSION		<b>TEMÁTICA POR DESARROLLAR:</b>	Trabajo en equipo	
<b>SESIÓN:</b>	12	<b>GRADO O EDADES:</b>	10 a 14 años		<b>FECHA:</b>



MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<p>Los jugadores se colocan sobre una línea con un balón cada uno. Del otro lado se encuentra un jugador sin balón. A su señal, los jugadores deben intentar llegar al otro lado del terreno con el balón en los pies.</p> <p>El gavián debe “capturar” al máximo de jugadores tocándoles en el hombro. Se cuentan los puntos. Uno a uno, todos los jugadores ocuparán la posición de “gavián”</p> <p style="text-align: center;">Actividad 2</p> <p>En esta actividad el grupo se organizará a los jóvenes en 4 grupos. Cada grupo tendrá a disposición 5 bastones ubicados de manera vertical a una distancia mínima sobre cada uno de ellos y un plato ubicado más adelante. En ello cada uno de los integrantes saldrá trotando y pasando por cada uno de los bastones e irán en velocidad hacia el plato. Luego volverán y lo realizarán vendados los ojos los compañeros que están al otro extremo lo irán guiando para que el no toque los bastones</p> <p>VARIANTE: La distancia entre los bastones será más extensa, logrando un mayor desplazamiento entre cada ejercicio.</p>	<b>GLOBAL</b>	20 minutos



<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p><b>1. Juego corto con la cabeza</b></p> <p>Se divide a la plantilla en dos equipos Dentro del campo juegan 4 x 4 ó 5 x 5 (+ 2 porteros), en los fondos y en los laterales de las porterías se colocan jugadores del equipo que ataca Se juega en todo momento con la cabeza y únicamente puede cogerse el balón con la mano despues de un bote Cada 3 o 4 minutos se cambian los jugadores que realizan los apoyos exteriores</p>	Resolución de problemas	15 MINUTOS
	<p><b>2. Partido corto con 3 equipos</b></p> <p>Dividir a la plantilla en tres equipos 2 equipos juegan dentro del campo y el otro equipo se sitúa como apoyo exterior Los dos equipos interiores intentarán marcar el mayor número de goles para lo que se pueden apoyar en los jugadores que se encuentran en el exterior Cada 8 o 10 min cambiar el equipo exterior por uno de los interiores</p>	Descubrimiento guiado	15 MINUTOS



	<p><b>3. Posesión corta 5x2</b></p> <p>2 jugadores se sitúan en cada uno de los exteriores del campo Dentro del terreno 2 defienden y 3 atacan Deben de guardar siempre la misma disposición, 2 apoyos laterales(1 jugador a la espalda de la defensa) Llevar el balón de uno al otro exterior del campo y rotar las posiciones de ataque</p>	Enseñanza reciproca	
<b>ACCIÓN FINAL</b>	En la vuelta a la calma, se reunirá al grupo por medio de un círculo. Cada uno de los integrantes realizará un ejercicio de estiramiento diferente a los demás, cada uno tendrá su participación para ello. Más adelante, se realizará una retroalimentación sobre la temática trabajada en el día hoy y algunas observaciones sobre el cuidado del material y el valor del mes.	Mando directo	10 MINUTOS
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
Fortalecer la potencia y aceleración dentro de las capacidades físicas de cada uno de los adolescentes a partir de la sesión de fútbol.	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
	Reconoce la potencia y aceleración como elementos esenciales para mejorar su desempeño en el	Aplica por medio de su aceleración y potencia cada una de las actividades planteadas por el docente.	Cumple con actitud, esmero, dedicación la sesión de



	futbol.		entrenamiento de futbol.
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
	Guía de observación		

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del tutor: \_\_\_\_\_ Firma del cooperador: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Eduar Andrés Arboleda, Mauricio Belalcázar Carvajal, Anderson Fernando Fajardo, Anyelo Steven Melo**

CORREO ELECTRÓNICO: [mauryfutsal77@gmail.com](mailto:mauryfutsal77@gmail.com)

CELULAR: 3168610777

SEMESTRE: 10



NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	
Escuela de formación deportiva MBP	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
Barbacoas (Nariño)	3122914711
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
<p><u>La escuela de formación deportiva MBP, cuenta con alrededor de 25 integrantes, de género masculino con edades de 10 a 14 años divididos en: 10 niños de 10 años, 5 de 12 años y 10 de 14 años los cuales realizan las prácticas en la cancha de futbol del municipio de Ricaurte, puesto a que todos disponen de su tiempo y actitud para ejecutar las actividades deportivas.</u></p> <p><del>La escuela de formación deportiva MBP, cuenta con alrededor de 25 integrantes, de género masculino los cuales realizan las prácticas en la cancha de futbol del municipio de Ricaurte, puesto a que todos disponen de su tiempo y actitud para ejecutar las actividades deportivas.</del></p>	
NOMBRE DEL COOPERADOR	HECTOR HURTADO
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3122914711

### HORARIO DE PRÁCTICA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Con formato: Centrado




Con formato: Centrado

Con formato: Centrado

Con formato: Centrado

Con formato: Centrado

Con formato: Centrado

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Bienestar		<b>TEMÁTICA POR DESARROLLAR:</b>	Relajación	
<b>SESIÓN:</b>	13	<b>GRADO O EDADES:</b>	10 a 14 años		<b>FECHA:</b>

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<p><b>Balón prisionero</b></p> <p>- Se trata de dividir a la clase en dos grupos, separados por una línea que indicará cuál es el territorio de cada equipo. Los jugadores deberán eliminar a los rivales tratando de darles en su cuerpo con un balón, para cubrirse de los golpes deberán moverse y evitar</p>	<b>GLOBAL</b>	20 minutos





	<p>ser descartados. El ganador será el equipo que consiga eliminar a todos los del bando contrario.</p>		
<p><b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b></p>	<p><b>1. El gusano mareado</b></p> <p>1. Consiste en dar vueltas de forma circular</p> <p>Los jugadores deberán sentarse en las rodillas del compañero de atrás</p> <p>Rotar desplazando alternativamente los interiores y los exteriores</p>	<p>Resolución de problemas</p>	<p>15 MINUTOS</p>
	<p><b>2. Sal del corro</b></p> <p>Intentar salir por los huecos que dejen los compañeros entre piernas, brazos o por encima</p> <p>Colocarse cogidos de la mano y dentro un jugador</p>	<p>Descubrimiento guiado</p>	<p>15 MINUTOS</p>
	<p><b>3. Caza por equipos</b></p> <p>3. 2 equipos juegan a eliminarse</p> <p>Los jugadores tendrán el balón entre las manos y no podrán dar más de 3 pasos con él</p> <p>Será eliminado un jugador cuando se le toque con el balón</p> <p>El jugador que salga del campo delimitado también quedará</p>	<p>Enseñanza recíproca</p>	<p>15 MINUTOS</p>

**Con formato:** Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita, Color de fuente: Negro

**Con formato:** Espacio Después: 0 pto, Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 2,54 cm + Sangría: 3,17 cm, Sin control de líneas viudas ni huérfanas

**Con formato:** Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Color de fuente: Negro

**Con formato:** Normal, Sangría: Izquierda: 0 cm

**Tabla con formato**

**Con formato:** Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita, Color de fuente: Negro

**Con formato:** Espacio Después: 0 pto, Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 2,54 cm + Sangría: 3,17 cm, Sin control de líneas viudas ni huérfanas



	<p>eliminado</p> <p>Ganará el equipo que logre eliminar en menos tiempo a todos los jugadores del equipo contrario</p>		
<p><b>ACCIÓN FINAL</b></p>	<p><b>Estiramiento y relajación y reflexión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en parejas vamos a hacer ejercicios de relajación al compañero, elevándole las piernas por 20 segundos, de manera de cubito abdominal, se relajará las piernas del compañero haciéndole movimientos laterales.</li> <li>- Realizaremos estiramientos de manera controlada de tren superior y tren inferior.</li> <li>- cada niño opinara que le pareció la clase y que aprendió.</li> </ul>	<p>Mando directo</p>	<p>10 MINUTOS</p>
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>		<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>	
		<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>
<p>Mejorar el bienestar emocional de los jugadores.</p>		<p>Identifica el trabajo en equipo (pase) en las actividades planteadas por el docente.</p>	<p>Realiza las diferentes actividades siguiendo cada una de las instrucciones dadas por el docente.</p>
		<p style="text-align: center;"><b>ACTITUDINAL</b></p> <p>Se esfuerza por participar, tanto individual como en equipo.</p>	



OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA
	Guía de observación

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del tutor: \_\_\_\_\_ Firma del cooperador: \_\_\_\_\_

**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A):** NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Eduar Andrés Arboleda, Mauricio Belalcázar Carvajal, Anderson Fernando Fajardo, Anyelo Steven Melo

CORREO ELECTRÓNICO: [mauryfutsal77@gmail.com](mailto:mauryfutsal77@gmail.com)

CELULAR: 3168610777

SEMESTRE: 10

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

Escuela de formación deportiva MBP

**DIRECCIÓN**

Barbacoas (Nariño)

**TELÉFONO/CELULAR**

3122914711

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**





<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Bienestar		<b>TEMÁTICA POR DESARROLLAR:</b>	Comodidad en la practica deportiva	
<b>SESIÓN:</b>	14	<b>GRADO O EDADES:</b>	10 a 14 años	<b>FECHA:</b>	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	Daremos la bienvenida a los deportistas hablándoles acerca del respeto y el trabajo en equipo para lograr que la clase sea más emotiva. Empezaremos con un calentamiento corporal de manera descendiente iniciando desde la cabeza y terminando en los pies y continuamos realizando desplazamientos de activación para elevar nuestro ritmo cardiaco.	<b>GLOBAL</b>	20 minutos
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p><b>1. Cambios de orientación</b></p> <p>Juego de posesión entre 2 equipos En el cuadrado más pequeño se podrá entrar, pero nunca tocar el balón, provocando así continuos cambios de orientación</p> <p><b>2. Futboley</b></p>	Resolución de problemas	15 MINUTOS

Tabla con formato



	<p>2 equipos</p> <p>Se colocan cada uno a uno de los lados de la portería</p> <p>Pasar el balón al otro campo por encima de la portería mediante dominios por el aire</p> <p>El balón sólo puede botar una vez y siempre y cuando no lo haya tocado ningún jugador</p> <p>Un sólo toque por jugador</p> <p><b>3. Tenis de ida y vuelta</b></p> <p>La estructura del juego es similar a un tenis corriente</p> <p>El objetivo es pasar el balón al campo contrario y para ello cada jugador dispone de un único toque</p> <p>Se permite que el balón pueda botar una vez en campo propio antes de que comience la combinación entre los diferentes jugadores</p> <p>El jugador que haya pasado de cabeza el balón por encima de la red corre hasta rodear el pivote y vuelve a recuperar la posición</p>	<p>Descubrimiento guiado</p> <p>Enseñanza reciproca</p>	<p>15 MINUTOS</p> <p>15 MINUTOS</p>
<p><b>ACCIÓN FINAL</b></p>	<p>Para finalizar realizaremos un estiramiento de las extremidades corporales, para tener una relajación de la actividad, para luego podernos hidratar correctamente</p>	<p>Mando directo</p>	<p>10 MINUTOS</p>



OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
La importancia de un buen entorno en donde fortalezca las actividades realizadas por el docente	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Reconoce la importancia de la cooperación para lograr los objetivos propuestos	Ejecuta eficazmente las habilidades de realizando desplazamientos coordinados.	Realiza la actividad con responsabilidad, respetando el turno, trabajando en equipo y respetando a los compañeros.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Diligenciar cada uno de los apartes del plan de clase.		

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del tutor: \_\_\_\_\_ Firma del cooperador: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A):** Eduar Andrés Arboleda, Mauricio Belalcázar Carvajal, Anderson Fernando Fajardo, Anyelo Steven Melo

CORREO ELECTRÓNICO: [mauryfutsal77@gmail.com](mailto:mauryfutsal77@gmail.com)

CELULAR: 3168610777

SEMESTRE: 10

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

Escuela de formación deportiva MBP

**DIRECCIÓN**

**TELÉFONO/CELULAR**

Barbacoas (Nariño)

3122914711

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

La escuela de formación deportiva MBP, cuenta con alrededor de 25 integrantes, de género masculino los cuales realizan las prácticas en la cancha de futbol del municipio de Ricaurte, puesto a que todos disponen de su tiempo y actitud para ejecutar las actividades deportivas.

**NOMBRE DEL COOPERADOR**

**HECTOR HURTADO**

**TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO**

3122914711

**HORARIO DE PRÁCTICA**





HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Bienestar	<b>TEMÁTICA POR DESARROLLAR:</b>	Cuidado de sí mismo
<b>SESIÓN:</b>	15	<b>GRADO O EDADES:</b>	10 a 14 años
		<b>FECHA:</b>	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
----------	--	---------------------	--------



<p><b>ACTIVACIÓN</b></p>	<p>Cada uno de los integrantes deberá de estar disperso todo por el espacio realizando diferentes movimientos planteados por el docente como por ejemplo desplazamientos hacia adelante, hacia atrás, sin embargo, el docente estará con un aro, en el momento de dar la orden cada uno de los integrantes deberá de pasar por el aro, en el menor tiempo posible.</p> <p><b>Variante:</b> Una de las variantes implementadas será en que, en el momento de pasar por el aro, se deberá conformar grupos según la indicación del docente. De igual manera el paso por el aro será hacia atrás, o por el contrario se conformará los grupos en primer lugar y luego se intentará pasar por el aro. Aquel grupo que sea el último será el otorgador de una vuelta a la cancha en el menor tiempo posible.</p>	<p><b>GLOBAL</b></p>	<p>20 minutos</p>
<p><b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b></p>	<p><b>1. Pasar y amortiguamiento</b></p> <p>Consiste en efectuar pases de cabeza entre varios jugadores Antes de efectuar el pase los jugadores deberán de realizar un amortiguamiento previo</p> <p><b>2. Partido medio campo 7x7</b></p> <p>Dividir la plantilla en 2 equipos Jugar 7x7 más 2 porteros</p>	<p>Resolución de problemas</p>	<p>15 MINUTOS</p> <p>15</p>



	<p>Establecer objetivos tácticos según necesidades; pressing, repliegue, cambios de orientación.</p> <p><b>3. Juego por las bandas</b></p> <p>Partido normal con la variante de no poder salir de la zona Cada jugador estará 3 minutos en cada una de las 3 zonas El pasillo central será más grande que los otros dos El portero podrá sacar directamente a un jugador de banda</p>	<p>Descubrimiento guiado</p> <p>Enseñanza reciproca</p>	<p>MINUTOS</p> <p>15 MINUTOS</p>
<p><b>ACCIÓN FINAL</b></p>	<p>Una vez ejecutado las actividades deportivas, pasamos a la acción final. Es necesario realizar un círculo donde se implementará una retroalimentación sobre la temática desarrollada en el día de hoy, de igual manera se realizará un estiramiento como vuelta a la calma y la respectiva hidratación. Por su parte es necesario dar a conocer algunas observaciones para mejoría de las próximas sesiones de clase práctica y lo relevante en recordar acerca de la oración del día puesto a que es fundamental para nuestra formación.</p>	<p>Mando directo</p>	<p>10 MINUTOS</p>
<p><b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b></p>	<p><b>COMPETENCIA A EVALUAR</b></p>		
<p>Fortalecer el cuidado de sí mismo mediante el bienestar y generar una buena salud</p>	<p><b>CONCEPTUAL</b></p>	<p><b>PROCEDIMENTAL</b></p>	<p><b>ACTITUDINAL</b></p>
	<p>Identifica la importancia del cambio de orientación dentro de un deporte como el fútbol.</p>	<p>Realiza cada una de las actividades por medio de sus aspectos técnicos y tácticos</p>	<p>Se esfuerza por aprender y participar de manera</p>



		aprendidos en la sesión de clases.	atenta y continua dentro de la clase de fútbol.
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>ESTRATEGIA EVALUATIVA</b>		
	Aplican un buen desempeño por parte del grupo a la hora de realizar las actividades de circuitos técnicos y tácticos con finalización en el fútbol		

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del tutor: \_\_\_\_\_ Firma del cooperador: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Eduar Andrés Arboleda, Mauricio Belalcázar Carvajal, Anderson Fernando Fajardo, Anyelo Steven Melo**

CORREO ELECTRÓNICO: [mauryfutsal77@gmail.com](mailto:mauryfutsal77@gmail.com)

CELULAR: 3168610777

SEMESTRE: 10

**NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**





<b>UNIDAD DIDÁCTICA:</b>	Bienestar		<b>TEMÁTICA POR DESARROLLAR:</b>	El cuidado físico y mental	
<b>SESIÓN:</b>	16	<b>GRADO O EDADES:</b>	10 a 14 años	<b>FECHA:</b>	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
<b>ACTIVACIÓN</b>	<p><b>Juego cuatro esquinas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Desarrollo:</b> Un grupo de niños en el centro y los demás en cuatro aros. A la señal del profesor es obligatorio cambiar de esquina corriendo hacia ellas. Queda en el centro aquel equipo que no encuentra esquina.</li> </ul> <p><b>Pies quietos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Desarrollo:</b> Se arroja la pelota al aire y se dice el nombre de un compañero que deberá atrapar el balón y decir “pies quietos”. Tras dar tres pasos, tirará a dar al</li> </ul>	<b>GLOBAL</b>	20 minutos



	que se quede más cerca, el cual luego lanzará la bola al aire diciendo otro nombre.		
<b>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</b>	<p><b>1.—Perros y gatos</b></p> <p><b>1.</b> 2 equipos juegan a eliminarse Si el entrenador dice un número par se dirigirán todos hacia la derecha, por el contrario, si dice un número impar se dirigirán a la izquierda y deberán de llegar al pivote antes que su compañero para no quedar eliminado</p>	Resolución de problemas	15 MINUTOS
	<p><b>2.—Línea imaginaria</b></p> <p><b>2.</b> Dos líneas de conos de unos 40 metros realizarán las veces de portería Se divide a la plantilla en 2 equipos Para marcar gol se debe rebasar la línea imaginaria de conos conduciendo el balón a través de ésta y dejándolo parado a una distancia máxima de 2 o 3 metros (para obligar que se entre con el balón controlado)</p> <p><b>3.—Posesión con 4 porterías y 2 porteros</b></p>	Descubrimiento guiado	15 MINUTOS

**Con formato:** Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita, Color de fuente: Negro

**Con formato:** Espacio Después: 0 pto, Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 2,54 cm + Sangría: 3,17 cm, Sin control de líneas viudas ni huérfanas

**Con formato:** Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Negrita, Color de fuente: Negro

**Con formato:** Espacio Después: 0 pto, Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 2,54 cm + Sangría: 3,17 cm, Sin control de líneas viudas ni huérfanas



	<p><u>3.</u></p> <p>Se divide a la plantilla en 2 equipos</p> <p>Ambos lucharán por mantener la posesión del balón</p> <p>Al mismo tiempo podrán lograr gol pasándose el balón a través de cualquiera de las 4 porterías</p> <p>2 porteros se encargarán de defender dichas porterías, pudiendo moverse libremente por ellas</p>	Enseñanza reciproca	15 MINUTOS
<b>ACCIÓN FINAL</b>	<p>En la parte final de la sesión de la clase y después de los estiramientos, se colocan todos los jugadores formando un círculo, tumbados boca arriba con los brazos en cruz, las piernas ligeramente abiertas y los ojos cerrados. Deben contar mentalmente de forma individual y en silencio hasta 60" que estará cronometrando el profesor Según vayan terminando se van incorporando lentamente y se dirigen tranquilamente a cambiarse e hidratar.-</p>	Mando directo	10 MINUTOS
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>COMPETENCIA A EVALUAR</b>		
Mejorar el bienestar en los jóvenes para fortalecer su condición física por medio de las diferentes actividades planteadas por el docente	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>PROCEDIMENTAL</b>	<b>ACTITUDINAL</b>
	Identifica el trabajo en equipo (pase) en las actividades planteadas por el docente	Realiza las diferentes actividades siguiendo cada una de las instrucciones dadas por el docente.	Se esfuerza por participar, tanto individual como en equipo.

← **Con formato:** Izquierda, Sangría: Izquierda: 0,76 cm, Sangría francesa: 0,05 cm

← **Con formato:** Sangría: Izquierda: 3,17 cm





OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA
	Se esfuerza por participar, generar preguntas entorno a la temática y pone en práctica sus valores.

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_

Firma del tutor: \_\_\_\_\_

Firma del cooperador: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### **9.5.3 Evaluación**

La evaluación dentro de los procesos de formación es importante para mantener un control de la evolución del estudiante, teniendo como referencia la capacidad de cada uno y su forma de asimilar los contenidos que se le ofrecen, como los absorbe, los interpreta, para así lograr que el aprendizaje sea significativo. Según eso Segura, (2007) autentica:

Hay que considerar que la evaluación se convierta en un instrumento de aprendizajes, es decir, en una evaluación de los aprendizajes desde un enfoque constructivista, sustituyendo, a los juicios terminales sobre los logros y capacidades de los estudiantes e ir desterrando la cultura del “examen lo es todo”. (p. 12)

Según lo mencionado anteriormente, se selecciona un diario de reflexión como una estrategia evaluativa del constructivismo, la cual permite informar de forma escrita sobre la formación práctica, donde contiene opiniones, representaciones y análisis, sobre la situación que se vive en situación al contexto, permitiendo tomar la propia experiencia como objeto de reflexión. Aquí los estudiantes podrán colocar su punto de vista sobre las actividades que ejecutan en los entrenamientos, como se sienten al realizarlas y si ayudan a su crecimiento o no. Así, se sigue una guía donde las clases se ejecutarán en sentido de los contenidos de la estrategia la cual es la práctica del fútbol y como esta ayuda al buen uso del tiempo libre en los jóvenes de la escuela de formación MPB, a través de esta se propone realizar un análisis ordenado, lo más neutral posible acerca de las distintas etapas y resultados alcanzados por el proyecto, considerando aspectos tales como: la pertinencia, eficacia, el impacto y sustentabilidad de las acciones. Se establece en una metodología sistémica que contempla la relación entre el contexto, los insumos, los procesos y los productos o resultados del proyecto para describirlo y explicarlo.

### **9.5.4 Recursos**

Para la ejecución del presente proyecto se tuvo en cuenta los diferentes tipos de recursos que se necesitaron para su desarrollo y ejecución, entre ellos los humanos, físicos, económicos.

Los recursos humanos para este informe final se enfocan en especial en los seres humanos que intervinieron dentro del proceso investigativos, como los docentes practicantes, los jugadores del grupo sujeto de estudio, los padres de familia que acompañaron el desarrollo y



UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT. 800.109.387 - 7  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

“Hombres nuevos para tiempos nuevos”  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



155

aplicación de esta investigación, y demás actores que colaboraron con este trabajo. Los recursos físicos basados en el terreno de juego, materiales e implementación deportiva y didáctica que se utilizó para poder ejecutar de manera exitosa las actividades planificadas para el normal desarrollo de los entrenamientos. Por último, se abordan los recursos económicos los cuales se enfocaron en especial en el presupuesto que se diseñó para la implementación de todo el proceso investigativo.



## 10. Análisis de resultados

Este capítulo tratara sobre el análisis y la interpretación de los resultados que se obtuvieron después de la aplicación de los métodos de recolección de información sobre el grupo sujeto de estudio, buscando dar respuestas al primer objetivo que se planteó para el presente proyecto de investigación el cómo los niños pueden aprovechar el tiempo libre en el municipio de Barbacoas, para esto se aplicó un árbol de sueños, dentro del cual los deportistas expliquen que desearían hacer en estos espacios, al igual que buscar las mejores actividades que motiven y ayuden a mantener al grupo durante el desarrollo del proyecto, en la segunda parte del objetivo se propuso usar el fútbol como herramienta para utilizar de manera adecuada el tiempo libre, aprovechando el gusto por este deporte en esta región del departamento, además se implementó el diario de campo, la bitácora y la observación como instrumentos que permitieron la recolección de la información que se iba a utilizar para analizar más adelante.

Dentro del análisis de las técnicas e instrumentos de recolección de información se realizaron unas matrices las cuales permitieron recolectar datos de primera mano a los investigadores, también de los deportistas los cuales tuvieron la posibilidad de colocar sus opiniones, además de codificar información relevante para el desarrollo de la investigación, así se la pudo jerarquizar para evitar caer en la repetición de esta y ubicar de manera adecuada las categorías que se han estructurado desde el aprovechamiento del tiempo libre y sus correspondientes sub categorías, logrando dar un orden lógico a la recolección de información y su posterior análisis, en el cual se priorizo la calidad de la investigación que se realizó en campo, para tener datos veraces, acertados y que se puedan interpretar de manera adecuada, correcta, disminuyendo el margen de error, y afianzando la confiabilidad de los análisis realizados.

Dentro de las vivencias, experiencias y perspectivas recogidas durante el periodo de la aplicación del presente proyecto de investigación, por parte de la comunidad directamente beneficiada y los investigadores se puede hacer un balance de los aportes que realiza la educación física y las escuela de formación deportiva en el uso adecuado del tiempo libre, estimulando a través de la práctica deportiva a los jóvenes a mantenerse ocupados, así podrán mejorar su psicomotricidad,



157

sus relaciones interpersonales, su resistencia, fuerza y demás capacidades físicas condicionales y también las coordinativas, además de fortalecer su aspecto social, su personalidad, su autoestima y sus relaciones interpersonales, este espacio también puede ser aprovechado para fortalecer valores como el respeto, la responsabilidad, el cuidado personal, la cooperación, y muchos más, dependiendo de las habilidades que se deseen trabajar, además de tratar de mantener este tipo de actividades de manera continua en todos los procesos formativos para no perderlas y por el contrario se fortalezcan una vez transcurra el tiempo y los jóvenes lleguen a edades adultas con buena formación.

Es por eso que se plantearon diferentes actividades desde las categorías y subcategorías de la investigación para que los chicos se sientan motivados, se diviertan y aprendan en cada uno de los entrenamientos desarrollados, esto con el fin de mejorar el trabajo con sus compañeros y lo puedan aplicar en su comunidad, también aprender a ser participantes activos de los entrenamientos y así puedan ser miembros que colaboren en su comunidad, a la vez que se divierten y pasan ratos amenos en su centro de entrenamiento. También se buscó apoyo por parte de los padres de familia invitándolos a ser parte activa del proceso investigativo a ayudar desde sus hogares a la retroalimentación del aprendizaje desarrollado dentro de los entrenamientos, además de colaborar con la insistencia a sus hijos para que asistan a las clases y no falten por pereza o para quedarse realizando otro tipo de actividades o en su defecto se vayan a otros lugares a usar su tiempo en cosas que no son productivas o no son positivas para ellos o para la misma comunidad. Para lograr esto se planearon actividades divertidas aplicadas al fútbol sin dejar de lado el ejecutar acciones específicas de este deporte, como son los trabajos técnicos específicos de este deporte ejemplo, ejercicios de pases, recepción, remate, gambeta y conducción, sin dejar de lado el objetivo principal de este proyecto.

La aplicación de cada una de las herramientas de recolección de información fue bastante compleja, ya que las diferentes circunstancias complicaban en ocasiones obtener la información que se requería, para ello se aplicaron diferentes estrategias que permitieron obtener estos datos, una aprovechar cuando el grupo estaba completo, ahí se recolectaba la mayor cantidad de datos posible o se realizaba alguna actividad como el árbol de sueños, y así se podía continuar con el



informe final, otra de las estrategias fue buscar torneos y competencias para que los deportistas se motiven a asistir a los entrenamientos y ahí poder realizar las observaciones que alimentan los diarios de campo, a veces la lluvia complicaba la ejecución de la planeación pero se contaba con un plan B el que se aprovechó para adelantar trabajo con los chicos, en cuanto a la aplicación de actividades más específicas relacionadas con la aplicación del presente trabajo de grado, buscando que hay en todo momento motivación por parte de los miembros del grupo sujeto de estudio para asistir y participar en los diferentes espacios dentro de los encuentros deportivos, competencias y demás actividades que se han planificado. El fin es mantener dentro del proceso investigativo el grupo completo para no generar inconvenientes al momento de aplicar todos los instrumentos de recolección de información y el plan de clases a través del cual se intervino para generar conciencia sobre el uso adecuado del tiempo libre y sus espacios de ocio para realizar actividades productivas tanto para el joven como a la comunidad que pertenece.

El generar desde estas edades hábitos de uso adecuado del tiempo libre en jóvenes es indispensable, ya que el acceso a demasiada información, el crecimiento de las redes sociales y el exceso de trabajo de los padres lleva a los adolescentes a tomar decisiones inadecuadas para su desarrollo personal, a la poca atención que los padres les prestan al estar inmersos en las situaciones antes mencionadas, lo que lleva a los chicos de estas edades sensibles para su desarrollo psicosocial a guiarse de la conducta de sus pares, ya que los padres no están muy atentos a sus procesos formativos, por eso es importante que desarrollen otro tipo de capacidades psicosociales para su vida.

### **10.1 Evaluación del Aprovechamiento del tiempo libre**

El siguiente proyecto de investigación propone, el aprovechamiento del tiempo libre a través de la práctica del fútbol en la Escuela de Formación Deportiva MPB en los niños de 10 a 14 años del Municipio de Barbacoas en el Departamento de Nariño, a través de la aplicación de tres objetivos específicos, el primero identificar en que usan el tiempo libre los niños de la escuela MPB, el segundo incentivar la práctica del futbol como forma de ocupar el tiempo libre y por ultimo analizar el interés de los niños de la escuela de formación MPB en la práctica del futbol. En este orden de ideas, según Nuviala et al. (2003);



El tiempo libre de los escolares va aumentando al mismo ritmo que el resto de la sociedad, existe una tendencia a agrupar la jornada escolar o a crear una jornada intensiva, con el consiguiente aumento del tiempo libre: En este tiempo es donde la sociedad debe intervenir para facilitar de ocupación del niño, en actividades que favorezcan su desarrollo integral. (p. 13)

De esta manera, se dedujo que existía una problemática con el uso del tiempo libre dentro de los niños de la escuela de formación deportiva MPB del municipio de Barbacoas, ya que el 90% de los deportistas de esta institución no sabían que hacer en sus ratos de ocio y se dejaban llevar por amigos quienes los invitaban a realizar cualquier otra actividad, en muchos casos negativa o en otros poco productiva, donde se procedió a actuar con elementos que favorezcan el uso y la optimización del tiempo libre para aprovecharlo y tener una efectividad desde la educación orientada por la pedagogía, usando una herramienta clave como lo es el deporte para este caso específico el futbol, el cual brinda la oportunidad de mejorar las capacidades físico deportivas y sociales del individuo a la vez que lo mantiene ocupado realizando una actividad provechosa para la comunidad y alejado de acciones poco oficiosas para la sociedad.

Para empezar a trabajar sobre este objetivo se realizó una reunión con la comunidad de la escuela MPB donde se hizo firmar unos consentimientos y asentimientos en los que se autorizó la participación de los deportistas para participar en el proceso investigativo, ya que es imperativo contar con el consentimiento de los padres y madres de familia, para después, realizar una interacción más profunda e indagar un poco con el grupo sujeto de estudio y se procedió a aplicar la primera técnica de recolección correspondiente al árbol de sueños, miedos y compromisos, para su aplicación se realizó la representación gráfica del árbol dividiéndolo en tres partes. La parte inicial o la parte superior que son las hojas corresponde a los sueños, la parte central o el tallo donde se incluyen todo lo referente a los compromisos que ellos tienen y en la parte final o en la raíz ubicaremos los miedos expuestos por el grupo sujeto de estudio, los cuales son expresados de manera literal para poder efectuar una recaudación adecuada de información y tratar de no caer en la manipulación de los resultados.

Cabe Resaltar, qué cada una de las tres partes será distinguida por un color diferente para tener una mejor manera de recolectar la información, más clara y concisa, para identificar



claramente cada parámetro, a los sueños se les estableció el color verde que hace referencia a las hojas de nuestro árbol, para los compromisos fue el tallo y se optó por el color amarillo y por último el miedo quedó representado con un color rojo. En relación con lo anterior.

El árbol de problemas nos sirvió para identificar los síntomas que dan cuenta de un problema, y para relacionar estos con el análisis de sus causas inmediatas y sus causas profundas. Las posturas a debatir para colocar en el árbol se pueden traer de las frases ya recogidas en el trabajo de campo anterior, y se pueden completar también con las aportaciones de quienes acuden a sesiones de trabajos en grupos y plenario. Para poder desarrollar esta técnica podemos hacer pequeños grupos y con la ayuda de la representación de un árbol. Cada grupo intentará identificar un problema central en torno al tema del proceso y a partir del mismo ver cuáles son los síntomas que hacen visible tal problema el grupo sujeto de estudio, y posteriormente las causas más inmediatas y las causas más profundas del mismo. (Cimas, 2009, p. 49)

Es así, que el árbol de sueños miedos y compromisos llevo a los investigadores a tener un panorama más claro sobre cómo llegar a tener un impacto en los niños que fueron parte de este proyecto, realizando actividades las cuales estuvieran enfocadas a sus intereses particulares y no tanto en su rendimiento como deportistas, así se podrán establecer actividades o entrenamientos enfocados a cualquiera de las categorías establecidas para que estos no vayan a terminar desertando de la investigación, sino por el contrario continúen para lograr cumplir con los objetivos planteados..

En este sentido, la importancia de esa ilustración recae en el aprovechamiento del tiempo libre que tiene la población juvenil y que posibles alternativas les dan los padres de familia para afrontar el hecho de que no están siempre a su lado para ayudarlos a tomar buenas decisiones. La motivación para esta investigación es ayudar a contribuir en que la población de niños, niñas y adolescentes del municipio de Barbacoas aproveche mejor su tiempo libre por medio de la práctica del fútbol, brindando un programa diseñado para este fin, donde los deportistas cuenten con las herramientas necesarias para realizar sus entrenamientos de manera adecuada, segura y sin poner en riesgo su integridad, al no ver afectado sus clases por factores externos, como la





violencia, el alcoholismo, el trabajo a temprana edad y cualquier otra problemática que se presenta en la comunidad del municipio de Barbaças.

Por tal motivo, gracias al instrumentó árbol de sueños se indago sobre los diferentes tópicos de las subcategorías, diseñando diversas preguntas desde y para cada una de estas donde se analizó cada una de las categorías y sus correspondientes subcategorías, siendo el tema principal el aprovechamiento del tiempo libre de este se deriva la recreación como categoría con las subcategorías de cooperación y participación, siguiendo con la siguiente que es el ocio con sus subcategorías diversión y bienestar, desde ahí se parten los tres parámetros para esta secuencia; la realidad desde la visión obtenida, la teoría a dar luz y objetividad de los resultados obtenidos y la propia interpretación para el análisis progresivo. Dentro del análisis de la aplicación de esta herramienta se obtuvo que el 90% de los niños que la ejecutaron no tenían planes para hacer alguna actividad en su tiempo libre, por el contrario que accedían a cualquier invitación que les realizaran sus compañeros de colegio o amistades del barrio. Después de la ejecución del proyecto de investigación se obtuvo que todos los deportistas del grupo sujeto de estudio empezaron a organizar de mejor manera su tiempo libre, planeando actividades productivas como la práctica del futbol combinada en días alternos con ensayos en grupos de danza, teatro u otro tipo de acciones.

En la aplicación de la técnica de entrevista no estructurada se preguntó ¿Qué entiende sobre cooperación en el fútbol? Alrededor de 20 deportistas dedujeron que es trabajar en grupo, dar la mano a los demás a pesar de todas las circunstancias y en todos los momentos buenos o malos, además de eso, otros adolescentes mencionaban que cooperación es la unión de fuerzas para poder ganar partidos, en este orden de ideas, la ilusión de jugar es muy grande, por ende todos empezaron a expresar ideas de como cooperar al ejecutar juegos, ejercicios o durante la práctica del futbol, por ejemplo, otros conceptos que proponían a los demás compañeros y a los que orientamos el trabajo fue que cooperación es la ayuda que se da a unos jugadores. Una vez aplicada la planificación propuesta, todos los jugadores que pertenecen al grupo de estudio aclararon el concepto de cooperación, y comenzaron a aplicarlo de manera adecuada en su vida, personal, familiar, escolar y en su comunidad. La siguiente pregunta que se abordó puntualmente fue ¿cuál es la principal razón por la que practicas el fútbol? El 80% de los



deportistas respondían que para llegar hacer jugador profesional y sacar a su familia adelante, otros para llegar hacer jugador profesional y conocer muchos lugares, la gran mayoría por estar bien de salud y conocer otros lugares con mis compañeros, otros por parecer a estrellas del fútbol como Messi u otros, teniendo en cuenta estas respuestas se les señalo que para cumplir ese objetivo deben aprender a trabajar en equipo, para esto se toma a la cooperación la cual según, Olmedilla et al. (2011);

La cooperación interpersonal deportiva se presenta como una teoría explicativa de la dinámica interna de los equipos deportivos distinta a las teorías en vigor, especialmente la cohesión deportiva. La cooperación se sustenta en dos bases: 1) la concepción racional y utilitarista, derivada de la interacción e interdependencia interna, de las tomas de decisiones personales en cuanto a cooperar o no con el objetivo del equipo; y 2) la disposición personal a demostrar conductas cooperativas sin esperar nada a cambio (p. 1)

Ahora bien, la interrelación personal deriva que, la cooperación dentro de los parámetros de juego y deporte es importante para los niños sin importar su cultura, edad, sexo o raza, la característica principal de la cooperación en el grupo sujeto de estudio era en un comienzo que los deportistas querían hacer lo que ellos pensaban que estaba bien, eran individualistas y no buscaban a los compañeros a menos que estuvieran muy lejos del área rival o se encontraran perdidos y sintieran que ya no podían más, al analizar esto se hizo un gran esfuerzo por salir adelante mediante el fútbol puesto que, abarca el tiempo libre, desarrolla capacidades que sirven para la vida y para llegar lejos en este deporte, además, saben y conocen que el trabajar en equipo, ayudar a lograr cumplir más de una meta que se propongan desde la subcategoría de cooperación, no solo en su deporte sino también en su sociedad, donde serán más activos ayudando a las personas de su entorno en actividades de la vida diaria, logrando también llevar a cabo procesos sociales o laborales que impliquen trabajar como sociedad o con socios, herramienta clave que desarrolla el deporte de conjunto.

Según lo anteriormente mencionado, es importante que la cooperación se de en etapas desde la niñez algo que en el grupo sujeto de estudio se notó que no ocurría ya que los



deportistas poco se colaboraban entre sí, o no querían pasarle el balón a sus compañeros, de ahí la importancia de desarrollar clases donde las actividades no sean competitivas sino recreativas de cooperación, abarcando inclusión, y no exclusión, celebrando logros y derrotas juntos, donde todos sean para uno y uno para todos, pero desde una visión objetiva apreciando la actitud y aptitud de todos para aprovechar esas habilidades y destrezas de cada uno con una interiorización ya vista desde un objetivo en común o una meta trazada de todos para todos y con un ilimitado rasgo de ayuda mutua o común, esta habilidad se construyó de manera continua, con la repetición, buscando que los jóvenes interioricen la capacidad de ayudar a su compañero en cualquier situación ya sea positiva o negativa con el fin de construir un equipo con metas comunes, teniendo en cuenta esta situación se observó que terminado el proceso de investigación al aplicar de nuevo esta entrevista el 90% de los deportistas mostraron un avance significativo en la comprensión de los conceptos abordados durante el proceso investigativo, logrando afianzar conceptos como la cooperación y el uso adecuado del tiempo libre.

Por otro lado, en la subcategoría de participación se les pregunto ¿Qué entiende por participación en el fútbol? el 85% del grupo sujeto de estudio mencionaron que puede ser la inscripción de ellos mismo a la escuela para jugar en torneos y ganar medallas, otros pensaban que participar es integrarse a un grupo y representar su municipio, así pues, desde las preguntas del cuestionario se les preguntó ¿qué día participan más en el entrenamiento? Donde el 100% contestó sin dudarle que todos los días que se tiene establecido porque les gusta disfrutar jugando y haciendo ejercicio dentro de todas las horas que les permitan y les dejen jugar, además, de que se ríen, según algunos adolescentes del grupo sujeto de estudio la pasan mejor participando en la escuela y se olvidan de sus problemas.

La participación es muy importante porque permite construir democracia y apropiarnos del espacio público, es decir, a tomar decisiones que nos favorezcan a todos. Esto sucede cuando las personas, durante todo el transcurso de sus vidas, son capaces de poner en común sus ideas para mejorar la vida de todos, convirtiéndose en ciudadanas y ciudadanos activos. Aquí hay un ejercicio para que veas la forma en que participas (o no) en la toma de decisiones de los grupos de los que formas parte en la casa, la escuela, con tus amigas/os, con tu familia, etcétera. (Unicef, 2017, p. 17)



De forma similar, la niñez brinda una oportunidad para rehacerse, reconstruirse, e ir formulando con ello, la participación activa, ya que en el hogar a veces se empieza a inculcar al chico el miedo a expresarse, a preguntar o participar en diferentes actividades, por eso es clave desarrollar este tipo de habilidades desde esta etapas de la vida, para así cuando el niño crezca sea más activo en los procesos de participación, deje la timidez, y rompa con el miedo a ser parte activa de la sociedad. Pues bien, esto atribuye una importancia fundamental al espacio para la recreación, debido a que esta además de implicar la posibilidad de esparcimiento, es decir de desahogo, diversión y deleite, implica también la oportunidad para crear de nuevo, para volver a producir. Es decir, es recrearse en medio y por medio de la diversión. Diferentes actividades brindan esta posibilidad, entre ellas el arte, los medios de comunicación, los espacios con los amigos y amigas y el deporte. De estos, este último resulta una de las actividades recreativas más buscadas por los niños en el contexto mencionado, y uno de los medios de recreación entre los que se desarrollan y promueven grandes potencialidades, ahí es importante para los padres también sean parte del proceso recreativo de los deportistas como factores que ayudan a mejorar la calidad de estos, disminuyendo niveles de estrés y tensión ocasionados por la familia, el colegio, la sociedad, dejando de lado este tipo de situaciones por un momento, donde el deportista se dedica a hacer algo que de verdad le gusta.

Ahora bien, la interrelación personal deriva que, la participación dentro del grupo sujeto de estudio se centra en la escuela de fútbol como participar y representar brindando elementos de una subjetividad muy ilimitada, puesto que, se busca aprovechar el tiempo libre desde la misma práctica, pero con una visión personal más amplia desde lo interactivo, Para ello, lo más importante es lograr una buena comunicación porque mediante ella se pueden construir acuerdos y tomar decisiones. Y la mejor forma de tener buena comunicación, hasta donde se sabe, es a través del diálogo, que es la manera en que se crean las reglas y normas para convivir. Según Gutiérrez (2005):

Por diferentes razones, la adolescencia es una etapa evolutiva en donde el proceso de enseñanza-aprendizaje presenta particularidades especiales. Éstas derivan tanto de las características de los adolescentes: búsqueda de la autonomía personal, independencia familiar, desarrollo de la identidad personal; como del momento histórico actual:



aumento del nivel de vida y económico del país, extensión de la edad obligatoria de escolarización hasta los dieciséis años, etc. (p. 282).

En relación con la técnica e instrumento aplicada el resultado es que las ganas de superación son muy grandes, mediante la participación en la escuela de fútbol, de la misma forma, el grupo sujeto de estudio demostró que su participación es activa y están dispuestos a aprovechar su tiempo libre con cualquier medio que se les presente o se disponga dentro de este proyecto de investigación, puesto que invade aspectos y espacios de bienestar, se evidencia el gran compromiso que tiene para realizar actividades donde su capacidad para participar de manera activa y dinámica dentro de los entrenamientos llevan a entender que si se les ofrecen alternativas para utilizar el tiempo libre de manera adecuada los niños lo van a realizar. En este sentido el 95% del grupo mejoro su forma de participar de manera activa y dinámica dentro del desarrollo de los entrenamientos, siendo esta llevada también a su vida escolar y familiar al ser agentes más participativos de manera productiva, logrando generar las bases para que en el futuro se conviertan en líderes positivos dentro de sus entornos sociales.

Es importante considerar, que una vez analizados los resultados de la primera categoría como lo es la recreación en sus dos subcategorías de cooperación y participación se observó una mejoría considerable en todos los factores que se analizaron dentro de este informe final, donde el 95% de los participantes en el grupo sujeto de estudio mejoraron su perspectiva con respecto a las categorías mencionadas. A continuación, se prosigue con el análisis de la categoría ocio con sus dos subcategorías diversión y bienestar, toda la información que se obtuvo de esta categorización ayudo en la construcción del presente proyecto, dando luces a los investigadores para mejorar los planes de clase, conseguir ejercicios modernos que ayuden a motivar al grupo sosteniendo los procesos de entrenamiento y de investigación, así no hubo traumatismos al momento de aplicar la herramienta para mejorar los inconvenientes encontrados.

Para empezar, el ocio deriva en el carácter personal, y que por lo general alude a ciertas actividades realizadas en unión con los demás, aprendidas culturalmente y que se ejercitan utilizando las organizaciones sociales; por ello en todas las sociedades existen diversos grupos, destinados a la convivencia social donde la actividad personal aparece junto al fenómeno social, pues, en todo caso, las actividades previamente individuales suponen una interacción social y a



166

menudo contactos e intercambios con otros miembros de la sociedad. En este sentido el 90% del grupo no tenía claridad con respecto a que hacer en sus ratos de ocio o lo gastaban en actividades poco productivas y apenas el 10% lo usaba en acciones que sí podrían considerarse como aprovechables, algo que se trabajó de manera continua para llevar a los chicos a tener opciones al momento de ocupar sus espacios de descanso.

De igual manera, se les pregunto ¿Qué es la diversión? señalada para el 100% del grupo sujeto de estudio como pasarla bien, reírse, estar contentos, hacer actividades interesantes, entretenidas que generen felicidad. Paralelamente, la pregunta del cuestionario fue ¿con que frecuencias te diviertes en la práctica de fútbol? donde el 80% menciona que solo se divierte cuando juega, los demás que se solo lo hacían en el momento de los entrenamientos, ya que en muchas ocasiones jugaban a la pelota más por presión social o familiar que por gusto propio. Teniendo en cuenta a Acosta (2012) que “la diversión, es un proceso general por el que cualquier individuo se forma en uno o varios deportes, se fundamenta en la adquisición de los patrones cognitivo-motrices básicos sobre los que asentar el posterior aprendizaje de la toma de decisión y las habilidades motrices específicas de un deporte”. (p. 2)

Desde esta visión teórica la diversión en las prácticas deportivas ayuda a fomentar una formación deportiva no de valores numéricos sino de valores cualitativos demostrando que esta subcategoría debe tener parámetros de estructura humana compuesta de valores e integridad, porque se debe empezar por la individualidad hasta llegar a lo social, creando valores de respeto, autoestima, amor propio, para después generar valores sociales como la cooperación, la ayuda al prójimo, el cuidado del entorno y demás. El énfasis mas importante de esta subcategoría es darle más importancia a las habilidades que los deportistas pueden desarrollar para su vida cotidiana y la apliquen en la mayoría de aspectos de su entorno y no solo en capacidad técnicas o tácticas que solo se aplican en la práctica específica de un deporte.

De la misma forma, la interpretación de la diversión en la práctica deportiva se llevó a cabo desde lo inductivo a lo deductivo o, en otras palabras, desde lo fácil a lo difícil o ir de menos a más, de lo simple a lo complejo, interactuando con el grupo sujeto de estudio y manifestando sus apreciaciones subjetivas, entendiendo que divertirse en las prácticas deportivas



generaron en los niños la motivación necesaria para no faltar a los entrenamientos y poder aplicar de manera efectiva el proyecto de investigación. Se busco generar siempre entrenamientos donde los deportistas se puedan sentir contentos y felices y no tristes o enojados o frustrados porque las cosas no les salen bien, por la presión de un resultado, o simplemente abandonan la practica deportiva porque el entrenador les exige mucho y sienten que no pueden llegar a ese nivel. Por el contrario, se estructuraron clases que iban diseñadas para que los jóvenes aprendan, mejoren como deportistas, pero en especial se diviertan.

En otras palabras, frente a este contexto se tuvo presente la naturaleza del deporte, cómo este puede crear tantas conductas positivas y auténticas y ser conscientes de que para conseguir de él un impacto positivo en el grupo sujeto de estudio, debe priorizar la formación de los deportistas como seres humanos integrales, no como maquinas de hacer ejercicio, dándole la importancia que merece a cada aspecto de su ser, buscando en todo momento satisfacer la necesidad del joven de aprovechar su tiempo libre en actividades productivas y así el futbol aparece como una herramienta vital para desarrollar lo que se tuvo planificado. En este sentido al finalizar el proceso de investigación se encontró que el 90% de los deportistas que pertenecen al grupo de estudio iba a entrenar por gusto, porque se divertía en el desarrollo de las clases, ya que estas eran organizadas para que ellos se sintieran bien y no solo para llegar a ser competitivos, llevando a cumplir con el objetivo de esta categoría.

Para darle culminación a este análisis del primer objetivo se examina la última subcategoría la cual fue el bienestar, donde en recolección de información se les pregunto ¿Qué es bienestar? Para esto la respuesta del grupo en términos generales fue de que bienestar es estar y sentirse bien con lo que uno hace en la vida, teniendo en cuenta esta definición se agregó otra pregunta ¿te sientes bien practicando fútbol? las respuestas de carácter inmediato fueron sí, me encanta, me gusta, algunos por su interiorización cultural mencionaron que sueñan con el futbol, o que desean vivir de este deporte. Teniendo en cuenta el concepto que habla sobre “El bienestar, además de contribuir en su desarrollo físico, también favorece su desarrollo cultural y emocional. Para el niño con actitudes y conductas inadecuadas, tales como el mal manejo de la frustración, desesperación o rabia, el juego es una salida para liberar esos sentimientos. (Meneses y Monge, 2001, p 4)



Hay que tener en cuenta, que generar bienestar se puede dar desde distintos medios, como el deporte, la educación, etc., y estrategias como talleres, sesiones etc., etc. Sin embargo, hay que tener un detenimiento que si se usa una disciplina deportiva como el fútbol es atractiva porque genera interés desde elementos como los espectadores que agradan a una población que brinda un entretenimiento a los demás y ayuda a mejorar las habilidades sociales y demás elementos del desarrollo normal de un deportistas, además de potenciar las cualidades propias que trae en si la practica deportiva, como el trabajo en equipo, el apoyo moral a un compañero o rival, el respeto por el contrario, el compartir y otras que se dan de manera natural en este entorno.

Cabe resaltar, que hay una diversificación de elementos que ayudan a las problemáticas arraigadas al aprovechamiento de tiempo libre, es una visión muy crítica dando a entender que el grupo sujeto de estudio permite tener una contemplación más avanzada para poder brindar un aporte a la sociedad desde elementos no tan convencionales como el fútbol, que terminan generando bienestar no solo en los niños que lo practican sino en los entornos donde este se lleva a cabo. Lo más importante que se dio en el desarrollo de este informe final fue la capacidad de los jóvenes para comprender la importancia que tiene el usar su tiempo libre en actividades positivas o que generen cambios para bien dentro de su comunidad, no solo el deporte te brinda esta oportunidad sino también el arte, la música, la danza, el teatro, el cuidado de la naturaleza, campos donde los chicos veían alternativas en donde ellos podrían colaborar y así aprovechar el tiempo en algo que contribuya para bien dentro de su comunidad, tratando de dejar de lado las realidades sociales de su comunidad rodeada de violencia, alcohol, prostitución, droga y otras que solo generan inconvenientes dentro del municipio. En este sentido se observó que el 90% de los deportistas sintieron una sensación de bienestar al momento de asistir a los entrenamientos, se dieron cuenta que durante y después de entrenar se sentían bien, con ganas de ir a casa a cumplir con sus demás obligaciones y también de volver al lugar de practica al día siguiente, además de generar un gusto por el futbol como forma de utilizar sus espacios de ocio, no solo durante los entrenamientos sino también en sus barrios, colegio o en el mismo hogar, donde el chico en vez de irse a la calle a aprender cosas inadecuadas prefería quedarse en casa viendo un partido, o invitaba a sus compañeros a la practica de este deporte.





### **10.2 Análisis de resultado mediante el juego como forma de aprovechar el tiempo libre.**

Dentro de este objetivo lo primordial fue llevar a cabo la implementación de la práctica del fútbol en adolescentes de 10 a 14 años en la Escuela de Formación Deportiva MPB, ubicada en el municipio de Barbaças en el departamento de Nariño. Este objetivo se desarrolló a través de la aplicación de 16 planes de clases, distribuidos en varias subcategorías: participación, cooperación, bienestar y diversión, todas vinculadas al deporte del fútbol. La idea principal fue distribuir los planes de clase asignando 4 para cada subcategoría y analizar la reacción de los deportistas en la aplicación de cada uno, para controlar si lo que planifico tendría el impacto proyectado o se tendría que cambiar alguno de los planes o hacer énfasis en alguna de las categorías.

En la categoría Participación, se enfatizó en involucrar a todos los jóvenes en las actividades planeadas. A través de las diversas dinámicas y entrenamientos, se promovió la participación activa y la inclusión, fomentando un ambiente en el que todos se sintieran parte integral del equipo. Las clases se estructuraron de tal manera que se requería la colaboración de todos, fomentando así un espíritu de compañerismo y solidaridad. Lo ideal dentro de la planificación fue estructurar una cantidad importante de actividades que exigieran la participación de todos los miembros del grupo sujeto de estudio, así se fortaleció esta subcategoría. Una de las estrategias que mas ayudo para que este proceso sirviera en estas edades fue la insistencia constante de cada uno de los investigadores con los deportistas para que participen de manera continua, que no queden callados o se hagan a un lado cuando el entrenador pidiera la participación de un voluntario sino por el contrario sobrarán jóvenes con ganas de ser parte de la explicación.

La participación en un entorno deportivo como el fútbol no se limita únicamente a estar físicamente presente y realizar tareas individuales; es un compromiso activo y colaborativo que permite al equipo crecer colectivamente. En la Escuela de Formación Deportiva MPB, la participación fue un pilar esencial en la implementación de los planes de clase de fútbol.

Para asegurar la participación activa de todos los adolescentes, se incorporaron dinámicas y actividades diversas en los planes de clase. Estas actividades fueron diseñadas para ser inclusivas, de manera que cada individuo, independientemente de sus habilidades, pudiera



contribuir de manera significativa. Por ejemplo, los ejercicios y movimiento requerían la contribución de todos los adolescentes para asegurar la fluidez del juego. Esta estrategia no sólo ayudó a los jugadores a mejorar sus habilidades técnicas, sino que también fomentó la comunicación y la colaboración entre ellos, dejando de lado los reclamos constantes a compañeros cuando se equivocaban al ejecutar una acción, lo que fortaleció los lazos de amistad y respeto con el deporte y con sus pares, además de aprender a ser responsables con las tareas que se les solicitan, mejorando el trato entre compañeros y disminuyendo los problemas entre ellos.

En cada sesión de entrenamiento, se promovió un ambiente de aceptación y respeto, donde todos los jugadores se sintieran valorados y considerados una parte integral del equipo. Esto se logró a través de la inclusión de todos los jugadores en las discusiones tácticas y estratégicas y asegurándose de que cada jugador tuviera un rol definido en los ejercicios y juegos. El respeto mutuo y el reconocimiento de las contribuciones de cada individuo fueron fundamentales para fomentar este ambiente inclusivo que llevaron a que el 85% de los deportistas mejoraran en esta capacidad, dejando de lado las individualidades y pensando en el crecimiento del grupo, aportando desde el trabajo personal ejecutando lo que el entrenador le pedía y ayudando a los compañeros que no tenían la misma capacidad que ellos.

Además, se enfatizó la importancia del compañerismo y la solidaridad, valores que son esenciales no sólo en las actividades, sino también en la vida fuera del campo. Los adolescentes fueron alentados a apoyarse mutuamente, tanto en los éxitos como en los desafíos, creando así un fuerte espíritu de equipo. Los momentos de dificultad fueron vistos como oportunidades para el aprendizaje colectivo y la mejora, en lugar de ser motivo de crítica o desánimo. El trabajo en equipo fue una de las principales acciones a fortalecer dentro del grupo, haciendo entender al deportista que se gana o se pierde en conjunto no de manera individual, así cuando se perdía por culpa de un compañero todos aceptaban la derrota sin cuestionar al amigo y si pasaba al revés al momento de conseguir una victoria era por el buen trabajo del equipo, mas no se le daba mayor importancia a los logros individuales. Atendiendo al instrumento aplicado para medir los resultados de la mejoría del grupo se analizó que el 85% de los deportistas mejoraron la manera de participar en el transcurso de los entrenamientos, no solo realizando los ejercicios



previamente diseñados sino también apoyando a los compañeros con menos condiciones técnicas o a quienes se les dificultaba ejecutar de manera adecuada las actividades de la clase, eso da pie para constatar que esta subcategoría junto a los planes que se diseñaron para desarrollarla cumplió con las metas que se tenían planteadas.

En la subcategoría de cooperación, se promovió la interdependencia y el trabajo en equipo entre los jóvenes. En cada sesión de entrenamiento, se integraron actividades que requerían el esfuerzo conjunto y la coordinación de todos los jugadores. Esto ayudó a fortalecer el sentido de unidad y la habilidad para trabajar juntos hacia una meta común lo que llevo a que el 90% del grupo empezara a darle importancia al trabajo en equipo, aprovechando que el futbol es un deporte de conjunto donde un grupo de personas trabajan de manera conjunta para lograr cumplir un mismo objetivo, o sea se debe cooperar de manera continua entre todos para llegar a la meta propuesta desde la cabeza, no hay lugar para el egoísmo por el contrario desde la capacidad de cada uno se debe aportar para cumplir con lo que el entrenador tiene planificado, esto ayudo a que esta subcategoría se desarrolle sin problema. Alrededor del 90% de los deportistas mostraron una evolución en los juegos de cooperación logrando que la mayoría entiendan como el futbol desarrolla esta habilidad a través de sus diferentes formas de entrenamiento, en especial con los juegos en espacios reducidos donde utilizaban de manera continua a sus compañeros de entrenamiento para poder cumplir con los objetivos propuestos en estas actividades.

Continuando con la subcategoría de bienestar de los jugadores este fue una prioridad en cada una de las clases. Se promovió una actitud positiva hacia el deporte, la importancia de un estilo de vida saludable y se enfatizó la importancia del respeto y la deportividad. Además, se procuró que cada jugador comprendiera la importancia del esfuerzo, la perseverancia y el autocontrol frente a las diferentes circunstancias que se presentan en un entrenamiento, donde cada uno de los deportistas reaccionaban de diferentes maneras a la presión, a los golpes o a las dificultades que se pudieran presentar sin afectarse o afectar el desarrollo normal del entrenamiento, creando un clima ameno para todos. Además de aprovechar para trabajar sobre sus hábitos en el hogar como su higiene personal, la buena alimentación, el respeto por los demás para así tener buena relación en cada entorno donde se desenvuelve el deportista. En esta



subcategoría se encontró con que el 85% de los estudiantes sintieron que hubo bienestar desde que empezaron su proceso, aunque se les dificultó el aspecto alimenticio a raíz de las bases previamente sentadas en sus respectivos hogares, los cuales no estaban en disposición de cambiar la forma de alimentarse porque uno de los miembros de la familia es deportista, aunque después de mucho insistir la mayoría entendió que si no se realizaban estos cambios el chico no iba a cumplir con los objetivos propuestos, esto generó mejor rendimiento en el jugador y también un cambio de hábito en la familia que ayudó en su Bienestar.

Finalmente, la diversión fue un elemento crucial en la implementación de estos planes. Se buscó que cada entrenamiento fuera una experiencia agradable y emocionante, con el objetivo de inculcar el trabajo en equipo. Se diseñaron actividades dinámicas y lúdicas que permitían a los jóvenes disfrutar del deporte al mismo tiempo que aprendían y desarrollaban sus habilidades. Es importante anotar que el deporte en sí es competitivo, pero el enfoque del presente proyecto de investigación es más lúdico que de rendimiento por eso se enfatizó en la realización de actividades donde los deportistas se diviertan y no estén pensando en salir campeones, a competir le va a enseñar la vida, los formadores están para que los jóvenes aprendan y se diviertan en el proceso de enseñanza, así le tomarán amor al deporte y serán personas útiles para su comunidad. Teniendo en cuenta lo mencionado cerca del 90% de los deportistas del grupo de estudio sintieron placer y diversión al momento de ir a entrenar y de estar dentro del desarrollo de los entrenamientos, que además de enseñarles lo específico del fútbol como la técnica, la táctica o la parte física, también se les mostró que podían divertirse y rendir, así se pudo cumplir con lo que planteo para este objetivo.

En cuanto al desarrollo y la implementación de estos planes, se llevaron a cabo un total de 16 entrenamientos. En cada uno de ellos, se puso en práctica uno de los planes con la mayor disposición y utilizando los mejores implementos deportivos. En general, los deportistas de 14 años mostraron una comprensión notable al momento de desarrollar los planes. Por otro lado, aunque a los niños de 10 a 12 años se les dificultó un poco más, demostraron un esfuerzo considerable y un deseo de mejorar. La mayoría de actividades fueron diseñadas para que los deportistas mejoraran aspectos relacionados con las subcategorías planteadas sin dejar de lado el fútbol como deporte, lo cual generaba algunos conflictos en los niños al momento de ejecutar



dichos entrenamientos, pero conforme iban pasando las clases fueron interpretando lo que se pretendía con la aplicación de estos planes o con los ejercicios que a veces se proponían y poco a poco fueron agarrando el ritmo de trabajo de los compañeros más grandes.

El resultado de esta implementación fue muy satisfactorio. Al finalizar cada plan de clases, los adolescentes expresaron con sus propias palabras lo gratificante que había sido la experiencia, algo que mantuvo de manera continua y se pudo constatar al realizar los diarios de campo. Comentaron que nunca había trabajado de manera grupal que así les parece más fácil y terminaron de una manera feliz de esa manera y que estaban muy contentos con la forma en que se llevaban a cabo los entrenamientos. Este tipo de feedback positivo fue una clara señal de que los jóvenes estaban no solo aprendiendo, sino también disfrutando y sintiéndose motivados para continuar con el fútbol con su proceso de formación, el cual no solo se encaminó al alto rendimiento para los chicos que deseaban y tenían las posibilidades de llegar allá, sino también para deportistas que apuntaban al deporte recreativo o como forma de ocupar su tiempo libre.

Para ampliar este informe, es importante analizar el progreso y los logros alcanzados por los jóvenes participantes durante las 16 sesiones de entrenamiento. A continuación, se presenta una reseña que desglosa las actividades realizadas y los resultados observados en cada una de las subcategorías mencionadas anteriormente, donde se observa que el 90% de los participantes del proceso de investigación mejoraron con respecto a cada una de las categorías y subcategorías planteadas, fortalecieron sus aspectos psicosociales, personales y educativos a través del juego, usando de manera adecuada su tiempo libre en actividades consideradas provechosas y se alejaron de aquellas que pueden generar complicaciones en su futuro. A continuación, se desarrolla un poco más este informe.

En la subcategoría participación se aplicaron 4 planes de clase referente a esta, donde se enfatizó el contenido de las actividades relacionadas al trabajo en equipo, en las cuales se requería la cooperación activa de todos los miembros del grupo, buscando que todos se sientan parte del equipo y apoyen a sus compañeros dentro de los ejercicios que se han estructurado, logrando que más del 95% de los jugadores participen en los entrenamientos. Al comenzar a implementar este tipo de actividades los jóvenes del grupo sujeto de estudio se sentían incómodos o cada uno buscaba ejecutarlas a su manera, creyendo que sin el apoyo de sus compañeros alcanzaría los



resultados propuestos, pero al darse cuenta que no podía intentaba apoyarse en los demás miembros del equipo utilizándolos solo cuando se les acababan las opciones a nivel individual, conforme pasaron los entrenamientos y se ejecutaron una diversidad de ejercicios profundizando esta capacidad, cambiaron su forma de ejecutar lo que se les solicitaba al buscar en primera medida el apoyo de los compañeros para así poder cumplir los objetivos de manera más efectiva.

En cuanto a la subcategoría de cooperación costo un poco más el lograr la implementación de esta, ya que muchos de los deportistas estaban acostumbrados a realizar ejercicios muy analíticos donde no compartían el balón, además de la poca cooperación en actividades de grupo en las entidades educativas a las que pertenecen y a pesar de aplicar los juegos con énfasis en el trabajo colaborativo, el 90% de los jóvenes del grupo querían hacer las cosas de manera individual o no les gustaba apoyar a los compañeros, que consideraban no estaban en el mismo nivel técnico que ellos o simplemente no quería compartir, aunque con la aplicación de juegos grupales que requerían trabajar con los compañeros esto empezó a mejorar, la ejecución continua de ejercicios que los obligaba a cooperar con sus compañeros esta habilidad fue mejorando de manera sustancial, además de recordarles todo el tiempo que el futbol es un deporte de conjunto y que es necesario apoyarse en los demás miembros del equipo para conseguir resultados positivos. En este sentido se enfatizó el trabajo de la cooperación con cada uno de los deportistas aprovechando las diferentes formas que tiene el futbol de trabajar como los juegos reducidos, rondos, ruedas de pases, las cuales obligaban a todo el grupo a entrenar como una sola unidad donde si uno fallaba, todos se equivocaban, esto ayudo mucho a mejorar esta capacidad, logrando que al finalizar el proceso e investigación cerca del 80% de los deportistas consideraban que se debe trabajar de la mano el compañero para poder cumplir con los objetivos que el entrenador tiene propuestos, llevando a concluir que este tipo de trabajo ayuda mucho a mejorar este tipo de habilidades.

En cuanto a la siguiente subcategoría de bienestar, se realizó mucho trabajo en especial con charlas donde se explicaba la importancia de generar un buen ambiente en los entrenamientos, al comenzar esta experiencia investigativa los deportistas del grupo sujeto de estudio presentaban dificultades en cuanto a su convivencia deportiva ya que se trataban de forma soez, falta de higiene corporal ya que no llevaban ropa para cambiarse una vez terminaba



el entrenamiento, tampoco tenían hábitos de hidratación ya que no tenían agua al momento de mandarlos a hidratar, para terminar no consumían fruta una vez finalizaba el entrenamiento lo que llevaba ser recurrentes en las conversaciones para obtener y mejorar hábitos de higiene personal, buena presentación, trato respetuoso con sus compañeros y entrenadores, alimentación adecuada para deportistas, exigiéndoles llevar hidratación y fruta para las sesiones de entrenamiento, la repetición constante de este tipo de situaciones llevo a crear un buen ambiente para el desarrollo de las clases, así como mejoría en las conductas de los deportistas como la alimentación saludable, la higiene y la sana convivencia. Se aprovecho el gusto de los deportistas por el futbol para enfatizar diferentes aspectos del bienestar como la responsabilidad de mantener limpio el lugar de entrenamiento, sus herramientas de juego como guayos y uniformes, los cuales se pedía que ellos sean los responsables de limpiar, no sus padres, que consumieran frutas de manera continua, todo esto con el fin de mejorar la sensación de sentirse bien por hacer las cosas que les corresponden, a esto cerca del 90% del grupo empezó a mostrar sus avances en cuanto a esta categoría.

Por ultimo en la subcategoría de diversión, en primera instancia cuando los chicos llegaron a la institución buscaban un club que los entrenara para llegar a ser profesionales, sin importar la edad que tenía su meta era que los preparan de manera fuerte para llegar a ese objetivo, a pesar de que se les explicaba que llegaban a una categoría de formación y que todavía les falta mucho para recorrer y que los entrenamientos iban a estar más enfocados en darles herramientas para que sean mejores personas, útiles para su sociedad, con un perfil enfocado en lo social, entonces se buscó que los deportistas la pasaran bien en los entrenamientos para que esto genere apego y cohesión grupal, sin dejar de lado la competencia, pero haciendo un énfasis especial en el disfrute y la diversión y así los jóvenes no pierdan la motivación por ir a entrenar, ya que las clases son divertidas y en estas tengo buenos compañeros, de paso aprovecha para hacer algo productivo, generando valores de competencia, respeto, responsabilidad, entre otros que construye el deporte, a la vez que me divierto. Alrededor del 90% de los deportistas sintieron que se divertían y aprendían al momento de estar en los entrenamientos, ya que mejoraron su forma de jugar y a la vez eran felices en el transcurso de cada clase, algo que se cumplió gracias a los juegos que se diseñaron para esta temática.



Es crucial mencionar que, aunque la categoría de 'Participación' tuvo una respuesta más inmediata, las otras categorías, como 'Cooperación' y 'Bienestar', requirieron más tiempo para observar cambios significativos, ya que se observó muchas más dificultades en estas, como las que se mencionaron en los párrafos anteriores, y otras como la falta de tolerancia cuando un compañero se equivocaba lo que llevaba a que después no lo quieran incluir dentro de los trabajos asignados o no le querían pasar el balón y usaban términos despectivos como “eres malo” o no le den la pelota a ese enfermo”, también se analizó como ese tipo de acciones cambiaban a favor de los deportistas menos hábiles ayudando a construir líderes positivos pidiéndole a los jóvenes más aventajados que ayuden a los compañeros con menor técnica lo que los llevo a mejorar la armonía del grupo. A pesar de estas diferencias, la respuesta general de los jóvenes fue muy positiva. Cerca del 95% empezaron a tener cambios en cuanto a su forma de participar en los entrenamientos, se logró mejorar el trato entre compañeros y que se ayuden de manera continua en vez de caer en el juzgar al otro, cuando se equivocaban se corregía y entre ellos se pedían estar más concentrados a la vez que los más avanzados ayudaban a los que tenían menos condiciones.

Es importante destacar que, si bien los jóvenes de 14 años mostraron una mayor facilidad para entender y aplicar los conceptos presentados, los estudiantes de 10 a 12 años también mostraron progresos significativos. De hecho, aunque al principio tuvieron más dificultades, con el tiempo y la práctica constante, se pudo observar un mejoramiento considerable en su comprensión y desempeño, esto debido a que son más jóvenes y receptivos a las ordenes que se les imparten, además de estar en una etapa evolutiva en la que desean aprender muchas cosas y así aumentar su conocimiento y también sus habilidades deportivas y sociales, lo ayudo para que evolucionen rápido y se adapten a los nuevos conceptos que se están construyendo, mientras los más grandes simplemente adquirían las rutinas de trabajo que se presentaban y crecían a un ritmo un poco mas acelerado.

Además, a través de las 16 sesiones de entrenamiento, se evidenció el impacto positivo que estos planes de clase tuvieron en la moral y la motivación de los deportistas. Según las expresiones de los estudiantes, este tipo de entrenamiento se diferenciaron de sus experiencias previas ya que se sentían más incluidos, más comprometidos y más felices. Una de las razones





por las que afirmaban esto era porque hacían algo que les gustaba mucho como el fútbol, otra que los entrenamientos eran muy divertidos y buscaban que los deportistas aprendan no que compitan entre sí, otro motivo fue porque les enseñaron cosas que servían para la vida como la higiene personal, el respeto por los demás, el alimentarse bien, el apoyar al compañero y no solo a patear una pelota, eso logro que los deportistas se apegaran al plan de trabajo y se pudiera terminar de manera exitosa el proceso investigativo.

Si bien los jugadores han hecho un progreso significativo durante las 16 sesiones de entrenamiento, siempre hay espacio para mejorar y crecer. Aquí se mencionan algunas áreas de oportunidad que podrían mejorar aún más el rendimiento de los jugadores y su experiencia de aprendizaje.

**Habilidades técnicas:** Aunque los jugadores han mostrado un progreso considerable en sus habilidades técnicas, aún hay margen de mejora en áreas específicas como el control del balón, el pase preciso, los disparos precisos y la recepción del balón, ya que se observó muchas falencias de base, las cuales se deben corregir antes de que lleguen etapas más competitivas donde se prioriza su habilidad y capacidad, para continuar se recomienda integrar más ejercicios que se centren específicamente en el desarrollo de estas habilidades en los planes de entrenamiento futuros.

Las habilidades técnicas son fundamentales para cualquier jugador de fútbol. Son los elementos básicos del juego y la base sobre la cual se construyen las habilidades tácticas, físicas y psicológicas. Según Wein (2011), "las habilidades técnicas en el fútbol son un componente integral de un rendimiento óptimo y deben ser una prioridad en cualquier programa de entrenamiento" (p. 22). Sin dejar de lado que la herramienta que se utilizó para aprovechar el tiempo libre es un deporte el cual genera a nivel no solo de ocupación de este sino también desarrolla en los niños las habilidades técnicas específicas del, donde a pesar de no ser las más importantes si se trabajaron para ayudar en la motivación de los deportistas y continúen en el desarrollo de este proyecto de investigación. El fútbol ofrece una cantidad de formas de entrenar que desarrolla diferentes tipos de capacidades como las técnicas, físicas, táctica y psicológicas las cuales se desarrollaban todo el tiempo en los entrenamientos sin perder de vista el objetivo principal del trabajo que era saber aprovechar el tiempo libre.



Habilidades sociales: continuar con el refuerzo sobre este tipo de habilidades que les permitan adaptarse fácil a grupos nuevos, entrenadores diferentes o situaciones de cambio de residencia o muchas otras que impliquen un cambio de entorno, les permitirá adaptarse a este tipo de situaciones sin generar mayores trastornos en ellos, también les ayudara a mejorar sus relaciones interpersonales a nivel familiar, personal, y social. Teniendo en cuenta que el futbol es un deporte de conjunto se fortalecieron lasos sociales como el compañerismo, la solidaridad y el respeto por el otro, ya que al aplicar formas de juego como los rondos donde si uno se equivocaba todos ayudaban a corregir el error, algo que se pudo lograr con el paso de los entrenamientos.

### 10.3 Evaluar los resultados de la práctica del futbol en el tiempo libre

La evaluación de los resultados de la práctica del fútbol en el tiempo libre es esencial para entender el impacto del programa y proporcionar [una](#) dirección para su mejora continua. En este caso, se realizó un análisis de la efectividad de los planes de clase para los niños de 10 a 14 años en la Escuela de Formación Deportiva MPB. Aquí se presenta un análisis detallado de los resultados obtenidos, dividido por edades de los deportistas para que la interpretación sea [masmás](#) realista y [masmás](#) ceñida a realidad de lo que presento:

Edad de 10 años: Los niños de esta edad mostraron poco interés al comienzo de la aplicación del proyecto a raíz de ver que los entrenamientos serian enfocados solamente a ejercicios específicos del futbol, ya que sentían que iban en desventaja con los compañeros más grandes o de más edad, pero al notar que los entrenadores diseñaron clases donde importaba más la cooperación, la participación, diversión y el bienestar, además de enseñar a jugar a la pelota empezaron a trabajar de manera asertiva, mejoro la motivación y se logró aumentar la participación activa de los deportistas de esta edad, además de realizar unas adaptaciones a las actividades para que los chicos no pierdan motivación al momento de ir a los entrenamientos.

Aquí se presenta una reseña detallada centrado en la evaluación de los resultados de la práctica del fútbol para el grupo de 10 años en la Escuela de Formación Deportiva MPB: Según las categorías que se plantearon se observó la forma de evolución para los deportistas en este caso niños de 10 años, los cuales tuvieron dificultades para empezar el trabajo grupal en la



primera categoría planteada en este proceso investigativo, la cooperación en estas edades es difícil en deportes de conjunto debido a su evolución cognitiva natural, donde los niños están llegando a la pre adolescencia y viven confundidos entre ser jóvenes o seguir siendo infantes, la falta de ejercicios que desarrollen esta cualidad en los deportistas donde solo han ejecutado actividades individuales o compartían muy poco con sus compañeros, de ahí la necesidad de estructurar muchos entrenamientos enfatizando la cooperación.

En la siguiente subcategoría se desarrolló más la participación de los niños, buscando que sean activos durante el transcurso de las clases, así ellos van logrando conseguir el agrado por los entrenamientos, también aumentar su independencia, fortalecer su toma de decisiones y mejorar su autoestima, lo que da la seguridad para que los deportistas sean más participativos.

En la subcategoría de diversión se dificultó tener diferentes actividades que mantengan al grupo con un alto grado de entrenamiento y motivación, para esto fue clave tener preparados variedad de juegos que incluyan ejercicios de fútbol, ya que si los niños se divierten durante el desarrollo de las actividades es más fácil tener el grupo siempre, pero si ellos no la pasan bien en las clases pierden la motivación y no regresan a entrenar, de ahí la importancia de tener gran variedad de juegos para aplicar con este grupo, y poder mantenerlos durante todo el proceso investigativo.

Esta reseña ofrece un resumen de las áreas principales que fueron evaluadas, los desafíos identificados, y las sugerencias para la mejora del programa de fútbol para el grupo de 10 años. Al hacer estos ajustes, los entrenadores pueden mejorar la efectividad de los planes de clase y apoyar mejor el desarrollo y crecimiento de los niños de la escuela de fútbol.

Edad de 12 años: Este grupo de edad mostró un mayor entendimiento y ejecución de las actividades planeadas siendo capaces de completar los ejercicios en el tiempo estipulado y con mayor seguridad. Este resultado sugiere que los planes de clase estaban bien adaptados a este grupo de edad. Sin embargo, sería beneficioso proporcionar desafíos adicionales para promover su crecimiento y desarrollo continuo en cuanto a las subcategorías que se vienen desarrollando.

Aquí se presenta una reseña detallada centrada en la evaluación de los resultados de la práctica del fútbol para el grupo de 12 años en la Escuela de Formación Deportiva MPB:  
Evaluación de los resultados de la práctica del fútbol para el grupo de 10 a 12 años en la escuela de formación deportiva MPB.



Para la primera categoría en este caso la cooperación se observó un mejor desarrollo de las actividades ya que los jugadores cooperaban de manera continua y acertada con sus compañeros no esperaban la orden del entrenador, a raíz de esto se aprovechó para enfatizar la aplicación de este valor en su vida cotidiana y dentro de su comunidad hasta que lo conviertan en un hábito, por último, se recomienda enfatizar este concepto en todos los aspectos de su vida cotidiana. En la categoría de participación se encontró que los jóvenes son más activos y dinámicos, ya que están de manera continua participando en las actividades que se diseñaron, así se pudo dar el enfoque de perfilar a los deportistas como líderes positivos dentro del terreno de juego y que lo puedan ser también en los entornos donde ellos se desenvuelven, como el escolar, familiar, social y demás, se recomienda para este tipo de deportistas realizar ejercicios donde participen de manera activa y constante con el fin de no perder lo que se viene mejorando, también tomar en cuenta su opinión al momento de realizar los entrenamientos, ya que al escucharlos esta habilidad se fortalece y los jóvenes tendrán mayor confianza en sus capacidades de liderazgo. En la siguiente subcategoría diversión, los deportistas ejecutaron los ejercicios aprovechando para relajarse un rato y pasarla bien, así se generó un mejor ambiente que propiciara bienestar a nivel mental a los jóvenes del grupo de estudio, se recomienda realizar de manera continua este tipo de actividades para que los chicos puedan bajar sus niveles de estrés y mantengan aprecio y puedan apegarse al deporte, a veces la necesidad de conseguir un resultado positivo llena de tensión al grupo y al entrenador, lo que vuelve tenso el ambiente de trabajo, por ello se recomienda dejar de pensar en los resultados y preocuparse por la formación de los deportistas.

Esta reseña ofrece un resumen de las áreas principales que fueron evaluadas, los desafíos identificados, y las sugerencias para la mejora del programa de fútbol para el grupo 14 años. Estas sugerencias pueden ayudar a los entrenadores a adaptar sus planes de clase para atender mejor las necesidades y habilidades de este grupo de edad, una de la más importante es la de mantener a grupos diversos motivados, que cooperen entre ellos y además se diviertan.

Edad de 14 años: Los jóvenes de 14 años demostraron un alto nivel de habilidad y comprensión, completando las actividades de manera efectiva con mínimas instrucciones aprovechando su edad se pudo avanzar de manera rápida en la ejecución de ciertas actividades



con estos jóvenes, para después solicitarles que ayuden a sus compañeros menos hábiles o de menor edad a que realicen los ejercicios como se les pidió. Este grupo se beneficiaría de planes de clase más desafiantes que se enfocaron en el desarrollo de habilidades estructuradas en las subcategorías que se vienen trabajando o más aplicadas al perfeccionamiento de técnicas específicas del fútbol. Adicionalmente, podría ser beneficioso proporcionar más oportunidades para el juego competitivo, lo que permitiría a estos jugadores aplicar y perfeccionar las habilidades y tácticas aprendidas, también se adaptaron muchas actividades con el fin de no perder la motivación de estos deportistas al momento en que se ejecutan los entrenamientos, para lo cual se acomodaron las actividades de forma que no se pierda el hilo de la investigación pero que tampoco se vuelvan desestimulantes para los jóvenes de estas edades.

En conclusión, la evaluación de los resultados de la práctica del fútbol ha proporcionado información valiosa sobre la efectividad de los planes de clase y ha identificado áreas para la mejora continua. La adaptación de los planes de clase a las habilidades y necesidades de cada grupo de edad será crucial para asegurar el éxito continuo del programa.

Aquí se presenta un resumen detallado centrado en la evaluación de los resultados de la práctica del fútbol para el grupo de 14 años en la Escuela de Formación Deportiva MPB.

Evaluación de los resultados de la práctica del fútbol para el grupo de 14 años en la escuela de formación deportiva MPB.

Para este grupo de la población las actividades diseñadas en cuanto a la cooperación fueron desarrolladas de manera efectiva, al tener una mejor comprensión del deporte y de lo que se les pedía los deportistas demostraron su capacidad para realizar ejercicios cooperativos, además de acompañar a los compañeros que no tenían las mismas capacidades técnica fortaleciendo los lazos de amistad y compañerismo entre pares, logrando hacer los entrenamientos más prácticos, se pudo construir con este tipo de trabajos una empatía entre los jóvenes mas grandes del grupo y mas habilidosos para ejecutar estas acciones con deportistas más jóvenes o con menos capacidad para desarrollar las acciones planificadas de la misma manera. A pesar de mostrar buenos resultados se recomienda fortalecer esta cualidad a través de la repetición en las clases de fútbol, para que los chicos la asimilen y no la pierdan en sus procesos evolutivos. Dentro de la aplicación de los instrumentos de recolección de información



para esta categoría se obtuvo que el 85% de los deportistas de esta edad mejoraron sus capacidades de cooperación no solo en los entrenamientos sino también lo hicieron en su vida escolar, familiar y social, siendo mas colaboradores en los procesos académicos y en sus hogares, incluso se manifestó por parte de sus padres el cambio de ciertas actitudes hacia los vecinos del sector donde viven, tratando de ayudar en lo mas posible a su comunidad, esto sirvió para que ellos se convirtieran en facilitadores del aprendizaje en las clases.

En cuanto a la participación son más activos en el desarrollo de los entrenamientos, participan de manera activa y dinámica en todas las actividades que se plantean, además de dar ideas para que estas salgan de una mejor manera y logren que se les tenga en cuenta su opinión dentro del desarrollo de las clases, también permiten la participación de sus compañeros e invitan a los de menor edad a que sean parte de las clases, que no tengan miedo de hablar o de decir lo que piensan cuando los investigadores piden que los deportistas brinden su punto de vista. Para el caso de esta subcategoría se recomienda mantener un diálogo fluido con los deportistas y buscar herramientas que ayuden a los más pequeños a ser más activos en el desarrollo de los entrenamientos. Analizando la información obtenida se pueda afirmar que el 90% de los deportistas aumentaron su capacidad de participar de manera eficiente en el desarrollo de las clases, entrenamiento y trasladar esta habilidad a las diferentes situaciones de su vida cotidiana, superando en muchos casos la timidez, el miedo y la inseguridad que se ha formado a raíz de su propio crecimiento, pero a través del desarrollo de las clases los chicos aumentaron su capacidad de participación en los entornos en los que se desenvuelve.

Para la subcategoría de diversión se plantearon actividades que buscaban brindar placer y relajación a los deportistas, en los chicos de estas edades es un poco más sencillo que entiendan cuando una actividad está diseñada para que se diviertan y cuando está planeada para que compitan, algo que de pronto no entienden bien los deportistas más pequeños. Aprovechando que los jóvenes participan más se tuvo en cuenta sus gustos para seleccionar actividades específicas donde ellos se divertirían, en especial en días previos a la competencia donde el estrés es más alto y los jugadores sienten una presión mayor, entonces se realizaban actividades donde el énfasis principal esta la diversión. Para esto no se daba una atención especial a la competencia, por el contrario, se manifestaba que los resultados no son importantes lo que en realidad vale es



que ellos se diviertan durante los entrenos y en las competencias. En esta subcategoría se puede afirmar que el 80% de los deportistas se divirtieron durante el desarrollo de los entrenamientos, logrando que siempre estuvieran presentes en los horarios de clases, disminuyendo las ausencias a raíz de- la motivación generada por la forma como se ejecutaban los ejercicios y actividades, los cuales llamaban mucho la atención del grupo sujeto de estudio, así se pudo llevar a feliz ~~termino~~termino el proceso investigativo.

En la última subcategoría se estructuró una serie de actividades para desarrollar el bienestar del grupo a las que los deportistas respondieron de manera consciente, lo cual ayudó para que el resto de los jóvenes en especial los más pequeños sean más receptivos y aprendan del ejemplo que daban los más grandes, así se mejoraron ciertos comportamientos, hábitos y costumbres que tenían y que generaban algunos inconvenientes, además de propiciar este tipo de cambios positivos en los jóvenes también se logró mejorar de manera sustancial la convivencia dentro de los entrenamientos. Lo ideal para que esto no se pierda es mantener las recomendaciones que se dan a los deportistas en cada entrenamiento, formando líderes positivos que ayuden al crecimiento personal de sus compañeros y el de ellos mismos. Al igual que en las demás miembros del grupo sujeto de estudio, con estos deportistas se obtuvo que el 85% tuvieron mejorías en temas relacionados con el Bienestar, como mejor presentación personal, llegaron a entrenamientos con sus implementos limpios, llevaban su respectiva hidratación, además de una fruta para después de entrenar, dormían las horas suficientes, entre otros, aunque se encontraron dificultades en cuanto a cambiar ciertos hábitos alimenticios más arraigados por la familia, problemas para dedicar el tiempo necesario al estudio y por ende poder cumplir con las metas educativas necesarias para aprobar las asignaturas lo que conlleva a que los padres no les permitan asistir a los entrenamientos hasta cumplir con su deber estudiantil, algo que con el paso de las clases se pudo mejorar de manera significativa como se ~~menciono~~mencionó previamente.

Por último, se analizó el comportamiento y la actitud de los jóvenes en el desarrollo de los entrenamientos, comenzando con muchas dudas y poca motivación, mientras pasaba la aplicación de las clases, esta fue cambiando y mejorando, logrando aumentar la motivación para asistir a los entrenamientos y así poder cumplir con las metas planteadas, generando un



compromiso mutuo ya que tanto los investigadores como los deportistas tenían que poner de su parte para culminar el proceso de manera exitosa. Se recomienda continuar con este tipo de acciones que generen apego por el entrenamiento y permitan a los entrenadores continuar con los procesos adecuados de desarrollo del deportista. Analizando la información recopilada en el diario de campo y la Bitácora se puede establecer que cerca del 90% de los deportistas que fueron parte de este proceso investigativo mejoraron en la mayoría de las subcategorías planteadas por los investigadores, lo que sirvió para afirmar que este tipo de trabajos ayudan a fortalecer el crecimiento y desarrollo integral de los jóvenes.

Este resumen ofrece un resumen de las áreas principales que fueron evaluadas, los desafíos identificados, y las sugerencias para la mejora del programa de fútbol para el grupo de 14 años. Estas sugerencias pueden ayudar a los entrenadores a adaptar sus planes de clase para atender mejor las necesidades y habilidades de este grupo de edad, promoviendo así su desarrollo continuo y su preparación para niveles más altos de competencia.

Los resultados globales de la implementación de la práctica del fútbol en los adolescentes de 10 a 14 años en la Escuela de Formación Deportiva MPB del municipio de Barbacoas en el departamento de Nariño fueron positivos en su mayor parte, con áreas específicas de mejora identificadas para cada grupo de edad, para lo cual se recomienda mantener este tipo de procesos en el tiempo, para lograr que los resultados que se obtuvieron se mejoren o no se pierdan por falta de retroalimentación, ya que la formación de los jóvenes es continua, constante y cambiante y para ello es clave que sepan qué hacer con su tiempo libre, aprovechándolo para realizar actividades que los ayuden a crecer como personas y que les brinde herramientas para su vida diaria. El desarrollo de los procesos de investigación dentro del municipio de Barbacoas es muy escaso en relación al deporte y la actividad física, por eso es imperativo continuar con este tipo de actividades en relación a este informe final se puede concluir que el 90% de los deportistas obtuvieron una mejoría considerable en cada una de las categorías y subcategorías planteadas ayudando a fortalecer el desarrollo integral de los jóvenes de esta región del departamento de Nariño, por eso se recomienda continuar con este tipo de trabajos que ofrecen alternativas a la sociedad para que los chicos puedan acceder a diferentes actividades para usar su tiempo libre de manera productiva.





## 11. Conclusiones

De acuerdo con la información recopilada durante todo el proceso investigativo se puede concluir que se contribuyó al mejoramiento del buen uso del tiempo libre a través del entrenamiento el cual contribuye a la optimización de la flexibilidad, coordinación, fuerza, equilibrio, los que eran necesarios durante las actividades que se llevaron a cabo.

En cuanto a la metodología utilizada se centró en el enfoque cualitativo debido a que la observación fue importante para recopilar datos de suma importancia a través de distintas técnicas que aportaron a la identificación como árbol de sueños, encuestas, planes de clase que dieron paso a la intervención de las actividades planteadas.

De tal manera, generaron nuevas experiencias en cada uno de ellos, logrando un reconocimiento deportivo con las actividades— en cada uno de los planes de clase que se donde se implementaron los que permitieron aprender y reconocer sus técnicas deportivas que poco a poco la han ido perdiendo.

De esta manera, se deduce que el resultado obtenido en la Escuela de formación deportiva MPB en la categoría sub-14, 10 a 12 años fue de vital índole puesto que se logró un conocimiento y el buen uso del tiempo libre y claro sobre temas y planes de clases aplicados y demás temas que se abordaron en la investigación.

Con formato: Sangría: Izquierda: 0,63 cm, Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 7 cm + Sangría: 7,64 cm



## 12. Recomendaciones

Los entrenamientos deportivos se convierten en una herramienta imprescindible donde se educan niños a través de bases psicomotoras donde las escuelas de formación deportiva desarrollan aspectos tanto motores como socioemocionales que se dan en las distintas actividades que se utilizan en cada plan de clases.

Es pertinente reconocer que la atención a este tipo de población es un factor importante en el proceso educativo puesto que gracias a estos niños pueden aprender mejor, razón por la cual los maestros deben favorecer su desarrollo pues el mismo garantiza la calidad y el mejor aprovechamiento del tiempo libre

En el proceso de análisis de actividades y recursos requeridos se necesita tener en cuenta la edad de cada niño según su condición física su entorno donde practican sus actividades.

Se recomienda trabajar más la disciplina grupal donde se ~~desarrollen~~trabajen estrategias en las cuales los valores predominen sobre el respeto en el otro el cuidado del otro y poder generar espacios en donde todos se sientan integrados

**Con formato:** Sangría: Izquierda: 0,63 cm, Numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 7 cm + Sangría: 7,64 cm



### Referencias

- Acosta, E. (2012). Iniciación y formación deportiva: una reflexión siempre oportuna. *Revista EFdeportes*, (15), 57 – 65. v15s1a08.pdf (scielo.org.co)
- Arias, J. (2008). El proceso de formación deportiva en la iniciación a los deportes colectivos fundamentado en las características del deportista experto. *Revista RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (13), 28-32.  
en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732278005>
- Ayala, S. Ayala I. y Andrade L. (2020). La investigación Cualitativa en la Cosmovisión Andina: Técnicas e Instrumentos. *Revista Científica Hallazgos*, 5(2), 223–234.  
<https://revistas.pucese.edu.ec/hallazgos21/article/view/464>
- Blázquez, D. (1989). *Iniciación los deportes de equipo*. Ediciones Roca. S.A.  
[http://villaeducacion.mx/descargar.php?idtema=1303&data=a317bc\\_iniciacion--los-deportes-de-equipo.pdf](http://villaeducacion.mx/descargar.php?idtema=1303&data=a317bc_iniciacion--los-deportes-de-equipo.pdf)
- Cardenal, M. (2015). Guía de diseño de la entrevista y grupo de discusión. *Revista Researchgate*,  
[https://www.researchgate.net/publication/301548753\\_GUIA\\_DE\\_DISENO\\_DE\\_LA\\_EN-TREVISTA\\_Y\\_GRUPO\\_DE\\_DISCUSION](https://www.researchgate.net/publication/301548753_GUIA_DE_DISENO_DE_LA_EN-TREVISTA_Y_GRUPO_DE_DISCUSION)
- Caride, J. (2014). Del ocio como educación social a la pedagogía del ocio en el desarrollo humano. *Edetania*, 33 – 52. 171. Texto del artículo-470-1-10-20171116.pdf (ucv.es)
- Cidoncha, V., y Díaz, E. (2011). ¿Qué conocemos del ocio y tiempo libre?. *Revista EFDeportes*, 16 (159), 1 – 5. <https://www.efdeportes.com/efd159/que-conocemos-del-ocio-y-tiempo-libre.htm>
- Constitución política de Colombia. (1991). *Archivo general de la Nación*. CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA 1991 (archivogeneral.gov.co)
- Delor, L. (2010). *Actividades de tiempo libre en niños que cursan sexto año escolar*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Montevideo, Uruguay]  
<http://www.accede.iuacj.edu.uy/bitstream/handle/20.500.12729/6/TESIS.%20Laura%20Delor..pdf?sequence=1>



- Díaz, L., García, U., Martínez, M., y Varela M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Revista Redalyc*, 2 (7), 162 -16.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>
- Guillen, A., Sáenz, M., Badii, H. y Castillo, J. (2009). Origen, espacio y niveles de participación ciudadana. *Revista Daena International Journal of Good Conscience*, 4(1), 179-193.  
[https://www.academia.edu/9155592/Origen\\_espacio\\_y\\_niveles\\_de\\_participaci%C3%B3n\\_ciudadana-Origin\\_space\\_and\\_levels\\_of\\_participation](https://www.academia.edu/9155592/Origen_espacio_y_niveles_de_participaci%C3%B3n_ciudadana-Origin_space_and_levels_of_participation)
- Hermoso, Y., García, V., y Chinchilla, L. (2010). Estudio de la ocupación del tiempo libre de los escolares. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (18), 9-13. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732284002>
- Hernández, L. (2017). La bitácora de registro: un instrumento para recabar información cualitativa. *Revista de Educación de la Universidad de Granada*, 24, 251-271  
<https://revistaseug.ugr.es/index.php/reugra/article/view/16623/14149>
- Martínez, M. (2000). La investigación-acción en el aula. *Agenda Académica*, 7(1), 27 – 39.  
[http://files.doctorado-en-educacion-2-cohorte.webnode.es/200000071-abf7bacf11/MARTINEZ\\_MIGUELEZ\\_La%20investigacion\\_accion\\_en\\_el\\_aula.pdf](http://files.doctorado-en-educacion-2-cohorte.webnode.es/200000071-abf7bacf11/MARTINEZ_MIGUELEZ_La%20investigacion_accion_en_el_aula.pdf)
- Instituto Municipal para la recreación y el deporte de Pasto. (2014). *Decreto 0284 de 2014*. 0 2 8 4 - de 2014 (19 JUN 2014.) (googleusercontent.com)
- Martínez, I., y Briones, A. (2017). *La cooperación como una herramienta de aprendizaje. Una aproximación empírica*. cha.pdf;sequence=1 (upct.es)
- Mendía, R. (1986). El tiempo libre como lugar de educación. *Editorial Escuelas Diocesanas de T.L. y A.S.C. de Euskalherria*. TLlugar.pdf (rafaelmendia.net)
- Meneses, M., y Monge, M. (2001). *El juego en los niños: Un enfoque teórico*. *Revista Educación*, 25 (2), 113-124. El juego en los niños: un enfoque teórico | Revista Educación (ucr.ac.cr)
- Mir, C., Casteleiro, J., Castello, T., Molina, L., Pardo, A., Domingo, M., y Vila, I. (1998). *El aula: un espacio para la cooperación*. Editorial Graó.  
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=eSEL9eqnyQC&oi=fnd&pg=PA17&dq=la+cooperacion+&ots=qOSqqFWLcg&sig=o8IIJ1rJte90p3M1TbV4xmWvAeQ>



- Ministerio De Educación Nacional. (1994). *Ley 115 de Febrero 8 de 1994*.  
[https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)
- Ministerio De Educación Nacional. (1995). *Ley 181 de enero 18 de 1995*.  
[https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf)
- Ministerio De Educación Nacional (1997). *Ley 375 de julio 4 de 1997*. LEY\_375\_1997.doc  
([mineducacion.gov.co](http://www.mineducacion.gov.co))
- Molina, J., y Valenciano. J. (2010). La recreación físico-deportiva y su tratamiento del cuerpo: un análisis crítico. *Revista Apunts Educación Física y Deportes*, (100), 66 – 72. 066-072-1.pdf ([revista-apunts.com](http://www.revista-apunts.com))
- Navarro, V. (2011). Aplicaciones pedagógicas del diseño de juegos motores de reglas en educación física. *Revista Científica Ágora*, 13 (1), 15- 34.  
<http://uvadoc.uva.es/handle/10324/23711>
- Noguera, Y. (2005). Actividades lúdicas como una alternativa pedagógica para el uso adecuado del tiempo libre con los estudiantes de grado decimo de colegio integrado Sagrado Corazón de Jesús del Tambo Nariño. [ Tesis de Licenciatura en Educación Física Universidad Cesmag, Colombia]
- Organización de Naciones Unidas. (1948). *Declaración universal de derechos humanos*. La Declaración Universal de Derechos Humanos | Naciones Unidas
- Organización de las naciones unidas para la educación la ciencia y el deporte. (2014), *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte*.  
[https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa)
- Ordoñez, D. (2021). *Iniciación deportiva en la disciplina de futbol para la adecuada utilización del tiempo libre en niñas de 8 a 10 años*. [ Tesis de Licenciatura en Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de Guayaquil, Ecuador]  
<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/57398>
- Ortiz, L. (2012). *Curso investigación cualitativa, paradigmas y enfoques en la investigación cualitativa*. Sello editorial universidad nacional abierta y a distancia. (PDF) Curso



Investigación Cualitativa - Ligia Ortiz Zepeda Autora de la Actualización | ASEPS  
FMOcc - Academia.edu

- Ortiz, D.(2015). El constructivismo como teoría y método de enseñanza. *Revista Sophia colección de Filosofía de la Educación*, 19 (2), 93-110.  
<https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846096005.pdf>
- Piñero, E. (2015). Observación participante una introducción. *Revista San Gregorio*, 1, 80 -89.  
<http://revista.sangregorio.edu.ec/index.php/REVISTASANGREGORIO/article/view/116>
- Phail, E. (1999). El tiempo libre y la autonomía: una propuesta. *Revista de estudios de género la ventana*, 1(9), 83 – 105 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5202223>
- Quintero, A. (2016). Reseña crítica de El paradigma cualitativo en la investigación socioeducativa. *Revista Infancias Imágenes*, 15(1), 171-174.  
<https://doi.org/10.14483/udistrital.jour.infimg.2016.1.a14>
- Rivas, O. (2013). Guía Didáctica para la Enseñanza de la Técnica en niños y adolescentes de 8 a 16 años. *Revista ciencias del movimiento humano y la vida*, 10 (1), 1 – 79.  
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/5324>
- Romero, G., y Munevar E. (2012). Estrategia lúdica para el aprovechamiento del tiempo libre en los niños del grado preescolar del colegio claretiano de la localidad séptima de Bogotá. [ Tesis de Licenciatura en educación física con énfasis en educación física, recreación y deportes, Universidad Libre, Colombia]  
<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/9069/ESTRATEGIA%20LUDICA%20PARA%20EL%20APROVECHAMIENTO%20DEL%20TIEMPO%20LIBRE.pdf?sequence=1>
- Robertson, R., y Giulianott. R. (2006). Fútbol, globalización y glocalización. *Revista internacional de sociología (RIS)*, 64 (45), 9 – 35.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2083083>
- Rodríguez, D, Soler, A. (2021), Alternativa recreativa para el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes, *ATHLOS. Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad*



*Física, el Juego y el Deporte*, 14(24), 15 – 33.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8043480>

Sánchez, E., Sánchez, N., y Zambrano O. (2014). *El impacto de la escuela de formación deportiva atlético Garcés como medio para el aprovechamiento del tiempo libre*. [ Tesis de Licenciatura en educación física, Corporación Universitaria Minuto de Dios, Colombia] TEFIS\_SanchezGutierrezEna\_2014.pdf (uniminuto.edu)

Salazar, C., Lozano, R., Andrade, A., Peña, C. (2016). Percepción del beneficio de los deportes y actividades recreativas en habilidades para la vida en niños y adolescentes de Ciudad Juárez. *Revista Sportis*, 2 (3), 356 – 378. [https://Percepción del beneficio de los deportes y actividades recreativas en habilidades para la vida en niños y adolescentes de Ciudad Juárez, México - Dialnet \(unirioja.es\)](https://Percepción%20del%20beneficio%20de%20los%20deportes%20y%20actividades%20recreativas%20en%20habilidades%20para%20la%20vida%20en%20niños%20y%20adolescentes%20de%20Ciudad%20Juárez,%20México%20-%20Dialnet%20(unirioja.es))

Segura, M. (2007). La perspectiva ética de la evaluación de los aprendizajes desde un enfoque constructivista. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 7(1),1-22. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44770113>

Soliz, F, y Maldonado, A. (2012), Guía de metodologías comunitarias participativas. *Revista UASB Digital*, 5, <https://repositorio.uasb.edu.ec/handle/10644/3997>

Universidad Cesmag. (2019), Comité de Investigaciones. Líneas de investigación para el grupo de investigación COOPER.

Yarce. E., Chalapud, S, y Martínez, M. (2017). *Intereses de ocio y tiempo libre de los adultos mayores del municipio de Guachucal, Nariño*. [ Tesis de terapia ocupacional, Universidad Mariana, Colombia]



**Anexos**

Ejemplo de diario de campo

<b>Formato Diario de campo</b>
Fecha: 17 DE SEPTIEMBRE
Lugar: RICAURTE NARIÑO
Participantes: 25 adolescentes
<p><b>Objetivo de observación (categorías deductivas) (mínimo cuatro):</b></p> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encontrar información que identifique la utilidad del tiempo libre de los jóvenes de la escuela de la formación deportiva MPB</li> </ul>
<p><b>Criterios de observación</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comportamiento de los deportistas</li> <li>2. Conocimientos deportivos de los deportistas</li> <li>3. Disposición para realizar las actividades planteadas</li> </ol> <p><b>Descripción y narración del hecho observado</b></p> <p>Siendo las 10 de la mañana en la cual llegaron mis demás compañeros al estadio de Ricaurte Nariño en donde se reúne a toda la población y luego presente a mis compañeros a la población, después hicimos un llamado de lista de los deportistas de la escuela de formación deportiva MPH para saber cuántos faltaron luego seguimos con la siguiente actividad en la cual les dijimos a los adolescentes que nos ubicáramos en la gradería donde dimos paso a la actividad y explicábamos las sub categorías de nuestro proyecto donde les preguntamos que para ellos que entiende por</p>





cooperación en el futbol donde 1 adolescente alzo la mano dio respuesta diciendo que cooperación es trabajar en grupo luego les preguntamos que para ellos que es formación deportiva donde 4 adolescentes alzaron la mano y respondieron que es una formana de enseñanza paso a paso luego mis demás compañeros les preguntaron que ellos que entienden por juegos motores en la cual nadie respondió y se alzaban a ver del uno a otro con mucha inseguridad luego les preguntamos que entienden por participación en el futbol en la cual respondieron todos casi con la misma respuesta de que es participar en torneo y en los entrenamientos luego aplicamos nuestra primera técnica que es el árbol de sueños donde dibujamos el árbol en un tablero en donde explicamos el árbol de sueños que se divide en 3 partes la primera parte son las hojas donde está ubicada la palabra sueños en el tallo está ubicada la palabra compromisos y en la raíz los miedos en la cual asignamos un color para cada palabra para los sueños el color verde para los compromisos el color amarillo y para los miedos el rojo en la cual le dimos a cada adolescente que coja un color de los 3 que acabamos de plantear en la cual pasaron al frente a pegar en el árbol el color que cogieron la mayoría de adolescente escogieron el color verde en la cual en la cara de ellos presentaban mucha alegría donde el color verde eran los sueños algunos adolescentes cogieron de una color rojo donde se notaba en ellos que tienen algunas dificultades que los estaca y no los deja avanzar ya que en ese color esta los miedos en 3 jóvenes se notó la pereza en ellos la mala actitud de desordenar el grupo y eso afecta o interrumpe a los demás a que coloque a tención a el paso a seguir luego seguimos con la otras técnica que es el cuestionario de preguntas en la cual se las hicimos a cada uno unos respondía con una emoción a las preguntas donde le preguntamos a cada uno donde algunos respondieron con una actitud positiva 2 adolescentes en voz alta manifestó que por que tantas preguntas que ya tienen pereza en la cual mencionamos que el adolescente que no quiera responder las preguntas se puede retirar ya que estos dos jóvenes se les notaba la falta de compromiso con la escuela y falta de respeto el aburriendo con nosotros los docentes los demás estudiantes mantienen una buena postura en la cual finalizamos con un agradecimiento y la disponibilidad que tuvieron en el desarrollo de la actividad



UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT. 800.109.387 - 7  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

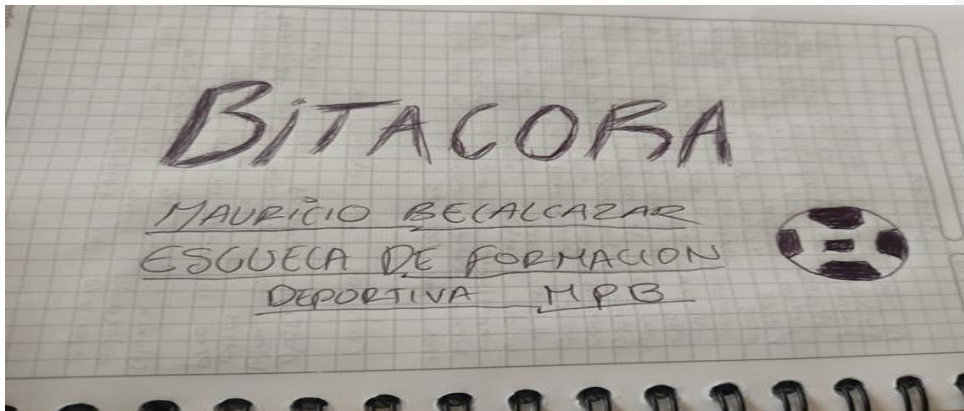
"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



194

**Anexos fotográficos**

**Bitácora cuaderno de notas**



**POBLACION**



UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT. 800.109.387 - 7  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



195





UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT. 800.109.387 - 7  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



196





Fotografía de reunión con padres de familia



Fotografías de entrenamientos





UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT. 800.109.387 - 7  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



198





UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT. 800.109.387 - 7  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

“Hombres nuevos para tiempos nuevos”  
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



199



 <b>UNIVERSIDAD CESMAG</b> <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	<b>CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-032
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

San Juan de Pasto, 30 de noviembre 2023

Biblioteca  
**REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.**  
 Universidad CESMAG  
 Pasto

Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado / Trabajo de Aplicación denominado **Aprovechamiento del tiempo libre a través de la práctica del fútbol en la Escuela de Formación Deportiva MPB en los niños de 10 a 14 años del Municipio de Barbacoas en el Departamento de Nariño**, presentado por el (los) autor(es) **MAURICIO BELALCAZAR CARVAJA, ANDERSON FAJARDO, ANYELO MELO y EDUARD ARBOLEDA** del Programa Académico **LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA** al correo electrónico [biblioteca.trabajosdegrado@unicesmag.edu.co](mailto:biblioteca.trabajosdegrado@unicesmag.edu.co). Manifiesto como asesor(a), que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el paz y salvo respectivo.

Atentamente,



-----  
**NOMBRE Y APELLIDOS DEL ASESOR(A)**

**Mg. Carlos Andrés Rodríguez Eraso**

Número de documento

**12745845**

Programa académico

**Licenciatura en educación física**

Teléfono de contacto

**3017606800**

Correo electrónico

**carodriguez@unicesmag.edu.co**



 <b>UNIVERSIDAD CESMAG</b> <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	<b>AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-031
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

<b>INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)</b>	
<b>Nombres y apellidos del autor:</b> MAURICIO BELALCAZAR CARVAJAL	<b>Documento de identidad:</b> 1089.295.081
<b>Correo electrónico:</b> mauryfutsal77@gmail.com	<b>Número de contacto:</b> 3168610777
<b>Nombres y apellidos del autor:</b> ANDERSON FERNANDO FAJARDO BENAVIDEZ	<b>Documento de identidad:</b> 1192775209
<b>Correo electrónico:</b> andersonfajardo807@gmail.Com	<b>Número de contacto:</b> 3164221059
<b>Nombres y apellidos del autor:</b> EDUARD ANDRÉS ARBOLEDA MADROÑERO	<b>Documento de identidad:</b> 1082748930
<b>Correo electrónico:</b> andreslbt2679@hotmail	<b>Número de contacto:</b> 3223094377
<b>Nombres y apellidos del autor:</b> ÁNYELO STEVEN MELO NARVÁEZ	<b>Documento de identidad:</b> 1085329357
<b>Correo electrónico:</b> Anyelo_85@hotmail.con	<b>Número de contacto:</b> 3116737666
<b>Nombres y apellidos del asesor:</b> Carlos Andrés Rodríguez Eraso	<b>Documento de identidad:</b> 12745845
<b>Correo electrónico:</b> carodriguez@unicesmag.edu.co	<b>Número de contacto:</b> 3017606800
<b>Título del trabajo de grado:</b> Aprovechamiento del tiempo libre a través de la práctica del fútbol en la Escuela de Formación Deportiva MPB en los niños de 10 a 14 años del Municipio de Barbacoas en el Departamento de Nariño	
<b>Facultad y Programa Académico:</b> Licenciatura en educación física	

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero (conferimos) a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- a) La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el término en el que el (los) firmante(s) del presente documento conserve (mos) la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje (mos) de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me (nos) comprometo (comprometemos) a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mi(nuestra) parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio

 <p>UNIVERSIDAD <b>CESMAG</b> NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	<b>AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-031
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

institucional. Conozco(conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.

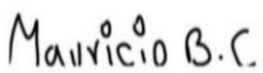

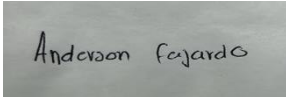
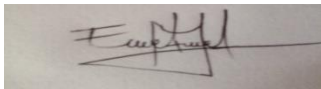
- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- c) Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio(amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.
- d) Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndose indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.
- e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

**NOTA:** En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permiso(permitimos) que mi(nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los \_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_ del año \_\_\_\_

	
Nombre del autor: MAURICIO BELALCAZAR	Nombre del autor: ÁNYELO MELO
	
Nombre del autor: ANDERSON FAJARDO	Nombre del autor: EDUARD ARBOLEDA



UNIVERSIDAD  
**CESMAG**  
NIT: 800.109.387-7  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

**AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

**CÓDIGO:** AAC-BL-FR-031

**VERSIÓN:** 1

**FECHA:** 09/JUN/2022

Nombre del asesor: Carlos Andrés Rodríguez Eraso