



Implementación de actividades de iniciación en el fútbol sala para el desarrollo físico de los estudiantes del básico superior de la Unidad Educativa "Abdón Calderón de Portoviejo"

Implementation of initiation activities in futsal for the physical development of upper basic students of the Educational Unit "Abdón Calderón de Portoviejo"

Implementação de atividades de iniciação no futsal para o desenvolvimento físico dos alunos do ensino básico superior da Unidade Educacional "Abdón Calderón de Portoviejo"

Raúl Alberto Zambrano Córdova ^I
raulalbertozambranocordova@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-3407-0220>

Angélica Cristina Meza Saltos ^{II}
raulyangye@hotmail.com
<https://orcid.org/0009-0004-4799-1507>

Correspondencia: raulalbertozambranocordova@gmail.com

Ciencias Técnica y Aplicadas
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 23 de abril de 2023 * **Aceptado:** 12 de mayo de 2023 * **Publicado:** 22 de junio de 2023

- I. Licenciado en Ciencias de la Educación: Mención Educación Física, Deporte y Recreación, Universidad Técnica de Manabí, Magíster en Pedagogía de la Cultura Física, Universidad Técnica de Manabí, Ecuador.
- II. Licenciado en Ciencias de la Educación: Mención Educación Física, Deporte y Recreación, Universidad Técnica de Manabí, Magíster en Pedagogía de la Cultura Física, Universidad Técnica de Manabí, Ecuador.

Resumen

Con el ánimo de fomentar la inclusión, el trabajo en equipo, el respeto y unión, a través de un programa recreo-deportivo, generando nuevas oportunidades a esta población estudiantil y brindando un espacio libre, donde pueden trabajar la creatividad, y desarrollar sus capacidades físicas activamente. En la actualidad en la Unidad Educativa Abdón Calderón de Portoviejo es un lugar de mayor vulnerabilidad ya que la mayoría de los estudiantes no cuenta con las posibilidades de poder terminar la etapa escolar completamente, algunos desisten ya que se presentan problemas externos y prefieren hacer otras actividades y esto implica dejar el colegio y con el centro de proyección se busca integrar y formar sujetos con valores y principios, que puedan aportar de manera significativa y positiva a la comunidad, esto se hace por medio del deporte, generando nuevas estrategias y dando paso a conocer diferentes talentos y cómo con esto se logra un cambio en esta población a trabajar. Por medio del deporte, en este caso Fútbol Sala, se quiere lograr la inclusión, el respeto, el trabajo en equipo, la unión, generar nuevas oportunidades, lograr un espacio libre y de recreación para los estudiantes de la Unidad Educativa Abdón Calderón de Portoviejo.

Palabras Clave: Trabajo en equipo; estudiantes; actividades recreo-deportivas; respeto; unión; Fútbol Sala; inclusión.

Abstract

With the aim of promoting inclusion, teamwork, respect and union, through a recreational-sports program, generating new opportunities for this student population and providing a free space, where they can work on creativity, and develop their abilities. actively physical. Currently, the Abdón Calderón Educational Unit in Portoviejo is a place of greater vulnerability since most of the students do not have the possibility of being able to finish the school stage completely, some give up since external problems arise and prefer to do other activities. and this implies leaving school and the projection center seeks to integrate and train subjects with values and principles, who can contribute significantly and positively to the community, this is done through sports, generating new strategies and giving way to to know different talents and how with this a change is achieved in this population to work. Through sport, in this case Futsal, we want to achieve inclusion, respect, teamwork, union, generate new opportunities, achieve a free and recreational space for the students of the Abdón Calderón Educational Unit in Portoviejo.

Keywords: Teamwork; students; recreational-sports activities; I respect; Union; Indoor football; inclusion.

Resumo

Com o objetivo de promover a inclusão, o trabalho em equipe, o respeito e a união, por meio de um programa lúdico-esportivo, gerando novas oportunidades para essa população estudantil e proporcionando um espaço livre, onde possam trabalhar a criatividade e desenvolver suas habilidades ativamente físicas. Atualmente, a Unidade Educacional Abdón Calderón de Portoviejo é um local de maior vulnerabilidade, pois a maioria dos alunos não tem a possibilidade de terminar a etapa escolar completamente, alguns desistem porque surgem problemas externos e preferem fazer outras atividades. Isso implica sair da escola e o centro de projeção busca integrar e formar sujeitos com valores e princípios, que possam contribuir de forma significativa e positiva para a comunidade, isso se faz por meio do esporte, gerando novas estratégias e dando espaço para conhecer diferentes talentos e como com isso consegue-se uma mudança nessa população para trabalhar. Através do esporte, neste caso o Futsal, queremos alcançar inclusão, respeito, trabalho em equipe, união, gerar novas oportunidades, conseguir um espaço livre e recreativo para os alunos da Unidade Educacional Abdón Calderón de Portoviejo.

Palavras-chave: Trabalho em equipe; alunos; atividades recreativas-esportivas; eu respeito; União; Futsal; inclusão.

Introducción

El presente estudio propone realizar actividades de iniciación en el fútbol sala para el acondicionamiento físico de los estudiantes de la Unidad Educativa Abdón Calderón de Portoviejo, debido al alto porcentaje de estudiantes que indicaron tener una inclinación por el fútbol, además existen investigaciones que proponen temas similares para motivar a la juventud a que realicen actividad física, las cuales se indican a continuación.

Avilés y Méndez (2022) presenta el tema “Programa de enseñanza de la técnica del fútbol sala para mejorar el rendimiento deportivo en la categoría de 15-16 años masculino de la Unidad Educativa “Virgen del Cisne” del cantón La Libertad de la provincia de Santa Elena, en el periodo 2013”,

donde expone la “importancia de que se incorpore el Fútbol Sala, pues es un deporte que mejora las relaciones personales pues genera trabajo en equipo buscando el mismo objetivo” (p. 53).

En esta investigación se puede verificar que el objetivo es instruir a los jóvenes para alcanzar el triunfo como equipo e institución, donde se incorpora el acondicionamiento físico de los jóvenes y la motivación por alcanzar el premio final. Esta propuesta está direccionada a la aplicación de una guía metodológica de las actividades de iniciación en el fútbol sala para el desarrollo físico de los estudiantes del básico superior de la Unidad Educativa “Abdón Calderón de Portoviejo”

La malla curricular establecida por el Ministerio de Educación, enmarca una serie de procedimientos teóricos – prácticos para impartir por ejemplo clases de biología, seguidas de una práctica experimental; de la misma forma otras asignaturas cuentan con este tipo de planificación que permiten que el sistema de enseñanza aprendizaje funcione de una forma más fluida (Calderón, 2020).

Efectivamente, la materia de Educación Física a nivel escolar es un área obligatoria con presencia continuada a lo largo de todos los años y cursos (Camona, 2021). También, a nivel cualitativo, ha alcanzado el estatus de área de igual rango que las otras. Esta asignatura en la Unidad Educativa “Abdón Calderón de Portoviejo” es impartida por profesores con formación específica, con una programación integrada, obligatoria para todos los alumnos y con evaluación referida a criterios.

Al comprender que los estudiantes de nivel básico superior tienen limitado interés por la materia de educación física, se considera factible la aplicación de una guía metodológica, con la idea de motivar a los alumnos. Morales y Alarcón (2019) explica en su artículo que: “El proceso de dirección del entrenamiento es el ajuste a corto y largo plazo de todas las medidas necesarias para la realización y mejoramiento del entrenamiento y rendimiento. La ciencia que se ocupa de su estudio es la Cibernética” (Morales y Alarcón, 2019).

Con la finalidad de incrementar la velocidad del pensamiento y el dinamismo en los estudiantes del colegio “Abdón Calderón de Portoviejo” se propone que la guía metodológica este orientada a la práctica del Fútbol sala (que inicialmente se llamó fútbol de Salón) se inició en la República Oriental del Uruguay, en América del Sur en 1930, por la idea del Profesor Juan Carlos Ceriani (1903 – 1996), que ejercía la profesión en la Asociación Cristiana de Jóvenes (ACJ) (Muñoz, 2019). La guía anteriormente considerada implementar actividades de iniciación en el fútbol sala para el desarrollo físico de los estudiantes del básico superior de la Unidad Educativa “Abdón Calderón de Portoviejo”.

- **DESARROLLO**

Con la finalidad de conocer la situación actual, se aplicó una evaluación física la cual cuenta con un procedimiento elemental establecido para poder evaluar el nivel de condición física y antropométrica de los sujetos, en este caso de los 76 estudiantes del colegio, el mismo que permite tener un control y seguimiento durante todo el proceso de selección deportiva. Se optó por la aplicación de la metodología internacional para el manejo de la batería de test cuyo conjunto de pruebas abarcan las principales capacidades físicas: resistencia, fuerza, rapidez, además de las medidas corporales de peso y talla.

La metodología planteada en ese test, está formada por un conjunto de pruebas simples y económicas, tanto en sus costos, como en los tiempos de su ejecución. Por otra parte, los test que son parte de esta batería, admiten conseguir información referente a estructura corporal, condiciones cardiovasculares y capacidades musculares (Murcia, 2023). Fundamentos significativos para realizar una correcta valoración en la búsqueda y selección de talentos deportivos. Además, luego de la aplicación de la propuesta se sugiere volver a evaluar el nivel de condición física y antropométrica de los estudiantes.

En la Unidad Educativa “Abdón Calderón de Portoviejo”, los estudiantes de nivel básico superior presentan una problemática relacionada a la ejecución de la educación física, se origina en una planificación básica de la materia, donde los ejercicios presentados son rutinarios y convencionales, algo que no atrae la atención de los estudiantes y al contrario causa desanimo.

El fútbol sala es una de las muchas versiones del fútbol que existen, siendo uno de los más vistos, pues además del espectáculo en sí, también existe la posibilidad de que jugadores que destacan en fútbol sala puedan después tener una carrera en el fútbol de once jugadores, tal como le sucedió a Hulk y Neymar, para quienes esta versión les ha ayudado mucho en su trayectoria futbolística (Ojeda, 2022).

Ojeda, (2022) indica: “Solía jugar al fútbol sala cuando tenía como 5 o 7 años, lo disfrutaba mucho cuando era joven, la verdad es que es probable que alguien que juegue fútbol sala pueda acabar destacando en el fútbol de once jugadores, hay algunos movimientos tácticos del fútbol sala que son muy difíciles de aprender, pero cuando tienes ya cierta experiencia, acaban siendo fáciles”, Ramírez, (2022) señaló el jugador en entrevista para el portal de UEFA.com.

Por lo que se espera que la implementación de las actividades de iniciación en el fútbol sala para el acondicionamiento físico de los estudiantes del básico superior de la Unidad Educativa “Abdón Calderón de Portoviejo”, transforme la realidad actual.

La propuesta se centra en brindar a la población estudiantil un esquema de aprendizaje en educación física, donde no solo se juegue fútbol de forma empírica, sino bajo conocimientos técnicos, dando a hombres y mujeres la oportunidad de explotar sus capacidades a través del acondicionamiento físico.

Dentro de este contexto se exponen las bases que permitirán a los docentes de educación física planificar sus clases con actividades no tradicionales, con la finalidad de instruir técnicamente a los estudiantes dentro de una actividad en específico, en este caso el fútbol sala, deporte que gusta a la mayoría de los jóvenes con el objeto de incidir en el acondicionamiento físico (Smith y Bermejo, 2021).

El proceso se debe analizar desde la perspectiva del activista deportivo comunitario, como orientador del proceso, teniendo en consideración las limitaciones de actividades de iniciación deportiva en el fútbol sala y el desarrollo físico como parte fundamental del proceso, su participación responsable y sistemática para lograr una enseñanza desarrolladora que contribuya al desempeño de los activistas deportivas en sus esferas de actuación, donde se conviertan en un ente activo en la búsqueda constante de nuevos conocimientos y donde se apliquen diversas técnicas para el desarrollo del proceso.

- **METODOLOGÍA**

El aprendizaje motor envuelve cuatro niveles que se diferencian entre sí por:

- a. Grado de perfeccionamiento de la coordinación motora.
- b. Grado de cumplimiento del programa motor.
 - Nivel I - “De Apropriación o Desarrollo”: en este se desarrolla una coordinación global y general del modelo técnico.
 - Nivel II - “De Corrección – Fijación”: se desarrolla la coordinación fina del modelo técnico.
 - Nivel III - “De Estabilización”: se consolida la coordinación fina y es aplicada variablemente.
 - Nivel IV - “De Automatización”: el modelo técnico está totalmente estabilizado lo que permite transferir la atención a otra acción. Plano táctico.

La duración del proceso de aprendizaje motor es total y de sus niveles parciales depende esencialmente de los siguientes factores:

- a. El grado de dificultad de la técnica a aprender.
- b. El nivel psicofísico inicial de los atletas o deportistas.

Nivel de Apropiación.

Es el periodo que transcurre entre el momento en que el atleta ha comprendido el gesto a aprender y el momento en que el deportista realiza la técnica correctamente en cuanto a sus aspectos esenciales y en condiciones facilitadas y favorables. Finalizando el primer nivel el atleta domina la coordinación global y movimiento general del modelo técnico (Smith y Bermejo, 2021).

Nivel de Corrección.

Fijación: envuelve el proceso que transcurre entre el nivel de coordinación global hasta el momento que el atleta sabe ejecutar la técnica a aprender sin errores bajo condiciones “estándar” (sin disturbios). Con esto el atleta ha alcanzado el nivel de la coordinación fina de la respectiva técnica (Ramírez, 2022).

Nivel de Estabilización.

Envuelve el transcurso del aprendizaje desde el nivel de la coordinación fina hasta un nivel en que el atleta realiza la técnica aprendida segura y exitosamente inclusive bajo condiciones difíciles y desacostumbradoras. Con esto el atleta ha alcanzado el nivel de estabilización de la técnica y su aplicación variable (Ojeda, 2022).

Nivel de Automatización.

Es el punto más alto del proceso de aprendizaje del modelo técnico y su ejecución, abarca el transcurso de la estabilización de la técnica hasta el punto de poder realizar o ejecutar el gesto técnico bajo condiciones netamente competitivas (Murcia, 2023). Este nivel se caracteriza por que el atleta ya no centra su atención en la ejecución del gesto técnico, sino que su alto nivel en los procesos neuromusculares le facilita enfocar su atención en acciones grupales o dentro del plano táctico-estratégico.

Los responsables de la aplicación de la propuesta son las autoridades, profesores, padres familia y estudiantes de la Unidad Educativa Abdón Calderón del Cantón Portoviejo.

Director de la institución: Mg. Patricio Xavier Delgado Polanco

Docente de la materia EEFF: Lcdo. Jairon Martínez

Maestrante: Lic. Raúl Zambrano Córdova

Estudiantes: 76 del Básico Superior

- **RESULTADOS**

A continuación, se describen las actividades que se realizaron en la propuesta.

Ejercicios de coordinación con aros.

Ejercicio 1. Saltos alternados de derecha e izquierda. En el ejemplo se comienza el ejercicio con derecha. Más coordinación que trabajo de salto.

Ejercicio 2. Saltar cada uno de los aros con piernas juntas. Más coordinación que trabajo de salto.

Ejercicio 3. Todos los saltos son con las dos piernas, solo que cuando hay dos aros se cae con los dos pies abiertos y cuando hay uno con los pies juntos.

Ejercicios de agilidad.

Ejercicio 1. Correr alrededor del cuadrado a la mayor velocidad posible.

Variante: para un sentido y luego para el otro.

Ejercicio 2. Corro un “lado” del cuadrado, paso por el cono del centro, corro otro “lado” del cuadrado, y vuelvo a pasar por el cono del centro, a buena velocidad y agilidad.

Ejercicio 3. Corro un “lado” del cuadrado. El siguiente recorrido es de espaldas, frente, espaldas, frente y recorro los últimos dos “lados” del cuadrado.

Trabajos de definición para jóvenes.

Ejercicio 1. El entrenador pasa el balón mientras los jugadores arrancan a velocidad para rematar. Cambiar de lado para trabajar los remates con ambas piernas.

Ejercicio 2. Uno de espaldas a la portería, recibe el pase del compañero, recepción (variada: de pecho, empeine, muslo, etc.) giro y remate. El que paso va a rematar, el que remató va al final de la columna. Insistir en la variación de la recepción y en la importancia de alternar los remates con ambas piernas.

Ejercicios de velocidad de piernas.

Trabajo con vallas de 10 cm. de alto aproximadamente.

Ejercicio 1. Slalom amplio. Desplazándose a máxima velocidad sin cruzar las piernas entre las vallas.

Ejercicio 2. Frente y espalda entre cada valla. Empiezo de frente.

Ejercicio 3. Slalom amplio con desplazamientos más largos cuando tengan que tocar los conos. (Uno a derecha y otro a izquierda)

Objetivos del acondicionamiento físico:

Físicos: Dependiendo de la duración o la distancia recorrida se trabaja la resistencia o potencia aeróbica.

Cuando se busca mayor resistencia se sugiere actividades como frente y espaldas, zic-zag, trote, etc., cuando es mayor potencia se cambia por saltos con uno o dos pies por ejemplo.

Técnicos: trabajo para atrapar el balón a diferentes alturas y para ambos lados. En una segunda parte del ejercicio lanzar dos balones seguidos (izquierda y derecha) cuando trabajan en las porterías.

Participantes: trabajan uno o dos porteros simultáneamente de acuerdo con la cantidad que se entrene.

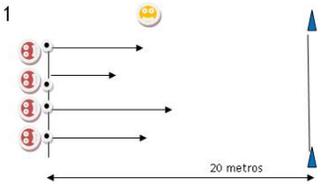
Materiales: Aros, estacas, vallas, conos, balones.

Duración: Como se comentaba se puede trabajar por repeticiones, tiempo o distancia, dependiendo del objetivo que se persiga.

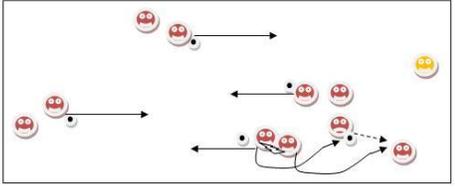
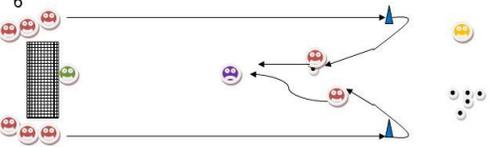
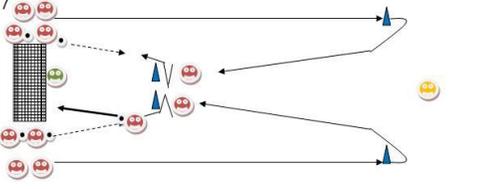
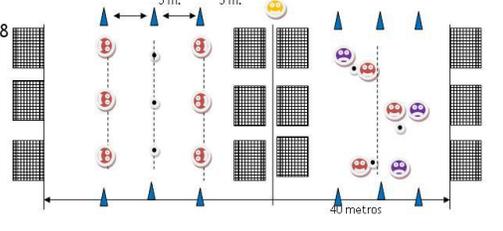
Desarrollo. Salida trotando, arranco y atrapo al balón a mi izquierda. Desarrollo una de las 3 actividades indicadas en el dibujo, trote y atrapo el balón a mi izquierda en la segunda portería. Trote y saltos.

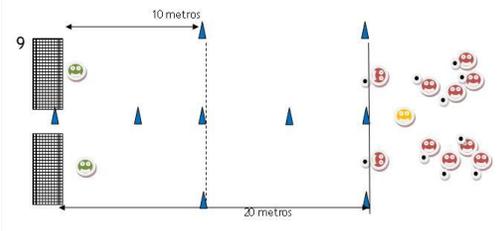
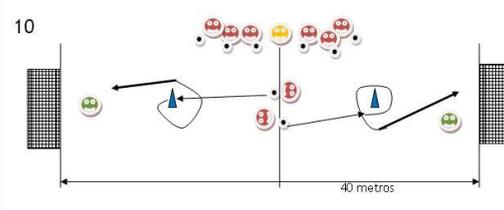
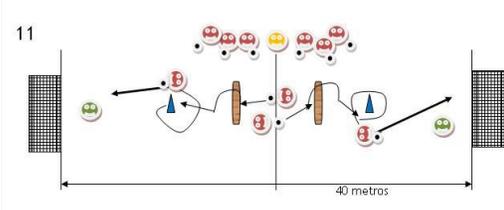
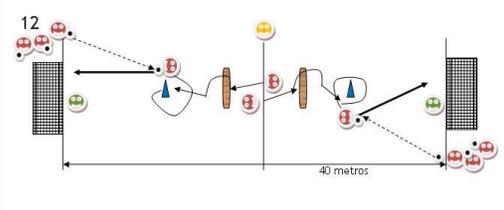
Observaciones. Trabajar con dos porteros simultáneamente. Cambiar las actividades a realizar y ampliar la distancia de trote.

Plan de actividades

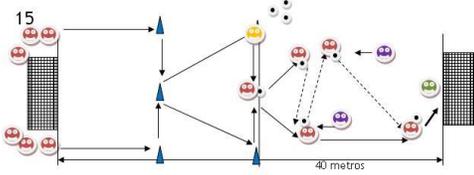
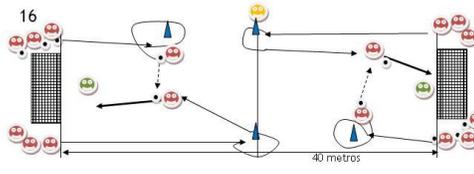
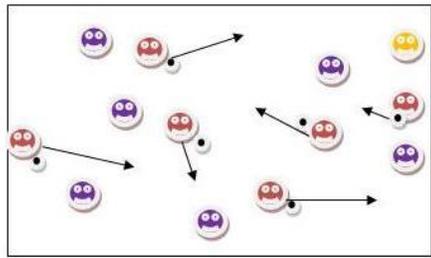
N°	DESCRIPCIÓN	REPETICIÓN	TIEMPO	IMAGEN
1	A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacia la meta, situada a mitad del campo.	5 x 20 m. al 100% Recuperación 1 minuto entre repeticiones	10 minutos	

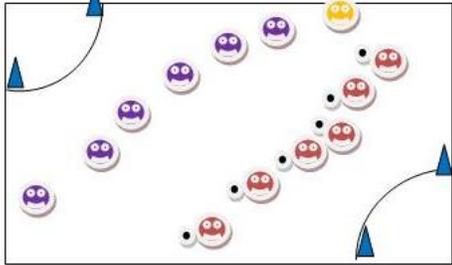
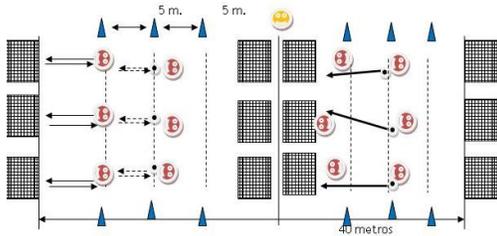
<p>2</p>	<p>Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacia el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros.</p>	<p>5 x 20 m. al 100% Recuperación 1 minuto entre repeticiones</p>	<p>10 minutos</p>	
<p>3</p>	<p>Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacia la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de “slalom”, para terminar, chutando el balón a un cono.</p>	<p>5- 7 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones</p>	<p>10 minutos</p>	
<p>4</p>	<p>A partir de la señal del silbato del entrenador los jugadores saldrán lo más rápido posible hacia el medio campo conduciendo el balón, realizarán un giro en el cono y volverán a la salida, pasarán el balón al compañero de su fila.</p>	<p>Realizar el ejercicio de relevos al 100%, 3 veces x 6 recorridos por pareja. Cada 6 recorridos (3 x jugador) recuperación 1 minuto</p>	<p>10 minutos</p>	

5	Trabajando sólo en medio campo, los jugadores por parejas, uno con balón, el otro detrás lo sigue, cuándo el de atrás le golpea el culo con la mano, el de delante se gira rápidamente para chutar el balón al compañero que a su vez se ha girado y corre para que no le den.	Realizar el ejercicio 5 -7 veces cada jugador al 100% y se intercambian los papeles.	10 minutos	
6	Salen dos jugadores a la señal del entrenador hacia el cono situado a 20 metros, giran e intentan poseer el balón. El jugador que lo posee tiene derecho a chutar, el otro pasa a ser defensa junto con el portero.	Realizar el ejercicio 5 veces cada jugador al 100%.	10 minutos	
7	Salen dos jugadores a la señal del entrenador hacia un cono situado a 20 metros, giran y marchan hacia otro cono para realizar una finta, fintan, mientras, otro compañero, desde la esquina pasa el balón para que lo puedan chutar de primeras a portería los que realizan el ejercicio. Se intercambian los papeles. Se intercambian los lados.	Realizar el ejercicio 5-10 veces cada jugador al 100%.	10 minutos	
8	A la señal del entrenador los jugadores que están sentados en el suelo mirando hacia su portería, giran e intentan poseer el balón situado a 5 metros de ellos, el primero que lo consigue es el atacante, el otro hace de defensa (1x1). Se utilizan miniporterías, conos, bolsas deportivas,	El ejercicio se debe hacer al 100% de intensidad.	10 minutos	

	etc. Gana el jugador que consigue meter 10 goles al contrario.			
9	Salen dos jugadores con balón a la señal del entrenador hacia la portería con intención de marcar, deben conducir el balón lo más rápido posible y chutar a 10 metros. Nada más chutar salen otros dos. Gana el equipo que primero llegue a marcar 12 goles o el primer jugador que marque 5, puede haber otras alternativa.	El ejercicio se debe hacer al 100% de intensidad.	10 minutos	
10	A la señal del entrenador salen dos jugadores conduciendo el balón hacia un cono situado a 10 metros delante suyo, giran y nada más salir del giro chute directo portería. Los otros jugadores preparados con un balón para continuar el ejercicio.	Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.	10 minutos	
11	A la señal del entrenador salen dos jugadores de medio campo conduciendo el balón hacia un banco situado a 5 m., elevan el balón, saltan el banco y conducen hacia el cono situado a 10 metros (con respecto al medio campo) que está delante suyo, giran y nada más salir del giro chute directo portería. Los otros jugadores preparados con un balón para continuar el ejercicio.	Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.	10 minutos	
12	A la señal del entrenador salen dos jugadores de medio campo hacia un banco, saltan el banco y corren hacia el cono situado a 10 metros (con respecto al	Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al	10 minutos	

	<p>medio campo) que está delante suyo, giran y nada más salir del giro chute directo portería. Los otros jugadores preparados con un balón para efectuar el pase raso al compañero que realiza el ejercicio.</p>	<p>100% de intensidad.</p>		
13	<p>A la señal del entrenador salen dos jugadores, uno con balón, el otro sin, mientras que uno conduce el balón hacia el cono situado a 10 metros, gira en él y pasa rápidamente al 2º palo, el otro, corre hacia un banco, también situado a 10 metros, que salta y chuta el balón de primeras que viene de pase del compañero.</p>	<p>Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.</p>	10 minutos	
14	<p>A la señal del entrenador salen dos jugadores a tocar con la mano un cono situado a 10 m., nada más tocarlo, se desplazan de lado al cono central que también lo tocan, continúan hacia el cono de medio campo, que lo tocan y de nuevo se desplazan de forma lateral hasta el balón situado a medio campo, continúan conduciendo el balón por su lado, hasta que se encuentran a un adversario (1x1) e intentan definir la acción. Al terminar la acción se intercambian los papeles y los que defendían marchan a la fila de la salida.</p>	<p>Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.</p>	10 minutos	

15	<p>A la señal del entrenador salen dos jugadores a tocar con la mano un cono situado a 10 m., nada más tocarlo, se desplazan de lado al cono central que también lo tocan, continúan hacia el cono de medio campo, que lo tocan y de nuevo se desplazan de forma lateral hasta el balón situado a medio campo, el primero que posee el balón inicia el 2x2, mientras que el otro se incorpora a la acción e intentan definir la acción. Al terminar la acción se intercambian los papeles y los que defendían marchan a la fila de la salida.</p>	<p>Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.</p>	<p>10 minutos</p>	
16	<p>A la señal del entrenador salen dos jugadores a la vez, uno conduciendo el balón hacia un cono situado a 10 metros delante suyo, gira y nada más salir del giro pase al compañero. Mientras, el otro jugador, corre lo más rápido posible hacia el cono de medio campo, gira y va a buscar el balón de pase para realizar un chute de primeras.</p>	<p>Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.</p>	<p>10 minutos</p>	
17	<p>Trabajando en un espacio reducido, la mitad de los jugadores conducen el balón, la otra mitad están parados en "stop", a la señal sonora del entrenador, los parados intentan realizar un toque o un golpe al balón del jugador más cercano a ellos para sacarlo del terreno y vuelven a quedarse parados. Una vez</p>	<p>Realizar el ejercicio 5 -7 veces cada jugador al 100% y se intercambian los papeles.</p>	<p>10 minutos</p>	

	parados todos de nuevo se inicia el ejercicio.			
18	Trabajando en un espacio reducido (medio campo), la mitad de los jugadores poseen un balón, su objetivo es que a base de conducciones y pases lo depositen dentro de la zona de conos, la otra mitad deben arrebatarles los balones y una vez lo poseen intentar depositarlos en la zona de conos contraria. Se inicia el ejercicio a una señal sonora del entrenador. Gana 1 punto el equipo que más balones deposita en la zona de conos del equipo contrario. Gana el juego el equipo que más puntos tiene al final.	Realizar el ejercicio 10 veces a la máxima intensidad.	10 minutos	
19	A la señal sonora del entrenador los jugadores que no tienen el balón corren de frente lo más rápidamente posible hacia la línea de la miniportería, la pisan y vuelven a la salida, mientras los jugadores que poseen el balón realizan un pase suave para que cuando vuelva el compañero, éste lo pase. Se repite toda la acción 2 veces (sin pausa y a la máxima intensidad), a la tercera repetición y una vez el jugador (sin balón) pasa el balón, se convierte en portero y el que posee el balón chuta de primeras a la miniportería. Se utilizan miniporterías, conos, bolsas deportivas, etc. Gana el	El ejercicio se debe hacer al 100% de intensidad.	10 minutos	

	<p>jugador que consigue meter 5 goles al contrario.</p>			
20	<p>A la señal del entrenador sale un jugador sin balón hacia el cono que tiene delante, gira y recibe el balón que ha sido pasado por su compañero, éste, el pasador corre rápidamente hacia adelante para recibir el balón de su compañero y realizar un chute de primeras a portería. Importante, el balón en el último pase debe pasar entre dos conos.</p>	<p>Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.</p>	10 minutos	
21	<p>A la señal sonora del entrenador, los jugadores que no tienen el balón corren de frente lo más rápidamente posible hacia la línea situada a 10 metros, la pisan y vuelven a la salida, pisan la línea y corren hacia la mitad del campo, mientras el compañero de atrás, con balón lanza con la mano éste hacia adelante, sin sobrepasar el medio campo. El jugador que corre, recibe el balón, lo controla, lo conduce y realiza un chute antes de sobrepasar otra línea situada a 10 metros de la miniportería.</p>	<p>Realizar 5-7 veces el ejercicio al 100% de intensidad.</p>	10 minutos	
22	<p>A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacia el cono situado a 10 m., girarán y continuarán hasta medio campo, dejarán el balón y</p>	<p>Realizar el ejercicio 5 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones.</p>	10 minutos	

correrán lo más rápido posible hasta la línea de fondo, la pisarán y volverán a medio campo, controlarán y conducirán el balón hasta el cono, girarán y conduciéndolo llegarán a la línea de salida.			
--	--	--	--

Discusión

Indicaciones generales antes de la ejecución

La primera etapa se socializó los fundamentos y objetivos que se pretendieron obtener con la aplicación de las pruebas estudiantes. Se buscó una superficie plana en la cual se realizaron las pruebas, preferentemente sobre pasto o tierra. Se ubicaron las estaciones o etapas con anterioridad tratando de proporcionar seguridad y comodidad a los participantes. La batería completa de pruebas se administró en una sola reunión o jornada de entrenamiento.

Se realizaron grupos de estudiantes en un número de acuerdo a las circunstancias presentes en el lugar y la cantidad de material humano.

Se indagó sobre el estado de salud de los participantes exonerando la participación de aquellos que presenten algún tipo de enfermedad o problema de salud que pueda ocasionar riesgo para su salud.

Ejecución de las pruebas

Prueba Número 1: Registro de participantes y calentamiento

Objetivo: Inscribir los datos generales de los participantes

Prueba Número 2: Estatura

Objetivo: obtener la estatura de los sujetos en estudio

Prueba número 3. Denominación Peso

Objetivo: obtener la estatura de los sujetos en estudio

Prueba número 3: Estatura Sentado

Objetivo: obtener el peso de los sujetos en estudio

Prueba Número 4: Envergadura

Objetivo: obtener la medida longitudinal de los miembros superiores de los sujetos en estudio

Prueba Número 5: 30 metros lanzados

Objetivo: Medir la velocidad de aceleración del sujeto

Prueba Número 6: Flexión de codos

Objetivo: Valorar la resistencia a la fuerza de la musculatura del miembro superior y pectorales.

Prueba Número 7: Resistencia abdominal (Abdominales)

Objetivo: Valorar la potencia de la musculatura abdominal

Prueba Número 8: Salto de longitud sin carrera de impulso

Objetivo: Valorar la fuerza explosiva del tren inferior

Prueba Número 9: Carrera de 1000 metros planos

Objetivo: Medir la capacidad de resistencia aeróbica del sujeto

Prueba Número 10: Test “t40” (coordinación)

Objetivo: Evaluar la coordinación motriz en miembros inferiores, la ubicación tempero - espacial y desplazamiento en los diferentes sentidos mediante el test indicado.

Parámetros del ISAK

El ISAK, Es la Sociedad Internacional para el avance de la Cineantropometría que ha estandarizado y protocolizado estas mediciones. Esto es importante para que todos los países utilicen la misma metodología y los resultados puedan servir tanto para hacer estudios como para comparar resultados. Y además para que nadie pueda inventarse sistemas milagrosos para vender dietas y hacer seguimiento deportivo.

La antropometría es un sistema de mediciones corporales que indican de forma concreta el porcentaje de agua, músculo y masa ósea. Para eso, se hacen mediciones de perímetros, diámetros y pliegues en todo el cuerpo, porque con ello se conoce en que zonas se alojan esos porcentajes de masas grasas y musculares (Morales y Alarcón, 2019).

Interpretación de los resultados de la evaluación

A continuación, se evidencia los resultados de los test de evaluación del nivel de condición física y antropométrica:

TABLA N° 12: Cuadro del segundo test aplicados a los estudiantes (promedio)

Aplicación	Velocidad 30 m. (seg)	F. de Brazos (30 seg.)	F. abdominal (30 seg.)	Resistencia 1000 m.	Salto Largo sin impulso

2do TEST	6,03	13,7	25,2	8,4	144,5
-----------------	------	------	------	-----	-------

FUENTE: Encuesta a los estudiantes de la institución

Elaborado por: (Zambrano y Meza, 2023)

Análisis:

En el segundo test realizado a los estudiantes se obtuvo los siguientes resultados:

En la prueba de velocidad de 30 metros el promedio de tiempo destinado es de 6,03 segundos.

En la prueba de fuerza de brazo se determinó un promedio de 13,7 repeticiones en 30 segundos de flexiones bien elaboradas.

En la prueba de fuerza abdominal al igual que la prueba anterior el promedio es de 25,2 repeticiones en 30 segundos.

En la prueba de resistencia 1000 m. el promedio de tiempo utilizado por los participantes es de 8,4 segundos de desplazamiento.

Y en la última prueba de salto largo sin impulso se registró un promedio de 144,5 centímetros de la distancia alcanzada por los participantes.

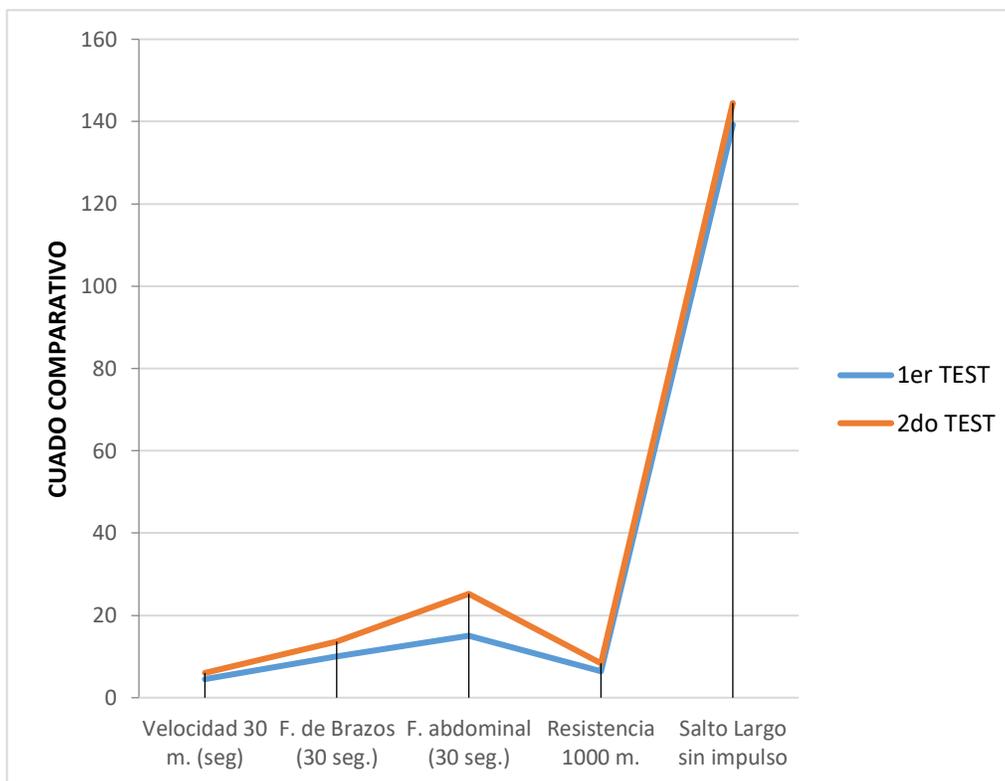
TABLA N° 13: Cuadro comparativo de los test aplicados a los estudiantes

Aplicación	Velocidad 30 m. (seg)	F. de Brazos (30 seg.)	F. abdominal (30 seg.)	Resistencia 1000 m.	Salto Largo sin impulso
1er TEST	4,5	10,07	15,0	6,5	139,0
2do TEST	6,0	13,7	25,2	8,4	144,5

FUENTE: Encuesta a los estudiantes de la institución

Elaborado por: (Zambrano y Meza, 2023)

FIGURA N° 11: Gráfica representativa de la aplicación de los test



FUENTE: Encuesta a los estudiantes de la institución

Elaborado por: (Zambrano y Meza, 2023)

Análisis:

Luego de la aplicación de los test se puede evidenciar que en la segunda evaluación luego de la aplicación del plan de actividades de iniciación deportiva los estudiantes mejoraron el acondicionamiento físico.

Conclusiones

Al finalizar la investigación se presentan las siguientes conclusiones:

- Las actividades de iniciación deportiva son necesarias para determinar las cualidades que tienen los estudiantes en torno a las disciplinas deportivas, lo cual incide en su acondicionamiento físico, puesto que los músculos y huesos están expuestos constantemente a esfuerzos que conllevan a su crecimiento.
- Con la finalidad de conocer el nivel de condición física y antropométrica se aplicó un test versión 1 y 2 a los estudiantes del colegio el demostró el punto de partida de la investigación y el estado actual de mejoramiento de las condiciones físicas en los estudiantes.

- En la Unidad Educativa Abdón Calderón de Portoviejo, las actividades de iniciación deportiva son muy básicas, debido a que dentro del plan curricular no se especifican las acciones destinadas a este fin.
- Con el propósito de conocer las actividades deportivas que prefieren los estudiantes se aplicó una encuesta en la cual el 53,3%, es decir, 40 alumnos optaron por el fútbol.
- El tiempo destinado a la práctica de un deporte también es relevante para obtener resultados positivos, por lo que los estudiantes destinan dos días a la práctica deportiva.

Se considera necesario establecer un plan de ejercicios de iniciación deportiva para el acondicionamiento físico de los estudiantes.

Referencias

1. Avilés, E., y Méndez, K. (2022). Escuela de fútbol sala para la práctica deportiva en los grupos de adolescentes del recinto San José de la Parroquia Antonio Sotomayor del cantón Vinces, Provincia Los Ríos (Bachelor's thesis, BABAHOYO: UTB, 2022).
2. Calderón, L. (2020). Programa de intervención pedagógica para la mejora del rendimiento académico y las competencias del ser y convivir, en jugadores (as) de la selección de fútbol sala de la Institución Educativa Santa Ana de Soacha, Compartir.
3. Camona, O. (2021). Programa de juegos predeportivos basado en el aprendizaje cooperativo, para el control de conductas agresivas, en niños de 12 a 15 años en fútbol sala del Club Sporting–La Unión Valle del Cauca en el 2021 (Bachelor's thesis, Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte).
4. Morales, D., y Alarcón, C. (2019). Modelo de iniciación y formación deportiva a través del juego y formas jugadas, incidencia en la disciplina deportiva de fútbol sala en niños de 9 a 12 años del municipio de fusagasugá 2017-i (Doctoral dissertation).
5. Muñoz, J. (2019). Diseño de una propuesta metodológica para el desarrollo de las competencias ciudadanas a través del fútbol sala, en escolares entre 11-13 años.

6. Murcia, L. (2023). La práctica deportiva fútbol sala como instrumento para fomentar la inclusión, el trabajo en equipo, el respeto y la unión es los jóvenes del colegio Estanislao Zuleta, Usme.
7. Ojeda, C. (2022). Diseño de estrategias didácticas a partir del modelo cre-ser para mejorar la educación emocional de los estudiantes del equipo de fútbol sala masculino, en la Institución Educativa Juan XXIII De Mercaderes, Cauca (Master's thesis, Universidad de La Sabana).
8. Ramírez, L. (2022). Lúdica en el Fútbol Sala, Jugando Mini-futsal.
9. Smith, E., y Bermejo, S. (2021). Efectividad del desarrollo del autocontrol a través de la Educación Física.

© 2023 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).