

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA MEJORAR LAS
CUALIDADES FÍSICAS A LOS INTEGRANTES DEL EQUIPO DE FÚTBOL
SALA DE LA ESCUELA BÁSICA RAFAEL ANTONIO GODOY DEL
ESTADO MÉRIDA**

**Memoria de Grado presentada como requisito parcial para Obtener al
Título de Licenciado en Educación Mención Educación Física**

Autor: Br. Edikzon Sánchez M.

Tutor: Esp. Antonio Miranda.

Mérida, Noviembre de 2010

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA MEJORAR LAS
CUALIDADES FÍSICAS A LOS INTEGRANTES DEL EQUIPO DE FÚTBOL
SALA DE LA ESCUELA BÁSICA RAFAEL ANTONIO GODOY DEL
ESTADO MÉRIDA**

Autor: Br. Edikzon Sánchez M.

Tutor: Esp. Antonio Miranda.

Mérida, Noviembre de 2010

DEDICATORIA

A Dios todopoderoso, a Jesucristo y al Espíritu Santo.

A mis Padres y Hermanos por el apoyo constante, el cariño y la invaluable ayuda prestada durante mi vida y en toda la carrera universitaria.

A mis abuelos y abuela, tíos y tías, primos y primas en el desarrollo de mis actos y desenvolvimiento durante mi formación académica.

A todos, gracias.

AGRADECIMIENTO

A mis padres y hermanos, por el apoyo, los consejos, la tolerancia y el amor manifestado durante toda mi vida

A la Ilustre Universidad de Los Andes, formadora de profesionales, investigadores y cuna del pensamiento crítico y libre.

A mi tutor, Especialista Antonio Miranda, mi reconocimiento, admiración y gratitud por su paciencia y orientación.

A los jóvenes integrantes del equipo de Fútbol Sala de la Escuela Básica Rafael Antonio Godoy.

A mis compañeros, amigas y amigos, que de una u otra forma colaboraron conmigo para alcanzar la meta trazada.

A los Profesores Jairo Ramírez y Arnadís Talavera, por dedicar tiempo, conocimiento y experiencia, en las correcciones de la Memoria de Grado.

A todas aquellas personas, que me ayudaron y colaboraron durante todo el proceso de formación de mi carrera profesional.

Muchas gracias a todos.

ÍNDICE GENERAL

	pp.
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
LISTA DE CUADROS.....	ix
LISTA DE GRÁFICOS.....	x
RESÚMEN.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I	
PLAN GENERAL.....	3
Presentación y Definición.....	3
Justificación.....	4
Objetivo General.....	5
Objetivos Específicos.....	5
Metodología.....	6
<i>Tipo de Investigación.....</i>	6
<i>Sujetos de Estudio.....</i>	7
<i>Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos.....</i>	7
<i>Primera Fase: Planificación.....</i>	8
<i>Segunda Fase: Ejecución.....</i>	8
<i>Tercera Fase: Evaluación.....</i>	8
II MARCO DE REFERENCIA CONCEPTUAL.....	9
Antecedentes.....	9

Bases Legales.....	11
Bases Teóricas.....	13
Actividades Lúdicas.....	13
Iniciación a los Deportes Colectivos en Edad Escolar.....	13
<i>Utilizar el Juego Como Medio de Aprendizaje.....</i>	13
<i>Afianzar las Habilidades Motrices Básicas.....</i>	14
Cualidades Físicas.....	15
<i>Resistencia.....</i>	15
<i>Fuerza.....</i>	16
<i>Flexibilidad.....</i>	17
<i>Velocidad.....</i>	17
<i>Consumo Máximo de Oxígeno.....</i>	18
<i>Potencia.....</i>	19
Breve Reseña Historia de Fútbol Sala.....	19
Fútbol Sala.....	20
Fundamentos Técnicos Básicos del Fútbol Sala.....	20
<i>El Pase.....</i>	20
<i>El Regate.....</i>	21
<i>El Remate.....</i>	22
<i>La Conducción.....</i>	23
<i>El Control.....</i>	23
<i>Recepción.....</i>	24
III MARCO DE REFERENCIA ORGANIZACIONAL.....	26
Escuela Básica Rafael Antonio Godoy.....	26

<i>Infraestructura</i>	26
<i>Distribución Física</i>	26
<i>Departamento de Educación Física</i>	27
IV EL EXAMEN DE LA SITUACIÓN.....	28
Pruebas Físicas.....	30
<i>Test de Control de la Velocidad en 30 Metros (m) Planos</i>	30
<i>Test de Kenin H. Cooper (12 minutos) para medir el Consumo</i> <i>Máximo de Oxígeno MáxVO₂</i>).....	31
<i>Test de Salto de Longitud con Pies Juntos</i>	34
<i>Test de Sentado y Flexión de Cadera</i>	35
V EL PROGRAMA.....	37
Programa de Actividades Lúdicas para Mejorar las Cualidades Físicas a los Integrantes del Equipo de Fútbol Sala de la Escuela Básica Rafael Antonio Godoy del Estado Mérida.....	37
<i>Organización de las Actividades Lúdicas</i>	40
VI LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.....	60
VII EVALUACIÓN DEL PROCESO.....	70
VIII CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	72
REFERENCIAS.....	75

ANEXOS.....	79
Evaluación Inicial del Programa de Actividades Lúdicas.....	79
Pruebas Físicas.....	80
Evaluación Final del Programa de actividades Lúdicas.....	83

LISTA DE CUADROS

CUADRO	pp.
1. Nómina de Jugadores.....	29
2. Test de Control para medir la Velocidad en 30 Metros (m) Planos.....	31
3. Test de Kenin H. Cooper (12 Minutos) para medir el Consumo Máximo de Oxígeno VO_2 máx.....	33
4. Test de Salto de Longitud con Pies Juntos.....	35
5. Test Sentado y Flexión de Cadera, para medir la Flexibilidad...	36
6. Cronograma Mensual.....	38
7. Distribución de Contenidos de Trabajo del Programa.....	39
8. Comparación del Test de Kenin H. Cooper para medir el Consumo Máximo de Oxígeno VO_2 máx.....	61
9. Comparación del Test de la Velocidad en 30 Metros (m) Planos.....	63
10. Comparación del Test de Salto de Longitud con Pies Junto...	65

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO	pp.
1. El Pase en el Fútbol Sala.....	21
2. El Regate en el Fútbol Sala.....	22
3. El Remate en el Fútbol Sala.....	22
4. La Conducción en el Fútbol Sala.....	23
5. El Control en el Fútbol Sala.....	24
6. Recepción en el Fútbol Sala.....	25
7. Descripción de la Calidad Física Resistencia.....	62
8. Descripción de la Calidad Física Velocidad.....	64
9. Descripción de la Calidad Física Fuerza medida en Longitud.....	66
10. Descripción de la Calidad Física Flexibilidad.....	68

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA MEJORAR LAS
CUALIDADES FÍSICAS A LOS INTEGRANTES DEL EQUIPO DE FÚTBOL
SALA DE LA ESCUELA BÁSICA RAFAEL ANTONIO GODOY DEL
ESTADO MÉRIDA**

Autor: Br. Edikzon Sánchez M.

Tutor: Esp. Antonio Miranda.

Fecha: Noviembre de 2010

RESUMEN

El propósito central de este programa fue desarrollar las cualidades físicas Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad, por medio de actividades lúdicas a los niños integrantes del equipo de fútbol sala, categoría sub-13 de la Escuela Básica Rafael Antonio Godoy del Municipio Libertador del Estado Mérida. El estudio está fundamentado como una investigación de campo, de carácter descriptivo bajo la modalidad de proyecto factible aplicable, se llevó a cabo a través del eje de aplicación, que comprendió la planificación, ejecución y la evaluación del programa. A través de los resultados obtenidos se determinó que: todos los participantes mejoraron sus cualidades físicas, indicando que estos valores se incrementaron con la aplicación del programa de actividades lúdicas, en la resistencia la media del grupo evaluado tuvo una mejoría en el consumo máximo de oxígeno de 8,79 ml/kg/min, en la fuerza la media del grupo evaluado tuvo una mejoría de 4 centímetros en relación a la distancia alcanzada en el test de salto de longitud con pies juntos, en la Velocidad la media del grupo evaluado tuvo una mejoría de 0,17m/s y en la Flexibilidad la media del grupo evaluado tuvo una mejoría de 3 centímetros; todo ello en comparación de la prueba diagnóstica y la prueba final del programa aplicado. Este trabajo radicó en ofrecer a los niños, una manera diferente de entrenar, más divertida, más atractiva y menos monótona posible, además el de mejorar las cualidades físicas.

Descriptor: Cualidades Físicas. Actividades Lúdicas. Fútbol Sala.

INTRODUCCIÓN

Desde que el niño nace realiza juegos deportivos de forma recreativa, en su escolaridad se apega a la idea de practicar un deporte especializado bien sea con fines educativos o recreativos en situaciones extra cátedras, este último entendido como Cervantes, (1995) "un proceso de expresión lúdica, dentro de la cual se ubica al deporte; asimismo, uno de los tipos de recreación llamada física, emplea como uno de sus medios el juego predeportivo" (p.34).

Uno de los deportes favoritos de los niños y jóvenes a nivel mundial, que practican para su recreación es el Fútbol Sala, un deporte que comenzó a ser practicado en Venezuela a partir del año 1993 (Moraga, s/f).

Por otro lado, en el desarrollo de un país, se debe atender entre otras cosas, el ámbito deportivo como una necesidad primordial que contribuya a la formación del individuo.

Para lograr lo anterior, la educación física, el deporte y la recreación deben ser actividades vitales para preservar la salud, así como incrementar y transmitir la cultura que posee un pueblo hacia al crecimiento de sus capacidades y al progreso de la nación.

Las actividades lúdicas tienen como finalidad mejorar las cualidades físicas y además presenta una opción en la enseñanza deportiva de los niños, al dar a conocer una forma diferente de entrenar y enseñar. El Fútbol Sala es un deporte que se juega entre dos equipos de cinco jugadores cada uno, donde el objetivo principal son los goles, es decir conseguir el mayor número que el contrario. Los niños en esta disciplina se colaboran entre sí con el objeto de establecer tareas de cooperación para lograr encajar goles en la portería contraria y de oposición colectiva férrea para evitar perder (Moraga, s/f). Asimismo este deporte ayuda a estimular en los infantes su

creatividad, aumentar sus niveles de socialización, propiciar la solidaridad y cohesión grupal, a parte de contribuir al desarrollo armónico de su personalidad.

Para llevar a cabo este trabajo de investigación se desarrollará en los siguientes capítulos: El Capítulo I, contiene El Plan General donde se precisa la presentación y definición del programa. Por su parte el Capítulo II, constituye el Marco de Referencia Conceptual, en el Capítulo III, se vincula el Marco de Referencia Organizacional señalando los sitios de trabajo, en Capítulo IV se describe el diagnóstico de las pruebas aplicadas, con respecto al Capítulo V, se pone de manifiesto la presentación del programa, en donde se perfila la estructura operativa del plan, en el Capítulo VI, refleja la evaluación del programa, seguidamente el Capítulo VII la Evaluación del Proceso con sus respectivos elementos y resultados obtenidos, finalmente, el Capítulo VIII, guarda relación con las Conclusiones y Recomendaciones del estudio.

CAPÍTULO I

PLAN GENERAL

Presentación y Definición

En general, la condición física viene determinada por el nivel de desarrollo de las diferentes capacidades físicas básicas como lo son: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, las cuales se van a sustentar en una base orgánica del aparato locomotor, circulatorio y respiratorio, una buena alimentación, y van a ser susceptibles de mejora con la práctica de ejercicio físico (Talaga, 1991).

Por otro lado en una actividad lúdica el niño se entrega plenamente a la acción que se le presenta; y frente a los problemas planteados es capaz de proponer sus propias soluciones. Por eso estas condiciones pueden estar adaptadas a las cualidades físicas de los participantes, de forma que el niño sea capaz de ir progresando y mejorando en la disciplina del Fútbol Sala.

El programa de actividades lúdicas lleva consigo una serie de características que los hacen atractivos, motivantes y participativos, cuyo fin es mejorar las cualidades físicas básicas de los niños practicantes del Fútbol Sala, además ayudará al desarrollo de esta disciplina y a su aprendizaje. En tal sentido el programa se presenta como una opción en la enseñanza deportiva de los niños, al dar a conocer una forma diferente de entrenar, enseñar y en particular el desarrollar las cualidades físicas de los mismos.

Debido a que en muchas ocasiones se encuentran realizando ejercicios de adultos sin tener en cuenta sus necesidades, sus características evolutivas, que los hace diferentes de los adultos.

Las actividades lúdicas en el programa para desarrollar las cualidades físicas, fueron dirigidas a un grupo de niños pertenecientes al equipo de Fútbol Sala de la Escuela Básica Rafael Antonio Godoy del Municipio Libertador del Estado Mérida, categoría sub-13.

Por consiguiente se aplicó y se evaluó diversas actividades lúdicas para mejorar las cualidades físicas de los participantes, a través de los Test Físicos.

El programa de actividades lúdicas se desarrollo durante 12 semanas, con tres sesiones diarias a la semana para un total de 36 clases.

Justificación

La investigación pretende ser base para optimizar una serie de cualidades físicas básicas como lo son: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, a través de un programa de actividades lúdicas que motivan al niño de una forma diferente de entrenar, más divertida y motivante, sin que esto sea una carga de trabajo. Las cualidades físicas básicas pueden ser desarrolladas a través de un buen método de entrenamiento, en complemento con una buena alimentación y un apropiado descanso. Cuando estas cualidades se desarrollan en su máxima capacidad ayudan a determinar en el individuo un favorable rendimiento deportivo, es importante estudiar cada una de ellas y luego, con la supervisión de un entrenador realizar una cantidad de ejercicios sistemáticamente panificables, que ayuden a mejorar las cualidades físicas básicas a través del entrenamiento deportivo.

Por ello, este estudio pretende desarrollar las cualidades físicas básicas en los niños categoría sub-13 del equipo de Fútbol Sala de la Escuela Básica

Rafael Antonio Godoy del Municipio Libertador del estado Mérida, a través de una serie de actividades lúdicas, donde incluye ejercicios que fomenten la compensación del resto de las capacidades de su organismo (Sebastián y Gonzales, 2000). Además de fortalecer la práctica organizada en el proceso de aprendizaje deportivo, que llevará al participante a evolucionar en el noviciado del Fútbol Sala.

De esta forma el programa atenderá las características propias del niño tanto las de su edad, como las particularidades de cada uno de ellos.

Objetivo General

- Aplicar un programa de actividades lúdicas para mejorar las cualidades físicas como los son: velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad a los integrantes del equipo de Fútbol Sala de la Escuela Básica Rafael Antonio Godoy, categoría sub-13.

Objetivos Específicos

- Diagnosticar el estado de los integrantes mediante los siguientes Test Físicos: Test de Control de la Velocidad de 30 metros, Test de Salto de Longitud con Pies Juntos, Test de Kenin H. Cooper (12 minutos) y el Test de Sentado y Flexión de Cadera.
- Planificar el programa de actividades lúdicas para mejorar las cualidades físicas a los integrantes del equipo de Fútbol Sala de la Escuela Básica Rafael Antonio Godoy, categoría sub-13.
- Ejecutar el programa de actividades lúdicas para mejorar las cualidades físicas a los integrantes del equipo de Fútbol Sala de la Escuela Básica Rafael Antonio Godoy, categoría sub-13.

- Evaluar el estado final de los integrantes mediante los Test antes mencionados.

Metodología

El programa de actividades lúdicas para los integrantes del equipo de Fútbol Sala de la Escuela Básica Rafael Antonio Godoy, categoría sub-13, tiene su metodología orientada en el eje de aplicación, que permite la puesta en práctica de actividades que demuestran competencias logradas en estudios de la especialidad (Grupo de Investigación para el Desarrollo de Estrategias, Recursos e Innovaciones Pedagógicas y Didácticas de la Educación Física, el Deporte y la Recreación [GINEF, 2005] y se constituyo en tres fases: Planificación, Ejecución y Evaluación.

Tipo de Investigación

La presente investigación se apoyó en un estudio de campo de carácter descriptiva bajo la modalidad de proyecto factible aplicable. Una investigación de campo, por cuanto los datos fueron recolectados directamente del sitio donde acontecen los hechos, concordando con lo sostenido por (Sabino, 1997), quien señala que las investigaciones para llenar las características de campo deben: “recabar las informaciones directamente del medio, permitiéndole al investigador cerciorarse de las verdaderas condiciones en que éstas han sido obtenidas y hacer los ajustes necesarios en caso de ocurran dudas en referencia a la veracidad”. Investigación de campo: consiste en la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurre los hechos, sin manipular o controlar variable alguna”.

Sujetos de Estudio

Los participantes a los cuales se les aplicó el programa, fueron conformados por quince (15) niños con edades comprendidas entre once (11) y doce (12) años, que pertenecen al equipo de Fútbol Sala de la Escuela Básica Rafael Antonio Godoy, ubicada en el Municipio Libertador del Estado Mérida.

Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos

Existen diversas técnicas para la recolección de datos, la cual permite establecer una relación directa con las diferentes formas de obtener la información. La presente estudio se desarrolló a través de unos Test Físicos al inicio del programa y al final del programa, para comparar la evolución de los resultados arrojados por los sujetos de la investigación.

Los instrumentos de recolección de datos que se utilizaron fueron: planillas de control donde se señalan cada uno de los parámetros a evaluar en cada test, así como datos referentes a la fecha de nacimiento, edad, talla, peso y posición que juega. El procedimiento de la información se realizó mediante un análisis descriptivo estadístico que permitió realizar el cálculo y analizar los resultados.

Para llevar a cabo esta investigación se hizo uso de ciertos materiales como lo son: silbato, cronómetro, cinta métrica, cinta adhesiva, tiza blanca, calculadora casio fx-82SX, conos, computadora Ultimate Technology Pentium IV, planilla de recolección de datos e impresora HP Desjet 6670 C.

Además la investigación se encuentra enmarcada bajo el eje de aplicación, en la cual se presentan tres fases: planificación, ejecución y evaluación:

Primera Fase: Planificación. En esta fase se organizó la información obtenida del diagnóstico, los recursos (humanos, materiales, económicos, infraestructura, espacio físico), el tiempo, el lugar, las horas, la elaboración de los instrumentos de evaluación, entre otros, y todo esto orientado hacia la puesta en marcha del programa.

Segunda Fase: Ejecución. En esta fase se aplicó el programa de actividades lúdicas para desarrollar a un grupo de quince (15) niños integrantes del equipo de Fútbol Sala de la Escuela Básica Rafael Antonio Godoy, por un periodo de doce (12) semanas, este punto, las actividades ya se habían diseñado y seleccionado anteriormente para desarrollarlas según lo planificado, a su vez se respetaron las condiciones y capacidades de cada participante.

Tercera Fase: Evaluación. En esta fase se obtuvieron los resultados, extraídos de las dos evaluaciones aplicadas. Se evaluó una al inicio y otra al final del programa. La evaluación del programa, se registró a través de las pruebas o test para medir las cualidades físicas de los jóvenes. Todo esto tuvo como objeto determinar la efectividad del programa al recabar, organizar y plasmar la información obtenida para posteriormente realizar los análisis, las conclusiones y las recomendaciones respectivas.

CAPÍTULO II

MARCO DE REFERENCIA CONCEPTUAL

Antecedentes

Fernández, J. y Chinchilla, J. (2003) realizaron un estudio sobre el análisis de acción del juego en los deportes de equipo. Para ello se desarrollo toda una serie de juegos, que fueron aplicados en las sesiones semanales, logrando obtener resultados basados en técnicas, intelectualidad, personalidad y velocidad. Se concluyó que a edades muy tempranas se debe realizar sesiones de entrenamiento basados en el juego, ya que arrojan resultados satisfactorios para el buen desempeño en la disciplina del Fútbol. Como parte de la acción del juego en los deportes de equipo, el programa del presente trabajo hace énfasis en la actividad lúdica para el desarrollo de las valencias físicas del niño. Además hablan que el programa diseñado es un nuevo método de entrenar a los jóvenes, mediante la cual se obtiene como resultados en cuanto a la mejora de la resistencia aeróbica, indispensable para obtener un buen rendimiento en el juego deportivo del Fútbol Sala. Todo ello se toma en cuenta en la aplicación del programa de actividades lúdicas.

Palau, X. (2005) realizó una investigación basado en un programa de preparación física del periodo preparatorio general de un equipo de Fútbol Sala en edades comprendidas entre 14 y 16 años. Las sesiones de entrenamiento se desarrollaron de forma didáctica y metodológica, respetando los principios de entrenamiento, acordes y de forma significativa a la evolución biológica de los jóvenes jugadores. Se obtuvo como conclusión que el desarrollo de las capacidades físicas es un factor primordial durante el periodo de preparación general. Cuyo fin es el de obtener un buen resultado en el periodo competitivo. En relación a los métodos de entrenamiento de las capacidades físicas en el periodo general se recomienda tener presente que la velocidad es un factor primordial a la hora del periodo competitivo tanto inicial, el principal como el final, obteniendo victorias en los juegos deportivos del Fútbol Sala en contra de otros equipos. Por lo tanto, el programa de la presente investigación, brinda las herramientas básicas para desarrollar las capacidades físicas, buscando en los jóvenes jugadores una educación integral en la disciplina del Fútbol Sala.

Pazo, C. y Piñar, M. (2006) realizaron un estudio a la enseñanza del juego Fútbol Sala a través de métodos técnicos, tácticos y colectivos. Participaron 24 niños en edades comprendidas entre 8 y 10 años. En cada una de las sesiones de enseñanza se pudo observar la motivación y la integración de los niños a las actividades pautadas, lográndose cumplir con el objetivo de la clase. Los autores concluyen, que este estudio es un modelo piloto, diciendo que a través de este método de aprendizaje son satisfactorios y que los objetivos que se tenían previstos se han cumplido por completo, es decir los alumnos han tenido motivación, alto aprendizaje y comprensión de lo que es el Fútbol Sala. Además los jóvenes se pueden integrar y participar en el juego activamente destacando principalmente el aprendizaje de los métodos tácticos como un aspecto relevante y positivo.

Este método es de gran ayuda y de referencia para el programa aquí presentado.

Bases Legales

La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) establece:

Artículo 111: “Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción. La Educación física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y la adolescencia. Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la educación pública y privada hasta el ciclo diversificado, con las excepciones que establezca la ley. El Estado garantizará la atención integral de los y las deportistas sin discriminación alguna, así como el apoyo al deportista de alta competencia y la evaluación y la regulación de las entidades deportivas del sector público y del privado, de conformidad con la ley”.

Por su parte la Ley del Deporte (1995) en sus artículos 2 y 3 establece que la finalidad primordial del deporte es mejorar tanto la parte física, intelectual, moral y social, donde se deben fomentar la recreación, además que todas las personas tienen el mismo derecho a realizar actividades deportivas sin discriminación alguna de acuerdo a su religión, raza, sexo, condición social y edad; cabe destacar que las personas con discapacidad física tienen el mismo derecho a participar en eventos deportivos.

Aun más en el artículo 9 establece que en la práctica del deporte deberán tomarse en cuenta las características particulares, exigencias somáticas y

sociales de los menores de edad, así como la necesidad de su correcto desarrollo y de las estructuras dedicadas a ello. En consecuencia:

1. A la actividad deportiva de los menores de edad se le dará preferencia en la programación de los espacios y horarios de las instalaciones deportivas.
2. Para la organización deportiva nacional será prioritario el apoyo y el respaldo a las estructuras activas existentes dedicadas a este sector a fin de consolidarlas y fortalecerlas.
3. Deberá enfatizarse el aspecto lúdico-recreativo y minimizarse la presión competitiva de las actividades deportivas realizadas por menores de 12 años.
4. Ningún menor de edad podrá actuar en el deporte profesional, sin la expresa autorización para ello por parte del Directorio del Instituto Nacional de Deportes previo análisis de cada caso particular.

La Ley establecerá incentivos y estímulos a las personas, instituciones y comunidades que promuevan a los atletas y desarrollen o financien planes, programas y actividades deportivas en el país.

La Ley Orgánica para la Protección del Niño y Adolescente (1998) establece:

Artículo 63. Derecho al Descanso, Recreación, Esparcimiento, Deporte y Juego.

Artículo 64. Es Estado debe garantizar la creación y conservación de espacios e instalaciones públicas a la recreación, esparcimiento, deporte, juego y descanso.

Bases Teóricas

Actividades Lúdicas

Se puede definir, que es toda acción en el que esta involucrado el juego; mediante el cual proyecta una dimensión del desarrollo del ser humano.

A través de esta acción el ser humano tiene la necesidad de comunicarse, sentir, expresarse y producir emociones orientadas hacia el entrenamiento, la diversión, el esparcimiento, que pueden llevarnos a gozar, reír, gritar o inclusive llorar en una verdadera manifestación de emociones, que deben ser canalizadas adecuadamente por el docente del proceso (Cerro, 2005).

Las actividades lúdicas en el Fútbol Sala fomenta el desarrollo psico-social del individuo, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad todo ello en el niño al practicar alguna disciplina deportiva, las cuales están orientadas a la diversión y entrenamiento (Brito, 2000). El juego se define como toda acción o actividad recreativa sometida a reglas en el que unos ganan y otros pierden (Brito, 2000). Jugando en grupo, los niños y las niñas aprenden a respetar las reglas necesarias para la convivencia, a ayudar y a recibir ayuda, a cooperar y a comprender a las otras y otros. Los juegos y las actividades lúdicas despiertan un sentimiento de responsabilidad y de vida social. Los niños y niñas pueden desarrollar una nueva relación gracias al objeto que no se posee, sino que se comparte (Cerro, 2005).

Iniciación a los Deportes Colectivos en Edad Escolar

Utilizar el Juego Como Medio de Aprendizaje

Durante toda la Educación Básica, las situaciones en forma de juego

deben ser prioridad como medio para la enseñanza de los deportes colectivos. Las características de los niños en esta edad determinan que esto sea así, ya que es la mejor manera de incidir en su capacidad de aprendizaje. Un niño asimilará aquello que le divierte (Riusi, 1995).

Además, a través del juego se ponen en práctica todos los elementos invariables de los deportes de equipo: compañeros, adversarios, una meta, un móvil y unas reglas. Cada uno de estos elementos se adapta en función de las características de los niños.

El educador, tiene en su mano los criterios para seleccionar juegos con gran riqueza, que sometan al niño a reflexionar, que planteen nuevas dificultades, nuevos retos que el niño superara según sus respuestas personales. Tan solo con la introducción de ciertas modificaciones y variantes, podremos obtener un gran número de situaciones pedagógicas adecuadas para la iniciación deportiva.

Afianzar las Habilidades Motrices Básicas

A través de la práctica deportiva se fortalece las habilidades motrices básicas de los niños. Para ello, se plantean situaciones de aprendizaje en las que, poniendo en práctica los elementos de los deportes colectivos, se trabajen habilidades motrices básicas sin entrar en las específicas de cada deporte. Conducciones del balón, bote, lanzamientos, desplazamientos, recepciones...dentro del marco del juego colectivo pero sin indicaciones concretas.

Estas acciones mejoraran la Educación Física de Base en los estudiantes, por medio de habilidades en las que se incluyen elementos deportivos. Equilibrio, coordinación, desplazamientos, lateralidad...serán contenidos intrínsecos de la actividad de iniciación deportiva que plantearemos de forma

genérica y versátil, de acuerdo con el ritmo de ejecución y el nivel de los niños.

Cualidades Físicas Básicas

Son las predisposiciones o caracteres (posibilidades, características que la persona posee) innatos en el individuo, susceptibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural (Csanadi, 1995). Las cuatro cualidades físicas básicas son: resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad (Sebastián y Gonzales, 2000). Proporcionan en conjunto un valor general y se debe especificar, por tanto, dentro de ellas los mayores niveles de importancia de una u otra en función del deporte de que se trate. No tiene la misma importancia, obviamente, la velocidad para un jugador de fútbol sala o basquetbol que para un velocista o un saltador de longitud. A continuación se describe las cualidades físicas básicas:

Resistencia

La Resistencia es la capacidad que posee un individuo cuando, a cierto ritmo, es capaz de efectuar un trabajo (ejercicio), esto es, que el oxígeno que requiere la célula muscular para proveerse de la energía necesaria para el trabajo, es totalmente suministrado por el sistema cardiovascular (Hoeger, 2005). Sus rasgos principales se fundamentan en los factores orgánicos, fisiológicos y psíquicos. La resistencia está determinada por el sistema cardiorrespiratorio, el metabolismo, el sistema nervioso, el sistema orgánico, así como por la coordinación de movimientos. Aparece en esferas diversas de la vida cotidiana, por lo que se dice que existe una resistencia física, sensorial y emocional o psíquica (López, 1999 p.472).

La resistencia se entiende en el deporte como la capacidad del hombre de soportar la fatiga por el mayor tiempo posible (Sebastián y Gonzales, 2000).

Para realizar ejercicios de resistencia motriz de diferentes tipos, según la especialidad de la tarea, el ser humano es capaz de agotar o bien de utilizar diferentes sistemas de capacidades de su organismo. Los sistemas importantes relativos a este contexto quedan representados con el concepto de capacidades aeróbicas y anaeróbicas. En edad escolar, los niños pueden trabajar aeróbicamente entrenándose con la motivación correspondiente y sin cambios de velocidad, ni límites de tiempo. Las fuentes esenciales de peligro parten del aparato locomotor (Sebastián y Gonzales, 2000).

Un efecto limitador para la resistencia aeróbica lo producen las capacidades cardiovasculares, respiratorias y metabólicas de la musculatura excitada (Mirella, 2001).

Fuerza

La Fuerza es la capacidad de generar tensión intramuscular bajo condiciones específicas (López, 1999).

Por otra parte la fuerza es la capacidad del ser humano de superar o de actuar en contra de una resistencia exterior basándose en los procesos nerviosos y metabólicos de la musculatura (Sebastián y Gonzales, 2000). El trabajo dinámico de fuerza se basa en ejercicios excéntricos, mientras que el ejercicio estático se basa en ejercicios isométricos.

Según Mirella, R. (2001) la fuerza se incrementa después de los 13/14 años, observándose diferencias según el sexo, a los 11 años. Una entrenabilidad ventajosa se establece probablemente al alcanzar un nivel suficiente de testosterona en las células. Antes de los 10 años, el entrenamiento de fuerza de los niños apenas se puede mejorar mediante un

entrenamiento específico para la fuerza, últimamente se puede alcanzar una mejora de la coordinación de las potencialidades musculares existentes, ya que a esa edad apenas se puede aumentar el diámetro de las fibras musculares (Corteza, 2003).

Flexibilidad

Es la capacidad de estirar al máximo un musculo y ampliar el gesto de una articulación determinada en un movimiento concreto (Sebastián y Gonzales, 2000). Por Flexibilidad se define como la habilidad para realizar movimientos con la mayor amplitud sin forzar excesivamente músculos y articulaciones (López, 1999 p.36).

Las ventajas que presenta esta valencia física son: Prevención de aparición de lesiones, facilidad para la coordinación y la concentración muscular, además, permite el aprovechamiento de la energía mecánica. Los niños poseen una elasticidad elevada a causa del aparato esquelético que aun no esta solidificado.

Se pueden producir daños si las articulaciones se entrenan de forma poco económica, desequilibrada o con sobrecarga (Mirella, 2001).

La flexibilidad es dependiente del tipo de articulación, de la longitud y elasticidad de los ligamentos, de la resistencia del musculo contra la cual se ha de trabajar en el estiramiento y de las partes blandas situadas alrededor de la articulación.

Velocidad

La velocidad es la capacidad que posee un individuo para trasladarse de

un lugar a otro en el menor tiempo posible y con la mayor efectividad (Platonov, 1994).

Sebastián, E. y Gonzales, C. (2000); la definen como: "La capacidad de realizar acciones motrices, gestos o movimientos lo más rápido posible o en el menor tiempo, no producir fatiga y debe poder superar resistencias no demasiado grandes (p.47) ".

Aunque la velocidad se haya definido clásicamente como la distancia recorrida durante la unidad de tiempo, esta aproximación solo tiene un interés relativo aborda el concepto bajo el prisma de las cualidades físicas. La velocidad humana que es el resultado de un conjunto coordinado de contracciones musculares, de desplazamiento de palancas óseas, de percepción de señales, de tratamiento de la información, no puede definirse de una forma tan mecánica (Platonov, 1991).

Para mejorar la velocidad se tiene que insistir en aquellos aspectos que la pueden condicionar: la reacción (como las salidas con disparo), la aceleración (mejorando la fuerza máxima y la fuerza explosiva o potencia); la velocidad máxima (con estímulos máximos, descensos, elasticidad) y la resistencia (con trabajo de serie). Para efectos del entrenamiento es necesario saber que desde el punto de vista bioquímico, la velocidad depende del índice de adenosintrifosfato (ATP) y fosfocreatina (PC) contenido en los músculos (Platonov, 1991). En el ser humano se puede distinguir diferentes manifestaciones de la velocidad: a) velocidad segmentaria: capacidad que tiene un segmento de nuestro cuerpo de moverse a alta velocidad, b) velocidad de reacción: capacidad de reaccionar en el menor tiempo que pasa desde la aparición de un estímulo, hasta que se inicia la respuesta motora (Ruis, 1993).

Consumo Máximo de Oxígeno: se refiere a la cantidad de oxígeno utilizado

por el organismo, normalmente en un minuto (Bosco 1991). El consumo máximo de oxígeno es la capacidad máxima para usar el oxígeno en un minuto de actividad física; en otras palabras, es la cantidad de oxígeno que el cuerpo humano utiliza en una minuto de actividad física máxima (Hoeger, 2005). El mejor indicador de la capacidad aeróbica es el consumo máximo de oxígeno (máx. VO_2). Este valor comúnmente se expresa en términos absolutos en litros por minuto (lts/min) o un valor relativo en mililitros por kilogramo por minutos (ml/kg/min). La medición directa o la estimación indirecta de este parámetro nos permite cuantificar de alguna manera el metabolismo energético, ya que el oxígeno permite la transformación de la energía química (contenida en los carbohidratos, grasas y proteínas) en energía mecánica (contracción muscular) (Hoeger, 2005).

Potencia: Es el trabajo realizado por unidad de tiempo, o es la capacidad para ejercer la máxima fuerza en el menor tiempo posible, como también es desplazar una fuerza a la máxima velocidad posible (Hoeger, 2005). La potencia es muy importante en algunas actividades deportivas donde el atleta está en la obligación de vencer cargas en el menor tiempo posible para producir un resultado que generalmente se mide en distancia. Por ejemplo, lanzamiento de bala, disco y jabalina en atletismo, salto alto, entre otros.

Breve Reseña Historia del Fútbol Sala

Esta disciplina nació en Uruguay en el año de 1930, para ese momento el Fútbol había alcanzado un gran auge en los Juegos Olímpicos de 1924 (Amsterdam/Holanda), por esta causa toda la población practicaba este deporte en todos los sitios posibles. Fue allí, cuando el profesor Juan Carlos Ceriani de la Asociación Cristiana de Jóvenes, notó que los niños

comenzaban a golpear la pelota después de clase de gimnasia en la cancha de baloncesto, por lo que decidió inventar un campo de juego de Fútbol en espacios cerrados, tomando allí reglas de diferentes disciplinas deportivas, como baloncesto, balón mano, waterpolo y el fútbol. Del baloncesto tomó la duración del partido, la cantidad de jugadores por equipo, la falta personal, el cambio de jugadores, mientras que el balón mano, una pelota que picara poco, los arcos de pocas dimensiones, la medida de la cancha y el no poder marcar gol desde cualquier distancia; por otro lado del waterpolo las reglas referentes al arquero y finalmente del fútbol algunas condiciones (Moraga, s/f).

Fútbol Sala

Conocido como Fútbol de Salón, es un deporte que se juega entre dos equipos de cinco jugadores cada uno, el objetivo de esta disciplina deportiva es anotar la mayor cantidad de goles en la portería contraria, el tiempo de duración de veinte (20) minutos cada uno para un total de cuarenta (40) minutos (Moraga, s/f). Así mismo el Fútbol Sala es una conjunción de varios deportes: el fútbol, que es la base fundamental del juego, el waterpolo, el balonmano y el baloncesto. Tomando de estos no sólo reglas, sino también técnicas de juego.

Fundamentos Técnicos Básicos del Fútbol Sala

El Pase

Es la acción de entregar el balón a otro jugador, con la mayor precisión posible. Pueden ser cortos, medios o largos, en función de la distancia.

Según su trayectoria, serán ascendentes, descendentes, parabólicos, o al ras de suelo. Según su dirección: en profundidad, lateral, retrasados y en diagonal, y según su superficie de contacto: borde interno del pie, borde externo del pie, empeine, talón y punta de pie. De los movimientos de los jugadores sin balón depende el tipo de pase (Moraga, s/f).

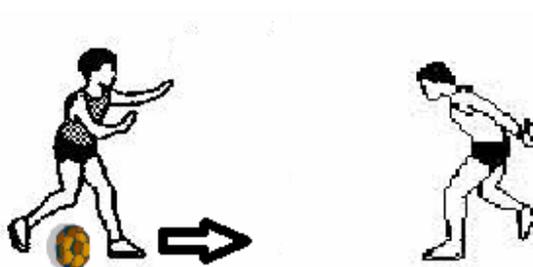


Gráfico 1. El Pase en el Fútbol Sala.

El Regate

Se utiliza para superar a uno o varios adversarios sin perder el dominio del balón, con un cambio de ritmo brusco para desequilibrar al defensor y sortearlo sin que tenga tiempo para reaccionar. El jugador que realiza el regate debe poseer: creatividad, imaginación, coordinación y un buen ritmo (Moraga, s/f).



Gráfico 2. El Regate en el Fútbol Sala.

El Remate

Fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol. Su objetivo es anotar. Para denominar esta técnica se suele utilizar el infinito "chutar", " tiro", entre otras. Si bien el pie es el principal elemento de impulso, podemos utilizar también cualquier otra parte del cuerpo, excepto las extremidades superiores. De acuerdo a la superficie del pie tenemos los siguientes tipos de remates: de borde interno y externo, empeine, talón, planta del pie, punta del pie. De acuerdo a la altura del balón: a ras del suelo, a media y alta, de volea. De acuerdo a la dirección del balón: en parábola, en diagonal y con efecto (Moraga, s/f).



Gráfico 3. El Remate en el Fútbol Sala.

La Conducción

Consiste en poner en movimiento el balón, por medio del contacto con el pie, dándole una trayectoria y velocidad. Su objetivo es el dominio del balón durante un desplazamiento en el campo de juego.

La conducción es el control y manejo del balón que tiene un jugador durante su desplazamiento en la cancha. Tipos de conducción: según la superficie de contactos: interior y exterior del pie, empeine y planta, como partes principales, talón y puntera, solo como recurso. Según la velocidad de ejecución: lenta, rápida y con modificaciones de ritmo; cambiar la velocidad la dirección, alternar un ritmo lento con uno rápido, entre otros.



Gráfico 4. La Conducción en el Fútbol Sala.

El Control

Se puede definir como aquella acción técnica que realiza un jugador apropiándose del balón, logrando su posesión y facilitando posibles acciones posteriores (Moraga, s/f). Dentro del control; podemos encontrar tipos de controles:

- Parada: Consiste en inmovilizar completamente el balón a ras del suelo o aéreo. El jugador se encuentra parado y utilizan generalmente la planta del pie para realizarlo.
- Semi-Parada: Es la acción donde el balón no se inmoviliza totalmente pudiéndose efectuar con cualquier superficie de contacto del pie: interior, exterior, empeine, planta, talón.
- Amortiguamiento: Es la acción técnica que reduce la velocidad del balón mediante el acompañamiento o retroceso de la parte del cuerpo que contacta con el balón. En esta acción técnica se pueden emplear todas las superficies de contacto del cuerpo, a excepción de las extremidades superiores.



Gráfico 5. El Control en el Fútbol Sala.

Recepción

Es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, detenerlo y controlarlo, para luego realizar una acción posterior. Al hablar de recepción se consigue controlar totalmente el balón con los pies,

perdiendo el componente de velocidad pero aumentando la precisión en el manejo posterior del esférico (Moraga, s/f).



Gráfico 6. Recepción en el Fútbol Sala.

CAPÍTULO III

MARCO DE REFERENCIA ORGANIZACIONAL

Escuela Básica Rafael Antonio Godoy

Infraestructura

En la prolongación de la Av. 16 de Septiembre, frente al Ghersi de esta ciudad de Mérida; se encuentra una edificación construida en el año 1956, donde funciona la E.B “Rafael Antonio Godoy”, la cual consta de:

Distribución Física

La distribución física del Instituto Rafael Antonio Godoy cumple con las exigencias en cuanto al tamaño debido al número de alumnos que a ella acude, siendo distribuida de la siguiente manera:

- ✓ Un salón de Educación Física.
- ✓ Un salón de usos múltiples.
- ✓ 20 baños distribuidos en 6 baños para los varones, 6 baños para las hembras y el resto de los baños se encuentran en las oficinas y dirección.

- ✓ 1 Biblioteca.
- ✓ 1 Cantina.
- ✓ 1 Comedor.
- ✓ 1 Sala de Odontología.
- ✓ 3 Canchas deportivas.
- ✓ 26 Aulas de clases.

Departamento de Educación Física

Es la oficina de donde emanan las diferentes directrices para el funcionamiento adecuado del área, esto incluye diagnóstico, planificación, desarrollo y registro de las diferentes actividades inherentes a educación física. De esta coordinación se encarga la Dirección del Plantel.

Actividades que desarrolla:

- ✓ Capacitación y actualización de docentes, especialistas e integrantes.
- ✓ Planificación y control de los programas académicos y evaluación.
- ✓ Llevar el control de asistencia del alumno.
- ✓ Control de asistencia de profesores.
- ✓ Recaudación y verificación de los planes de lapso.
- ✓ Planificación de actividades de deporte estudiantil.
- ✓ Planificación de actividades recreativas.
- ✓ Acompañamiento a los docentes del área en el desarrollo de clases.
- ✓ Coordinar actividades extra-institucionales.
- ✓ Creación de clubes deportivos:

Futbolito: encargado el Profesor Rafael Rosales.

Kickimball: encargada la profesora Edicta de Díaz y Prof. Zenaida Ramírez

Voleibol: encargados los Profesores: Josefina Marquina, Zenaida Ramírez.

Gimnasia: Professor Zenaida Ramírez.

CAPÍTULO IV

EXÁMEN DE LA SITUACIÓN

El programa de actividades lúdicas para los integrantes del equipo de Fútbol Sala de la Escuela Básica Rafael Antonio Godoy, categoría sub-13, se inicio con la aplicación de una serie de pruebas físicas a los niños de la escuela antes mencionada, con la finalidad de realizar un diagnostico inicial de cada uno de ellos; y planificar las acciones necesarias.

Asimismo, es necesario expresar que en primer lugar se realizo una selección de niños, tomando en cuenta los siguientes parámetros: cualidades técnicas y como eje principal las físicas, que permitieron completar la siguiente nómina de jugadores:

Cuadro 1
Nómina de Jugadores

Sujetos	Fecha de Nacimiento	Edad	Talla Centímetro (cm)	Peso Kilogramos (kg)	Posición que Juega en la Cancha
1	08/07/1998	12	136	31,00	Delantero
2	11/05/1999	11	138	39,00	Portero
3	05/05/1998	12	138	40,80	Delantero
4	24/04/1999	11	137	31,80	Medio
5	05/02/1999	11	135	25,30	Defensa Central
6	23/01/1998	12	132	37,90	Delantero
7	21/01/2000	10	140	33,30	Medio
8	20/01/2000	10	131	32,70	Defensa Central
9	18/01/1998	12	133	45,80	Delantero
10	10/01/2000	10	137	33,70	Defensa Central
11	27/10/1999	10	136	26,00	Medio
12	25/09/2000	11	135	31,90	Portero
13	20/09/1999	10	137	31,30	Medio
14	26/08/1999	11	129	31,90	Delantero
15	31/07/1999	11	134	33,70	Defensa Central

Nota. Cuadro elaborado con datos de los integrantes del Equipo de Fútbol Sala de la Escuela Básica Rafael Antonio Godoy, categoría sub-13.

Pruebas Físicas

Test de Control de la Velocidad en 30 metros (m) Planos

Esta prueba es considerada estándar para cualquier programa de entrenamiento, debido a que la misma permite obtener valores de primer orden para el entrenador, que serán utilizados para la planificación de los programas de entrenamiento. Asimismo tiene por objetivo medir la velocidad máxima de los niños.

Esta prueba consiste en determinar el tiempo; en el cual se recorre una distancia de 30 metros (m), en forma lineal. Desarrollo: se medirá una distancia de 30m en forma lineal en la cancha de Fútbol Sala, luego a la voz del entrenador saldrán corriendo hacia dicha distancia en el menor tiempo posible (citado en Suárez y Mirkin, 1995). Una vez tomado el tiempo se calculará la velocidad que recorrió el niño en los 30 metros planos (Brett y Suárez 1996). Para ello se utiliza la siguiente ecuación de la velocidad:

$$\text{Matemáticamente } V=X\div T$$

V: Velocidad

X: Distancia

T: Tiempo

Se realizó dos pruebas uno para la fecha del 12 Enero de 2010 al inicio del programa y otra para la culminación en la fecha del 22 de Abril de 2010.

Cuadro 2
Test de Control para medir la Velocidad en 30 Metros (m) Planos

Sujetos	Tiempo en 30 Metros Planos Medido en Segundos (s)	Velocidad (m/s)
1	22,19s	1,35m/s
2	21,30s	1,40m/s
3	20,25s	1,48m/s
4	20,66s	1,45m/s
5	16,17s	1,85m/s
6	18,50s	1,62m/s
7	22,95s	1,30m/s
8	20,12s	1,49m/s
9	21,15s	1,41m/s
10	19,18s	1,56m/s
11	19,41s	1,54m/s
12	16,17s	1,85m/s
13	18,50s	1,62m/s
14	16,35s	1,83m/s
15	16,19s	1,85m/s
Análisis		
Descriptivo		
Estadístico		
Media X de la		
Velocidad(m/s)	19,27s	1,55m/s

Nota. Cuadro elaborado con datos arrojados en el diagnostico inicial de los integrantes del Equipo de Fútbol Sala de la Escuela Básica Rafael Antonio Godoy, categoría sub-13.

Test de Kenin H. Cooper (12 minutos) para medir el Consumo máximo de Oxígeno (MáxVO₂)

Consiste en recorrer la mayor distancia posible (sin detenerse) en un periodo de 12 minutos. Se le hará saber al participante que deberá dosificar

su tren de carrera o velocidad con el fin de evitar paradas durante la realización de la prueba. Es importante resaltarle a los participantes que no debe existir remate final, ya que alteraría la base de la prueba (Hoeger, 2005). El objetivo fundamental de esta prueba es evaluar la condición física de los niños con base en el consumo máximo de oxígeno (López y Fernández, 2006). Se estima la potencia aeróbica a partir de la ecuación:

Test de Kenin H. Cooper

$$VO_2 \text{ máx} = 0,0268 \times \text{distancia en metros} - 11,3$$

VO₂ máx: Consumo Máximo de Oxígeno (ml/kg/min)

D: Es la Distancia recorrida en metros en los 12 minutos.

El consumo máximo de oxígeno es una expresión objetiva de la aptitud cardiorrespiratoria de una persona. La medición directa o la estimación indirecta de este parámetro nos permite cuantificar de alguna manera el metabolismo energético ya que el oxígeno permite la transformación de la energía química (contenido en los carbohidratos, grasas y proteínas) en energía mecánica (contracción muscular) (Hoeger, 2005).

Cuadro 3**Test de Kenin H. Cooper (12 Minutos) para medir el Consumo Máximo de Oxígeno**
VO₂ máx

Sujetos	Nº. de Vueltas Recorrida en la Cancha de Fútbol Sala	Distancia Recorrida en Metros (m)	Consumo Máximo de Oxígeno (VO₂ máx)
1	13	780m	9,60 ml/kg/min
2	21	1260m	22,46 ml/kg/min
3	23	1380m	25,68 ml/kg/min
4	12	720m	7,99 ml/kg/min
5	24	1440m	27,29 ml/kg/min
6	24	1440m	27,29 ml/kg/min
7	8	480m	1,56 ml/kg/min
8	13	780m	9,60 ml/kg/min
9	16	960m	14,42 ml/kg/min
10	16	960m	14,42 ml/kg/min
11	11	660m	6,38 ml/kg/min
12	23	1380m	25,68 ml/kg/min
13	24	1440m	27,29 ml/kg/min
14	23	1380m	25,68 ml/kg/min
15	24	1440m	27,29 ml/kg/min
Análisis			
Descriptivo			
Estadístico			
Media X del			
Consumo		1100m	18,18ml/kg/min
Máximo de			
Oxígeno			
(Máx VO₂)			

Nota. Cuadro elaborado con datos arrojados en el diagnostico inicial de los integrantes del Equipo de Fútbol Sala de la Escuela Básica Rafael Antonio Godoy, categoría sub-13.

Test de Salto de Longitud con Pies Juntos

Consiste en estar de pie detrás de la línea de partida. Luego se prepara para el salto flexionando las rodillas y llevando las extremidades superiores hacia atrás. Ejecuta el salto hacia adelante. El instructor mide la distancia conseguida desde la línea de partida al punto más próximo a ella tocado con los pies en la arena del foso. Se registrara la mejor marca en los tres intentos (citado en Suárez y Mirkin, 1995).

Para evitar confusión del lector, se hace la aclaratoria que para (Kraemer y fleck 2007) esta prueba es una medida de fuerza explosiva o potencia de la extremidad inferior, debido a que el movimiento ejecutado es muy rápido. En otras palabras se define la potencia que "es la capacidad para ejercer la máxima fuerza en el menor tiempo posible" (Hoeger, 2005).

La fuerza su unidad de medida es en Newton, no obstante en esta prueba física la evaluación de esta cualidad física se medió en forma de longitud, es decir, la fuerza explosiva que realizaron los niños con los miembros inferiores en el momento de impulsarse y llegar lo más lejos posibles en la prueba de salto de longitud con pies juntos, todo ello se medió en centímetros.

Cuadro 4
Test de Salto de Longitud con Pies Juntos

Sujetos	Distancia en Centímetros (cm)
1	52cm
2	48cm
3	54cm
4	42cm
5	69cm
6	68cm
7	46cm
8	54cm
9	49cm
10	52cm
11	51cm
12	69cm
13	68cm
14	67cm
15	69cm
Análisis Descriptivo Estadístico	
Media X del Salto en Longitud	57cm

Nota. Cuadro elaborado con datos arrojados en el diagnóstico inicial de los integrantes del Equipo de Fútbol Sala de la Escuela Básica Rafael Antonio Godoy, categoría sub-13.

Test de Sentado y Flexión de Cadera

En esta prueba consiste en fijar el metro en el suelo con una cinta adhesiva. El ejecutante se sienta en el suelo de tal manera que el metro este entre sus piernas, los talones deben estar alineados del metro y separados aproximadamente 10 centímetros. El examinador se coloca adelante del ejecutante de tal manera que los dedos de sus pies hagan contacto con los talones del ejecutante para prevenir que sus talones se muevan durante la ejecución de Test. El ejecutante debe inclinarse (flexionando) hacia adelante

y alcanzar lo mas lejos posible con sus dedos. Se darán tres intentos y se tomará la mejor distancia alcanzado (citado en Suárez y Mirkin, 1995).

Cuadro 5
Test Sentado y Flexión de Cadera, para medir la Flexibilidad

Sujetos	Distancia en Centímetros (cm)
1	31cm
2	30cm
3	31cm
4	29cm
5	34cm
6	31cm
7	34cm
8	33cm
9	34cm
10	33cm
11	34cm
12	31cm
13	33cm
14	31cm
15	34cm
Análisis Descriptivo Estadístico	
Media X de la Flexibilidad	32cm

Nota. Cuadro elaborado con datos arrojados en el diagnostico inicial de los integrantes del Equipo de Fútbol Sala de la Escuela Básica Rafael Antonio Godoy, categoría sub-13.

CAPITULO V

EL PROGRAMA

Programa de Actividades Lúdicas para Mejorar las Cualidades Físicas a los Integrantes del Equipo de Fútbol Sala de la Escuela Básica Rafael Antonio Godoy del Estado Mérida

El programa de actividades lúdicas fue diseñado para desarrollar las cualidades Físicas básicas en el Fútbol Sala; a los integrantes del equipo de la Escuela Básica Rafael Antonio Godoy en el Municipio Libertador del Estado Mérida, Categoría Sub-13. El esquema del mismo, tendrá su basamento en una indagación teórica-práctica de los elementos esenciales que se requieren para trabajar la capacidad física en los niños. La estructura del programa y la descripción de sus partes, fueron diseñadas y descritas a partir de diversos escritos procedentes de autores como Cerro, F. (2005), Santos, A. (1999) y Ossorio, D. (2003).

Cuadro 6
Cronograma Mensual

Semanas	Fechas	Sesiones	Lugar
1	Enero 11/01/2010 al 16/01/2010	1,2,3	
2	Enero 18/01/2010 al 22/01/2010	4,5,6	
3	Enero 25/01/2010 al 29/01/2010	7,8,9	
4	Febrero 01/02/2010 al 05/02/2010	10,11,12	Cancha Múltiple de la Escuela Básica Rafael
5	Febrero 08/02/2010 al 12/02/2010	13,14,15	Antonio Godoy
6	Febrero 22/02/2010 al 26/02/2010	16,17,18	
7	Marzo 01/03/2010 al 05/03/2010	19,20,21	
8	Marzo 08/03/2010 al 12/03/2010	22,23,24	
9	Marzo 22/03/2010 al 29/03/2010	25,26,27	
10	Abril 05/04/2010 al 09/04/2010	28,29,30	
11	Abril 12/04/2010 al 16/04/2010	31,32,33	
12	Abril 19/04/2010 al 23/04/2010	34,35,36	

Nota. Cuadro elaborado para la planificación semanal del programa de actividades lúdicas a de los integrantes del Equipo de Fútbol Sala de la Escuela Básica Rafael Antonio Godoy, categoría sub-13.

En el programa de actividades lúdicas, la organización y elaboración del plan de trabajo se presenta a continuación:

Cuadro N° 7
Distribución de Contenidos de Trabajo del Programa

Semana	Sesión	Días	Cualidad Física	Actividad Lúdica	Tiempo	Tiempo Total	Recursos	
1	1	Lunes	Resistencia	Test de Cooper (12 Minutos)	25 minutos	90 minutos		
			Fuerza	Test de Longitud con Pies Juntos	20 minutos			
			Velocidad	Test de velocidad en 30 Metros Planos	25 minutos			
	2	Martes	Flexibilidad	Test de Sentado y Flexión de Cadera	20 minutos			
			Resistencia	Las Liebres, Los Perros y El Cazador	25 minutos			
			Fuerza	Balón Corredor	20 minutos			
	3	Miércoles	Velocidad	La Cadena	25 minutos			
			Flexibilidad	El círculo Saltante	20 minutos			
			Resistencia	Fútbol de Cangrejos	25 minutos			
2	4	Lunes	Fuerza	Los Jinetes con Balón	20 minutos	90 minutos	Silbato Cronómetro Cuaderno Cancha de Fútbol Sala Metro Terreno Lapicero 10 Balones 5 Tizas 10 Conos 15 Cartones 4 Pañuelos 5 Colchonetas 2 Arcos de Fútbol Sala 2 Balones Medicinales	
			Velocidad	Blanco y Negro	25 minutos			
			Flexibilidad	El Hombre Sombra	20 minutos			
	5	Martes	Resistencia	Balón Viajero	25 minutos			
			Fuerza	Pelea de Gallos	20 minutos			
			Velocidad	Los Brujos	25 minutos			
	6	Miércoles	Flexibilidad	Dedos y Arco Plantar	20 minutos			
			Resistencia	El Reloj	25 minutos			
			Fuerza	A la Caza del Balón	20 minutos			
	3	7	Lunes	Velocidad	La Pelota que Pasa			25 minutos
				Flexibilidad	Dedos y Cara Anterior e Interna del Tobillo			20 minutos
				Resistencia	Vaciar El Campo			25 minutos
8		Martes	Velocidad	Los Diez Pases	20 minutos			
			Fuerza	4 Contra 4 o 5 Contra 5	25 minutos			
			Flexibilidad	Pantorrillas	20 minutos			
9		Miércoles	Resistencia	Balón por el Círculo	25 minutos			
			Fuerza	Futbol a la Isla	20 minutos			
			Velocidad	Cada Uno en su Casa	25 minutos			
4	10	Lunes	Flexibilidad	Cuádriceps	20 minutos			
			Resistencia	A Través de la Barrera	25 minutos			
			Velocidad	El pañuelo con Balón	20 minutos			
	11	Martes	Flexibilidad	La Muralla	25 minutos			
			Resistencia	Flexores de Pierna	20 minutos			
			Fuerza	Partidos de Regates	25 minutos			
	12	Miércoles	Velocidad	El Portero Móvil	20 minutos			
			Flexibilidad	Toca los Conos	25 minutos			
			Resistencia	Caderas y Glúteos	20 minutos			
	1	11	Martes	Resistencia	Fútbol Individual	25 minutos		
				Fuerza	Lanzamientos Engañosos	20 minutos		
				Velocidad	Los Paquetes	25 minutos		
12		Miércoles	Flexibilidad	Zona Lumbar	20 minutos			
			Resistencia	Balón al Poste	25 minutos			
			Fuerza	El Portero Móvil	20 minutos			
1	1	Lunes	Velocidad	Torneo de Divisiones	25 minutos			
			Flexibilidad	Los Hombros	20 minutos			
			Resistencia	Balón por el Círculo	25 minutos			
2	2	Martes	Fuerza	Futbol a la Isla	20 minutos			
			Velocidad	Cada Uno en su Casa	25 minutos			
			Flexibilidad	Cuádriceps	20 minutos			

Nota. Cuadro elaborado para la distribución de trabajo del programa de actividades lúdicas a de los integrantes del Equipo de Fútbol Sala de la Escuela Básica Rafael Antonio Godoy, categoría sub-13.

Nota:

- ❖ El programa se llevo a cabo durante 12 semanas, con 3 sesiones diarias de 90 minutos cada una, para un total de 36 sesiones de entrenamiento.
- ❖ Los días lunes, martes y jueves se realizaron las sesiones de entrenamiento, en el horario comprendido de las 10:00am hasta las 11:30am.
- ❖ A partir de la semana nº 4 se comenzó a repetir las actividades lúdicas programadas en cada una de las sesiones semanales, todo ello hasta la semana nº 12.
- ❖ En la semana N°1 y para la sesión N°1 de entrenamiento, se realizaron los diferentes Test Físicos programados a los niños del equipo de Fútbol Sala de la Escuela Básica Rafael Antonio Godoy, categoría sub-13.
- ❖ En la semana N°12 y para la ultima sesión N° 36 de entrenamiento, se volvieron a realizar los diferentes Test Físicos para medir la evolución de los niños en relación al comienzo del programa.

Organización de las Actividades Lúdicas

A continuación se presenta las actividades lúdicas seleccionadas, donde se les aplicaron a los niños jugadores del Fútbol Sala durante las 12 semanas:

Actividades Lúdicas para Desarrollar la Resistencia

1 – Las Liebres, Los Perros y El Cazador

Descripción: Se eligen 3 participantes (2 perros y 1 cazador) que se situaran

en la zona central de campo. Todos los demás (liebres) se colocan a lo largo de la línea de salida A. Cuando el entrenador de la señal, las liebres trataran de alcanzar la línea de llegada Z, sin salir de los límites del terreno de juego y sin que el cazador llegue a tocarlos. Los perros deben moverse con las manos entrelazadas, intentando conducir a las liebres hacia el cazador, pero sin poder atrapar a ninguna liebre. El juego prosigue yendo y viniendo las liebres de A hacia Z durante un tiempo de 5 minutos. Cada vez que el equipo (cazador + liebres) consiguen atrapar a una liebre obtienen un punto. Ganará el equipo que obtenga más puntos.

Reglas: Esta prohibido salir de la zona de juego y los perros no pueden atrapar a nadie ni soltarse de las manos. El cazador y las liebres no pueden salir de la zona central. Edad: A partir de 9 años.

2 – Fútbol de Cangrejos

Descripción: El juego se desarrolla en un campo pequeño de 5 a 6 metros de ancho por 12 a 15 metros de largo. Los equipos se forman con pocos jugadores (3 a 5) de forma que se pueda realizar varios partidos al mismo tiempo y que se organicen como si fuera un torneo. Los jugadores se mueven a 4 patas como los cangrejos y el balón sólo puede jugarse en esta postura. En el momento en que se chuta la pelota, las nalgas deben levantarse del suelo, utilizando los brazos como apoyo. Cada partido se juega durante 5 minutos.

Reglas: El balón no puede ser tocado con las manos.

Edad: A partir de 10 años.

3 – Balón Viajero

Descripción: Formaremos un círculo con todos los jugadores. Entre jugador y jugador estableceremos una separación de unos 3 metros. Un jugador se

colocará en el exterior del círculo. Los jugadores que están situados en círculo se pasan un balón, en el sentido de las agujas del reloj, uno tras otro. El jugador exterior debe correr tras el balón (siempre por fuera del círculo) intentando tocarlo con el propósito de interceptarlo y colocarse en el lugar del jugador que todavía no haya tocado el balón.

Reglas: Los pases no pueden saltarse a ningún jugador. Podemos iniciar el juego realizando los pases con la mano, pero a medida que se consolide el juego podemos realizar los pases con los pies y cambiar la dirección del recorrido del balón.

Edad: A partir de 7 años.

4 – El Reloj

Descripción: Distribuiremos los jugadores en dos equipos de igual número de jugadores. Un equipo lo situaremos en círculo a unos 4 metros de distancia entre jugador y jugador y el otro se colocará en fila a un lado del círculo.

El equipo A (situado en círculo) deberá realizar el máximo número de pases consecutivos con el balón, mientras el otro equipo realiza una carrera de relevos alrededor del círculo con todos sus jugadores. Ganará el equipo que al terminar la carrera haya realizado el mayor número de pases.

Reglas: Los pases no pueden saltarse a ningún miembro del equipo. Podemos realizar el pase con las manos (saque de banda) o con los pies.

Edad: A partir de 7 años.

5– Vaciar El Campo

Desarrollo: Distribuiremos los jugadores en dos campos y en cada campo dejaremos una pelota por jugador. A la señal del entrenador cada equipo intenta sacar las pelotas de su campo y lanzarlas al campo contrario,

utilizando cualquier segmento corporal (manos, pies...). Al acabar el tiempo preestablecido (3 –4 minutos) se efectuará un recuento para ver que equipo tiene menos balones en su campo. Ese equipo será el ganador.

Reglas: Una vez concluido el tiempo de juego no pueden tocarse los balones ni lanzarlos al otro campo.

Edad: A partir de 7 años.

6 – Balón Por El Círculo

Descripción: Distribuiremos los jugadores en dos equipos: el equipo A y el equipo B que distribuiremos dentro y fuera de un círculo que habremos delimitado sobre el terreno de juego. Los jugadores del equipo A se situarán en el exterior del círculo, mientras que los del equipo B se sitúan dentro del círculo para defender un círculo pequeño que hará las veces de zona de marca. Los jugadores del equipo A se pasan el balón entre ellos, intentando crear espacios y una ocasión óptima para lanzar hacia al círculo interior, defendido por el equipo B. Cada vez que el equipo exterior consigue que el balón pase por la zona de marca obtiene un punto. El juego se desarrolla durante 5 minutos y luego efectuaremos un cambio de papeles. Ganará el equipo que más puntos haya obtenido.

Reglas: Los jugadores exteriores no pueden entrar dentro de la zona defendida por el equipo B, aunque el balón si puede y debe hacerlo.

Edad: A partir de 10 años.

7– A Través de la Barrera

Descripción: Distribuiremos los jugadores en parejas. Cada pareja debe intentar superar la barrera formado por tres defensores y que les intentarán arrebatarse el balón. Si consiguen superar este primer escollo se llega a una zona neutral donde no les pueden quitar el balón y donde se preparan para

superar una nueva muralla. Si consiguen superar las dos barreras la pareja recibe un punto. Las 3 parejas que menos puntos hayan obtenido tras tres intentos cambiarán su papel con los defensores.

Reglas: No está permitido salir de la zona de juego ni quedarse mucho tiempo en la zona neutral.

Edad: A partir de 10 años.

8 – Partido de Regates

Descripción: Formaremos diferentes campos de dimensiones reducidas donde se enfrentarán dos jugadores 1 contra 1. El objetivo del partido será doble. Se deberá conseguir gol en unas porterías pequeñas formadas por dos conos, pero para poder marcar gol será necesario que el jugador que está en posesión del balón realice un regate sobre su adversario.

Reglas: El gol únicamente será válido si se consigue realizar un regate. Se puede establecer de antemano el tipo de regate que se debe realizar.

Edad: A partir de 10 años.

9 – Fútbol Individual

Descripción: A lo largo de toda el área grande, colocaremos una portería para cada jugador de un tamaño reducido y formada por conos. El entrenador lanza la pelota al aire y comienza el juego. Cada jugador trata de conseguir gol en alguna de las porterías y a su vez defender la suya. Ganará quien consiga más goles.

Reglas: No se permite quedarse delante de la portería evitando que te marquen gol, sin intentar conseguir anotar tantos.

Edad: A partir de 8 años.

10 – Balón al Poste

Descripción: Crearemos un campo de juego de unos 25 metros de largo por 10 de ancho en el que dibujaremos dos círculos, uno en cada zona defensiva de cada equipo, en el que situaremos un poste en el centro. Los equipos deben intentar derribar el poste del equipo contrario mediante pases realizados con la mano, con la dificultad de que no está permitido desplazarse con el balón en las manos. Cada vez que se derriba el poste se obtiene un punto.

Reglas: No esta permitido desplazarse con el balón, ni arrebatárselo a un compañero que lo tiene sujeto con las manos.

Edad: A partir de 8 años.

Actividades Lúdicas para Desarrollar la Fuerza

11 – Balón Corredor

Descripción: Un jugador la liga (para, atrapa) y le denominaremos el gato, que lleva una pelota con las manos y debe atrapar al resto de jugadores tocándolos con ella, pero sin soltarla. El jugador que es atrapado se convierte también en gato, a partir de ese momento, los dos gatos pueden pasarse la pelota entre ellos para tocar a otro jugador. El juego termina cuando quede un solo ratón.

Reglas: Los gatos no pueden lanzar la pelota para tocar a un jugador, deben llevarla siempre en las manos.

Edad: A partir de 9 años.

12 – Los Jinetes con Balón

Descripción: Los jugadores forman un doble círculo, siendo los jugadores exteriores llevados en la espalda de los jugadores interiores (caballos) para

pasarse el balón a cuestras. Si uno de los jugadores no atrapa el balón, todos los jinetes tienen que saltar de sus caballos y escapar. Uno de los caballos coge el balón y trata de dar a uno de los jinetes. Si lo acierta se produce un cambio de papeles y si no, queda el reparto caballo / jinete tal y como estaba. Reglas: Está prohibido salir de los límites de terreno de juego.

Edad: A partir de 10 años.

13 – Pelea de Gallos

Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos equipos y sus jugadores se enumeran en secreto del 1 hasta el número de jugadores que tengamos. De esta forma cada jugador tiene un adversario en el otro equipo con el mismo número que él. Mediante conos, formaremos varios círculos en el suelo, uno para cada pareja, donde se realizarán las “peleas”. Para iniciar la lucha los jugadores se colocan en cuclillas (como si fueran gallos) e intentan hacer perder el equilibrio a su contrincante por medio de empujones con las palmas de las manos. Cuando un jugador lo logra se le concede un punto y ganará el equipo con mayor puntuación,

Reglas: No vale agarrar de la ropa. Si dos jugadores no logran derrotarse al término del tiempo (30 segundos) se declara empate.

Edad: A partir de 9 años.

14 – A la Caza del Balón

Desarrollo: Distribuiremos los jugadores en dos equipos situados uno a cada lado de su línea de meta, y en el centro del terreno de juego colocaremos un balón medicinal. Los jugadores de cada equipo rematan / lanzan su balón intentando tocar el balón medicinal, con la intención de hacer llegar el balón medicinal hasta el campo del equipo contrario. El equipo que consiga llevar la pelota hasta el campo del equipo contrario recibe un punto.

Reglas: Los balones son neutralizados después de cada lanzamiento, es decir, cada jugador lanza el balón que le llegue tanto el suyo como el del equipo contrario.

Edad: A partir de 7 años.

15 – Los Diez Pases

Descripción: Formaremos dos equipos de igual número de jugadores y delimitaremos un espacio donde se desarrollará el juego. El juego comienza mediante un lanzamiento al aire del entrenador. Un jugador recoge el balón, a partir de ese momento el equipo que está en posesión del balón intenta realizar el mayor número de pases consecutivos. Mientras el equipo contrario intenta interceptar el balón y hacerse con la función de atacante. Adjudicaremos un punto al equipo que consiga realizar 10 pases seguidos sin que la pelota haya tocado el suelo, ni haya sido interceptada por el otro equipo. Ganará el equipo que antes consiga llegar a 5 puntos. Podemos realizar el juego con las manos para principiantes y una vez tenemos consolidado su desarrollo realizarlo con los pies.

Reglas: El balón no puede tocar el suelo, ni está permitido quitarle el balón de las manos al jugador que lo tiene controlado.

Edad: A partir de 9 años.

16 – Fútbol a la Isla

Descripción: Delimitaremos un terreno de juego y en cada extremo del espacio crearemos dos círculos pequeños mediante conos. Dentro de este círculo se situará un jugador de cada equipo, pero de forma que en el círculo situado en el campo del equipo A, se situará un jugador del equipo contrario y viceversa. El juego consiste en conseguir llevar el balón a los jugadores situados dentro del círculo. Para ello dos equipos se enfrentan entre sí,

intentando llegar al objetivo por medio de pases y drible. La única salvedad, estriba en que para pasarle el balón al jugador del círculo se debe realizar cogiendo el balón y pasándoselo con las manos. Ganará el equipo que consiga mayor puntuación en un tiempo determinado.

Reglas: Para pasarle el balón al jugador del círculo, se debe estar a menos de 2 metros de él. Cada vez que se consiga un punto se cambia el jugador del círculo.

Edad: A partir de 9 años.

17 – El Pañuelo con Balón

Descripción: Distribuiremos los jugadores en dos equipos y otorgaremos un número del 1 al... de tal forma que cada jugador de un equipo tenga su homólogo en el equipo contrario. Trazaremos dos líneas en el terreno, una para cada equipo, y situaremos un balón en la mitad del terreno de juego. El entrenador dirá en voz alta uno de los números, en ese momento los jugadores con el número correspondiente, deberán salir hacia el balón, hacerse con él y conducirlo hasta su línea de meta. Cada jugador que consigue regresar a su punto de salida obtiene un punto y ganará el equipo que consiga mayor puntuación.

Reglas: Jugaremos con las reglas de un partido de fútbol Sala (faltas)

Edad: A partir de 9 años.

18 – El Portero Móvil

Descripción: Dividiremos el grupo en dos equipos que ocupan la mitad de cada campo. Un jugador de cada equipo se situará en la zona opuesta a su mitad del terreno.

El balón se lanza al aire entre un jugador de cada equipo. El equipo que se hace con el balón debe intentar mediante pases hacer llegar el balón a su

compañero situado en la zona de marca. El portero puede moverse por toda esta zona de marca de forma lateral, pero sin entrar en el campo de juego.

Reglas: seguiremos la reglas de un partido de fútbol, con la salvedad que un mismo jugador no puede realizar más de tres toques al balón sin haberlo pasado antes.

Edad: A partir de 10 años.

19 – Lanzamientos Engañosos

Descripción: Situaremos 6 balones en la frontal del área y los jugadores se separan de ellos unos 10 metros. A la señal del entrenador todos los jugadores salen corriendo en dirección a los balones. Previamente el entrenador habrá designado un único lanzador (sin que el portero conozca quien realizará el lanzamiento), de forma que los demás jugadores al llegar a los balones se frenarán y volverán a su posición inicial, dejando que el jugador indicado realice su lanzamiento.

Reglas: Prohibido lanzar ha puerta si no has sido designado.

Edad: A partir de 7 años.

Actividades Lúdicas para Desarrollar la Velocidad

20 – La Cadena

Descripción: Un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado. El jugador que persigue intenta tocar o atrapar al resto; cuando lo consigue el jugador tocado se coge de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los jugadores. A medida que se va tocando a los jugadores, estos se suman a la cadena (puede hacerse cada vez más grande o dividirse en cadenas más pequeñas) que irá persiguiendo a los demás compañeros hasta que no

quede ningún jugador libre.

Reglas: Las capturas no son válidas si la cadena se rompe (si los perseguidores se sueltan de las manos) y si un jugador sale de los límites queda eliminado (se suma a la cadena)

Edad: a partir de 8 años.

21 – Blanco y Negro

Descripción: Los jugadores se sitúan sobre dos líneas paralelas trazadas previamente, formando un pasillo, a unos dos o tres metros de distancia. Un equipo es el blanco y el otro el negro. El entrenador nombrará al azar ¡blanco! o ¡negro!. Al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que logren llegar a ella. Cada jugador tocado supone un punto para el equipo.

Reglas: Se debe correr en línea recta y los jugadores atrapados adoptaran una posición de cuclillas sin poder moverse.

Variantes: Podemos efectuar las salidas desde distintas posiciones.

Edad: A partir de 8 años.

22 – Los Brujos

Descripción: Un jugador, el brujo, persigue a los demás intentando atraparlos. Los jugadores cuando son tocados por el brujo deben quedarse inmóviles en su sitio, en una posición definida previamente (sentados, de pie con los brazos en cruz...). Cualquier jugador libre puede salvar a sus compañeros petrificados por el brujo en la forma anteriormente fijada (saltando por encima de ellos, pasando por debajo de las piernas, tocándolos...).

Reglas: No se puede salir de la zona de juego. Para salvar a un compañero hay que cumplir la norma que el entrenador haya fijado. Edad: A partir de 7 años.

23 – La Pelota que Pasa

Descripción: Los jugadores se colocaran en fila uno detrás del otro. El primer jugador de la fila le pasa el balón al siguiente por encima de la cabeza hasta que la pelota llega al último jugador que la llevará, lo más rápido posible, corriendo al punto de salida y vuelve a comenzar el juego. El juego se desarrolla en forma de competición de relevos entre dos equipos. La pelota es un balón medicinal de peso diferente en función de la edad de los niños.

Edad: A partir de 10 años.

24 – 4 Contra 4 o 5 Contra 5

Desarrollo: Formaremos un campo de juego adaptado a la edad de los jugadores y que bien podría corresponder con medio campo de un terreno de juego. Distribuiremos los jugadores en dos equipos que se enfrentan entre sí. Cuando el balón pasa la línea media del terreno de juego, todos los jugadores tienen que haber pasado también esa línea, dentro de los 10 segundos siguientes, para poder continuar el juego, sino lo consiguen el otro equipo recibe un lanzamiento a puerta.

Reglas: Las mismas que en un partido de fútbol convencional.

Edad: A partir de 10 años.

25 – Cada Uno en su Casa

Descripción: Distribuiremos por el espacio un aro (si no tenemos podemos crear los círculos mediante conos). Estos círculos los distribuiremos formando una redonda menos uno que se situará en el centro. Dentro de cada aro colocaremos un jugador. A la señal del entrenador, todos los jugadores deben cambiar de círculo; el jugador central intenta ocupar un aro de los de fuera. Si lo consigue, el jugador que se queda sin aro pasa al centro.

Si disponemos de suficientes balones, podemos realizar el ejercicio conduciendo la pelota.

Reglas: A medida que los jugadores conocen el ejercicio, quedará prohibido ocupar los dos aros más próximos.

Edad: A partir de 7 años.

26 – La Muralla

Descripción: Delimitaremos un espacio (el área grande de un campo de fútbol) con un pasillo central de unos 3 a 5 metros. Los jugadores se sitúan en la línea de salida excepto uno (el guardián) que se sitúa dentro del pasillo. A la señal del entrenador, los jugadores intentarán llegar a la línea de llegada, situada en el otro extremo del área, atravesando el pasillo. El guardián debe atrapar a los jugadores sin salir del pasillo. Los jugadores atrapados por el guardián, comenzarán a formar una muralla juntos mediante un enlace de manos. A medida que se vaya atrapando gente la muralla se irá haciendo más numerosa y los atacantes deberán buscar una forma de atravesar el pasillo sin ser tocados.

Reglas: Eliminaremos el jugador que tarde mucho en pasar. La muralla puede ser inmóvil o adquirir las mismas funciones que el guardián pero siempre si mantienen sus manos entrelazadas.

Edad: A partir de 7 años.

27 – Toca los Conos

Descripción: Formaremos dos equipos que se enfrentan entre sí dentro de un espacio delimitado. El juego consiste en tocar, con el balón, el mayor número de conos posibles. Para conseguir este fin el equipo que está en posesión del balón debe realizar un seguido de pases intentando que el otro equipo no robe el balón y buscando una posición favorable para tocar los conos

distribuidos por el espacio. Cuando un equipo consigue tocar un cono con el balón se le otorga un punto.

Reglas: No está permitido salir del terreno de juego con el balón, ni mantenerlo más de cinco segundos si realizar ningún pase.

Edad: A partir de 9 años.

28 – Los Paquetes

Descripción: Cada jugador conduce su balón o dos jugadores realizan paredes por el terreno de juego desplazándose libremente. El entrenador cuando lo considere oportuno gritará: ¡Paquetes de...! en ese momento cada jugador y siempre conduciendo su balón deberá formar grupos del tamaño que el entrenador haya nombrado. Por ejemplo si el entrenador dice paquetes de tres, los jugadores deben formar grupos de tres.

Reglas: No está permitido desplazarse sin conducir el balón y quien no encuentre un paquete donde integrarse, recibe un punto negativo. Quién llegue a 5 puntos pierde.

Edad: A partir de 7 años.

29 – Torneo de Divisiones

Descripción : Crearemos campos de pequeñas dimensiones en los que realizaremos partidos dos contra dos o tres contra tres, con porterías pequeñas y sin portero, a modo de competición de liguitas. Asignaremos a cada campo una división: Primera División: El equipo que gana se mantiene en este campo y el que pierde baja a segunda división. Segunda División: El equipo que gana sube a primera y el que pierde baja a tercera. Tercera División: El equipo que gana sube a segunda y el que pierde baja a cuarta. Cuarta división: No se realiza partido los jugadores deben realizar alguna tarea adaptada a su edad (malabarismos, controles, pases)

Podemos incluir las divisiones que necesitemos en función de los jugadores disponibles, siguiendo el esquema antes enunciado.

Después de un rato, podemos volver a sortear las divisiones.

Edad: A partir de 8 años.

Actividades Lúdicas para Desarrollar la Flexibilidad

30 – El Círculo Saltante

Descripción: Los jugadores se dividirán en dos equipos y se situarán por el terreno formando un círculo. En medio del círculo se situará el entrenador que tiene un balón fijado a una cuerda que mueve en círculo de 20 a 25 metros por encima del suelo. Los jugadores saltan con las piernas juntas por encima de la cuerda. Si un jugador de un equipo comete un error, el otro equipo obtiene un punto, de forma que el equipo que obtenga más puntos gana el juego.

Reglas: No se puede correr detrás del balón ni intercambiar las posiciones mientras se produce el movimiento del balón.

Edad: A partir de 10 años.

31 – El Hombre Sombra

Descripción: Los jugadores se dividen en parejas. Uno de los miembros de cada pareja corre libremente por el espacio, realizando diferentes recorridos (línea recta, zig-zag, pararse de pronto...). El compañero deberá imitar todos los recorridos y movimientos de su compañero, intentando no separarse de su lado. Poco a poco iremos cambiando las posiciones, es decir, en lugar de correr detrás iremos introduciendo otras posiciones: delante, a la derecha, a la izquierda... Reglas: No está permitido salir de los límites del terreno que previamente habremos delimitado. Edad: A partir de 8 años.

32 – Dedos y Arco Plantar

Descripción: Los jóvenes en posición de rodillas y con las manos apoyadas en el suelo, colocar los dedos de los pies en hiperextensión anterior. Espiraran el aire lentamente, mientras mueve las nalgas hacia atrás y hacia abajo. Para volver a la posición inicial, lo harán lentamente, mientras toman aire en abundancia.

Regla: Mantener esta posición durante un tiempo prolongado de 5 a 10 segundos.

Edad: A partir de 9 años.

33 – Dedos y Cara Anterior e Interna del Tobillo

Descripción: Los niños realizando un círculo se colocaran sentados, luego cada uno cruzara primero una pierna sobre la rodilla opuesta y realizaran el siguiente ejercicio: Sujetan la pierna por encima del tobillo con la mano correspondiente y la parte superior del pie, un poco más atrás de los dedos, con la otra mano. Espiraran el aire lentamente, mientras empujan los dedos del pie con la mano, hasta su flexión. Sin cambiar de postura vuelva a espirar lentamente y tire ahora lentamente de la planta del pie hacia su cuerpo. Repiten el ejercicio con el otro pie. Para volver a la posición inicial, lo harán hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Regla: Mantener esta posición durante un tiempo prolongado de 5 a 10 segundos.

Edad: A partir de 9 años.

34 – Pantorrillas

Descripción: Los niños ubicados y apoyados al frente de una pared se inclinaran hacia adelante, con una pierna flexionada hacia el frente y la otra estirada, apoyando totalmente las plantas de ambos pies en el suelo y en

línea hacia delante. La cabeza, el cuello, la columna, la pelvis, la pierna estirada y el tobillo deben formar una línea recta. Flexione los codos, desplazando su peso corporal hacia la pared. Espiraran el aire lentamente, mientras flexiona la rodilla adelantada. Repita el ejercicio con la otra pierna. Para volver a la posición inicial, lo harán lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Regla: Mantener esta posición durante un tiempo prolongado de 5 a 10 segundos.

Edad: A partir de 8 años.

35 – Cuádriceps

Descripción: Los niños colocados de rodillas con las piernas juntas. Apoyándose en las extremidades superiores, sin arquear la espalda. No debe apoyar las nalgas en los talones y mantenga éstos a los lados de los muslos, con la punta de los pies dirigida hacia atrás. Espiraran el aire lentamente, mientras se inclina hacia atrás, contrayendo los glúteos y rotando la pelvis, evitando en todo momento que las rodillas se separen del suelo o se distancien entre ellas, ni los pies giren hacia afuera. Para volver a la posición inicial, lo harán lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Regla: Mantener esta posición durante un tiempo prolongado de 5 a 10 segundos.

Edad: A partir de 9 años.

36 – Flexores de Piernas

Descripción: Sentados en el suelo, con una pierna estirada. Flexionaran la otra pierna, con su talón tocando el muslo opuesto y la parte externa del muslo y pantorrilla en contacto con el suelo. Mantener pierna estirada recta y extendida y trate de contraer el cuádriceps para disminuir la tensión en los

flexores de dicha pierna. Espiraran el aire lentamente, mientras baja la parte superior del cuerpo hacia el muslo. Mantenga las manos alrededor del tobillo, con las extremidades superiores estiradas. Repiten el ejercicio con la otra pierna. Para volver a la posición inicial, lo harán hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Regla: Mantener esta posición durante un tiempo prolongado de 5 a 10 segundos.

Edad: A partir de 9 años.

37 – Cadera y Glúteos

Descripción: Sentados en el suelo con la espalda recta y apoyada en una pared y una extremidad inferior estirada. Flexionaran la otra extremidad, y llevaran el tobillo, ayudándose con la mano correspondiente a la pierna estirada, hacia el pecho. Con el codo de la mano correspondiente a la pierna flexionada, sujete la rodilla. Espiraran el aire y, lentamente, lleve el pie hacia el hombro opuesto. Repiten el ejercicio con la otra extremidad. Para volver a la posición inicial, lo harán lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Regla: Mantener esta posición durante un tiempo prolongado de 5 a 10 segundos.

Edad: A partir de 10 años.

38 – Zona Lumbar

Descripción: Colocados en posición de sentadillas, con la parte superior del tronco en contacto con los muslos y las manos a ambos lados de los pies con las palmas completamente apoyadas en el suelo. Desde esa posición, extenderán las rodillas hasta que note la tensión en los flexores de la extremidad inferior. Pare entonces el movimiento. Espiraran el aire y, lentamente, flexione las rodillas hasta volver a la posición de partida. Para

volver a la posición inicial, lo harán lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Regla: Mantener esta posición durante un tiempo prolongado de 5 a 10 segundos.

Edad: A partir de 10 años.

39 – Dedos y Cara Anterior e Interna del Tobillo

Descripción: Este ejercicio lo puede hacer sentado o de pie. Elevaran una extremidad superior a la altura del hombro, flexionan el codo y llevaran la mano hacia el hombro contrario. Sujetaran el codo de la extremidad flexionada con la mano opuesta. Espiran el aire y, lentamente. Dejaran que el codo vuelva a su posición normal. Estiraran la extremidad superior, continuando con la mano opuesta la sujeción del codo. Espiraran el aire y, lentamente, tire de nuevo del codo con la mano. Realice el ejercicio con el hombro opuesto. Para volver a la posición inicial, lo harán lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Regla: Mantener esta posición durante un tiempo prolongado de 5 a 10 segundos.

Edad: A partir de 10 años.

40 – Los Hombros

Descripción: Este ejercicio requiere fuerza para soportar el peso del cuerpo en suspensión. Se tomaran sillas que servirá de apoyo para los niños y sea capaz de aguantar su peso en la posición descrita a continuación: coloque los brazos por detrás del tronco, apoyados en el borde de la silla, mientras se mantiene con el cuerpo extendido la cadera hacia delante y los brazos rectos. Inspiraran el aire, flexionando los brazos y baje, lentamente, las nalgas hacia el suelo. Espiraran el aire y vuelva a la posición de partida.

Regla: Mantener esta posición durante un tiempo prolongado de 5 a 10 segundos. Edad: A partir de 8 años.

CAPÍTULO VI

LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

El presente capítulo tiene como finalidad reflejar los resultados obtenidos a través de la aplicación del programa de actividades lúdicas, con el objetivo de medir los avances logrados por los niños, así como la efectividad del programa, en tal sentido se expone a continuación lo siguiente:

Cuadro 8
Comparación del Test de Kenin H. Cooper para medir el Consumo máximo de Oxígeno
VO₂ máx

Sujetos	PRUEBA	DIAGNOSTICA	Consumo Máximo de Oxígeno (Máx VO ₂)	PRUEBA	FINAL	Consumo Máximo de Oxígeno (Máx VO ₂)
	Nº. de Vueltas Recorrida en la Cancha de Fútbol Sala	Distancia Recorrida en Metros (m)		Nº. de Vueltas Recorrida en la Cancha de Fútbol Sala	Distancia Recorrida en Metros (m)	
1	13	780m	9,60 ml/kg/min	18	1080m	17,64 ml/kg/min
2	21	1260m	22,46 ml/kg/min	26	1560m	30,50 ml/kg/min
3	23	1380m	25,68 ml/kg/min	28	1680m	33,72 ml/kg/min
4	12	720m	7,99 ml/kg/min	17	1020m	16,03 ml/kg/min
5	24	1440m	27,29 ml/kg/min	30	1800m	36,94 ml/kg/min
6	24	1440m	27,29 ml/kg/min	30	1800m	36,94 ml/kg/min
7	8	480m	1,56 ml/kg/min	14	840m	11,21 ml/kg/min
8	13	780m	9,60 ml/kg/min	18	1080m	17,64 ml/kg/min
9	16	960m	14,42 ml/kg/min	21	1260m	22,46 ml/kg/min
10	16	960m	14,42 ml/kg/min	22	1320m	24,07 ml/kg/min
11	11	660m	6,38 ml/kg/min	15	900m	12,82 ml/kg/min
12	23	1380m	25,68 ml/kg/min	29	1740m	35,33 ml/kg/min
13	24	1440m	27,29 ml/kg/min	30	1800m	36,94 ml/kg/min
14	23	1380m	25,68 ml/kg/min	29	1740m	35,33 ml/kg/min
15	24	1440m	27,29 ml/kg/min	30	1800m	36,94 ml/kg/min
Análisis						
Descriptivo						
Estadístico						
Media del		1100m	18,18 ml/kg/min		1428m	26,97
Máx VO₂						ml/kg/min

Nota. Cuadro comparativo con datos arrojados en el diagnostico inicial y el final del programa de actividades lúdicas.

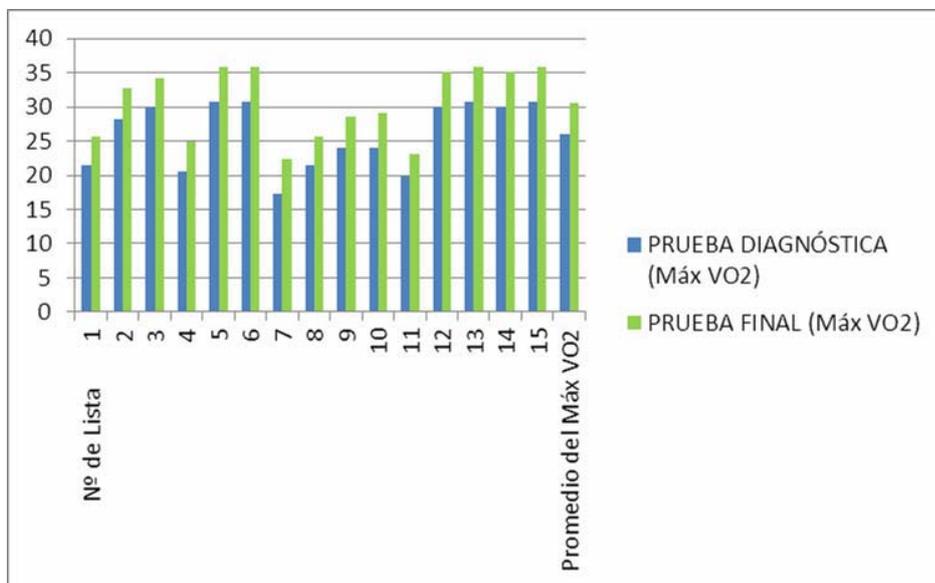


Gráfico 7. Descripción de la Calidad Física Resistencia

En el cuadro N° 6 y el gráfico N° 1, se puede apreciar que en la prueba diagnóstica al inicio del programa arrojó como resultado una media aritmética del consumo máximo de oxígeno del grupo evaluado con valores de 18,18 ml/kg/min y en la prueba final resultados del promedio del consumo máximo de oxígeno del grupo en 26,97 ml/kg/min; indicando una variación entre ellas de 8,79 ml/kg/min. Las actividades lúdicas practicadas por los integrantes del programa pudieron realizarlas a cabalidad sin ningún problema logrando obtener una mejoría en la calidad física como es la Resistencia, en relación a su consumo máximo de oxígeno.

Todo esto comprueba que el entrenamiento de las cualidades físicas basados en juegos pueden lograr una mejoría en los jóvenes Cerro, F. (2005).

Cuadro 9
Comparación del Test de la Velocidad en 30 Metros (m) Planos

Sujetos	PRUEBA Tiempo en 30 Metros Planos Medido en Segundos (s)	DIAGNÓTICA Velocidad (m/s)	PRUEBA Tiempo en 30 Metros Planos Medido en Segundos (s)	FINAL Velocidad (m/s)
1	22,19s	1,35m/s	18,18s	1,65m/s
2	21,30s	1,40m/s	17,67s	1,69m/s
3	20,25s	1,48m/s	16,88s	1,77m/s
4	20,66s	1,45m/s	17,10s	1,75m/s
5	16,17s	1,85m/s	15,12s	1,98m/s
6	18,50s	1,62m/s	16,65s	1,80m/s
7	22,95s	1,30m/s	17,31s	1,73m/s
8	20,12s	1,49m/s	19,50s	1,53m/s
9	21,15s	1,41m/s	17,18s	1,74m/s
10	19,18s	1,56m/s	19,50s	1,53m/s
11	19,41s	1,54m/s	17,18s	1,74m/s
12	16,17s	1,85m/s	18,50s	1,62m/s
13	18,50s	1,62m/s	17,29s	1,73m/s
14	16,35s	1,83m/s	16,80s	1,78m/s
15	16,19s	1,85m/s	16,40s	1,82m/s
Análisis				
Descriptivo				
Estadístico				
Media X de la	19,27s	1,55m/s	17,41s	1,72m/s
Velocidad(m/s)				

Nota. Cuadro comparativo con datos arrojados en el diagnostico inicial y el final del programa de actividades lúdicas.

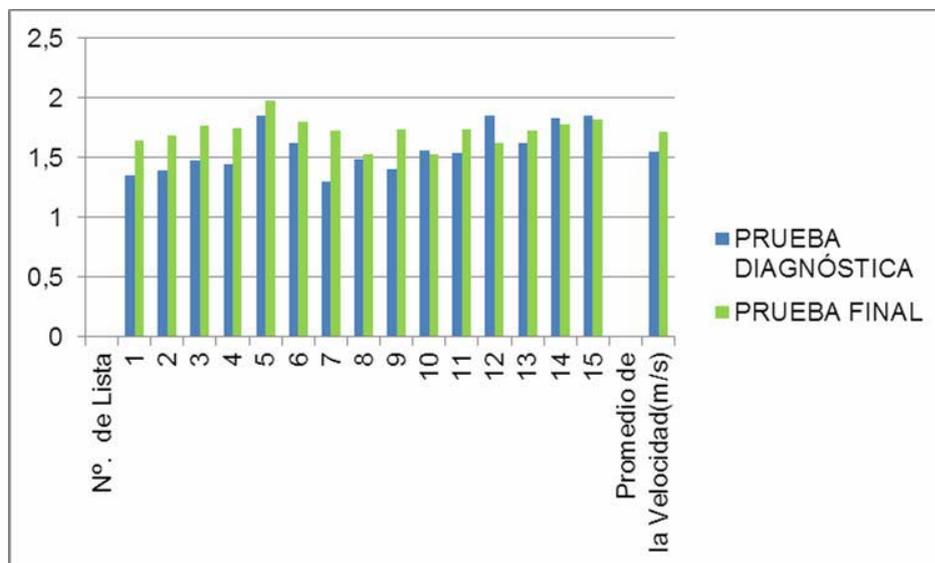


Gráfico 8. Descripción de la Calidad Física Velocidad

En el cuadro N° 7 y el gráfico N° 2, se puede apreciar que en la prueba diagnóstica al inicio del programa arrojó como resultado una media aritmética de la velocidad del grupo evaluado con valores de 1,55m/s y en la prueba final resultados del promedio del grupo en 1,72m/s; indicando una variación de 0,17m/s. Las actividades lúdicas que se llevaron a cabo tuvieron características que involucran la agilidad, la velocidad, la competencia y la inteligencia de cada uno de los integrantes del programa consiguiendo en ellos participación, diversión, motivación y entusiasmo por cada unas de las actividades programadas, logrando obtener una mejora en la calidad física velocidad.

Todo esto nos dice que el juego es fundamental para mejorar los procesos de socialización en los niños, además de ser tolerantes y de tener respeto por las reglas (Brito, 2000), no obstante con ellos se puede alcanzar resultados satisfactorios en el deporte, ya que ayuda a mejorar la condición

física de los alumnos, referente a la velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia.

Cuadro 10
Comparación del Test de Salto de Longitud con Pies Junto

	Prueba Diagnóstica	Prueba Final
Sujetos	Distancia en Centímetros (cm)	Distancia en Centímetros (cm)
1	52cm	57cm
2	48cm	51cm
3	54cm	60cm
4	42cm	49cm
5	69cm	74cm
6	68cm	69cm
7	46cm	48cm
8	54cm	56cm
9	49cm	53cm
10	52cm	55cm
11	51cm	54cm
12	69cm	74cm
13	68cm	72cm
14	67cm	70cm
15	69cm	74cm
Análisis		
Descriptivo		
Estadístico		
Media X del Salto		
en Longitud	57cm	61cm

Nota. Cuadro comparativo con datos arrojados en el diagnóstico inicial y final del programa de actividades lúdicas.

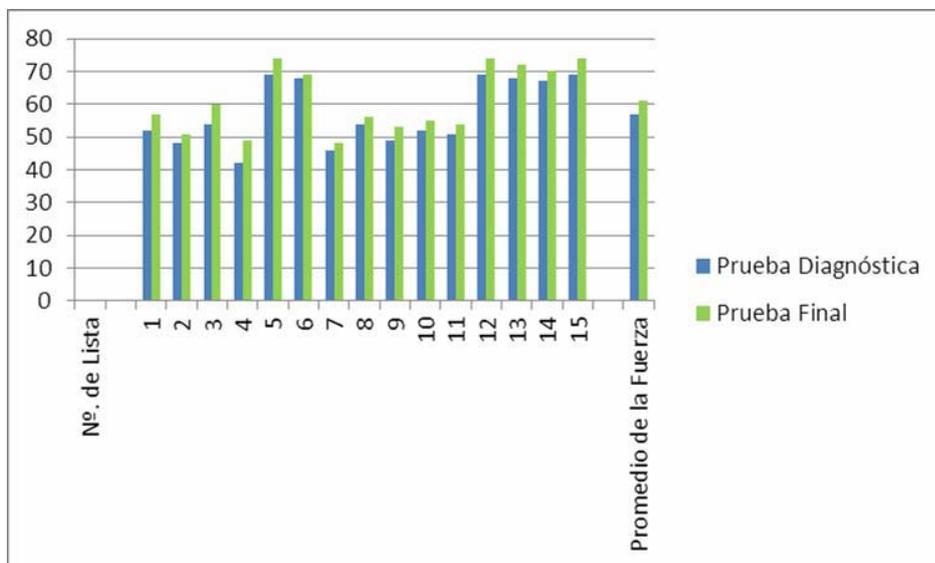


Gráfico 9. Descripción de la Calidad Física Fuerza Medida en Longitud

Seguidamente, en el cuadro N° 8 y el gráfico N° 3, se puede apreciar que en la prueba diagnóstica al inicio del programa arrojó como resultado una media aritmética del grupo evaluado con valores de 57 centímetros y en la prueba final resultados de la media aritmética del grupo en 61 centímetros; indicando una variación de 4 centímetros. Todo ello aclarando que la fuerza se midió en longitud (centímetros) y no en relación a la unidad de medida que es en Newton. Por lo tanto la fuerza explosiva o potencia ejercida por los participantes se reflejó en los valores arrojados, logrando abarcar una mayor distancia de los tres intentos realizados en la prueba longitud con los pies juntos. No obstante la fuerza que desarrollaron los participantes fue la de sus miembros inferiores, logrando vencer su propia carga, es decir, su propio peso corporal a la hora del salto. Como lo señala Palau, X. (2005), los éxitos en el Fútbol Sala en el alto rendimiento dependen del trabajo que se realice con los jugadores de base, es por ello que al realizar ejercicios adecuados

para el desarrollo de las cualidades físicas traen consecuencias favorables en esta disciplina.

Cuadro 11
Comparación del Test Para Medir la Flexibilidad

	Prueba Diagnóstica	Prueba Final
Sujetos	Distancia en Centímetros (cm)	Distancia en Centímetros (cm)
1	31cm	36cm
2	30cm	35cm
3	31cm	35cm
4	29cm	31cm
5	34cm	38cm
6	31cm	34cm
7	34cm	36cm
8	33cm	34cm
9	34cm	37cm
10	33cm	35cm
11	34cm	36cm
12	31cm	37cm
13	33cm	34cm
14	31cm	36cm
15	34cm	37cm
Análisis		
Descriptivo		
Estadístico		
Media X de la Flexibilidad	32cm	35cm

Nota. Cuadro comparativo con datos arrojados en el diagnostico inicial y final del programa de actividades lúdicas.

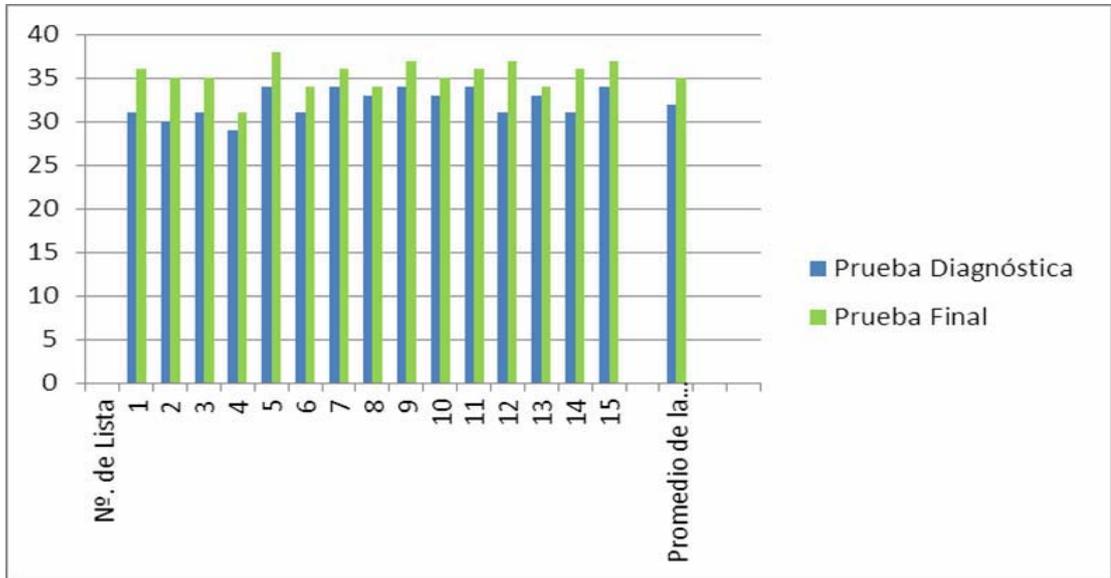


Gráfico 10. Descripción de la Calidad Física Flexibilidad

Con respecto al cuadro N° 9 y el gráfico N° 4, se puede apreciar que en la prueba diagnóstica al inicio del programa arrojó como resultado una media aritmética del grupo evaluado con valores de 32 centímetros y en la prueba final resultados del promedio del grupo en 35 centímetros; indicando una variación de 3 centímetros. Al referirnos a las actividades lúdicas los integrantes mostraron poco interés por realizarlas, sin embargo tuvieron la confianza de practicarlas, ya que anteriormente en los entrenamientos realizaban ejercicios parecidos a los establecidos en el programa. Se puede decir que los integrantes de haber participado en las actividades lúdicas durante el proceso no hubo ninguna aparición de lesiones, mayor desenvolvimiento para la coordinación permitiendo el aprovechamiento de la energía mecánica.

En consideración a todo lo antes expuesto, es importante señalar que los resultados obtenidos en las pruebas diagnóstica y la final del programa de actividades lúdicas, demuestra de forma clara, sencilla y explícita los

avances y progresos significativos en relación a las cualidades físicas de los futbolistas jóvenes, aspectos importantes para el trabajo colectivo que se debe realizar en la búsqueda de los objetivos personales y del equipo.

CAPÍTULO VII

EVALUACIÓN DEL PROCESO

Partiendo de la situación inicial y de lo que se logró se reflexiona sobre lo realizado, aciertos, desaciertos, y resultados obtenidos durante el proceso. En consideración de los antes expuestos, se emiten las siguientes reflexiones:

- La duración de la aplicación del programa se estimó para treinta y seis (36) sesiones de hora (1) y media (30 minutos) cada una, en la cual la primera sesión correspondió a la evaluación inicial de los participantes. La aplicación del programa tuvo una duración de tres meses que comprende doce (12) semanas, y se realizó entre el doce (12) de Enero y el veinte y dos (22) de Abril de 2010.
- El programa de actividades se desarrollo en un 100% de su totalidad.
- Durante la aplicación del programa se presentaron las vacaciones de semana del carnaval y la semana santa, donde la institución cedió el descanso a los estudiantes e integrantes del equipo de Fútbol Sala de la escuela.
- En la aplicación del programa, se presentaron aspectos no previstos como precipitaciones, disturbios por parte de los estudiantes de la Universidad de Los Andes y suspensión de clases en la escuela, por lo cual afectaron el desenvolvimiento del mismo.
- Por otro lado, es importante destacar que al comienzo del programa a varios niños se les dificulto realizar algunas actividades lúdicas como lo son las de desarrollar la flexibilidad, pero poco a poco gracias al

- entrenamiento que se propuso continuamente los niños mejoraron su dominio en la destreza de esta disciplina.
- En la aplicación del programa, los quince (15) participantes faltaron en algunas de las sesiones (por razones personales), por lo que no pudieron realizar las actividades previstas, no obstante durante el proceso y las demás sesiones de entrenamiento se repitieron las actividades programadas.
- A pesar de los detalles anteriores mencionados, el programa se mantuvo y se completo en un 100%.

CAPITULO VIII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El tipo de trabajo antes de la adolescencia, no debe ser necesariamente de naturaleza continua. Los juegos de equipo, los juegos a campo abierto, y en definitiva los juegos libres son medios de desarrollo de la capacidad física y como bien indicó Riusi, (1995), son los medios que desarrollan el corazón.

En este sentido, la finalidad de esta investigación fue aplicar un programa de actividades lúdicas que promoviera el mejoramiento de las cualidades físicas básicas de la resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad, de los integrantes del equipo de Fútbol Sala de la Escuela Básica Rafael Antonio Godoy, categoría sub-13. Una vez analizados los resultados se puede concluir:

- Hubo cambios significativos, en los participantes, ya que mostraron una diferencia entre los resultados del diagnóstico inicial en relación con el diagnóstico final, indicando que estos valores arrojados se incrementan con la aplicación del programa de actividades lúdicas.
- La aplicación de pruebas diagnósticas y evaluativas son una herramienta imprescindible para establecer el nivel de desarrollo de las diferentes cualidades físicas en los alumnos y establecer así estrategias metodológicas que se aplicaran para elevar el nivel de rendimiento deportivo.
- Es importante señalar que el desarrollo del programa de actividades lúdicas para desarrollar las cualidades físicas básicas en los niños,

- condujo a una reflexión en cuanto a la planificación, organización y ejecución que debe presentar el entrenador, para que así pueda lograr sus objetivos planteados y llevar al equipo de Fútbol Sala alcanzar rendimientos deportivos importantes.
- Es preciso señalar que este análisis intentó establecer parámetros para la evaluación del desarrollo de las cualidades físicas, por ello se considera que un trabajo de esta índole contribuye a extender las bases científicas para la obtención de datos orientados a señalar el nivel de desarrollo de las cualidades físicas de los jóvenes futbolistas.
- El programa de actividades lúdicas buscó mejorar las cualidades físicas básicas a los niños que integran en un equipo de Fútbol Sala de la Escuela Básica Rafael Antonio Godoy, categoría sub-13, es decir; sometieron a los niños a nuevos retos, mediante el cual superaron según sus respuestas personales, pero aún así no se descuidó del objetivo principal que es el desarrollo de las cualidades físicas. De esta forma el programa atendió a las características propias del niño, tanto las de su edad, como las particularidades de cada uno de ellos.
- Por último, el programa se mantuvo y se completó en un 100%, en la fecha prevista.

Recomendaciones

Finalmente, al haber desarrollado este proyecto en la aplicación de un programa de actividades lúdicas para desarrollar las cualidades físicas en los niños integrantes del equipo de Fútbol Sala de la Escuela Básica Rafael Antonio Godoy, es necesario nombrar una serie de recomendaciones:

- Planificar un programa de entrenamiento físico deportivo basados en juegos, dirigido mejorar las capacidades físicas a lo largo del período de entrenamiento, teniendo en cuenta que los niños sufren continuamente cambios físicos durante el entrenamiento deportivo.
- Realizar evaluaciones y controles a lo largo del periodo de entrenamiento deportivo, de tal manera que sean aplicados Test Físicos periódicamente para lograr detectar el nivel de entrenamiento de los niños y sobre la base de estos se puedan aplicar adecuadamente las cargas de trabajo.
- Es indispensable llevar a cabo siempre, controles y evaluaciones antes, durante y después de aplicar un programa de entrenamiento, con el objetivo de lograr detectar las diferencias o avances en el entrenamiento deportivo.
- Los datos aportados por la investigación permiten recomendar al profesor de Educación Física las actividades lúdicas como un método específico que ejerce influencia en la mejora de las cualidades físicas en el Fútbol Sala.
- El entrenador debe consensuar a los alumnos de la importancia de la asistencia regular a las sesiones de entrenamiento para poder obtener mejores resultados.
- El Fútbol Sala esta escasamente desarrollado en nuestro país, según (Moraga, (s/f)) por lo cual se hace necesario la participación de diferentes investigadores en el área de ciencias aplicadas al deporte y el entrenamiento deportivo para que a la hora de planificar un programa de entrenamiento físico se aplique correctamente cada uno de los principios de entrenamiento deportivo.
- Incentivar y apoyar nuevos estudios en la disciplina de Fútbol Sala Infantil.

REFERENCIAS

- Brett, E. y Suárez, W. (1996). *Teoría y Práctica de Física*. Editorial Distribuidora Escolar, S.A. Caracas-Venezuela.
- Brito, L. (2000). *Actividades Lúdicas*. [Página Web en Línea] [http://efdeportes.com/revista digital buenos aires-año 5nº 22](http://efdeportes.com/revista%20digital%20buenos%20aires-a%C3%B1o%205n%C2%B0%2022). [Consulta: 2009, Enero 20].
- Bosco, C. (1991). *Aspectos Fisiológicos de la Preparación Física del Futbolista*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Cerro, F. (2005). *Juegos de Educación Física Adaptados a la Enseñanza del Fútbol Sala*. [Página Web en línea]<http://efdeportes.com/efd91/futbols.htm>. [Consulta: 2009, Octubre 24].
- Cervantes, G. (1995). *Juegos Deportivos. Iniciación al Deporte*. México: Editorial Trillas.
- Chávez, N. (2002). *Introducción a la Investigación Educativa*. (Tercera Edición). Maracaibo: ARS.
- Constitución Bolivariana de la República de Venezuela. (1999). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, 5453, Marzo 3, 2000.
- Corteza, L. (2003). *Capacidades y Cualidades Motoras*. [Página Web en Línea]<http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec.htm#ejercicios%20LA%20mejora%20del%20CONEL%20PIE>. [Consulta: 2008, Mayo 18].

Csanadi, A. (1965). *El Fútbol. Técnica. Táctica y Sistema de Juego. Preparación Física. Entrenamiento*. Barcelona, España: Planeta.

Fernández, J. y Chinchinlla, J. (2003). *Evaluación de la Velocidad Máxima en Jóvenes Atletas*. [Página Web en Línea]<http://www.efdeportes.com/efd61/velc.htm>

Grosser, M. (1991). *Alto Rendimiento Deportivo, Planificación y Desarrollo*. México. Editorial Martínez-Roca.

Grupo de Investigación para el Desarrollo de Estrategias, Recursos e Innovaciones Pedagógicas y Didácticas de la Educación Física, el Deporte y la recreación (GINEF). (2005). *El Eje de Aplicación en el Sistema de Educación Física*. Mérida, Venezuela: Universidad de Los Andes.

Hernández, R., Fernández, C. y Batista P. (2003). *Metodología de la Investigación*. Ciudad de México. México. Mc. Graw-Hill.

Hoeger, B. (2005). *Educación Física de Base. Mérida-Venezuela*. Consejo de publicaciones de la Universidad de Los Andes.

Hurtado, L. y Toro, Y. (1997) *Paradigma y Método de Investigación en tiempos de Cambio*. Valencia. Episteme. Consultores y Asociados.

Ley del Deporte de la República de Venezuela (1995). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, 4937, Julio 14, 1995.

- Ley Orgánica Para La Protección del Niño y Adolescente (1998). Gaceta de la República Bolivariana de Venezuela N° 5.266 (Extraordinario), Octubre 2002.
- López, J. y Fernández, A. (2006). *Fisiología del Ejercicio*. Madrid, España. Editorial Médica Panamericana, S.A.
- López, V. (1999). *Educación Física y Deportes. Técnica y Actividades Prácticas*. Océano. España: Barcelona.
- Mirella, R. (2001). *Las Nuevas Metodologías del Entrenamiento de la Fuerza, la Resistencia, la Velocidad y la flexibilidad*. Barcelona. España. Editorial Paidotorio.
- Moraga, M. (s/f). La Librería del Fútbol Sala. [Página Web en Línea] <http://www.futsala.com/index.asp?inca=técnica>.
- Ossorio, D. (2003). *La evaluación de un programa lúdico aplicado a la mejora de la resistencia aeróbica*. [Página Web en Línea] <http://www.efdeportes.com/efd57/lúdico1.htm>. [Consulta: 2009, Julio 22].
- Palau, X. (2005). *Programación de la preparación física en fútbol sala. Propuesta de estructura de trabajo para el periodo preparatorio general dirigido a un equipo de categoría cadete*. [Página Web en línea] <http://www.efdeportes.com/efd90/futsala.htm>. [Consulta: 2009, Marzo 22].
- Pazo, C. y Piñar, M. (2006). *La Enseñanza-Aprendizaje del Fútbol Sala de una Perspectiva Constructivista, Partiendo de los Medios Técnicos y*

Tácticos Colectivos Complejos. [Página Web en línea] <http://www.efdeportes.com/efd90/futsala.htm>. [Consulta: 2009, Marzo 26].

Platonov, V. (1991). *Sistema contemporáneo del Entrenamiento Deportivo.* La Habana. Cuba. Editorial Paidotribo.

Riusi, S. (1995). *Juego Libre.* [Página Web en Línea] <http://www.efdeportes.com> [Consulta: 2009, Agosto 25].

Ruis, J. (1993). *Metodología del Atletismo.* Barcelona. España. Editorial hispano-Europa.

Sabino, C. (1997). *El Proceso de la Investigación.* Caracas: Panapo.

Santos, A. (1999). *Entrenar Jugando: 45 Juegos Lúdicos para el Entrenamiento.* [Página Web en Línea] <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/juegos/juegos.htm> [Consulta: 2008, Febrero].

Sebastián, E. y Gonzales, C. (2000). *Cualidades Físicas.* Biblioteca Temática del Deporte. INDE Publicaciones. España.

Suárez, R. y Mirkin, A. (1995). *Evaluación de las Capacidades Físicas Fútbol Juvenil.* [Página Web en línea] <http://www.portalfitness.com> [Consulta: 2009, Agosto 28].

Talaga, J. (1991). *El Entrenamiento de Fútbol.* La Habana. Club. Editorial Pueblo y Educación.

ANEXOS

EVALUACIÓN INICIAL DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES LÚDICAS

Ficha Técnica de los Jugadores

Cuadro 1
Nómina de Jugadores

Sujetos	Fecha de Nacimiento	Edad	Talla Centímetro (cm)	Peso Kilogramos (kg)	Posición que Juega en la Cancha
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Nota. Cuadro elaborado con datos de los integrantes del Equipo de Fútbol Sala de la Escuela Básica Rafael Antonio Godoy, categoría sub-13.

Pruebas Físicas

Test de Control de la Velocidad en 30 metros (m) Planos

Esta prueba es considerada estándar para cualquier programa de entrenamiento, debido a que la misma permite obtener valores de primer orden para el entrenador, que serán utilizados para la planificación de los programas de entrenamiento. Asimismo tiene por objetivo medir la velocidad máxima de los niños.

Esta prueba consiste en determinar el tiempo; en el cual se recorre una distancia de 30 metros (m), en forma lineal. Desarrollo: se medirá una distancia de 30m en forma lineal en la cancha de Fútbol Sala, luego a la voz del entrenador saldrán corriendo hacia dicha distancia en el menor tiempo posible (citado en Suárez y Mirkin, 1995). Una vez tomado el tiempo se calculará la velocidad que recorrió el niño en los 30 metros planos (Brett y Suárez 1996). Para ello se utiliza la siguiente ecuación de la velocidad:

$$V=X\div T$$

V: Velocidad

X: Distancia

T: Tiempo

Test de Kenin H. Cooper (12 minutos) para medir el Consumo máximo de Oxígeno (MáxVO₂)

Consiste en recorrer la mayor distancia posible (sin detenerse) en un periodo de 12 minutos. Se le hará saber al participante que deberá dosificar su tren de carrera o velocidad con el fin de evitar paradas durante la

realización de la prueba. Es importante resaltarle a los participantes que no debe existir remate final, ya que alteraría la base de la prueba (Hoeger, 2005). El objetivo fundamental de esta prueba es evaluar la condición física de los niños con base en el consumo máximo de oxígeno (López y Fernández, 2006). Se estima la potencia aeróbica a partir de la ecuación:

Test de Cooper

$$VO_2 \text{ máx} = 0,0268 \times \text{distancia en metros} - 11,3$$

VO₂ máx: Consumo Máximo de Oxígeno (ml/kg/min)

D: Es la Distancia recorrida en metros en los 12 minutos.

El consumo máximo de oxígeno es una expresión objetiva de la aptitud cardiorrespiratoria de una persona. La medición directa o la estimación indirecta de este parámetro nos permite cuantificar de alguna manera el metabolismo energético ya que el oxígeno permite la transformación de la energía química (contenido en los carbohidratos, grasas y proteínas) en energía mecánica (contracción muscular) (Hoeger, 2005).

Test de Salto de Longitud con Pies Juntos

Consiste en estar de pie detrás de la línea de partida. Luego se prepara para el salto flexionando las rodillas y llevando las extremidades superiores hacia atrás. Ejecuta un salto hacia adelante. El instructor mide la distancia conseguida desde la línea de partida al punto más próximo a ella tocado con los pies en la arena del foso. Se registrara la mejor marca sobre los tres intentos (citado en Suárez y Mirkin, 1995).

Para evitar confusión del lector, se hace la aclaratoria que para (Kraemer y fleck 2007) esta prueba es una medida de fuerza explosiva o potencia de la extremidad inferior, porque el movimiento es muy rápido. En otras palabras se define potencia que "es la capacidad para ejercer la máxima fuerza en el menor tiempo posible" (Hoeger, 2005).

La fuerza se mide en Newton, por lo tanto para la evaluación de esta cualidad física se medirá en longitud; es decir, la fuerza explosiva que realiza los niños en los miembros inferiores en su impulso para llegar lo más lejos posibles en la prueba de salto, todo ello se medirá en distancia (centímetros).

Test de Sentado y Flexión de Cadera

En esta prueba consiste en fijar el metro en el suelo con una cinta adhesiva. El ejecutante se sienta en el suelo de tal manera que el metro este entre sus piernas, los talones deben estar alineados del metro y separados aproximadamente 10 centímetros. El examinador se coloca adelante del ejecutante de tal manera que los dedos de sus pies hagan contacto con los talones del ejecutante para prevenir que sus talones se muevan durante la ejecución de Test. El ejecutante debe inclinarse (flexionando) hacia adelante y alcanzar lo mas lejos posible con sus dedos. Se darán tres intentos y se tomará el mejor puntaje alcanzado (citado en Suárez y Mirkin, 1995).

EVALUACIÓN FINAL DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES LÚDICAS

Evaluación de la Resistencia

Cuadro 8
Comparación del Test de Kenin H. Cooper para medir el Consumo máximo de Oxígeno
VO₂ máx

Sujetos	PRUEBA Nº. de Vueltas Recorrida en la Cancha de Fútbol Sala	DIAGNOSTICA Distancia Recorrida en Metros (m)	Consumo Máximo de Oxígeno (Máx VO ₂)	PRUEBA Nº. de Vueltas Recorrida en la Cancha de Fútbol Sala	FINAL Distancia Recorrida en Metros (m)	Consumo Máximo de Oxígeno (Máx VO ₂)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
<p>Análisis Descriptivo Estadístico</p>						
<p>Media del Máx Vo₂</p>						

Nota. Cuadro comparativo con datos arrojados en el diagnostico inicial y el final del programa de actividades lúdicas.

Evaluación de Velocidad

Cuadro 9
Comparación del Test de la Velocidad en 30 Metros (m) Planos

Sujetos	PRUEBA Tiempo en 30 Metros Planos Medido en Segundos (s)	DIAGNÓTICA Velocidad (m/s)	PRUEBA Tiempo en 30 Metros Planos Medido en Segundos (s)	FINAL Velocidad (m/s)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
Análisis				
Descriptivo				
Estadístico				
Media X de la				
Velocidad(m/s)				

Nota. Cuadro comparativo con datos arrojados en el diagnostico inicial y el final del programa de actividades lúdicas.

Evaluación del Salto de Longitud con Pies Juntos

Cuadro 10
Comparación del Test de *Salto de Longitud con Pies Junto*

	Prueba Diagnóstica	Prueba Final
Sujetos	Distancia en Centímetros (cm)	Distancia en Centímetros (cm)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
Análisis		
Descriptivo		
Estadístico		
Media X del Salto		
en Longitud		

Nota. Cuadro comparativo con datos arrojados en el diagnostico inicial y final del programa de actividades lúdicas.

Evaluación de la Flexibilidad

Cuadro 11
Comparación del Test Para Medir la Flexibilidad

	Prueba Diagnóstica	Prueba Final
Sujetos	Distancia en Centímetros (cm)	Distancia en Centímetros (cm)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
Análisis		
Descriptivo		
Estadístico		
Media X de la		
Flexibilidad		

Nota. Cuadro comparativo con datos arrojados en el diagnostico inicial y final del programa de actividades lúdicas.