

CENTRO SAN PATRICIO



EL FÚTBOL COMO MEDIO PARA FORTALECER
EL RESPETO Y LA SOLIDARIDAD

SERGIO ALEJANDRO SOTO BARRETO
UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

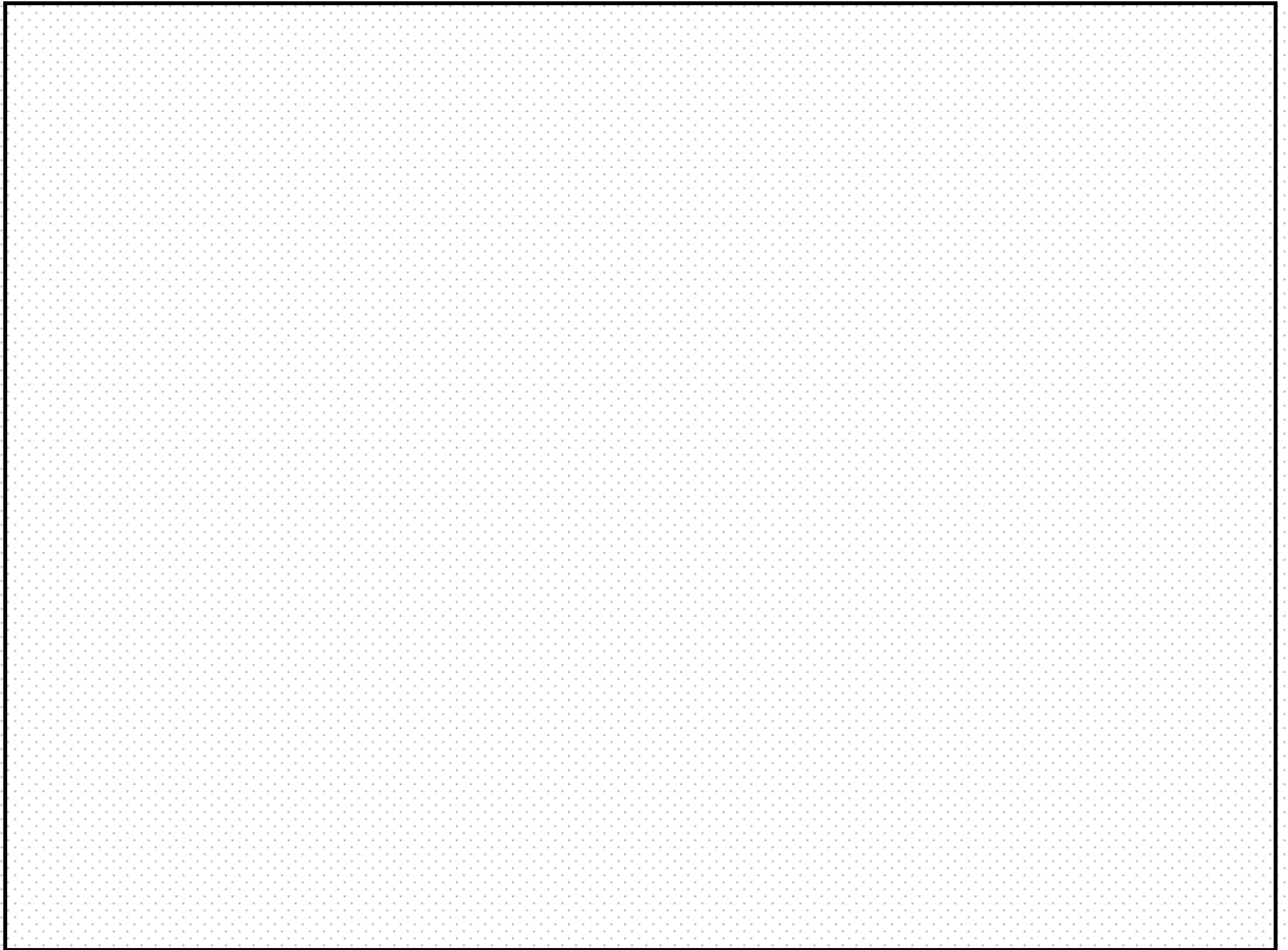


TABLA DE CONTENIDO

- 1. PRESENTACIÓN**
- 2. INTRODUCCIÓN**
- 3. JUSTIFICACIÓN**
- 4. OBJETIVO**
- 5. DEFINICIÓN DE LOS VALORES**
 - 5.1 DEFINICIÓN DEL RESPETO**
 - 5.2 DEFINICIÓN DE LA SOLIDARIDAD**
- 6. SESIONES DE ENTRENAMIENTO**
 - 1. SESIÓN 1 - PASES CON BORDE INTERNO (RESPETO)**
 - 2. SESIÓN 2 - PASES CON BORDE EXTERNO Y REGATE (SOLIDARIDAD)**
 - 3. SESIÓN 3 - TIPOS DE CONTROL DE BALÓN (RESPETO)**
 - 4. SESIÓN 4 - REMATE DE VOLEA (SOLIDARIDAD)**
 - 5. SESIÓN 5 – AGILIDAD (RESPETO)**
 - 6. SESIÓN 6- TIRO CON BORDE INTERNO (SOLIDARIDAD)**
 - 7. SESIÓN 7- REGATE “BICICLETA” (RESPETO)**
 - 8. SESIÓN 8 - TIRO CON LA CABEZA (SOLIDARIDAD)**
 - 9. SESIÓN 9 - PASES DE PRIMERA INTENCIÓN (RESPETO)**
 - 10. SESIÓN 10 - PARTIDO MIXTO ADAPTADO (RESPETO Y SOLIDARIDAD)**
- 7. BIBLIOGRAFÍA**

PRESENTACIÓN

La idea de realizar esta cartilla surgió de la necesidad de diseñar un instrumento para el Centro San Patricio, el cual contribuya en la formación en valores (respeto y solidaridad) de los jóvenes a través de la práctica deportiva, específicamente del fútbol. La cartilla contiene sesiones de entrenamiento estructuradas en donde se efectúan diferentes características propias del fútbol, como son: pases con borde interno, pases con borde externo, regates, tipos de control, entre otras, por medio de las cuales se busca fortalecer el trabajo de los valores del respeto y la solidaridad. Dichos valores son parte fundamental del crecimiento de los jóvenes y tener la oportunidad de aprenderlos con el deporte, será una de las banderas que más destaque en el Centro San Patricio. Es importante resaltar que esta cartilla se realiza con el fin de que puede ser llevada a la práctica por una persona del área de la cultura física, el deporte y la recreación con conocimiento afín a la práctica del fútbol.

INTRODUCCIÓN

Debido a la importancia de la formación en valores de los jóvenes, resulta imprescindible tener una alternativa diferente y de gusto por parte de estos, conocer cómo por medio de la práctica del fútbol se pueden fomentar valores como el respeto y la solidaridad como estrategia eficaz para el desarrollo personal de esta población.

Un joven que destaque por ser una persona respetuosa y solidaria, encontrará la manera de salir adelante sin importar las adversidades, además, será capaz de fomentar estos valores en todas las personas con las que se encuentre a lo largo de su vida.

En esta cartilla, encontrarán 10 sesiones de entrenamiento de fútbol, los diferentes gestos técnicos que se pueden desarrollar, la metodología para llevar a cabo la sesión y la manera en la que se puede trabajar los valores del respeto y la solidaridad en los entrenos.

JUSTIFICACIÓN

Se pudo evidenciar la dificultad con la cual vive la gran mayoría de niños y jóvenes del sector del barrio Suba Gaitana, relacionada con violencia intrafamiliar, que desafortunadamente se ha venido normalizando por parte de los menores, es por lo que se espera que a través del deporte se enseñen y fortalezcan los valores del respeto y la solidaridad y que estas poblaciones logren entender la importancia de ponerlos en juego en su vida cotidiana. La formación en valores puede ser la base sobre la cual los niños y jóvenes tengan la oportunidad de ver un mundo diferente, enseñarles perspectivas esenciales que no tienen nada que ver con el contexto en el cual viven, abrirá sus ojos y los llevará a tomar caminos correctos en su vida, para ello, el trabajo de un profesional de Cultura Física, Deporte y Recreación juega un papel vital en el desarrollo de estrategias innovadoras que incentive a los niños a tomar decisiones de gran importancia de la manera más responsable posible.

OBJETIVO

Fomentar la práctica deportiva para el fortalecimiento de valores en adolescentes del Centro San Patricio, teniendo como base el apoyo de esta cartilla, la cual contiene sesiones de entrenamiento para el trabajo de los valores del respeto y la solidaridad a través del fútbol.

VALORES

Según Martínez (2015) "son convicciones profundas de los seres humanos que determinan su manera de ser y orientan su conducta" (p. 4)

RESPECTO

Según García (2017) "es un concepto que hace referencia a la capacidad de valorar y honrar a otra persona, tanto sus palabras como sus acciones, aunque no aprobemos ni compartamos todo lo que haga. El respeto es aceptar a la otra persona y no pretender cambiarla. Respetar a otra persona es no juzgarla por sus actitudes, conductas o pensamientos." (sección ¿Qué es el respeto? Concepto y definición, párr. 3)

SOLIDARIDAD

Según Kamm (2009) "es uno de los valores humanos por excelencia, que se define como la colaboración mutua en las personas, como aquel sentimiento que mantiene a las personas unidas en todo momento, sobre todo cuando se vivencian experiencias difíciles." (sección Solidaridad, el valor humano por excelencia, párr. 1)

SESIÓN 1

PASES CON

BORDE INTERNO

“RESPETO”

SESIÓN 1, ENTRENAMIENTO FÚTBOL	Valor a Trabajar	RESPECTO	
	Objetivo Técnico Coordinativo	Introducir fundamentos que favorezcan los pases de corta y media distancia con borde interno, la combinación de superficies de contacto para conducir el balón con ambas piernas	
	Objetivo Físico Condicional	Favorecer la velocidad gestual y de desplazamiento acíclico a partir de esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos de corta duración	
Fase Inicial: 10 minutos		Fase Central: 30 minutos	Fase Final: 10 minutos
Se realizará un calentamiento en donde se iniciará con estiramientos dinámicos, elevación de la frecuencia cardiaca mediante skipping corto y a rodillas, movilidad articular para activar el líquido sinovial. Movilidad articular de manera Cefalocaudal. Juego de concentración.		Circuito para trabajar los pases con borde interno con ambos perfiles. TRABAJO POR PAREJAS Estación 1: Pases con borde interno pierna derecha. Estación 2: Pases con borde interno pierna izquierda. Estación 3: Conducción con borde interno pierna derecha e izquierda por un camino demarcado con conos. Estación 4: Reto para evaluar el gesto técnico visto (pase con borde interno con ambos perfiles), puntería a unos aros. Estación 5: Charla sobre la importancia del respeto para la vida. <i>*Se realizarán rotaciones para que todos vivencien cada estación.</i>	Estiramientos estáticos para cada zona del cuerpo. Retroalimentación: <ul style="list-style-type: none"> ● Aspectos positivos de la sesión. ● Aspectos por mejorar.
Recursos Por Utilizar	Balones-Conos-Aros-Platillos-Uniformes.		
¿CÓMO SE FOMENTA EL RESPETO?	En cada una de las estaciones se enseña a los niños la importancia de esperar su respectivo turno para realizar el ejercicio, corrigiéndolos cuando se requiera, si se burlan de sus compañeros porque no realizan los ejercicios con la misma facilidad hacerles ver que esta burla está mal, además, se incluye una estación en donde entre todos hablaremos de la importancia del valor del respeto para la vida.		

SESIÓN 2

PASES CON BORDE EXTERNO Y REGATE “SOLIDARIDAD”

SESIÓN 2, ENTRENAMIENTO FÚTBOL	Valor a Trabajar	SOLIDARIDAD	
	Objetivo Técnico Coordinativo	Introducir fundamentos que favorezcan los pases de corta y media distancia con borde externo, la combinación de superficies de contacto para conducir el balón con ambas piernas e introducir herramientas para aprendizaje de un regate	
	Objetivo Físico Condicional	Favorecer la velocidad gestual y de desplazamiento acíclico a partir de esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos de corta duración	
Fase Inicial: 10 minutos		Fase Central: 30 minutos	Fase Final: 10 minutos
Se realizará un calentamiento en donde se iniciará con estiramientos dinámicos, elevación de la frecuencia cardiaca mediante skipping corto y a rodillas, movilidad articular para activar el líquido sinovial. Movilidad articular de manera Caudocefálica. Juego de concentración por equipos.		Circuito para trabajar los pases con borde externo con ambos perfiles y regate 1. TRABAJO POR PAREJAS Estación 1: Pases con borde externo pie derecho. Estación 2: Regate parte 1, ambos perfiles. Estación 3: Pases con borde externo pie izquierdo. Estación 4: Regate parte 2, ambos perfiles. Estación 5: Charla sobre el valor de la solidaridad. Estación 6: Circuito para practicar el regate aprendido. <i>*Se realizarán rotaciones para que todos vivencien cada estación.</i>	Estiramientos estáticos para cada zona del cuerpo. Retroalimentación: <ul style="list-style-type: none"> ● Aspectos positivos de la sesión. ● Aspectos por mejorar.
Recursos Por Utilizar	Balones-Conos-Platillos-Uniformes		
¿CÓMO SE FOMENTA LA SOLIDARIDAD?	En cada una de las estaciones se debe fomentar el apoyo entre ellos mismos para que como equipo puedan resolver los retos que se les proponen, además, el ejemplo propio es la más grande herramienta que se pueda utilizar, por tanto, la actitud del profesor es vital para que los niños tengan un ejemplo claro de la importancia de ser solidarios, el profesor siempre debe estar ayudando a todos en la resolución de problemas y manifestando en todo momento que sin la ayuda de los demás la vida puede ser muy complicada.		

SESIÓN 3

TIPOS DE CONTROL DE BALÓN

“RESPECTO”

SESIÓN 3, ENTRENAMIENTO FÚTBOL	Valor a Trabajar	RESPETO	
	Objetivo Técnico Coordinativo	Introducir fundamentos que favorezcan los tipos de control de balón, la combinación de superficies de contacto que potencien el trabajo de ambos perfiles	
	Objetivo Físico Condiciona	Favorecer la velocidad gestual y de desplazamiento acíclico a partir de esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos de corta duración	
Fase Inicial: 10 minutos	Fase Central: 30 minutos		Fase Final: 10 minutos
Se realizará un calentamiento en donde se iniciará con estiramientos dinámicos, elevación de la frecuencia cardiaca mediante skipping corto y a rodillas, movilidad articular para activar el líquido sinovial. Movilidad articular de manera Caudocefálica. Juego matemático.	Circuito para trabajar los diferentes tipos de control de balón con ambos perfiles. TRABAJO POR PAREJAS		Estiramientos estáticos para cada zona del cuerpo. Retroalimentación: <ul style="list-style-type: none"> ● Aspectos positivos de la sesión. ● Aspectos por mejorar.
Estación 1: Ejercicios de control con respecto al suelo. Estación 2: Ejercicios de control con respecto a la superficie de contacto. Estación 3: Parada-semiparada-amortiguamiento. Estación 4: Control orientado. Estación 5: Charla y ejercicio sobre el respeto. <i>*Se realizarán rotaciones para que todos vivencien cada estación.</i>			
Recursos Por Utilizar	Balones-Conos-Platillos-Aros-Uniformes		
¿CÓMO SE FOMENTA EL RESPETO?	En cada una de las estaciones se enseña a los niños la importancia de esperar su respectivo turno para realizar el ejercicio, corrigiéndolos cuando se requiera, si se burlan de sus compañeros porque no realizan los ejercicios con la misma facilidad hacerles ver que esta burla está mal, además, se incluye una estación en donde entre todos hablaremos de la importancia del valor del respeto para la vida.		

SESIÓN 4

REMATE DE VOLEA

“SOLIDARIDAD”

<p align="center">SESIÓN 4, ENTRENAMIENTO FÚTBOL</p>	<p align="center">Valor a Trabajar</p> <p align="center">SOLIDARIDAD</p> <p>Objetivo Técnico Coordinativo Introducir fundamentos que favorezcan el remate de volea, la combinación de superficies de contacto que potencien el trabajo de ambos perfiles</p> <p>Objetivo Físico Condicional Favorecer la velocidad gestual y de desplazamiento acíclico a partir de esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos de corta duración</p>	
<p align="center">Fase Inicial: 10 minutos</p> <p>Se realizará un calentamiento en donde se iniciará con estiramientos dinámicos, elevación de la frecuencia cardiaca mediante skipping corto y a rodillas, movilidad articular para activar el líquido sinovial. Movilidad articular de manera Caudocefálica. Juego por medio de ronda.</p>	<p align="center">Fase Central: 30 minutos Circuito para trabajar remate de volea con ambos perfiles. TRABAJO POR PAREJAS</p> <p>Estación 1: Pases de volea con pierna derecha. Estación 2: Pases de volea con pierna izquierda. Estación 3: Volea a derribar conos. Estación 4: Remate de volea a un arco armado por dos conos. En el fondo se ubicarán unos aros los cuales representarán el verdadero reto a cumplir de la estación. Estación 5: Charla y ejercicio sobre la solidaridad. <i>*Se realizarán rotaciones para que todos vivencien cada estación.</i></p>	<p align="center">Fase Final: 10 minutos</p> <p>Estiramientos estáticos para cada zona del cuerpo. Posturas de yoga.</p> <p>Retroalimentación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Aspectos positivos de la sesión. ● Aspectos por mejorar.
<p>Recursos Por Utilizar</p>	<p align="center">Platillos-Balones-Conos-Aros-Uniformes</p>	
<p>¿CÓMO SE FOMENTA LA SOLIDARIDAD?</p>	<p>En cada una de las estaciones se debe fomentar el apoyo entre ellos mismos para que como equipo puedan resolver los retos que se les proponen, además, el ejemplo propio es la más grande herramienta que se pueda utilizar, por tanto, la actitud del profesor es vital para que los niños tengan un ejemplo claro de la importancia de ser solidarios, el profesor siempre debe estar ayudando a todos en la resolución de problemas y manifestando en todo momento que sin la ayuda de los demás la vida puede ser muy complicada.</p>	

SESIÓN 5

AGILIDAD

“RESPECTO”

SESIÓN 5, ENTRENAMIENTO FÚTBOL	Valor a Trabajar	RESPECTO	
	Objetivo Técnico Coordinativo	Introducir fundamentos que favorezcan la agilidad para realizar cambios de dirección, la combinación de superficies de contacto para conducir el balón con ambas piernas	
	Objetivo Físico Condicional	Favorecer la velocidad gestual y de desplazamiento acíclico a partir de esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos de corta duración	
Fase Inicial: 10 minutos		Fase Central: 30 minutos	Fase Final: 10 minutos
<p>Se realizará un calentamiento en donde se iniciará con estiramientos dinámicos, elevación de la frecuencia cardiaca mediante skipping corto y a rodillas, movilidad articular para activar el líquido sinovial.</p> <p>Movilidad articular de manera Caudocefálica.</p> <p>Juego de los medios de transporte..</p>		<p>Circuito para trabajar la agilidad.</p> <p>TRABAJO POR PAREJAS</p> <p>Estación 1: Cambios de dirección con balón ante la presión rival.</p> <p>Estación 2: Zig zag entre conos con pierna derecha.</p> <p>Estación 3: Zig zag entre conos con pierna izquierda.</p> <p>Estación 4: Zig zag entre platillos con ambas piernas.</p> <p>Estación 5: Juego de colores, los jugadores deben dirigirse al color que uno de sus compañeros indique.</p> <p>Estación 6: Charla sobre el respeto.</p> <p><i>*Se realizarán rotaciones para que todos vivencien cada estación.</i></p>	<p>Estiramientos estáticos para cada zona del cuerpo.</p> <p>Retroalimentación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Aspectos positivos de la sesión. ● Aspectos por mejorar.
Recursos Por Utilizar	Balones-Conos-Platillos-Petos-Uniformes		
¿CÓMO SE FOMENTA EL RESPECTO?	<p>En cada una de las estaciones se enseña a los jóvenes la importancia de esperar su respectivo turno para realizar el ejercicio, corrigiéndolos cuando se requiera, si se burlan de sus compañeros porque no realizan los ejercicios con la misma facilidad hacerles ver que esta burla está mal, además, se incluye una estación en donde entre todos hablaremos de la importancia del valor del respeto para la vida. En esta ocasión se empezará a dar mayor importancia al vocabulario empleado por los jóvenes cuando se comunican con sus compañeros, recalcando siempre el uso de buenos términos y expresiones durante toda la sesión.</p>		

SESIÓN 6

TIRO CON BORDE

INTERNO

“SOLIDARIDAD”

SESIÓN 6, ENTRENAMIENTO FÚTBOL	Valor a Trabajar	SOLIDARIDAD	
	Objetivo Técnico Coordinativo	Introducir fundamentos que favorezcan el disparo con borde interno, la combinación de superficies de contacto que potencien el trabajo de ambos perfiles	
	Objetivo Físico Condicional	Favorecer la velocidad gestual y de desplazamiento acíclico a partir de esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos de corta duración	
Fase Inicial: 10 minutos		Fase Central: 30 minutos	Fase Final: 10 minutos
Se realizará un calentamiento en donde se iniciará con estiramientos dinámicos, elevación de la frecuencia cardiaca mediante skipping corto y a rodillas, movilidad articular para activar el líquido sinovial. Movilidad articular de manera Caudocefálica. Ronda “el caballo verde”.		Circuito para trabajar el tiro con borde interno. TRABAJO POR PAREJAS Estación 1: Trabajo de perfilación, perfilarse con ambas piernas al llegar a unos conos después de trotar. Estación 2: Pases continuos con borde interno del pie derecho, el balón debe pasar en medio de dos platillos. Estación 3: Pases continuos con borde interno del pie izquierdo, el balón debe pasar en medio de dos platillos. Estación 4: Tiro desde el punto penal con borde interno del pie derecho. Estación 5: Tiro desde el punto penal con borde interno del pie izquierdo. Estación 6: Charla sobre la solidaridad. <i>*Se realizarán rotaciones para que todos vivencien cada estación.</i>	Estiramientos estáticos para cada zona del cuerpo. Retroalimentación: <ul style="list-style-type: none"> ● Aspectos positivos de la sesión. ● Aspectos por mejorar.
Recursos Por Utilizar	Balones-Conos-Platillos-Uniformes		
¿CÓMO SE FOMENTA LA SOLIDARIDAD?	En cada una de las estaciones se debe fomentar el apoyo entre ellos mismos para que como equipo puedan resolver los retos que se les proponen, además, el ejemplo propio es la más grande herramienta que se pueda utilizar, por tanto, la actitud del profesor es vital para que los niños tengan un ejemplo claro de la importancia de ser solidarios, el profesor siempre debe estar ayudando a todos en la resolución de problemas y manifestando en todo momento que sin la ayuda de los demás la vida puede ser muy complicada. En esta ocasión se tendrán padrinos durante la sesión, en donde los jóvenes que habilidad tienen en la realización de los ejercicios apadrinarán a un compañero que presente dificultades y le ayudará a resolver los mismos.		

SESIÓN 7
REGATE DE
BICICLETA
“RESPE TO”

<p align="center">SESIÓN 7, ENTRENAMIENTO FÚTBOL</p>	<p align="center">Valor a Trabajar</p> <p align="center">RESPECTO</p> <p>Objetivo Técnico Coordinativo Introducir fundamentos que favorezcan el regate de bicicleta, la combinación de superficies de contacto que potencien la coordinación con ambas piernas</p> <p>Objetivo Físico Condicional Favorecer la velocidad gestual y de desplazamiento acíclico a partir de esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos de corta duración</p>	
<p align="center">Fase Inicial: 10 minutos</p> <p>Se realizará un calentamiento en donde se iniciará con estiramientos dinámicos, elevación de la frecuencia cardiaca mediante skipping corto y a rodillas, movilidad articular para activar el líquido sinovial.</p> <p>Movilidad articular de manera Caudocefálica. Juego de concentración.</p>	<p align="center">Fase Central: 30 minutos</p> <p align="center">Círculo para trabajar el regate de “bicicleta”.</p> <p>Estación 1: Bicicleta con pierna derecha en estático. Estación 2: Bicicleta con pierna izquierda en estático. Estación 3: Bicicleta con ambas piernas en estático. Estación 4: Bicicleta con ambas piernas dinámico a lo largo de un círculo formado por platillos. Estación 5: Bicicleta hasta unos conos, perfilarse por uno de los lados del cono y rematar. Estación 6: Charla sobre el respeto. <i>*Se realizarán rotaciones para que todos vivencien cada estación.</i></p>	<p align="center">Fase Final: 10 minutos</p> <p>Estiramientos estáticos para cada zona del cuerpo.</p> <p>Retroalimentación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Aspectos positivos de la sesión. ● Aspectos por mejorar.
<p>Recursos Por Utilizar</p>	<p align="center">Balones-Platillos-Conos-Uniformes</p>	
<p>¿CÓMO SE FOMENTA EL RESPETO?</p>	<p>En cada una de las estaciones se enseña a los jóvenes la importancia de esperar su respectivo turno para realizar el ejercicio, corrigiéndolos cuando se requiera, si se burlan de sus compañeros porque no realizan los ejercicios con la misma facilidad hacerles ver que esta burla está mal, además, se incluye una estación en donde entre todos hablaremos de la importancia del valor del respeto para la vida. En esta ocasión se trabajará tres palabras clave durante toda la sesión; “por favor”, “gracias” y “lo siento”.</p>	

SESIÓN 8

TIRO CON LA

CABEZA

“SOLIDARIDAD”

<p align="center">SESIÓN 8, ENTRENAMIENTO FÚTBOL</p>	<p align="center">Valor a Trabajar</p> <p align="center">SOLIDARIDAD</p> <p>Objetivo Técnico Coordinativo Introducir fundamentos que favorezcan el disparo usando como superficie de contacto la cabeza</p> <p>Objetivo Físico Condicional Favorecer la velocidad gestual y de desplazamiento acíclico a partir de esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos de corta duración</p>	
<p align="center">Fase Inicial: 10 minutos</p> <p>Se realizará un calentamiento en donde se iniciará con estiramientos dinámicos, elevación de la frecuencia cardiaca mediante skipping corto y a rodillas, movilidad articular para activar el líquido sinovial.</p> <p>Movilidad articular de manera Caudocefálica.</p> <p>Juego de trabajo en equipo, llevar un balón de un lado al otro sin que toque el suelo, todos deben tocar el balón.</p>	<p align="center">Fase Central: 30 minutos</p> <p align="center">Circuito para trabajar el tiro con la cabeza.</p> <p>Estación 1: Técnica de cabeceo cuando el balón viene por la derecha. (uso de obtaluces)</p> <p>Estación 2: Técnica de cabeceo cuando el balón viene por la izquierda. (uso de obtaluces)</p> <p>Estación 3: Cabeceo con salto. (uso de obtaluces)</p> <p>Estación 4: Remate de cabeza después de un saque de esquina.</p> <p>Estación 5: Pases utilizando únicamente la cabeza.</p> <p>Estación 6: Charla sobre la solidaridad</p> <p><i>*Se realizarán rotaciones para que todos vivencien cada estación.</i></p>	<p align="center">Fase Final: 10 minutos</p> <p>Estiramientos estáticos para cada zona del cuerpo.</p> <p>Retroalimentación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Aspectos positivos de la sesión. ● Aspectos por mejorar.
<p>Recursos Por Utilizar</p>	<p align="center">Balones - Obtaluces – Conos-Uniformes</p>	
<p>¿CÓMO SE FOMENTA LA SOLIDARIDAD?</p>	<p>En cada una de las estaciones se debe fomentar el apoyo entre ellos mismos para que como equipo puedan resolver los retos que se les proponen, además, el ejemplo propio es la más grande herramienta que se pueda utilizar, por tanto, la actitud del profesor es vital para que los niños tengan un ejemplo claro de la importancia de ser solidarios, el profesor siempre debe estar ayudando a todos en la resolución de problemas y manifestando en todo momento que sin la ayuda de los demás la vida puede ser muy complicada. En esta ocasión, se utilizarán unos obtaluces en varias estaciones, fomentando la importancia de trabajar juntos sin dejar que nadie se quede atrás en ninguna de los ejercicios.</p>	

SESIÓN 9

PASES DE PRIMERA

INTENCIÓN

“RESPETO”

<p align="center">SESIÓN 9, ENTRENAMIENTO FÚTBOL</p>	<p align="center">Valor a Trabajar</p> <p align="center">RESPECTO</p> <p>Objetivo Técnico Coordinativo Introducir fundamentos que favorezcan los pases de primera intención, combinando superficies de contacto que potencie el trabajo de ambas piernas</p> <p>Objetivo Físico Condicional Favorecer la velocidad gestual y de desplazamiento acíclico a partir de esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos de corta duración</p>	
<p align="center">Fase Inicial: 10 minutos</p> <p>Se realizará un calentamiento en donde se iniciará con estiramientos dinámicos, elevación de la frecuencia cardiaca mediante skipping corto y a rodillas, movilidad articular para activar el líquido sinovial.</p> <p>Movilidad articular de manera Caudocefálica. Juego de los medios de ponchados.</p>	<p align="center">Fase Central: 30 minutos</p> <p align="center">Circuito para trabajar los pases de primera intención.</p> <p align="center">TRABAJO POR PAREJAS, HOMBRE Y MUJER</p> <p>Estación 1: Pases a un toque con pie derecho. Estación 2: Pases a un toque con pie izquierdo. Estación 3: Pases a un toque alternando los pies. Estación 4: Reto 21 pases, se trabajará un rondo en donde deben llegar a la meta de 21 pases a un toque sin dejar que el profesor intercepte el balón. Estación 5: Pases a un toque en medio de una fila de conos hasta llegar a rematar, deben turnarse. Estación 6: Charla sobre el respeto. <i>*Se realizarán rotaciones para que todos vivencien cada estación.</i></p>	<p align="center">Fase Final: 10 minutos</p> <p>Estiramientos estáticos para cada zona del cuerpo.</p> <p>Retroalimentación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Aspectos positivos de la sesión. ● Aspectos por mejorar.
<p align="center">Recursos Por Utilizar</p>	<p align="center">Balones- Conos-Uniformes</p>	
<p align="center">¿CÓMO SE FOMENTA EL RESPETO?</p>	<p>En cada una de las estaciones se enseña a los jóvenes la importancia de esperar su respectivo turno para realizar el ejercicio, corrigiéndolos cuando se requiera, si se burlan de sus compañeros porque no realizan los ejercicios con la misma facilidad hacerles ver que esta burla está mal, además, se incluye una estación en donde entre todos hablaremos de la importancia del valor del respeto para la vida, en especial en esta ocasión hacia el sexo opuesto. En esta oportunidad se trabajará por parejas, la pareja debe estar conformada por un hombre y una mujer, deben sacar adelante cada ejercicio trabajando en equipo.</p>	

SESIÓN 10

PARTIDO MIXTO

ADAPTADO

“RESPETO Y

SOLIDARIDAD”

SESIÓN 10, ENTRENAMIENTO FÚTBOL	Valor a Trabajar	RESPECTO Y SOLIDARIDAD	
	Objetivo Técnico Coordinativo	Realizar un partido en donde se puedan identificar los diferentes aspectos técnico-coordinativos trabajados durante las nueve (9) sesiones ejecutadas	
	Objetivo Físico Condicional	Favorecer la velocidad gestual y de desplazamiento acíclico a partir de esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos en un partido mixto adaptado de corta duración	
Fase Inicial: 10 minutos		Fase Central: 30 minutos	Fase Final: 10 minutos
Se realizará un calentamiento en donde se iniciará con estiramientos dinámicos, elevación de la frecuencia cardiaca mediante skipping corto y a rodillas, movilidad articular para activar el líquido sinovial. Movilidad articular de manera Caudocefálica. Juego congelados bajo tierra.		PARTIDO MIRTO ADAPTADO Se realizará un partido en donde cada equipo estará conformado tanto por hombres como por mujeres, cada integrante de los equipos representara con el mayor respeto posible alguna condición física especial como, estar sin el uso de un brazo, sin una pierna, sin ambos brazos, etc. Además, para poder anotar gol todos los integrantes del equipo deben tocar el balón y para ganar el partido todos deben anotar al menos un gol.	Estiramientos estáticos para cada zona del cuerpo. Posturas de yoga. Retroalimentación: <ul style="list-style-type: none"> ● Aspectos positivos de la sesión. ● Aspectos por mejorar.
Recursos Por Utilizar	Balones-conos-uniformes-petos-lazos		
¿CÓMO SE FOMENTAN AMBOS VALORES?	En este último entrenamiento, se evaluará el respeto y la solidaridad de los jóvenes mediante la realización de un partido adaptado, los equipos serán mixtos y cada integrante de cada equipo debe representar con el mayor respeto alguna condición física especial, para anotar gol todos los integrantes del equipo deben tocar el balón y para ganar el partido todos deben anotar al menos un gol.		

BIBLIOGRAFÍA

García, C. A. (2017). Concepto de respeto: Qué es, tipos, ejemplos, aprende y enseña a respetar. En *CogniFit*. Recuperado de

<https://blog.cognifit.com/es/respeto/>

Jiménez, M. P. J & Durán, G. L. J. (2005). Actividad física y deporte en jóvenes en riesgo: educación en valores. *Actividad Física y Salud*. (80), 13-

19. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656966006.pdf>

Kamm, R. R. M. (2009). La solidaridad, el valor humano por excelencia. En *ABCcolor*. Recuperado de <https://www.abc.com.py/articulos/la->

[solidaridad-el-valor-humano-por-excelencia-17627.html](https://www.abc.com.py/articulos/la-solidaridad-el-valor-humano-por-excelencia-17627.html)

Martínez, F. C. A. (2015). Importancia de los valores. *Revista Universidad Autónoma del Estado de México*. 1-36. Recuperado de

<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/31625/secme-19623.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Monjas, A. R., Ponce, G. A & Gea, F. J. M. (2015). La transmisión de valores a través del deporte. Deporte escolar y deporte federado: relaciones,

puentes y posibles transferencias. *Retos*. (28), 276-284. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/viewFile/35650/19675>

- Páez, N. M. M. (2013). Acercamiento teórico al concepto de solidaridad. *Realitas*. 1(1), 42-50. Recuperado de https://revista-realitas.webnode.com.co/files/200000012-17738186de/8_Revista%20Vol%201%20No%201_articulo_7.pdf
- Secretaria de Hacienda (2004). *Diagnóstico físico y socioeconómico de las localidades de Bogotá, D.C.* Bogotá, Colombia. Recuperado de <http://www.shd.gov.co/shd/sites/default/files/documentos/RECORRIENDO%20SUBA.pdf>
- Secretaria Distrital de Planeación (2018, 24 de octubre). *Monografía Localidad de Suba*. Bogotá, Colombia. Recuperado de <http://www.sdp.gov.co/gestion-estudios-estrategicos/informacion-cartografia-y-estadistica/repositorio-estadistico/monografia-localidad-de-suba-2017%5D>
- Torres, O. J. D. (2019). *La práctica deportiva y los valores sociales en un grupo de jóvenes de 13 años de un club de fútbol en la ciudad de Cali*. (Tesis de Grado) Universidad De San Buenaventura Colombia. Cali: Colombia.
- Uranga, A. M. S., Rentería, S. D. E & González, R. G. J. (2016). La Práctica Del Valor Del Respeto En Un Grupo De Quinto Grado De Educación Primaria. *Ra Ximhai*. 12(6), 187-204. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/461/46148194012.pdf>
- Vásquez, G. B. (2012). *EL LIBRO DE LOS VALORES*. Bogotá, Colombia: Casa Editorial EL TIEMPO. Recuperado de <https://viajemosaumundollamadopreescolar.files.wordpress.com/2012/10/el-libro-de-los-valores.pdf>