

FACULTAD DE CULTURA FISICA, DEPORTE Y RECREACION
CENTRO DE INVESTIGACIONES
COMISIÓN TRABAJOS DE GRADO

CORPUS SISTEMATIZACIÓN PASANTÍA¹

TRABAJO DE GRADO

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL PROYECTO²

1.1 Nombre del proyecto – ejercicio de pasantía: HIGIENE DEPORTIVA EN EL FUTBOL.
1.2 Nombre de la Facultad o Departamento Académico al que se vincula esta propuesta: Facultad de Cultura, Física Deporte y Recreación.
1.3 Nombre del Decano de Facultad o Departamento Académico: Jesús Astolfo Romero García
1.4 Otros programas y/o departamentos académicos que participan en el proyecto, en el caso de participación en pasantías de movilidad, indicar lugar y país: Centro de proyección social Santo Domingo, ubicado en chapinero alto.
1.5 Nombre del docente (s) asignado al proyecto: Carmen Victoria Forero
1.6 Nombre del estudiante (s) asignado al proyecto: Aduer Ortiz Angulo
1.7 Código (s) del (los) estudiante (s): 2100896
1.8 Semestre que cursan los estudiantes: Décimo semestre
1.9 Nombre de la asignatura con la que se articula ³ : Trabajo de grado
1.10 Nombre del Centro de Proyección Social donde se realiza: Centro de Proyección Social Santo Domingo
1.11 Fecha de inicio: Febrero de 2016 Fecha de finalización: 28 y 29 de Mayo de 2016

2. PERFIL DEL PROYECTO Es importante orientar a la comunidad para el buen aprovechamiento del tiempo libre especialmente en niños y jóvenes, en este espacio es donde la Universidad Santo Tomás aporta con la preparación de sus profesionales para intervenir a la población beneficiada, también el profesional aporta conocimiento y adquiere experiencia aportando salud y bienestar a la comunidad.

2.1 Justificación que contextualice el proyecto:

Una de las necesidades más relevantes en el barrio Juan XXIII es el buen aprovechamiento del tiempo libre.

En la comunidad del barrio Juan XXIII por ser una zona dedicada al comercio, hay pocos escenarios deportivos donde poder realizar actividades para el aprovechamiento del tiempo libre. La Universidad Santo Tomás viene trabajando con esta comunidad aportando a sus profesionales de Cultura Física Deporte y Recreación.

En la actualidad, la comunidad Juan XXIII cuenta con el apoyo del colegio Nueva Granada ubicado en la carrera 2ª No. 70-20, esta institución facilita sus espacios los días sábados de 1 a 6 pm y los domingos de 1 a 3 pm, con este aporte tanto de la Universidad Santo Tomás como del Colegio Nueva Granada ayudan al beneficio de la comunidad Juan XXIII.

El interés de la presente intervención se basa en el diagnóstico del buen aprovechamiento del tiempo libre, enfocado en el fútbol, deporte que se debe practicar con responsabilidad, haciendo la preparación física correspondiente, la entrada en calor, la parte técnica, la parte táctica, vuelta a la calma y estiramientos.

2.2 Objetivo General del Proyecto:

Apoyar en el fortalecimiento y continuidad de la escuela de fútbol de la comunidad del barrio Juan XXIII, diseñando un plan de entrenamiento para los niños y jóvenes con buen aprovechamiento del tiempo libre.

2.3 Objetivos Específicos del Proyecto:

- Continuar con el desarrollo de la escuela de fútbol.
- Aportar en el aprovechamiento del tiempo libre de niños y jóvenes del barrio Juan XXIII:
- Diseñar un plan de entrenamiento para los niños y jóvenes.
- Hacer buen uso de los escenarios deportivos.

2.4 Instituciones que participan en proyecto:

- Junta de Acción Comunal del barrio Juan XXIII
- Centro de Proyección Social Santo Domingo
- Universidad Santo Tomás, Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación
- Colegio Nueva Granada

2.5 Beneficiarios del proyecto:

Los niños y jóvenes entre 5 y 22 años de la comunidad del barrio Juan XXIII, ubicado en la localidad de chapinero.

2.6 Número de personas beneficiadas:

Aproximadamente son 60 personas directamente beneficiadas entre niños, niñas y jóvenes entre los 5 a 22 años pertenecientes al barrio Juan XXIII, es decir tenemos aproximadamente 60 familias beneficiadas.

2.7 Posibilidades de continuidad o auto sostenibilidad:

Si hay posibilidades de continuidad del proyecto porque la Universidad Santo Tomas es la encargada de solicitar las instalaciones del Colegio Nueva Granada y proveer a los profesionales para que apoyen a la comunidad con un diseño de entrenamiento fácil de aplicar por un profesional de Cultura Física, Deporte y Recreación, teniendo como base el modelo de educación humanista, que se ve reflejado en la relación cordial y afectiva que se establece con los integrantes de la comunidad, también cabe resaltar el apoyo de la comunidad que cuenta con un líder como lo es el profesor Javier Rodríguez quien incondicionalmente sin recibir sueldo alguno se encarga de convocar a la comunidad para que los niños y jóvenes tengan acceso a las instalaciones de colegio Nueva Granada.

2.8 Línea de investigación a la que se articula:

Ejercicio físico para la salud.

3. PLAN DE ACCIÓN:**SEMANA 1:****Actividad:**

- **sesión 1:** Calentamiento específico en futbolistas.
- **Sesión 2:** Estiramiento dinámico.
- **Sesión 3:** Estiramiento específico.

Fecha: 6 y 7 DE FEBRERO

SEMANA 2:**Actividad:**

- **Sesión 1:** Calentamiento específico en futbolistas.
- **Sesión 2:** Estiramiento dinámico.
- **Sesión 3:** Estiramiento específico

Fecha: 13 Y 14 DE FEBRERO

SEMANA 3:**Actividad:**

- sesión 1: Calentamiento específico en futbolistas.
- Sesión 2: Estiramiento dinámico.
- Sesión 3: Estiramiento específico.

Fecha: 20 Y 21 DE FEBRERO

SEMANA 4:**Actividad:**

- sesión 1: Calentamiento específico en futbolistas.
- Sesión 2: Estiramiento dinámico.
- Sesión 3: Estiramiento específico.

Fecha: 26 Y 27 DE FEBRERO

SEMANA 5:

Actividad:

- sesión 1: Calentamiento específico en futbolistas.
- Sesión 2: Estiramiento dinámico.
- Sesión 3: Estiramiento específico

Fecha: 5 Y 6 DE MARZO

SEMANA 6:

Actividad:

- sesión 1: Calentamiento específico en futbolistas.
- Sesión 2: Estiramiento dinámico.
- Sesión 3: Estiramiento específico

Fecha: 12 Y 13 DE MARZO

SEMANA 7:

Actividad:

- sesión 1: Calentamiento específico en futbolistas.
- Sesión 2: Estiramiento dinámico.
- Sesión 3: Estiramiento específico

Fecha: 19 Y 20 DE MARZO

SEMANA 8:

Actividad:

- sesión 1: Calentamiento específico en futbolistas.
- Sesión 2: Estiramiento dinámico.
- Sesión 3: Estiramiento específico

Fecha: 26 Y 27 DE MARZO

SEMANA 9:

Actividad:

- sesión 1: Calentamiento específico en futbolistas.
- Sesión 2: Estiramiento dinámico.
- Sesión 3: Estiramiento específico.

Fecha: 2 Y 3 DE ABRIL.

SEMANA 10:

Actividad:

- sesión 1: Calentamiento específico en futbolistas.
- Sesión 2: Estiramiento dinámico.
- Sesión 3: Estiramiento específico.

Fecha: 9 Y 10 DE ABRIL

SEMANA 11:

Actividad:

- sesión 1: Calentamiento específico en futbolistas.
- Sesión 2: Estiramiento dinámico.
- Sesión 3: Estiramiento específico

Fecha: 16 Y 17 DE ABRIL

SEMANA 12:

Actividad:

- sesión 1: Calentamiento específico en futbolistas.
- Sesión 2: Estiramiento dinámico.
- Sesión 3: Estiramiento específico

Fecha: 23 Y 24 DE ABRIL

SEMANA 13:

Actividad:

- sesión 1: Calentamiento específico en futbolistas.
- Sesión 2: Estiramiento dinámico.
- Sesión 3: Estiramiento específico

Fecha: 30 DE ABRIL Y 1 DE MAYO

SEMANA 14:

Actividad:

- sesión 1: Calentamiento específico en futbolistas.
- Sesión 2: Estiramiento dinámico.
- Sesión 3: Estiramiento específico.

Fecha: 7 Y 8 DE MAYO

SEMANA 15:

Actividad:

- sesión 1: Calentamiento específico en futbolistas.
- Sesión 2: Estiramiento dinámico.
- Sesión 3: Estiramiento específico.

Fecha: 14 Y 15 DE MAYO

SEMANA 16:

Actividad:

- sesión 1: Calentamiento específico en futbolistas.
- Sesión 2: Estiramiento dinámico.
- Sesión 3: Estiramiento específico

Fecha: 21 Y 22 DE MAYO

SEMANA 17:

Actividad:

- sesión 1: Calentamiento específico en futbolistas.
- Sesión 2: Estiramiento dinámico.
- Sesión 3: Estiramiento específico

Fecha: 28 Y 29 DE MAYO

ANEXO 1

NINOS	PRIMER MES	SEGUNDO MES	TERCER MES	CUARTO MES	QUINTO MES
TECNICO	SUPERFICIES DE CONTACTO CONTROL ORIENTADO TRABAJO BASICO DE ARQUEROS CONDUCCION (Con oposición semi - pasiva) REMATE (con oposición semi - pasiva). INICIACION A LA FORMACION DE EQUIPOS (jugar distintas posiciones).	SUPERFICIES DE CONTACTO CONTROL ORIENTADO JUEGOS LUDICO DEPORTIVOS ORIENTADOS AL FUTBOL TRABAJO EN EQUIPO	SUPERFICIES DE CONTACTO CONTROL ORIENTADO PASES TRABAJO DE ARQUEROS REPASO DE CONDUCCION DE PASE Y REMATE INICIACION A LA COMPETENCIA (Partidos inter- escuelas)	CONTROL ORIENTADO PASES JUEGO DE CABEZA	CONDUCCION PASES REMATE
TACTICO	PRINCIPIOS GENERALES PRINCIPIOS OFENSIVOS INTRODUCCION A LOS PRINCIPIOS DEFENSIVOS	PRINCIPIOS GENERALES APLICACIÓN DE LOS PRINCIPIOS INTERNALIZADOS (en realidad del juego).	PRINCIPIOS GENERALES PRINCIPIOS OFENSIVOS PRINCIPIOS DEFENSIVOS	PRINCIPIOS GENERALES PRINCIPIOS OFENSIVOS PRINCIPIOS DEFENSIVOS	PRINCIPIOS GENERALES PRINCIPIOS OFENSIVOS PRINCIPIOS DEFENSIVOS
FISICO	RESISTENCIA AEROBICA JUEGOS DE VELOCIDAD COORDINACION JUEGOS DE VELOCIDAD (sin balón). JUEGOS DE PERSECUCION (Con balón).	RESISTENCIA AEROBICA JUEGOS DE VELOCIDAD INICIOS DE TRABAJO MUSCULAR COORDINACIÓN	VELOCIDAD MUSCULACION COORDINACION ELASTICIDAD, FLEXIBILIDAD, COORDINACION JUEGOS DE VELOCIDAD.	VELOCIDAD MULTISALTOS COORDINACION MUSCULACION	VELOCIDAD CON CAMBIOS DE RITMO Y DIRECCION SOBRECARGA EN PAREJAS COORDINACION
MENTAL	DESARROLLO DE RELACIONES INTERPERSONALES DEL GRUPO ANALISIS DE LAS FALTAS MAS COMUNES EN EL JUEGO Y COMO NO COMETERLAS	INCENTIVAR EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD (SER LIDERES DENTRO Y FUERA DE LA CANCHA) MOTIVAR EL RESPETO POR EL REGALMENTO Y LOS ADVERSARIOS.INCENTIVAR POSITIVAMENTE	DESARROLLAR EL EQUILIBRIO DE LAS ACTITUDES PROPIAS DEL DEPORTE (LEALTAD Y SOLIDARIDAD)	CONOCIMIENTO DEL REGLAMENTO DE FUTBOL COMENTARIO REGLAS IMPORTANTES	ANALISIS DE LO APRENDIDO INTERNALIZADO DE LOS PRINCIPIOS DEPORTIVOS Y SOCIALES INCORPORADOS

ANEXO 2

JOVENES	PRIMER MES	SEGUNDO MES	TERCER MES	CUARTO MES	QUINTO MES
TECNICO	SUPERFICIES DE CONTACTO CONTROL ORIENTADO TRABAJO BASICO DE ARQUEROS CONDUCCION (Con oposición semi - pasiva) REMATE (con oposición semi - pasiva). INICIACION A LA FORMACION DE EQUIPOS (Jugar distintas posiciones).	SUPERFICIES DE CONTACTO CONTROL ORIENTADO TRABAJO BASICO DE ARQUEROS	SUPERFICIES DE CONTACTO CONTROL ORIENTADO PASES TRABAJO DE ARQUEROS REPASO DE CONDUCCION DE PASE Y REMATE INICIACION A LA COMPETENCIA (Partidos inter- escuelas)	CONTROL ORIENTADO PASES JUEGO DE CABEZA	CONDUCCION PASES REMATE
TACTICO	PRINCIPIOS GENERALES PRINCIPIOS OFENSIVOS INTRODUCCION A LOS PRINCIPIOS DEFENSIVOS	PRINCIPIOS GENERALES APLICACIÓN DE LOS PRINCIPIOS INTERNALIZADOS (en realidad del juego).	PRINCIPIOS GENERALES PRINCIPIOS OFENSIVOS	PRINCIPIOS GENERALES PRINCIPIOS OFENSIVOS	PRINCIPIOS GENERALES PRINCIPIOS OFENSIVOS
FISICO	RESISTENCIA AEROBICA JUEGOS DE VELOCIDAD COORDINACION JUEGOS DE VELOCIDAD (sin balón). JUEGOS DE PERSECUCION (Con balón).	RESISTENCIA AEROBICA JUEGOS DE VELOCIDAD INICIOS DE TRABAJO MUSCULAR COORDINACIÓN	VELOCIDAD MUSCULACION COORDINACION ELASTICIDAD, FLEXIBILIDAD, COORDINACION JUEGOS DE VELOCIDAD.	VELOCIDAD MULTISALTOS COORDINACION MUSCULACION	VELOCIDAD CON CAMBIOS DE RITMO Y DIRECCION SOBRECARGA EN PAREJAS COORDINACION
MENTAL	DESARROLLO DE RELACIONES INTERPERSONALES DEL GRUPO ANALISIS DE LAS FALTAS MAS COMUNES EN EL JUEGO Y COMO NO COMETERLAS	INCENTIVAR EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD (SER LIDERES DENTRO Y FUERA DE LA CANCHA) MOTIVAR EL RESPETO POR EL REGALMENTO Y LOS ADVERSARIOS.INCENTIVAR POSITIVAMENTE	DESARROLLAR EL EQUILIBRIO DE LAS ACTITUDES PROPIAS DEL DEPORTE (LEALTAD Y SOLIDARIDAD)	CONOCIMIENTO DEL REGLAMENTO DE FUTBOL COMENTARIO REGLAS IMPORTANTES	ANALISIS DE LO APRENDIDO INTERNALIZADO DE LOS PRINCIPIOS DEPORTIVOS Y SOCIALES INCORPORADOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO
(Para estudios con participantes *menores de edad*)

Universidad Santo Tomas Investigador/a Principal del Proyecto denominado
Higiene Deportiva en el Futbol **ha informado** a: la sra y/o
sr Flor Maria Lopez
CC No 51999740 Expedida en: Bogotá

En calidad de padres / tutores legales del / la menor de edad

Cristian David Camelo Lopez,
Sobre el procedimiento general del presente estudio, los objetivos, duración,
finalidad, criterios de inclusión y exclusión, posibles riesgos y beneficios del
mismo, **OTORGA** su consentimiento para la participación del / la citado/a
menor en la actual investigación titulada Higiene Deportiva En El Futbol

Firma Flor Lopez

CC. 51999740
Padre / madre / tutor/a legal del / la menor de edad.

Firma ADUEN ORTIZ

CC 98'395.225
Investigador/a Principal del Proyecto.

Bogotá D.C, Mayo de 2016

PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO
(Para estudios con participantes menores de edad)

Universidad Santo Tomas Investigador/a Principal del Proyecto denominado
 Higiene Deportiva en el Futbol **ha informado** a: la sra y/o
 sr Vianney Bejarano
 CC No 52 155.204 Expedida en: BOGOTÁ

En calidad de padres / tutores legales del / la menor de edad

Vianney Bejarano,
 Sobre el procedimiento general del presente estudio, los objetivos, duración,
 finalidad, criterios de inclusión y exclusión, posibles riesgos y beneficios del
 mismo, **OTORGA** su consentimiento para la participación del / la citado/a
 menor en la actual investigación titulada Higiene Deportiva En El Futbol

Firma [Firma]

CC. 52155-204 Bgtó
 Padre / madre / tutor/a legal del / la menor de edad.

Firma ADRIEN ORTIZ

CC 98'395-225
 Investigador/a Principal del Proyecto.

Bogotá D.C, Mayo de 2016

PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO
(Para estudios con participantes *menores de edad*)

Universidad Santo Tomas Investigador/a Principal del Proyecto denominado
 Higiene Deportiva en el Futbol **ha informado** a: la sra y/o
 sr Javier Rodriguez
 CC No 79592208 Expedida en: Bogota.

En calidad de padres / tutores legales del / la menor de edad

Jannio Nicole Rodriguez T.
 Sobre el procedimiento general del presente estudio, los objetivos, duración,
 finalidad, criterios de inclusión y exclusión, posibles riesgos y beneficios del
 mismo, **OTORGA** su consentimiento para la participación del / la citado/a
 menor en la actual investigación titulada Higiene Deportiva En El Futbol

Firma Jannio Nicole Rodriguez T.

CC. 79592208
 Padre / madre / tutor/a legal del / la menor de edad.

Firma ADRIEN ORTIZ

CC 98395-225
 Investigador/a Principal del Proyecto.

Bogotá D.C, Mayo de 2016

PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO
(Para estudios con participantes menores de edad)

Universidad Santo Tomas Investigador/a Principal del Proyecto denominado Higiene Deportiva en el Futbol **ha informado** a: la sra y/o sr Maria Angelina Romero Castillo.

CC No 52-712 989 Bte. Expedida en: Bogotá

En calidad de padres / tutores legales del / la menor de edad

Sobre el procedimiento general del presente estudio, los objetivos, duración, finalidad, criterios de inclusión y exclusión, posibles riesgos y beneficios del mismo, **OTORGA** su consentimiento para la participación del / la citado/a menor en la actual investigación titulada Higiene Deportiva En El Futbol

Firma Maria Angelina Romero Castillo

CC. 52712989 Bte.

Padre / madre / tutor/a legal del / la menor de edad.

Firma ADUEN ORTIZ

CC 98'395-225

Investigador/a Principal del Proyecto.

Bogotá D.C, Mayo de 2016

















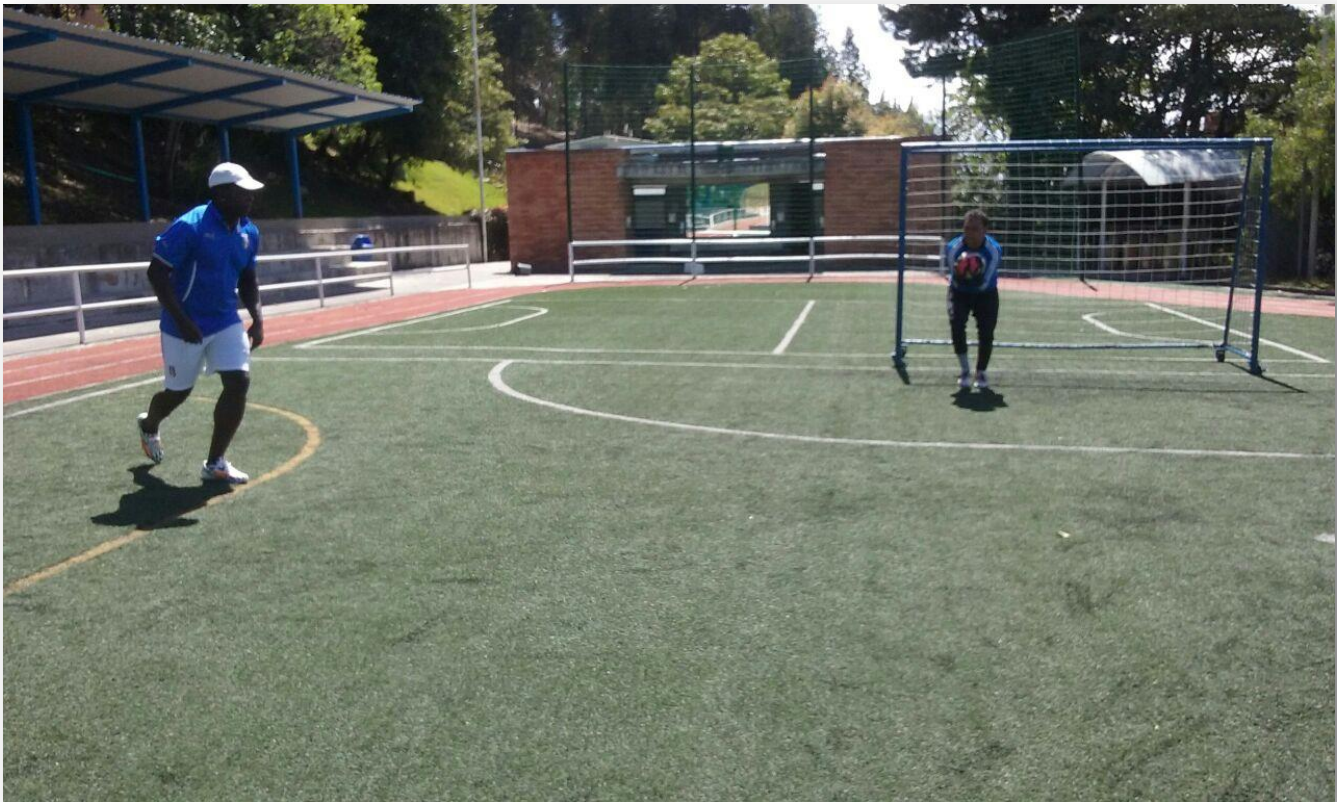










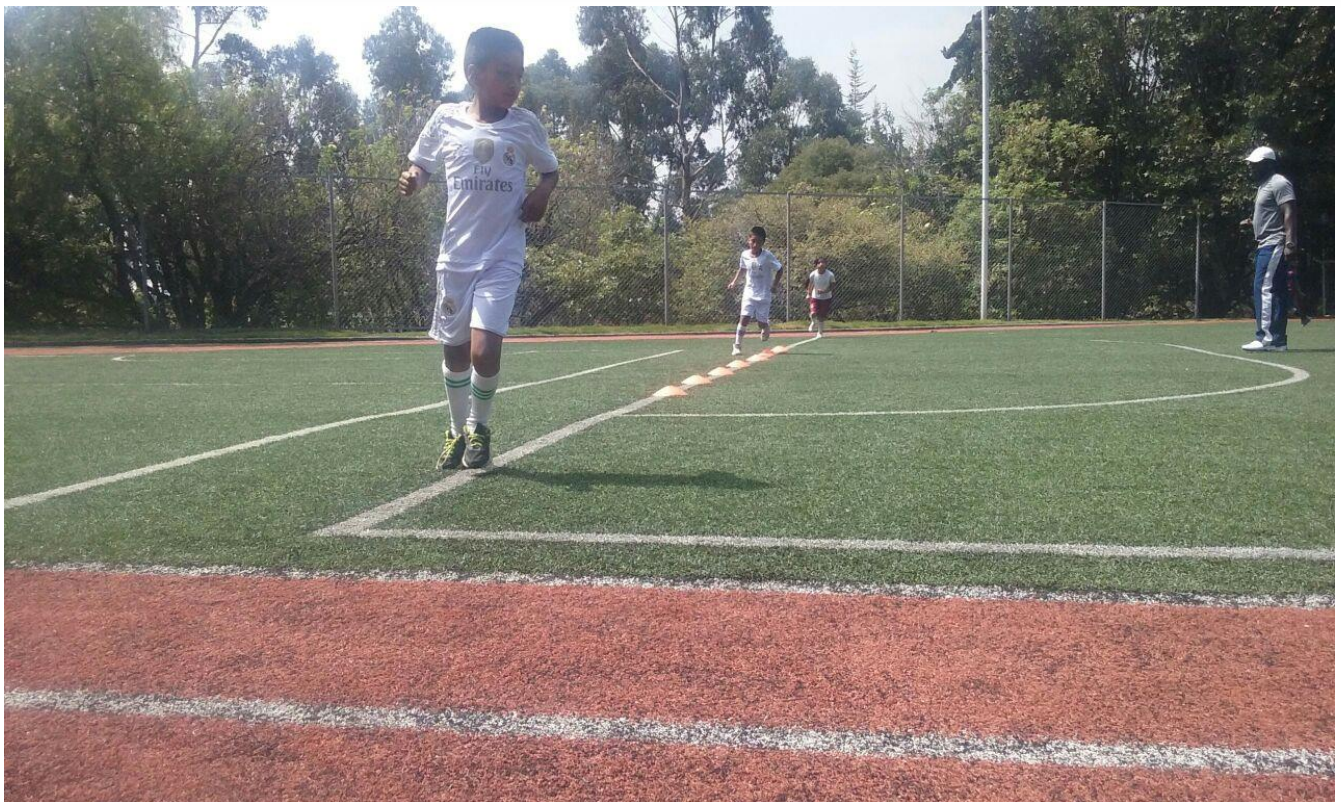














Bibliografía

<http://grassroots.fifa.com/es/para-entrenadores-educadores>

<http://www.easy2coach.net>

<http://barbadasbase.blogspot.com.co/>