



Tics Herramientas Metodológicas Para La Actividad Física En
Casa

Jeisson Javier Saavedra Ferrer

Juan Daniel Rodríguez Páez

Andrés Felipe Zamora Molina

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS-
UNIMINUTO RECTORÍA UNIMINUTO BOGOTÁ VIRTUAL Y
DISTANCIA FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y
DEPORTE

2021

Tics Herramientas Metodológicas Para La Actividad Física En Casa

Jeisson Javier Saavedra Ferrer

Juan Daniel Rodríguez Páez

Andrés Felipe Zamora Molina

Sistematización presentada como requisito para optar al título de Licenciado en Educación

Física Recreación y Deporte

Asesor(a)

Patricia Traslaviña Espitia.

Magister en Neuropsicología y Educación

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS-
UNIMINUTO RECTORÍA UNIMINUTO BOGOTÁ VIRTUAL Y
DISTANCIA FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y
DEPORTE

Dedicatoria

Dedicamos este proyecto de sistematización primeramente a Dios quien estuvo en cada paso del trayecto, en donde siempre fue fiel garantizando un trabajo de calidad y sustancial para una formación personal, a Juan Rodríguez fundador del escenario de práctica Romanos FS, colega en el ámbito deportivo que en paz descansa, que conoció parte del proceso de práctica y los que lo integraban. Este trabajo es dedicado a todos los futuros docentes de educación física, recreación y deporte que quieren ejercer de manera profesional y ética su carrera, en donde busquen no solo lo que en el papel está si no que logren alcanzar objetivos que se ven lejos, que se ven difíciles, creando nuevas formas de hacer las cosas, que sean los primeros, que quieran ser el sol, imparables.

Agradecimientos

Agradecemos a las docentes de la universidad minuto de Dios, la docente Laura, Deisy y Angelica quienes estuvieron presentes en cada aspecto de la práctica profesional, quienes valoraron nuestros esfuerzos, apreciaron nuestra visión en momentos difíciles como lo fue la pandemia y de quienes obtuvimos un conocimiento que se vio integrado en cada una, para ellas total admiración como verdaderas profesionales.

Agradecemos a la escuela de formación deportiva Romanos FS, a sus deportistas quienes asumieron el reto de participar en la experiencia, dieron todo de sí con el objetivo de mejorar, de avanzar no solo en lo físico si no en su desarrollo integral, deportistas que serán un aporte para una Colombia mejor, que de pronto no logren alcanzar su objetivo de ser futbolistas mundialmente reconocidos, o tal vez sí, pero dejamos ciudadanos de calidad, ciudadanos soñadores, ciudadanos capaces de lograr cualquier reto.

Agradecemos además a el equipo que integró en el desarrollo del presente documento, las noches, los conflictos, los acuerdos de las opiniones divididas, todo que por una causa nos unió para lograrlo con calidad, persistencia y una razón de ser, iniciar como estudiantes para terminar como profesionales, profesionales que tengan que dar a un país, una ciudad, un pueblo no un docente/entrenador más, si no un profesional de calidad capaz de transformar realidades y trabajar por una construcción de ciudadanos para el futuro, de eso se trata el ser docente, el trabajar cada proceso con la dedicación completa sin recibir algo más que una sonrisa, donde es mejor la calidad que la cantidad. Realmente gracias totales.

CONTENIDO

Lista de tablas	7
Lista de figuras	7
Lista de anexos	8
Resumen	9
Abstract	11
Introducción	13
1 Abordaje Del Contexto.....	14
2 Justificación.....	17
3 Objetivos	20
3.1 OBJETIVO GENERAL	20
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	20
4 Antecedentes	21
4.1 INTERNACIONALES	21
4.2 NACIONALES.....	23
4.3 REGIONALES	24
5 marco conceptual.....	26
5.1 CUARENTENA EN TIEMPO DE COVID 19	26
5.2 TICS EN TIEMPO DE PANDEMIA.....	27
5.3 LA ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPOS DE CUARENTENA	29
5.4 EL FÚTBOL SALA	31
6 experiencia metodológica	35
6.1 FASE 1: OBSERVACIÓN	41
6.2 FASE 2: INTERVENCIÓN	44
6.3 FASE 3: IMPLEMENTACIÓN	46
6.4 ANÁLISIS DE LA APLICACIÓN DEL TEST DE LAGER A DEPORTISTAS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓNDEPORTIVA ROMANOS F.S	50
7 Documentación De La Experiencia Y Aportes Teóricos	61
7.1 IMPACTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA DURANTE LA NO PRESENCIALIDAD	62
7.2 REFLEXIÓN	65

8	Conclusiones	67
	Referencias.....	70
	Anexos	73
9	Anexo A: Enlaces De Presentación De Propuesta Y Producto De Sistematización	73
9.1	ANEXO DE SOLICITUD SISTEMATIZACIÓN	73
9.2	ANEXO DIARIO DE CAMPO, ACTIVIDADES Y PLANEACIONES	73
9.3	ANEXO DE REGISTRO FOTOGRÁFICO	74
9.4	ENLACE EXPLICATIVO PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN Y ENLACE PÁGINA PRODUCTO PÁGINA WEB:	79

Lista De Tablas

Tabla 1. Cuadro comparativo modalidades del microfútbol, fútbol sala, fútbol de salón, Creación propia (2021).....	33
Tabla 2. Distancia recorrida test de Leger o Course Navette. Creación propia. Tomado de Canon 2019. Test de Leger.	51
Tabla 3. Tabla de valores mujeres. Creación propia. Tomado de Canon 2019. Test de Leger.....	53
Tabla 4. Tabla de valores hombres. Creación propia. Tomado de Canon 2019. Test de Leger	53
Tabla 5. Resultados Pretest de Lager. Creación propia 2021	54
Tabla 6. Resultados Post-test de Lager. Creación propia 2021.....	56

Lista De Figuras

Figura 1. Ilustración Enfoques de la investigación. Creación propia. Tomado de (Sampieri et al., 2014). 40	
Figura 2. Como hallar la velocidad dada en km/h. Tomado de Tomado de Canon, E. (2019, junio, 24). Test de Leger.	51
Figura 3. Fórmula para hallar el VO2 máximo. Creación propia, 2021 de Tomado de Canon, 2019. Test de Leger.	52
Figura 4. Resultados Pretest de Lager. Creación propia 2021	55
Figura 5. Resultados Post-Test de Lager. Creación propia 2021	57
Figura 6. Resultados Post-Test de Lager. Creación propia. 2021	58

Lista De Anexos

Anexo 1. Solicitud de la sistematización	73
Anexo 2. Enlace base de datos diario de campo	73
Anexo 3. Enlace base de datos actividades	74
Anexo 4. Enlace base de datos planeaciones	74
Anexo 5. Producto de intervención -Invitación sesión de entrenamiento. Fuente el autor: 2020.....	74
Anexo 6. Producto de intervención -Invitación sesión de entrenamiento. Fuente el autor: 2020.....	74
Anexo 7. Producto de intervención -Invitación sesión de entrenamiento. Fuente el autor: 2020.....	75
Anexo 8. Entrenamiento general - Fase inicial de grupos (calentamiento), Fuente el autor: 2020	75
Anexo 9. Entrenamiento específico - Fase Central, Fuente el autor: 2020.....	76
Anexo 10. Entrenamiento general - Fase final (Vuelta a la calma). Fuente el autor: 2020	76
Anexo 11. Evidencia entrega actividad #RetoromanosFsNo1. Fuente el autor: 2020.....	77
Anexo 12. Evidencia entrega actividad #RetoromanosFsNo2. Fuente el autor: 2020.....	77
Anexo 13. Evidencia entrega actividades No. 3. Fuente el autor: 2020	77
Anexo 14. Entrega de evidencias deportistas. Fuente el autor: 2020.....	78
Anexo 15. Retroalimentación de evidencias. Fuente el autor: 2020.....	78
Anexo 16. Sesión 06/06/2020 vía Zoom- Actividades de calentamiento. Fuente el autor: 2020	78
Anexo 17. Sesión 05/13/2020 vía Zoom- Actividades específicas. Fuente el autor: 2020.....	79
Anexo 18. Enlace explicativo presentación de la propuesta de intervención	79
Anexo 19. Enlace producto página web.....	79

Resumen

Palabras clave: Fútbol de salón, Actividad física, cuarentena, TICS.

Las TICS hacen parte de un eje fundamental en la nueva era de la educación, gracias a que son usadas como herramientas para la implementación de estrategias de enseñanza- aprendizaje a nivel deportivo y pedagógico. Así mismo, en la escuela de formación deportiva se abordaron entrenamientos basados en las tics, que permitieron ejecutar entrenamientos de manera virtual y gradualmente de forma presencial, en tiempos de covid-19.

Por tanto, esta sistematización muestra, el desarrollo de la propuesta de intervención pedagógica titulada “Tics herramientas metodológicas para la actividad física en casa” dejo una huella a nivel deportivo, ante los jugadores de la escuela, quienes brindaron su apoyo y colaboración en cada uno de los ejercicios planteados, logrando el fomento de la práctica deportiva y la adquisición de nuevos aprendizajes a nivel personal y profesional.

A Partir de esta experiencia pedagógica vivenciada en el programa de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, se llevaron a cabo nuevas estrategias pedagógicas haciendo uso de las TICS, en donde se ofrece la creación de un insumo (página web) a los educadores físicos, a su vez, nuevas ideas metodológicas articuladas en la enseñanza- aprendizaje del fútbol de salón y la praxis pedagógica, que generó un impacto durante la cuarentena, donde los docentes y deportistas de esta escuela vivenciaron nuevas experiencias de entrenamiento virtual con el fin de seguir potenciando sus habilidades de juego y el mantenimiento de su condición física, siendo este un reto personal y profesional.

Está pandemia por COVID 19 se convierte en tendencia y surgen nuevas ideas basadas en crear, generar y ejecutar nuevas estrategias de enseñanza-aprendizaje en el fútbol de salón, que en nuestra experiencia no fue nada fácil al momento de ser ejecutadas, pero se logran gracias a la constancia, disciplina y el amor por el deporte y la docencia.

Abstract

Key words: Indoor soccer, physical activity, quarantine, TICS.

Tics are part of a fundamental axis in the new era of education because they are used as tools for the implementation of teaching-learning strategies at a sport and pedagogical level. Likewise, in the sports training school, training based on Tics was addressed, which allowed the execution of virtual and gradually face-to-face training, in times of covid-19.

Therefore, this systematization shows, the development of the pedagogical intervention proposal entitled "Tics methodological tools for physical activity at home" left a mark at the sports level, before the school players, who gave their support and collaboration in each of the exercises proposed, achieving the promotion of sports practice and the acquisition of new learning at a personal and professional level.

Based on this pedagogical experience in the Bachelor's Degree in Physical Education, Recreation and Sport program, new pedagogical strategies were carried out using Tics, where the creation of an input (web page) is offered to physical educators, in turn, new methodological ideas articulated in the program of the Bachelor's Degree in Physical Education, Recreation and Sport, new methodological ideas articulated in the teaching-learning of indoor soccer and pedagogical praxis, which generated an impact during the quarantine, where teachers and athletes of this school lived new experiences of virtual training in order to further enhance their game skills and maintaining their physical condition, this being a personal and professional challenge.

This pandemic by COVID 19 becomes a trend and new ideas arise based on creating, generating, and executing new teaching-learning strategies in indoor soccer, which in our experience was not easy at the time of being executed, but are achieved through

perseverance, discipline and love for the sport and teaching.

Introducción

La presente sistematización, contiene una finalidad particular, la cual se basa en dar a conocer el proceso que inicio por medio de la propuesta de intervención realizada en la escuela de formación deportiva Romanos FS, a partir de esto se observó que los deportistas de esta escuela formativa evidenciaban una baja calidad en su rendimiento físico donde se infirió que fue debido al periodo de contingencia decretado por el gobierno nacional Colombiano por la alerta sanitaria covid-19; por tal motivo, se busca sistematizar todas las experiencias generadas por cada una de las personas que fueron partícipes del proceso (entrenadores, deportista y padres de familia), en las cuales fueron creadas estrategias de actividades dentro y fuera del lugar de entrenamiento ampliando más el tiempo y carga del mismo.

Esta propuesta va ligada a un grupo seleccionado de deportistas de fútbol de salón en edad adolescente (15 a 17 años), de la escuela de formación deportiva Romanos F.S ubicados en la localidad de Kennedy del barrio Roma, deportistas en formación con los que se quiso generar varias aproximaciones y se tuvo relación con la escuela durante todo el proceso de la práctica, teniendo en cuenta, que como proceso de opción de grado, esta sistematización permite dejar un insumo (página web), quedando a disposición de la escuela deportiva, futuros docentes de educación física y entrenadores deportivos.

Por consiguiente, dentro del proceso de sistematización se da la creación de una página web como insumo en la recolección de la información, con la intención de transmitir los procesos aplicados durante la implementación pedagógica, relacionado a la mejora de las capacidades físicas condicionales de los deportistas específicamente de la resistencia, a su vez del proceso del cómo se logró alcanzar los objetivos trazados.

CAPÍTULO I

1 Abordaje del contexto

La escuela de formación deportiva está situada en la ciudad de Bogotá D.C., en la localidad de Kennedy, barrio Roma, cancha parroquial los santos apóstoles Pedro y Pablo (conocida así por los habitantes del sector) en los horarios de los sábados y domingos se realizan entrenamientos presenciales en el lugar mencionado anteriormente, este cuenta con una zona verde y gradas así mismo una cancha de fútbol de salón con sus respectivos arcos de meta, demarcada según la normativa y junto a ella una cancha de baloncesto.

La escuela de formación deportiva de fútbol de salón Romanos F.S. nace de una iniciativa en el marco de la convivencia y de actividades sociales, una escuela privada ubicada en el barrio Roma en el sur de Bogotá, Kennedy, se funda en noviembre del 2015 por el fallecido entrenador deportivo Juan de Jesús Rodríguez Alarcón, se entrenan los días sábados y domingos de 8:00 am hasta las 10:00 am, es una escuela sin ánimo de lucro permitiendo así impulsar programas de interés público y social que se rigen por la Ley 181 de 1995 y sus normas reglamentarias; por otro lado, se cuenta con dos entrenadores deportivos para la ejecución de los entrenamientos. Así mismo, el horizonte de la escuela es buscar el fomento, el patrocinio de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Se involucra de manera específica a la categoría sub-17 (edades entre 15 a 17), cabe resaltar que en este rango etario se consideran ciertas características que, según (Serrano, 2019) afirma:

- A esta edad logran más habilidades deportivas específicas. Después se podrán especializar en deportes de alto rendimiento. Depende de las aptitudes del

adolescente y de su propio interés.

- Las actividades competitivas es mejor desarrollarlas en etapas más tardías. Deben estar preparados para experimentar éxitos y fracasos.
- Aumentan las diferencias motrices en los adolescentes de diferente sexo. Chicos y chicas tienen la misma capacidad para aprender
- Son muy creativos a través de la música, el arte y la poesía, el deporte.
- Tienen más capacidad de análisis y reflexión. Usan la intuición. Diferencian las buenas de las malas amistades.
- Ya tienen establecidos los hábitos de estudio, trabajo, descanso, aficiones. Son capaces de fijarse metas y cumplirlas. Les preocupa más su futuro.
- Dan más valor a su propia imagen. Algunos están contentos con su aspecto. Otros desean tener las cualidades físicas de sus amigos. El peligro es cuando no lo dicen abiertamente.

Se comprende gracias al autor, que la independencia física y mental es más fuerte y rígida evidenciando así la entrada competitiva en alto rendimiento, trabajando áreas transversales foco para el aprendizaje individual y colectivo, puesto que ante esas edades el vínculo social es más importante para la identificación de su propia imagen (por sus opiniones propias y opiniones sociales), ante esta edad el trabajo de hábitos de vida saludable ya se ve constituido, así para el entrenador deportivo desde la competencia es necesario inducirlos ampliamente en el panorama para la generación de metas a corto, mediano y largo plazo.

Por otro lado, teniendo en cuenta las características del ciclo vital con el que se trabajó, se logró visualizar como la práctica del fútbol de salón es recurrente en los

diferentes campos

Deportivos del sector, al punto que se realizan torneos a nivel Inter barrios fomentando la interacción deportiva y la práctica misma del deporte, generando con ello la intención y la apertura de varias escuelas de formación en el fútbol de salón.

Una parte fundamental de esta sistematización son las TICS, por ende, se da un primer contacto con los deportistas en la creación de grupos en la app WhatsApp, que ayudo a transmitir la información a cada uno de los deportistas, a su vez, socializar la propuesta de intervención, creando y asignando los horarios habituales de entrenamiento por la plataforma Zoom y posterior a esto la creación de la herramienta pedagógica (Edmodo) utilizada en la intervención, donde se crearon actividades que fueron implementadas en la plataforma.

2 Justificación

Esta opción de grado es realizada teniendo en cuenta el proceso pedagógico que se llevó a cabo en la práctica profesional, por tal motivo, se decide realizar esta sistematización para aplicar al título de Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte.

Por consiguiente, el presente trabajo de grado se sitúa con una población específica. Deportistas de la escuela de formación deportiva Romanos FS, cuyas edades oscilan entre los 15 y 17 años, el proceso se realizó durante un periodo de once meses, tiempo en el que se llevan a cabo las prácticas profesionales y en donde se implementan estrategias pedagógicas que permiten favorecer las habilidades motrices de los jóvenes que actualmente se desempeñan en el deporte de fútbol de salón, teniendo un adecuado desempeño según la edad y características personales de cada jugador.

La selección de la categoría Sub-17 se dio por diferentes parámetros los cuales intervenía el cumplimiento, la disponibilidad de tiempo, la conectividad a internet y/o recursos electrónicos (celulares, Tablet, laptop, computador). La finalidad era evitar la deserción o posibilidad de incumplimiento durante la ejecución de esta. A su vez se descartó las categorías inferiores al no cumplir con lo mencionado anteriormente, se realizó un grupo mixto entre hombres y mujeres envista que la categoría femenina no contemplaba una cantidad exponencial de deportistas ya que contaba con una cantidad de 4 jóvenes de 17 años y 2 menores de edad, así que se incluyeron las jóvenes de 17 años con los seleccionados de la categoría masculina sub-17.

Por consiguiente, se señala que uno de los compromisos de la sistematización fue

mantener el desempeño físico de cada integrante del equipo, generando un trabajo desde la utilización de las tecnologías de la información y comunicación como herramientas primordiales, utilizando específicamente la plataforma Edmodo, siendo esta una herramienta digital que permite la comunicación directa entre los deportistas y los docentes en formación a partir de las ventajas que ofrece la plataforma. Así mismo, se plantearon rutinas de ejercicios que permitiera a los jóvenes realizar dentro del ambiente familiar, llevando un control de las capacidades físicas tanto coordinativas como condicionales y a su vez mantener las habilidades adquiridas por cada uno de los deportistas.

A causa de la emergencia sanitaria por COVID 19 mencionada anteriormente, desde la observación en los entrenamientos se percibió en los deportistas un bajo rendimiento en la resistencia y la velocidad, por lo tanto, se decidió aplicar el test de Lager que según lo citado por Méndez. R en la página *Palabra de runner*, dicho test tiene como objetivo medir la potencia aeróbica máxima o VO2 Máximo teniendo en cuenta el tiempo y la velocidad. En un primer momento, se analizó la capacidad aeróbica contemplada por periodos ejecutados como lo establecen los protocolos del test y tras volver a aplicar el mismo test en un segundo momento se examinó el proceso dentro de los entrenamientos, para luego comparar resultados y dar validez a la propuesta de implementación, teniendo en cuenta que en el fútbol de salón se despliegan una serie de capacidades físicas y de beneficios, es importante señalar lo mencionado por (Tovar, 2011)

Beneficios de practicar fútbol sala : Son escasas las investigaciones en fútbol sala y beneficios derivados de su práctica, refiriendo que “El fútbol como un deporte más sano”, en el cual se demuestra en estudio de la

publicación de la revista *Medicine & Science in Sports & Exercise*, del American College of Sports Medicine (ACSM), donde se mostró que los jóvenes que jugaron al fútbol durante al menos 3 horas a la semana, constantemente durante 3 años, aumentaron 7 por ciento su capacidad anaeróbica, incrementaron 6 por ciento su masa muscular y su densidad ósea total mejoró 33 por ciento más que la de un grupo de control que sólo hizo otro tipo de actividad física.

De acuerdo con lo citado por (Tovar, 2011), habla de las pocas investigaciones enfocadas en el fútbol sala y a su vez de los beneficios que este causa en las personas que lo practican, así mismo, menciona que es un deporte -sano- que aumenta la capacidad anaeróbica, la masa muscular y su densidad ósea, esto demostrado en el estudio publicado por la revista *Medicine & Science in Sports & Exercise*, del American College of Sports Medicine (ACSM).

Dentro de este proceso de sistematización se analiza y reflexiona el proceso realizado en la práctica profesional, incluyendo las tics como una herramienta pedagógica al momento de crear experiencias de enseñanza- aprendizaje toda vez que la no practica de actividad física por parte de los deportistas se convierte en una problemática desde el punto de vista de la escuela deportiva, es así como los estudiantes desde su proceso de practica buscan brindar alternativas de solución a la misma y se da paso a la creación de la herramienta pedagógica (Edmodo) la cual se convierte en el medio de comunicación e interacción constante entre la triangulación deportistas- escuela de formación y estudiantes practicantes.

3 Objetivos

3.1 Objetivo general

Sistematizar el proceso de intervención de la práctica profesional UNIMINUTO en la escuela de formación deportiva Romanos F.S a través de las Tics durante contexto COVID 19.

3.2 Objetivos específicos

1. Conocer las particularidades de la plataforma EDMODO durante un proceso de acondicionamiento físico.
2. Recopilar el trabajo desarrollado con los deportistas de la escuela de formación deportiva Romanos FS, a través de la plataforma EDMODO para verificar los resultados obtenidos durante la práctica profesional.
3. Reflexionar la importancia de la TICS como herramienta didáctica teniendo presente las nuevas inclinaciones metodológicas dentro de los procesos de las prácticas profesionales.
4. Diseñar una página web que permita consolidar las experiencias obtenidas del proceso de los deportistas de la escuela de formación deportiva Romanos FS como herramienta educativa a los futuros licenciados en educación física o entrenadores en formación en tiempo de confinamiento.

CAPÍTULO II

4 Antecedentes

Partiendo de la investigación realizada en la propuesta de la sistematización pedagógica se encontraron diferentes antecedentes los cuales fueron divididos en 3 categorías:

4.1 Internacionales

En el primer estudio denominado “Composición corporal de jugadores juveniles de fútbol sala” esta investigación realizada por (Prieto, 2006) manifiesta la importancia de validar el estado físico de los jugadores en cuanto a su condición corporal, estatura, peso, masa corporal para así mismo identificar qué acciones se deben tomar y plan de entrenamiento a trabajar, analizando el peso, altura, índice de masa corporal, porcentaje muscular, porcentaje grasa, porcentaje óseo, área muscular del muslo y somatotipo de los deportistas. En función de la edad de los sujetos (16-19 años), no se han observado diferencias estadísticamente significativas en las variables anteriormente mencionadas. Por otra parte, la posición (Portero, Jugador de campo), resulta una variable significativa. Analizar la composición corporal y el somatotipo de jugadores juveniles de fútbol sala de división nacional, teniendo en cuenta como variables la edad y la demarcación (Esparza, 1993)

Teniendo en cuenta el segundo estudio creado por (Acosta, 2014), en España titulándose “Personalidad, liderazgo y rendimiento en jugadores y entrenadores de fútbol y fútbol sala” indica que los jugadores de fútbol de salón presentan diferentes características psicosociales que demuestran su estado de ánimo bien sea positivo o negativo interviene en el rendimiento del jugador sin importar la categoría en la que se encuentre, por tal motivo, es necesario estar en constante contacto con los jugadores que

como entrenadores o agentes socializadores se pueda identificar los factores que puedan afectar al jugador en su rendimiento y concentración.

En el tercer estudio denominado como “Fútbol sala y educación. Aprendizaje de un deporte colectivo para los escolares”, creado en Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Jaén, España, en este estudio tratan temas respecto al fútbol sala como un deporte colectivo donde desglosan las características de este deporte, los jugadores que lo practican y el reglamento, viendo todos estos componentes de una manera más sencilla para la práctica de este deporte a nivel escolar, otro aspecto fundamental es ver que gracias al fútbol de salón se pueden crear componentes tales como los valores, donde se le da una finalidad con la enseñanza escolar, junto con la creación de contenidos en clase es decir la enseñanza y el aprendizaje.

En el cuarto referente da continuidad al estudio denominado “Fútbol sala y educación. Aprendizaje de un deporte colectivo para los escolares”, pero en este apartado se menciona el proceso utilizado para llegar a cumplir los objetivos trazados, a partir de un análisis en diferentes documentos con diferentes autores para tener más claridad de su proceso. Una vez se realiza esta búsqueda se da un análisis correspondiente a contenidos que son abordados en las instituciones escolares, todo con el objetivo de generar la enseñanza del fútbol de salón. Allí también es mencionado donde el fútbol de salón fue creado en el País de Uruguay por el docente Ceriani.

Teniendo en cuenta el quinto referente López Técnico de fútbol sala en la Federación Española de Deportes para ciegos en su documento denominado “Fútbol sala” este deporte era visto como un medio de entretenimiento (para quienes lo practicaban) pero a partir del tiempo se fue tomando fuerza y reconocimiento hasta el punto de llegar a un

nivel competitivo. No obstante, este deporte desarrolla factores emocionales y psicosociales en las personas que lo practican y que lo observan. Es necesario resaltar que López en su artículo se enfoca en el fútbol sala para personas con discapacidad visual, fomentando la inclusión y la libre práctica dando a conocer sus habilidades y capacidades generando así la participación en el fútbol Sala.

A partir del sexto referente (Gómez, 2014) con su libro titulado “El Fútbol ¡NO! es así. ¿Quién dijo que estaba todo inventado?”, hace ver al fútbol sala como un deporte donde se busca ganar o ganar, teniendo en cuenta, que parte de las emociones transmitidas por sus fanáticos, al ver a su equipo y apoyarlo aun así en la derrota, pero algo que los echa no saben es el sentir de los jugadores, el cómo se sienten al perder o al ganar un partido, dichas emociones hacen que ese equipo al que se sigue hace sentir emociones de felicidad, grandeza y hasta adrenalina al verlo jugar.

4.2 Nacionales

A nivel nacional se hace referencia al primer antecedente realizado en San Andrés de sotavento / córdoba, en el año 2019 por los autores (Teherán et al., 2019) siendo este un trabajo de grado titulado “el fútbol de salón como estrategia para mejorar la convivencia escolar de los estudiantes del grado quinto a de la institución educativa alianza del municipio de San Andrés de sotavento, córdoba” este, relaciona enfoques del fútbol sala donde este deporte es de utilidad para llevarse a cabo como una estrategia pedagógica, para mejorar la convivencia en los estudiantes ya que se trabajan varios factores convivenciales entre los cuales se encuentra: el trabajo en equipo, el juego limpio a su vez, puesta en práctica de valores tales como respeto, tolerancia, honestidad y amistad. Todo esto con el fin de que los estudiantes pongan en práctica sus valores en

juego, así mismo que conozcan y respeten las reglas del deporte, sus derechos y deberes como jugadores.

Como segundo antecedente tomado del canal colombiano (Señal Colombia Deportes, 2020) habla en su artículo titulado “¿Por qué somos potencia mundial de micro?” empezamos a ver, cómo este deporte se ha convertido en una tendencia en gran parte del país gracias a que este se puede jugar desde cualquier parte, no importa si tienes específicamente un campo de juego o no, desde los barrios, este deporte es practicado con un simple balón y la creatividad de los jóvenes para tener sus propias portería (piedras, palos, prendas de vestir) e incluso hasta el cómo llegar a tener un balón con tan solo una bola de trapo listo para jugar. Otra cosa que se menciona es el hecho de que la mayoría de los parques de la ciudad cuentan con una cancha de micro, vóley y básquet, esto siendo un plus a favor para todos aquellos que practican este deporte. Así mismo, como se cita en el artículo el señor Orlando Russo, jefe de la Federación Colombiana de Fútbol de Salón, el cual cree que este deporte a nivel Colombia tiene éxito debido al hecho cultural que genera el país. Por otro lado, es el ver cómo este deporte ha dejado a el país de Colombia en un nivel alto como se puede observar en sus 5 títulos a nivel mundial a su vez el crecimiento de talento se ve consolidado con la formación de una copa profesional

4.3 Regionales

En los antecedentes regionales, como primer referente (Acosta, 2014) en su proyectotitulado “Diseño metodológico e implementación de una escuela deportiva de fútbol de salón para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños en edades de 6 a 14 años del barrio Villa Gladysen la localidad de Engativá”, creado en la ciudad de Bogotá en la Universidad Libre de Colombia. La perspectiva que se tiene de una escuela de formación y el entrenamiento de fútbol sala en ocasiones

se ve direccionado sumamente al ámbito competitivo dejando a un lado la formación real del deportista y los vemos como figuras de lucro. Entonces para Rodríguez lo que más importancia tiene es la población el lograr un aprendizaje sobresaliente fundamentado en tres factores: la calidad del jugador, la calidad del entrenamiento y la calidad del entrenador. Por eso mediante el aprovechamiento del tiempo libre en una escuela deportiva de fútbol de salón se puede lograr los tres ejes fundamentales, evitando así ser partícipes de las problemáticas del barrio Villa Gladys de la Localidad de Engativá. Se tiene una perspectiva que los alumnos han visto el aprendizaje fundamentalmente de los medios técnicos tácticos colectivos complejos, dándole una importancia enorme. Destacando principalmente el aprendizaje de los medios técnicos tácticos como un aspecto relevante y positivo.

CAPITULO III

5 Marco conceptual

En este apartado se abarcaron temas conceptuales con relación a la sistematización, donde se hablan de cuatro categorías que tuvieron acciones de suma importancia para la realización de esta.

5.1 Cuarentena en tiempo de COVID 19

Desde la experiencia en la actividad de la práctica pedagógica se ve la necesidad de trabajar desde casa es decir en cuarentena, debido a un virus más conocido a nivel mundial como “COVID19” el cual causó gran impacto a nivel mundial siendo un virus mortal, por este medio se procedió a realizar una cuarentena estricta creada por los lineamientos ejecutados por el Gobierno Nacional decretados por el COVID 19, en la ciudad de Bogotá D.C

Dentro de la implementación se menciona la ejecución de una serie de actividades en el hogar, esta es dada en tiempos de confinamiento por lo que se contextualiza a un periodo de cuarentena. Según el autor Carlos Agudelo menciona la cuarentena como: “Una cuarentena es un aislamiento preventivo que se adopta ante enfermedades que son altamente contagiosas o transmisibles. El profesor Carlos Agudelo, director del Instituto de Salud Pública de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia (UNAL) explica cómo se determina, cuánto puede durar y qué tipos de cuarentena existen. Una cuarentena se determina dependiendo del tiempo de incubación del virus, así puede ir desde 14 hasta 30 días y se puede implementar de forma flexible y focalizada, total y parcial por periodos alternados con la vida normal. Una vez se cumple la cuarentena, sigue la fase de recuperación de la enfermedad y la persona se puede reintegrar a su vida y sus

actividades''. (Universidad Nacional, 2020)

Por ello, se crea la incógnita ¿cómo trabajar desde casa? Gracias a esto se da apertura a una serie de herramientas metodológicas para realizar trabajos desde el hogar, llevándolo desde el cómo trabajarlo.

Con lo anterior, vale la pena mencionar que esto fue creado con el fin de seguir las órdenes del Gobierno Nacional cuidando así la salud de nuestros deportistas hasta la de nosotros mismos. Cabe resaltar que como resultado de la cuarentena se da énfasis a este tipo de sistematización, consecuentemente el aislamiento viviendo en la ciudad de Bogotá, los deportistas de la escuela presentaron una baja condición física como se mencionó anteriormente.

5.2 Tics en tiempo de pandemia

Como segunda categoría se observa de manera puntual que las Tics para una época de aislamiento cuyo factor predominante es mantener a los deportistas en sus hogares eran claves para el trabajo con ellos. El uso de esta metodología de trabajo intervino en todo momento con el uso de herramientas ofimáticas (Sony Vegas, Photoshop, WhatsApp, Edmodo, Meet) en diversos dispositivos (Celular, Tablet o laptop) y así como la capacitación del uso de herramientas desconocidas para los deportistas.

Por otro lado, como lo menciona Chen (2019):

Las tics son el conjunto de tecnologías desarrolladas en la actualidad para una información y comunicación más eficiente, las cuales han modificado tanto la forma de acceder al conocimiento como las relaciones humanas...La información se refiere en este contexto a la transferencia de datos de un modo innovador.

Referente al autor, se puede cuestionar ¿Cómo manifestamos la innovación dentro del deporte?, cuando el deporte debe ser tangible, táctil, donde es necesario la presencialidad, el uso de esta herramienta permitió el abordaje con esta población, donde se ejecutaron clases personalizadas, trabajos entrelazados con la categoría Sub-17 y a su vez retroalimentaciones basadas en la técnica del jugador y sus capacidades como la resistencia y coordinación de forma individual. usando medios visuales como lo fue YouTube o aplicaciones de la Play store de Android como lo es el Gamepad fortaleciendo el trabajo estratégico de los jugadores.

Así como lo menciona el autor Chen (2019):

Cuando se habla de tics, se puede referir a diferentes criterios según el contexto de uso del término. A saber... Servicios. Se refiere al amplio espectro de servicios que se ofrecen por medio de los recursos anteriores. Por ejemplo: servicios de correo electrónico, almacenamiento en la nube, educación a distancia, banca electrónica, juegos en línea, servicios de entretenimiento, comunidades virtuales y blogs.

Las tics parten a una educación deportiva, en donde las diferentes herramientas de accesibilidad a un trabajo teórico como práctico, se evalúa al deportista a nivel físico, cognitivo, fortaleciendo ámbitos de trabajo multidisciplinar.

Posada (2015) afirma que:

Edmodo(www.edmodo.com) es una plataforma social educativa y gratuita que permite la comunicación y el intercambio de archivos entre profesorado y alumnado en un entorno cerrado y privado. Está pensada como una red social basada en el microblogging creada específicamente para el aula que proporciona al profesor/a

un espacio virtual privado en el que compartir mensajes, archivos, enlaces, calendarios, etc. y también asignar tareas y actividades gestionando su realización. es un entorno seguro y con múltiples prestaciones para la formación del alumnado en las redes sociales”.

Según como lo manifiesta el autor Edmodo se convierte en una plataforma indispensable en los tiempos de confinamiento, hacia un aprendizaje autónomo, llevando en la asignación de trabajos y uso de herramientas que en esta plataforma puede vincular siendo efectiva en procesos educativos y/o de aprendizaje.

Ya por otro lado, se dio uso a esta plataforma, partiendo de la caracterización de la misma identificando las oportunidades que favorecerían dentro del proceso, iniciando por ser una plataforma gratuita y de un fácil uso, en esta se manejó todo el proceso de la creación de la propuesta de intervención, presentación a los deportistas, anexo de actividades, ejecución de actividades por parte de los deportistas y evidencias del mismo hasta llegar al punto de generar la retroalimentación de las actividades. Siendo así una plataforma de gran utilidad que tiene suficientes apartados para generar una buena recolección y análisis de información.

5.3 La actividad física en tiempos de cuarentena

Partamos que la actividad física es parte fundamental en el entrenamiento deportivo, desde la calistenia hasta la fase de recuperación en la sesión, así mismo los movimientos que conducen al gasto energético es la clave para lo que va orientado el fortalecimiento del deportista, así como según lo cita (Fonseca y Martínez, 2013) “todo movimiento corporal producido por los músculos esquelético y que ocasiona un gasto de energía que dependerá de la masa muscular implicada, de las características de dicho movimiento, de la intensidad, duración y frecuencia de las contracciones musculares”.

Es decir, en la práctica deportiva durante la virtualidad los participantes de la escuela de formación debieron enfocar la actividad física en el desarrollar un mayor cuidado en la conservación de la masa muscular, resistencia, flexibilidad y capacidad cardiaca, ya que el sedentarismo causado por el aislamiento pudo afectar hacia un deterioro en la resistencia de un entrenamiento tradicional en el campo de juego y que gracias a la actividad física fundamentada en la fase inicial y a lo que más invirtió durante el entrenamiento.

Lo que quiere decir que la actividad física se compone de un grupo de movimientos del cuerpo los cuales producen cierto grado de desgaste en la energía en los mismos, para generar gestos o movimientos específicos. (Deivís y Pérez, 2002)

La actividad física es un pilar fundamental en la promoción de la salud y en el bienestar de las personas como lo menciona (Guzmán, 2020) en su documento “la actividad física en tiempos de pandemia (covid19) programa de ejercicios Chosica 2020” y nos menciona beneficios físicos y psicológicos, mejora la movilidad articular y muscular, favorece la salud cardio vascular, contribuye a tener un peso saludable, ayuda a disminuir el estrés y a reducir el riesgo de enfermedades como hipertensión, diabetes, colesterol, entre otras”.

Así mismo, Guzmán (2020) ‘‘La salud mental, y alentar a las personas a estar activas podría ayudar a muchos a sobrellevar el estrés continuo y evitar enfermedades psicológicas. Cada sesión de actividad física reduce los síntomas de depresión y ansiedad...’’.

El autor en la cita anterior nos menciona todos los beneficios que se da ligado en la actividad física que intervienen en los deportistas, sobre llevándolos en los tiempos de

pandemia COVID 19 donde a pesar del aislamiento se da un beneficio para poder sobrellevarlo y es gracias a la actividad física como estiramientos tradicionales, sesiones de rumba/baile, actividades deportivas como en el presente trabajo, así contribuyendo a aspectos tanto físicos como psicológicos contrarrestando los efectos que afecta el encierro como lo es el estrés, el aumento de masa muscular, etc. Visto durante los entrenamientos virtuales evidenciando el mejoramiento continuo tanto en rendimiento y aspecto físico.

5.4 El fútbol sala

En primer lugar, el fútbol sala se ve como un deporte propio de la escuela de formación deportiva en la cual se realizó toda la experiencia de la práctica profesional, abarcando en ella los deportistas de la categoría Sub-17 de la misma. Gracias a la observación de la práctica se ve un mal estado físico en los jugadores de la categoría, por ende, se procede a realizar un análisis a profundidad de cómo por medio del fútbol sala y de ejercicios simultáneos a este se podía llegar al aumento de su rendimiento físico.

A partir de lo mencionado anteriormente el autor (Yankillevich, 2000) habla un poco referente al fútbol de salón ‘‘El fútbol de Salón nació en Uruguay en 1930. Fue el Profesor Juan Carlos Ceriani quien utilizando reglas del waterpolo, baloncesto, balonmano y fútbol redactó el reglamento de este deporte. El término futsal es el término internacional usado para el juego’’ este nos menciona y profundiza los inicios del fútbol sala como este evolucionó en la historia y todo el proceso que debió tener para denominarse fútbol sala.

Así mismo, se plantearon actividades físicas enfocadas en este deporte para mejorar la preparación física de cada uno de los deportistas, proponiendo actividades por medio de una herramienta pedagógica denominada ‘‘Edmodo’’ en donde se adjuntaba cierta

variedad de actividades las cuales debían ser desarrolladas por ellos mismos.

A través de la progresión de la ejecución de los entrenamientos, se pudieron observar cambios de mejoramiento del estado físico en cada sesión; por ello para revisar el proceso de cada deportista se analizó por medio de un Pre-Test y así se determinó que tal útil o no, siendo este satisfactorio arrojando resultados positivos para los deportistas y el gozo de los practicantes al ver que su metodología utilizada fue exitosa.

A su vez, hay deportes similares al fútbol sala en lo cual el autor (Aguilera, 2013) menciona al ‘‘El Fútbol Sala, en esencia, se deriva de su aplicación práctica, el manejo del balón con el pie, en inglés Foot Ball. Se creó para ser jugado con 5 personas, sobre piso duro y preferiblemente cubierto’’.

Es así como, el nombre asignado por sus implantadores en nuestro país fue el de microfútbol o fútbol de salón, apelativos a los que hoy, por universalización, se han agregado los de Fútbol Sala o Futsal. Este último, es el que se está implantando en todo el mundo con la normatividad AMF y del que se está apropiando la FIFA con el apoyo del COI. Con esto queriendo decir que el fútbol sala es un deporte de juego con el pie parecido al fútbol, pero con variaciones en sus reglas y así mismo en su terreno de juego, cantidad de jugadores siendo así también un deporte de práctica en un barrio.’’

Así mismo, en el siguiente apartado se observa un cuadro comparativo, que muestra los aspectos básicos de 3 modalidades deportivas que se asocian a este deporte denominadas: Microfútbol, fútbol sala y fútbol de salón.

Tabla 1*Cuadro comparativo modalidades del microfútbol, fútbol sala, fútbol de salón 2021*

Aspectos	Microfútbol	Fútbol sala	Fútbol de salón
Cancha	Entre 16mt y 20mt de ancho y entre 28mt y 40mt de largo	Entre 40 mt de largo por 20 mt de ancho	Entre 24 mt y 36 mt de largo y entre 14 mt y 20 mt de ancho
Balón	La circunferencia del balón es de 60 y 62 cm y el peso es de 430 gr	La circunferencia del balones de 61 y 64 cm y el peso está entre 410 y 430 gr	La circunferencia del balón es de 55 y 53 cm y el peso está entre 410 y 500gr
Reglas básicas	<ul style="list-style-type: none"> * El saque de banda y de esquina se realiza con las manos. * Cuando el arquero hace un saque el balón no puede pasar la mitad de la cancha. * El arquero no puede salir de su zona demarcada o delimitada como arco. 	<ul style="list-style-type: none"> * El saque de banda y de esquina se realiza con el pie. * Cuando el arquero hace un saque el balón puede pasar la mitad de la cancha. * El arquero puede salir jugando hasta el otro lado de la cancha. 	<ul style="list-style-type: none"> * El saque de banda y de esquina se realiza con las manos. * Cuando el arquero hace un saque el balón no puede pasar la mitad de la cancha. *El arquero no puede sobrepasar la mitad del terreno de juego.
	En el micro los postes verticales miden 2metros de altura y el travesaño mide 3 metros.	Así como en el micro los postes del fútbol sala deforma vertical miden 2 metros de altura y el travesaño mide 3 metros.	Pueden ser de madera o metal y con forma cuadrada, rectangular, redonda o elíptica.

Tabla 1. Cuadro comparativo modalidades del microfútbol, fútbol sala, fútbol de salón, Creación propia (2021).

Teniendo en cuenta la comparación que se realiza de las tres ramas (fútbol sala, fútbol de salón y microfútbol) se identifican similitudes y diferencias como lo son: su nombre, las dimensiones del balón, cancha y demás .(todo lo relacionado con reglamento), dichas ramas son practicadas a nivel nacional e internacional tanto en campeonatos o por hobby, en donde se observa que siendo o no juzgada cada una de estas disciplinas para los jugadores que la practican,son tenidos en cuenta cada una de las diferencias de estos, en los cuales ciertas personas se acogena el gusto personal de cuál de estas tres ramas es de su preferencia y en cuál de ellas se desenvuelven mejor para su práctica.

CAPITULO IV

6 Experiencia metodológica

Para dar inicio a la experiencia de sistematización de la práctica es importante identificar los fundamentos teóricos que abarca el proceso de sistematizar una experiencia, basándonos en un autor fundamental como lo es Oscar Jara en su documento -Sistematización Pasos de Oscar Jara-, se donde en este se mencionan cinco tiempos los cuales son puestos en práctica dentro de la presente sistematización.

Estos cinco tiempos consisten en:

Dando inicio con el primer tiempo denominado “el punto de partida”, como lo menciona Jara (2018) que menciona:

Partir de la propia práctica significa que hay que partir de lo que hacemos, sentimos y lo que pensamos. No se puede sistematizar algo no vivido. Puede sistematizar quien ha formado parte de la experiencia.... es preciso tomar en cuenta que en ese trayecto se han realizado muchas y diferentes cosas. Esto no significa que se debe concluir la experiencia para sistematizarla, porque la sistematización debe hacerse para ir alimentando la práctica... Esto implica que, al realizarse la experiencia, es útil determinar, de inicio... hacer registros, y reflexionar, organizar y determinar conclusiones sobre cada etapa para retroalimentar el proceso... Tener un diagnóstico de inicio (Diagnóstico de necesidades de Capacitación, prueba de entrada), contar con una propuesta estratégica (Plan de Formación) ... Los registros no sólo son escritos, que pueden ser muchos y diversos, sino también grabaciones, fotografías, videos, etc. Los registros nos permiten nos permiten reconstruir los momentos tal como sucedieron.

De acuerdo con el autor, esta sistematización aborda una población que fue trabajada durante la práctica profesional, donde se observó el plan de formación dada en esta escuela, registrada desde un diario de campo otorgado por la Universidad siendo base para el diagnóstico preliminar, reconstruyendo los procesos metodológicos dados en cada sesión teniendo en cuenta sus aspectos positivos y negativos, para así reflexionar acerca del impacto de las Tics en este trabajo de opción de grado.

Además, en un segundo tiempo denominado “las preguntas iniciales”, se busca dar respuesta a tres preguntas plasmadas por el autor, desde un aspecto reflexivo y comparativo, siendo enfocadas en el proceso de la práctica profesional y de la presente sistematización:

1. ¿Para qué queremos sistematizar? (Definir el objetivo de la sistematización)

Uno de los motivos principales para sistematizar este proceso se basa en el proceso pedagógico que se llevó a cabo en la práctica profesional, por tal motivo, se decide realizar esta sistematización para aplicar al título de Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte.

2. ¿Qué experiencia(s) queremos sistematizar? (Delimitar el objeto por sistematizar)

Uno de los compromisos de esta sistematización fue el mantener el desempeño físico de cada integrante del equipo, generando un trabajo desde la utilización de las tecnologías de la información y comunicación como herramientas primordiales, utilizando específicamente la plataforma Edmodo, siendo esta una herramienta digital que permite la comunicación directa entre los deportistas y los docentes en formación a partir de las ventajas que ofrece la plataforma. Así mismo, se plantearon rutinas de ejercicios que permitiera a los jóvenes realizar dentro del ambiente familiar, llevando un control de las capacidades físicas tanto

coordinativas como condicionales y a su vez mantener las habilidades adquiridas por cada uno de los deportistas.

3. ¿Qué aspectos centrales de esa(s) experiencia(s) nos interesa sistematizar? (Precisar un eje de sistematización)

Dentro de este proceso de sistematización se analiza y reflexiona el proceso realizado en la práctica profesional, incluyendo las tics como una herramienta pedagógica al momento de crear experiencias de enseñanza- aprendizaje, toda vez que la no practica de actividad física por parte de los deportistas se convierte en una problemática desde el punto de vista de la escuela deportiva, es así como los estudiantes desde su proceso de practica buscan brindar alternativas de solución a la misma y se da paso a la creación de la herramienta pedagógica (Edmodo) la cual se convierte en el medio de comunicación e interacción constante entre la triangulación de deportistas- escuela de formación y estudiantes practicantes.

Así mismo, en el tercer tiempo denominado “recuperación del proceso dividido” que menciona Jara (2018) es dividido en dos aspectos reconstruir la historia y ordenar y clasificar la información:

Reconstruir la historia: Se trata de tener una visión global y cronológica de los principales acontecimientos que sucedieron durante la experiencia. Aquí es indispensable recurrir a los registros. La reconstrucción puede hacerse elaborando una cronología, un gráfico, un cuento, una narración u otro medio.

Ordenar y clasificar la información: Teniendo como base la visión general del proceso vivido, se ubican los distintos componentes de este proceso. El eje de sistematización nos da pautas respecto a qué componentes tomar en cuenta.

Dando respuesta al autor enfatizándolo en este proceso de sistematización se ve desde el abordaje de las retroalimentaciones y los diarios de campo recopilándolos cronológicamente, las vivencias en cada sesión de entrenamientos, teniendo una visión global como lo menciona Jara de los aspectos a trabajar en la intervención pedagógica en el ámbito deportivo.

También, en el cuarto tiempo denominado “la reflexión de fondo ¿Por qué paso lo que paso?” que menciona Jara (2018) “Va más allá de lo descriptivo. Se trata de encontrar la razón de ser de lo que sucedió en el proceso de la experiencia; por eso, la pregunta clave es ¿por qué pasó lo que pasó?”

Respondiendo a la pregunta generada por el autor del ¿por qué pasó lo que pasó? esta fue dada a causa de la emergencia sanitaria por COVID 19 mencionada anteriormente, desde la observación en los entrenamientos, se infirió que en los deportistas se vio un bajo rendimiento en la resistencia y la velocidad, por la poca o nula practica de actividad física en este tiempo de cuarentena.

A modo de cierre, en el quinto tiempo denominado “los punto de llegada” que menciona Jara (2018) habla de dos ejes fundamentales para dar una finalidad a todo el proceso de sistematización los cuales son divididos en formular conclusiones y comunicar los aprendizajes:

Formular conclusiones: También debe estar dirigidas a dar respuesta a los objetivos planteados. Las conclusiones teóricas pueden ser formulaciones conceptuales surgidas de la reflexión a partir de la experiencia y relacionadas con las formulaciones teóricas del saber.

Comunicar los aprendizajes: Será necesario producir algún(os) material(es) que permitan compartir con otras personas lo aprendido. Así, atenderemos la dimensión comunicativa de la sistematización.

Dando respuesta al autor, este apartado menciona la fase final de todo el proceso de sistematización, donde se evidencia que los objetivos planteados fueron cumplidos al terminar su aplicación, plasmando las experiencias y vivencias generadas a lo largo de todo el proceso de sistematización, desde la conceptualización de los procesos comparándolos con los autores en relación a la sistematización de experiencias.

Iniciando como un preámbulo, del método cualitativo.

Se refiere a teorías, proposiciones o generalizaciones que actúan como referentes útiles, con perspectiva flexible...Se utiliza enfatizando procesos inductivos. De la observación de la particularidad y la diferencia, se busca nutrir nuevas comprensiones desde lo que dicen los datos...No se pretende verificar hipótesis, sino registrar los aspectos de la realidad tal como ocurren en su contexto natural...Orienta la generación de categorías a priori, pero no limita la emergencia de nuevas categorías durante el proceso...se busca la comprensión de las singularidades. (Sastre, 2011)

De acuerdo con el autor la sistematización abarca ejes claves del método cualitativo, con el fin de ser enfocada en la recolección de datos, se evidencia el plasmar las experiencias desde la observación de manera objetiva, donde no se verifica una hipótesis, sino que, organiza y reconstruye las experiencias pedagógicas en la práctica profesional.

A si mismo el autor nos orienta en la concepción de los contextos en el abordaje

dando pautas para la sistematización, manifestando:

Se elige un enfoque cualitativo, defina si el método más apropiado sería el fenomenológico, la etnografía, la etnometodología, la investigación documental o la investigación acción-participativa. Defina la estrategia de investigación: de conversación-narración, de observación-participación, o documental. Defina las técnicas de recolección de información: registros de observación o diarios decampo, entrevista abierta y en profundidad, grupos de discusión, registros documentales, etc. Por último, defina la técnica de análisis de la información, que seguramente será el análisis de contenido. (Sastre, 2011)

Siguiendo a Sampieri quien muestra de una manera más gráfica el enfoque cualitativo:

Figura 1

Ilustración Enfoques de la investigación (2021)

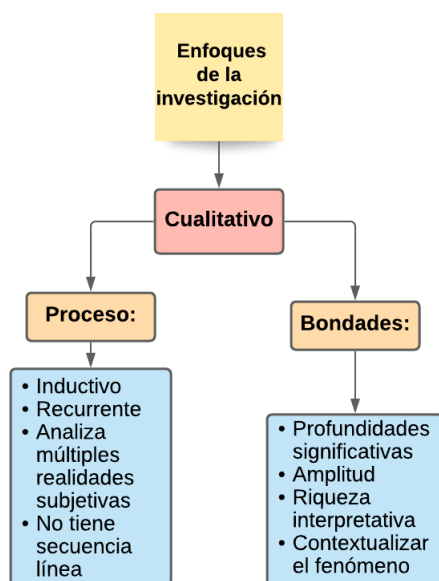


Figura 1. Ilustración Enfoques de la investigación. Creación propia. Tomado de (Sampieri et al., 2014)

Como lo menciona el autor, el enfoque de esta sistematización es de carácter cualitativo, en vista de aspectos que compara en su trabajo denominado -el proyecto de investigación. Un mapa de ruta para el aprendiz de investigador-:

En contextos naturales, en la vida cotidiana, sin control de variables, sin filtros conceptuales...Técnicas documentales, observación participante, conversación y narración (entrevistas, relatos de vida, grupos de discusión, etc.) ...Textuales (narraciones): descripciones literales de lo observado y escuchado...Procedimientos de análisis textual: análisis de contenido, análisis del discurso... Interpretaciones de la realidad social estudiada en su forma natural y según el dinamismo de la vida social (Sastre, 2011)

Por otro lado, para esta sistematización se trabajó por medio de un alcance descriptivo. Si bien es cierto que dentro del enfoque cualitativo no se mide mediante hipótesis, recolección de dato se interpretación objetiva, desde la mirada descriptiva se orientó en describir, como lo señala Sampieri “se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis.” (Sampieri et al.,2014, p.7)

Por consiguiente, la sistematización se basa en el enfoque cualitativo, evidenciando la recolección de la información, observación y participación con la población y así dar paso a la organización de la misma a partir de 3 grandes fases de trabajo donde cada una abarcó un aspecto fundamental para ejecutar la sistematización de experiencias.

6.1 Fase 1: observación

Este proceso de sistematización inicio en la escuela de formación deportiva

Romanos F.S, ubicada en el barrio roma de localidad de Kennedy, esta da inicio el 20 de enero de 2020, (cabe aclarar que este proceso se realizó de manera presencial, aún no se presentaba la emergencia por COVID19) teniendo en cuenta los parámetros de la sistematización señalados por la universidad, allí se generan experiencias desde la observación misma con el fin de identificar la mayor cantidad de información del contexto de la escuela, observando en temas de organización , por ejemplo que la escuela cuenta en el momento con un total de 20 deportistas divididos en categorías sub- 11, sub-13, sub-15 sub-17 y guardametas.

En este proceso se observó el método de enseñanza del entrenador manteniendo un estilo de enseñanza enfocado al mando directo:

El alumno depende del profesor para hacer el ejercicio. El profesor está continuamente ejecutando porque es el referente de la tarea en cada momento, solamente predomina la información inicial de la tarea, no hay Feedback individual. En este sentido le daría igual instruir a 5 personas que a 50 porque todos van a la vez. (Barrena, 2010)

Igualmente se evidenció a nivel de espacio físico una debilidad en la infraestructura del terreno de juego que no era óptima para el buen desarrollo de las clases, ya que la superficie era áspera lo que conlleva a poca seguridad de los deportistas y más los guardametas quienes tiene más contacto corporal con la cancha, otro punto importantes corresponde al material que se usa para los entrenamientos el cual es adecuado para cada una de las edades de los deportistas.

Por otro lado y a pesar de que se habla de observación en la fase 1, en la escuela se tuvieron unos espacios esporádicos de participación durante esta fase, iniciando con la

planificación de actividades propuestas para el reconocimiento de los grupos de forma semanal, las cuales eran enviadas al correo electrónico del entrenador a cargo de un practicante, cabe resaltar que se dio apoyo en el lugar de entrenamiento (cancha) a los entrenadores y así se propuso nuevas formas de interacción a partir de juegos, estaciones y dinámicas que generarán competencia entre ellos como actividades de velocidad, velocidad reacción, coordinación viso pedica-viso manual, modos juego y trabajo en equipo.

Las sesiones de entrenamiento daban inicio en una franja horaria de 7:00 a 9:00 a.m. durante los días sábados y domingos, llegando al punto de encuentro con 20 minutos de anticipación, para el alistamiento de los materiales requeridos, por otro lado, el entrenador a cargo realizaba la fase inicial (calentamiento) mediante movilidad articular y activación cardio vascular, así mismo los docentes de formación cumplían su rol de observadores con el fin de generar una retroalimentación reflexiva desde la percepción individual. Posteriormente dentro de la fase inicial el entrenador solicitaba a uno de los docentes en formación el ejecutar una actividad planteada ([Ver Anexo 3](#)) la cual fue planificada en el transcurso de la semana correspondiente, cada docente en formación ejecutaba su actividad en cada una de las categorías, posteriormente el entrenador ejecutaba la fase central y cada docente en formación se disponía a realizar el respectivo apoyo, para finalizar, el entrenador procedía a la realización de una fase final (vuelta a la calma) donde los deportistas realizaban respectivos estiramientos para relajar su cuerpo y en la prevención de dolores musculares o lesiones.

Cada semana se trabajaba mediante lo observado en cada sesión, mediante procesos de evaluación y auto evaluación que permitieron ser de apoyo para el registro de la

propuesta de intervención, anexando allí fortalezas y debilidades de cada categoría. Además, usando como apoyo el diario de campo ([Ver Anexo 2](#)) proporcionado por la universidad dentro de la práctica uno.

La escuela de formación deportiva fue asertiva en cuanto a la escucha de los practicantes en formación apoyando y evaluando cada propuesta que dentro del proceso intervino, así como permitir que los deportistas crearan actividades de interés para sí mismos, escuchando sus opiniones y creando puntos neutros a favor y en contra de lo sugerido.

6.2 Fase 2: Intervención

En esta fase se desarrollan puntos claves de esta sistematización debido a que se involucra la participación de los docentes en formación con los deportistas de la escuela, dando inicio en las sesiones de entrenamiento en modalidad virtual, donde el entrenador a cargo designaba categorías a cada docente en formación, para así tomar un rol importante en el grupo de trabajo dentro del proceso de formación, como lo es el liderazgo y el control de una categoría en específico, como los son la categoría sub-11, sub 15. sub-17 y los guardametas. Cabe aclarar que el proceso de intervención para nuestra propuesta de prácticas se enfocó en la categoría sub-17, pasando de ser una acción participativa a intervención total de esta categoría.

En esta fase de intervención, se vio reflejado el proceso realizado por los docentes en formación, debido a la contingencia sanitaria por el COVID 19 dando lugar a la ejecución de entrenamientos virtuales, estos entrenamientos eran realizados por la plataforma Zoom, el entrenador a cargo creo un enlace de reunión el cual fue enviado al grupo de WhatsApp, para que tanto los deportistas como los docentes en formación

podieran acceder. Estos entrenamientos virtuales eran realizados los sábados en una franja horaria de 8:00 a.m. a 10:00 a.m. Por otro lado, los docentes en formación realizaban una planeación semanal que era enviada los jueves al entrenador mediante el correo electrónico de uno de los practicantes ([Ver anexo 4](#)), el entrenador a cargo analizaba las planeaciones y daba su respectiva retroalimentación, así mismo se organizó la distribución de cada fase mediante un cronograma planteado por el entrenador para una correcta logística en la ejecución de los entrenamientos.

El estudiante en formación daba inicio con un calentamiento (movilidad articular, activación cardiovascular) para la preparación del cuerpo antes de la fase central, donde cada uno de sus compañeros estaba al tanto de la ejecución de los deportistas evaluando la correcta ejecución de cada uno de las acciones motrices, además se dio inicio a la fase central donde se ejecutaron ejercicios específicos enfocados a la condición aeróbica y el fortalecimiento de la técnicas básicas del fútbol de salón (pase, driblin, finta, control de balón entre otras), se finalizaba la sesión con una vuelta a la calma a partir de un estiramiento cefalocaudal dirigido, con la finalidad de generar una relajación muscular y prevención de lesiones.

Es importante destacar, que esta intervención se dio frente a un acontecimiento a nivel mundial a causa de la contingencia por COVID 19, generando un gran impacto a nivel nacional afectando a las escuelas deportivas, clubes deportivos, por tal motivo se decretó cuarentena estricta por el gobierno nacional en la ciudad de Bogotá, por consiguiente, los entrenamientos dejaron de ser de forma presencial y pasaron a entrenamientos virtuales en el horario mencionado anteriormente, en este proceso se identificó que no todos los integrantes de esta escuela eran participes en estos encuentros

inferiendo por falta de conectividad, falta de interés o el colapso de tareas en su vida académica.

Después de varias semanas el entrenador logró conseguir un permiso que otorga el poder de realizar entrenamientos de forma presencial. Ahora bien, desde el primer momento en que los deportistas vuelven a sus entrenamientos presenciales después de todo lo ocurrido se infiere que los deportistas carecen de una buena preparación física por culpa de la poca o nula actividad física a causa del aislamiento decretado, allí se decide que se debe de mejorar esta falencia y es allí donde nace la propuesta de implementación pedagógica a desarrollarse en la fase III, de ahí, se manifiestan ideas del como ejecutar entrenamientos virtuales haciendo uso de las tics y se piensa en una alternativa que ayude a mitigar esta problemática y se decide realizarlo mediante la herramienta pedagógica Edmodo.

6.3 Fase 3: implementación

El proceso de implementación es aplicado en la última fase de la práctica profesional UNIMINUTO, ejecutada en la escuela de formación deportiva, como se mencionó anteriormente parte desde la observación en la práctica I hasta, la intervención en práctica II. A causa de la observación e intervención se encontró una necesidad en los deportistas la cual va enfocada en la disminución de la preparación física donde se decide hacer uso de una herramienta pedagógica a partir de las tics denominada Edmodo, todo esto con el fin de que los deportistas mejoran su preparación física, que se vio afectada por la cuarentena.

El proceso realizado a lo largo de esta fase inicio de forma virtual con el mismo proceso del envió de planeaciones mencionados en la fase II, hasta llegar al punto de que,

la alcaldía mayor de Bogotá en mandato de la alcaldesa Claudia López, en medida del ministerio de salud autorizaron la actividad física y la práctica deportiva al aire libre citado en el decreto 847 del 14 de Junio del 2020.

A partir de esta autorización, se decidió aplicar la prueba del test de Leger, el test arrojó unos primeros resultados los cuales no fueron favorables dentro de los parámetros del mismo test, a partir de los resultados se infiere que posiblemente se deba a la inactividad física en tiempos de cuarentena; cabe aclarar que el test se aplicó en los entrenamientos presenciales con todas las medidas de bioseguridad planteadas por el gobierno nacional, con el respectivo permiso de los padres de familia y el entrenador encargado. posteriormente, se les dio claridad a los deportistas de la categoría sub-17 viendo el interés por parte de ellos al momento de ejecutar el pretest, al finalizar la prueba identifico que era cierto que los deportistas tienen una mala preparación física, debido a los resultados obtenidos y el análisis del baremo de esta prueba.

Por ende, se pasa a realizar entrenamientos presenciales con todas las normas de bioseguridad, estos entrenamientos fueron realizados los días sábados en una franja horaria de 8:00 a.m. a 10:00 a.m. los docentes en formación llegaban a 30 minutos antes para realizar la logística de los entrenamientos y para finalizar se utilizaban 30 minutos donde el entrenador daba retroalimentación del todo el proceso de los docentes en formación, para posteriormente dejar organizado el espacio utilizado, la recolección y desinfección del material.

Los docentes en formación plantearon ante el entrenador a cargo realizar la prueba del test de Leger, consiste en que el jugador a evaluar estará ubicado en punto A y tendrá que realizar un recorrido hasta el punto B, con una distancia 20 metros uno del otro. Este

recorrido debe ser realizado antes de que el entrenador suene el pitido que indica el fin e inicio de recorrido. Mediante el tiempo y los diferentes niveles de esta prueba, el pitido sonará paulatinamente más rápido, lo que quiere decir un mayor esfuerzo para los jugadores participantes de la prueba, esto con la justificación de un posible bajo rendimiento de los deportistas debido al confinamiento, posteriormente se dio el comunicado a los deportistas de la categoría sub-17 refiriendo que los docentes en formación iban a realizar un diagnóstico inicial, procediendo a la explicación de la prueba y respectivamente a la ejecución, una vez finalizado el test se generó un análisis inicial de los resultados dando mención ante el entrenador de la deficiencia en el rendimiento físico de los deportistas.

Una vez se identifica la deficiencia física, se busca por medios de las tics herramientas que puedan ser utilizadas en casa para los entrenamientos generados modalidad semi presencial, los docentes en formación crearon actividades complementarias dentro de la herramienta digital Edmodo, donde allí los deportistas de esta categoría tendrán un mayor alcance en las actividades designadas para su fortalecimiento.

En esta plataforma, se adjuntaron actividades a desarrollar creadas por los docentes en formación enfocados siempre en la resistencia, estos videos eran subidos semanalmente en forma de tarea o reto, de tal forma que los deportistas pudieran tener una participación activa, subiendo evidencias (fotográficas o de video) de las actividades propuestas. Todo este proceso fue realizado a lo largo de 4 meses evaluando al final del cuatrimestre mediante el test de Leger el estado de cada deportista en ese rango de tiempo, concluyendo una vez analizados los resultados que dicha prueba arrojó resultados

positivos, dando cumplimiento al objetivo planteado justificado en los análisis suministrados en el presente documento en el apartado 6.4

6.4 Análisis de la aplicación del test de lager a deportistas de la escuela de formación deportiva Romanos F.S

Baremo

Para la realización del test de Lager y para dar un análisis del mismo se tuvieron en cuenta características del baremo, este da inicio con la Tabla No 2, en donde se observa la distancia recorrida en el test, esta indica los periodos desarrollados en el test que van desde la numero 1 hasta la numero 15, donde también se desglosan los tramos de cada etapa, la distancia dada en metros por tramo y el total de metros recorridos por cada periodo.

Tabla 2

Distancia recorrida test de Leger o Course Navette 2021

DISTANCIA RECORRIDA TEST DE LEAGER O COURSE NAVETTE			
PERIODO	TRAMOS	METROS	TOTAL
1	8	160	160
2	8	160	320
3	8	160	480
4	8	160	640
5	8	160	800
6	9	180	980
7	9	180	1160
8	10	200	1360
9	10	200	1560
10	10	200	1760

11	11	200	1980
12	11	220	2200
13	12	240	2440
14	12	240	2680
15	12	240	2920

Tabla 2. Distancia recorrida test de Leger o Course Navette. Creación propia. Tomado de Canon 2019. Test de Leger.

Por otro lado, se tomó en cuenta la figura No 2 para determinar el valor de la velocidad dada en kilómetros por hora (Km/h), en esta se pueden observar los periodos del test y el kilometraje correspondiente a cada periodo. Ejemplo: si el deportista No. 1 llega al periodo 10, se observa la figura y se observan los km/h correspondientes a este periodo que en este caso serian 13 Km/h.

Figura 2

Como hallar la velocidad dada en km/h 2019

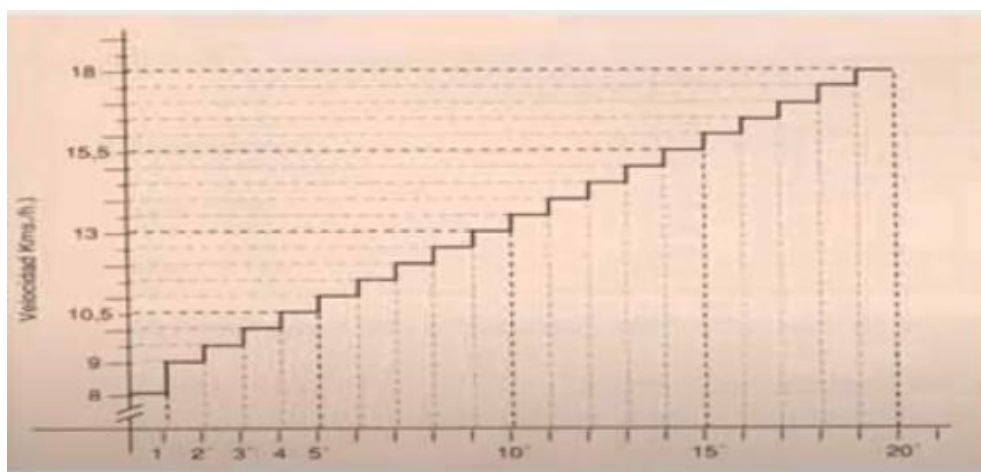


Figura 2. Como hallar la velocidad dada en km/h. Tomado de Tomado de Canon, E. (2019, junio, 24). Test de Leger.

Por consiguiente, se debe tener en cuenta el cómo hallar el VO2 máximo de cada deportista. Este resultado se da gracias a la fórmula de la Figura No 3. en esta se deben tener en cuenta a velocidad dada en Km/h como se mencionó anteriormente y la edad de cada uno de los deportistas, se realiza la operación y el resultado arrojado sería el VO2 máximo.

Figura 3

Fórmula para hallar el VO2 máximo (2021)

$$\text{VO2 máximo} = 31.025 + 3.238(v) - 3.248(e) + 0.1536(v)(e)$$

V= Velocidad (Km/h)

e= Edad (años)

Figura 3. Fórmula para hallar el VO2 máximo. Creación propia, 2021 de Tomado de Canon, 2019. Test de Leger.

Por otro lado, se determinaron las tablas de valores (Tabla No. 3 y Tabla No. 4), dividida en hombres y mujeres, donde se encuentran celdas primero con edades, después de ello en ítems como: pobre, muy pobre, normal, bueno, muy bueno y excelente. Para después desglosar las numeraciones, que va desde la menor 25,0 hasta la mayor 31,4 en el caso de las mujeres y en el caso de los hombres desde la menor 35 hasta la mayor 44,2. Cabe aclarar que estos valores se dan gracias al resultado arrojado por el VO2 máximo, de allí se puede visualizar la finalidad del test aplicado por los deportistas.

Nota: a esta tabla de valores se le hizo una pequeña modificación esta viene siendo cambiar dos ítems correspondientes a: Ítem 1 pobre pasa hacer muy pobre y el ítem 2 muy pobre pasa hacer pobre, esta modificación se realiza con el fin de valorar y generar un mejor resultado al

momento de generar el análisis

Tabla 3

Tabla de valores mujeres 2021

TABLA DE VALORES MUJERES						
Edad	Muy pobre	Pobre	Normal	Bueno	Muy bueno	Excelente
13 a19	25,1 a 30,9	<25,0	31,0 a 34,9	35,0 a 38,9	39,0 a 41,9	>41,9
20a 29	23,7 a 28,9	<23,6	29,0 a 32,9	33,0 a 36,9	37,0 a 41,0	>41,0
30 a 39	22,9 a 26,9	<22,8	27,0 a 31,4	31,4 a 35,6	35,7 a 40,0	>40,0
40 a 49	21,1 a 24,4	<21,0	25,5 a 28,9	29,0 a 32,8	32,9 a 36,9	>36,9
50 a 59	20,3 a 22,7	<20,2	22,8 a 26,9	27,0 a 31,4	31,5 a 35,7	>35,7
60	17,6 a 20,1	<17,5	20,2 a 24,4	24,5 a 30,2	30,3 a 31,4	>31,4

Tabla 3. Tabla de valores mujeres. Creación propia. Tomado de Canon 2019. Test de Leger.

Tabla 4

Tabla de valores hombres 2021

TABLA VALORES HOMBRES						
Edad	Muy pobre	Pobre	Normal	Bueno	Muy bueno	Excelente
13 a19	35,0 a 38,3	<35	38,4 a 45,1	45,2 a 50,9	51,0 a 55,9	>55,9
20a 29	33,0 a 36,4	<33,0	36,5 a 42,4	42,5 a 46,4	46,5 a 52,4	>52,4
30 a 39	31,5 a 35,4	<31,5	35,5 a 40,9	41,0 a 44,9	45,0 a 49,4	>49,4
40 a 49	30,2 a 33,5	<30,2	33,6 a 38,9	39,0 a 43,7	43,8 a 48,0	>48,0
50 a 59	26,1 a 30,9	<26,1	31,0 a 35,7	35,8 a 40,9	41,0 a 45,3	>45,3
60	20,5 a 26,0	<20,5	26,1 a 32,2	32,3 a 36,4	36,5 a 44,2	>44,2

Tabla 4. Tabla de valores hombres. Creación propia. Tomado de Canon 2019. Test de Leger

Para poder realizar una validación del estado físico de los deportistas de la escuela, se utilizó la prueba de resistencia aeróbica conocida como Test de Lager partiendo de una ejecución empleada a 13 deportistas de la categoría Sub- 17 de la escuela, estos se ven divididos en 8 hombres y 5 mujeres, donde se procede a la realización de un pretest gracias a los resultados obtenidos (Tabla No.5) (Figura No.4) y a los resultados obtenidos por el baremo. Se puede inferir que los deportistas tienen un rendimiento físico bajo.

Tabla 5

Resultados pretest de Lager 2021

Corredor	Genero	Edad	Periodo
1	M	17	6
2	M	15	4
3	M	17	4
4	F	17	3
5	M	16	5
6	F	17	3
7	F	17	2
8	F	17	3
9	F	17	4
10	M	16	4
11	M	16	4
12	M	16	3
13	M	17	3

Tabla 5. Resultados Pretest de Lager. Creación propia 2021

Figura 4

Resultados pretest de Lager 2021

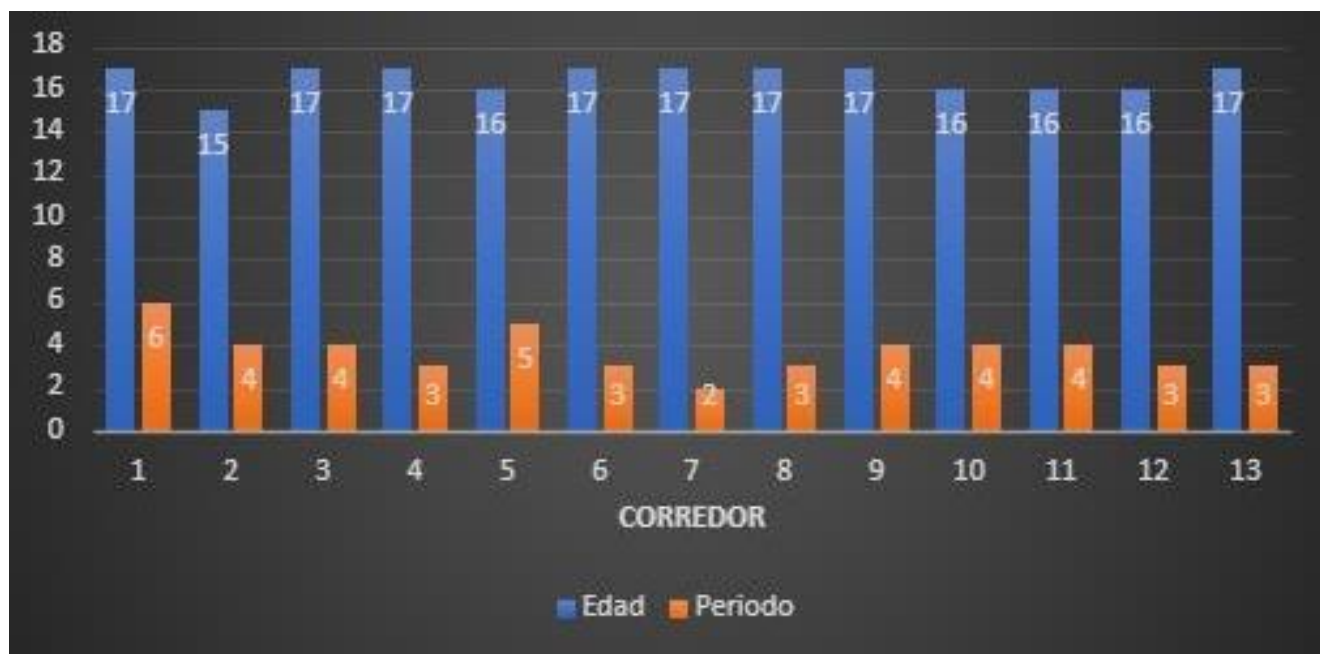


Figura 4. Resultados Pretest de Lager. Creación propia 2021

Se procede a realizar el análisis del pretest, como se mencionó anteriormente fue bajo, debido a que la mayoría de los deportistas no cuentan con un nivel de periodos esperados de la prueba, en la tabla No 2 se observa el menor resultado por parte de las mujeres fue la deportista número 7 ya que llegó al periodo número dos, debido a que presenta antecedentes médicos relacionados con asma e informados por el entrenador de la escuela, a su vez la deportista que alcanzó el mayor periodo en el pretest fue la numero 9 logrando llegar al periodo número cuatro.

Por parte de los hombres se observa un menor resultado en los deportistas número doce y trece, los cuales alcanzaron el periodo número 3, se infiere que el periodo alcanzado por estos dos deportistas es debido a la falta de actividad física causada durante el tiempo de confinamiento, y la no asistencia a los entrenamientos en horarios programados por el

entrenador de la escuela por medio de la plataforma Zoom. El deportista que alcanzó el mayor periodo en el pretest fue el número uno llegando al periodo 6, no obstante, se infiere que a pesar de que este deportista no tuvo un buen rendimiento en la prueba su estado físico fue normal teniendo en cuenta lo relacionado en la tabla No. 7

A largo de 3 meses los deportistas empezaron a ejecutar las actividades planteadas por los practicantes, las cuales fueron vistas gracias a la herramienta pedagógica (Edmodo). Así mismo, realizaron la ejecución del mismo test, pero esta vez se observa que los deportistas alcanzaron un mayor periodo de la prueba relacionados en la tabla No. 6 en comparación a la ejecución anterior. Por ende, se infiere que el estado físico de los deportistas tuvo mejoraría gracias a todo el proceso realizado en la fase 3 de la práctica profesional denominada implementación, así como, el cumplimiento en las entregas y la constancia de cada uno de los participantes al momento de mejorar una falencia que se obtuvo a causa de la pandemia generado por el COVID 19.

Tabla 6

Resultados Post-test de Lager 2021

Corredor	Genero		Edad	Periodo
	F	M		
1		M	17	9
2		M	15	8
3		M	17	8
4	F		17	5
5		M	16	7
6	F		17	4
7	F		17	4
8	F		17	5
9	F		17	5
10		M	16	8
11		M	16	8
12		M	16	6
13		M	17	6

Tabla 6. Resultados Post-test de Lager. Creación propia 2021

Figura 5

Resultados Post-test de Lager 2021

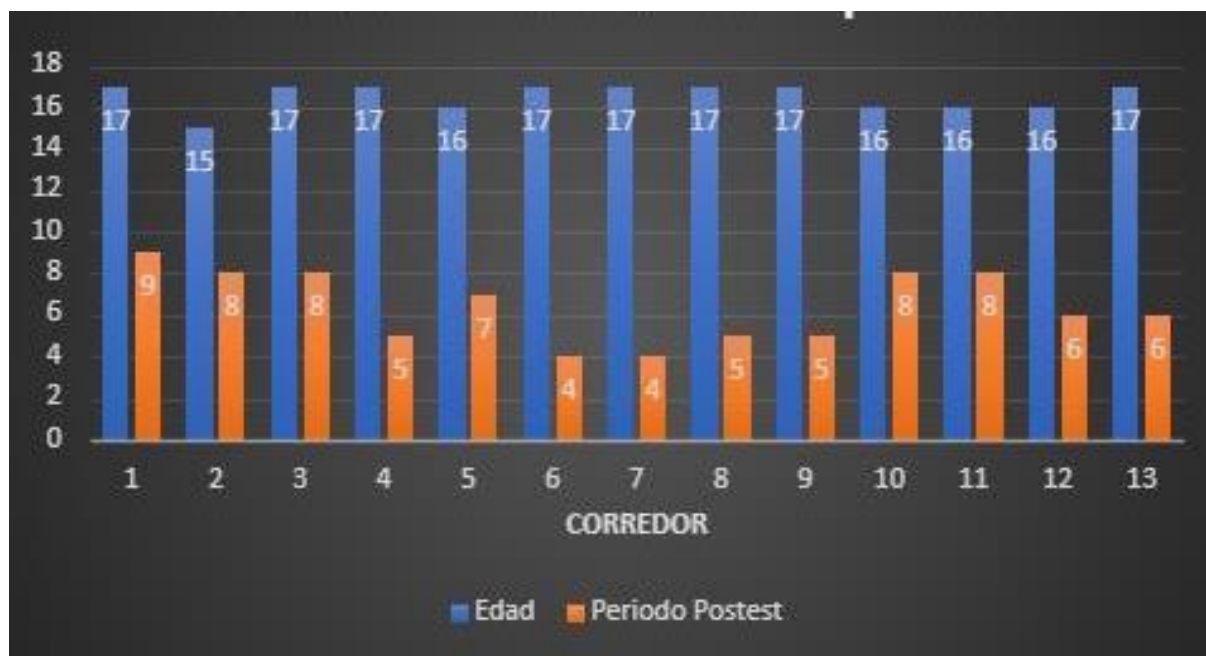


Figura 5. Resultados Post-Test de Lager. Creación propia 2021

Ahora, se procede a realizar el análisis del Post-Test en primer lugar el resultado obtenido por las mujeres, en este caso las deportistas que avanzaron en los periodos fueron la número 4, 7 y 8 teniendo en cuenta que en los resultados arrojados aumentaron 2 periodos (Tabla No. 7), dentro de las deportistas se puede destacar a la número 7 debido a que a pesar de su antecedente médico mostró un buen rendimiento a nivel de entrega de actividades, entrenamientos y a su vez se vio empeño que puso para mejorar su condición física, esto sin desmeritar a las otras dos deportistas que también obtuvieron un aumento. Por el contrario, las deportistas que obtuvieron un menor avance en periodos fueron la número 6 y 9 como se muestra en la Tabla No. 7.

Tabla 7

Resultados Post-test de Lager 2021

TABLA DE TEST DE LAGER CATEGORIA SUB 17 ROMANOS F.S											
Corredor	Genero		Edad	Periodo		Velocidad (km/h)		VO2max		Valoración	
	F	M		Pretest	Postest	Pretest	Postest	Pretest	Postest	Pretest	Postest
1		M	17	6	9	11	12,5	40,1502	48,924	Normal	Bueno
2		M	15	4	8	10	12	37,725	48,809	Pobre	Bueno
3		M	17	4	8	10	12	34,301	45,9994	Muy Pobre	Bueno
4	F		17	3	5	9,5	10,5	31,3764	37,2256	Normal	Bueno
5		M	16	5	7	10,5	11,5	38,8608	44,5564	Normal	Normal
6	F		17	3	4	9,5	10	31,3764	34,301	Normal	Normal
7	F		17	2	4	9	10	28,4518	34,301	Pobre	Normal
8	F		17	3	5	9,5	10,5	31,3764	37,2256	Normal	Bueno
9	F		17	4	5	10	10,5	34,301	37,2256	Normal	Bueno
10		M	16	4	8	10	12	36,013	47,4042	Pobre	Bueno
11		M	16	4	8	10	12	36,013	47,4042	Pobre	Bueno
12		M	16	3	6	9,5	11	33,1652	41,7086	Muy Pobre	Normal
13		M	17	3	6	9,5	11	31,3764	40,1502	Muy Pobre	Normal

Figura 6

Comparación pre y post-test de lager Romanos F.S 2021

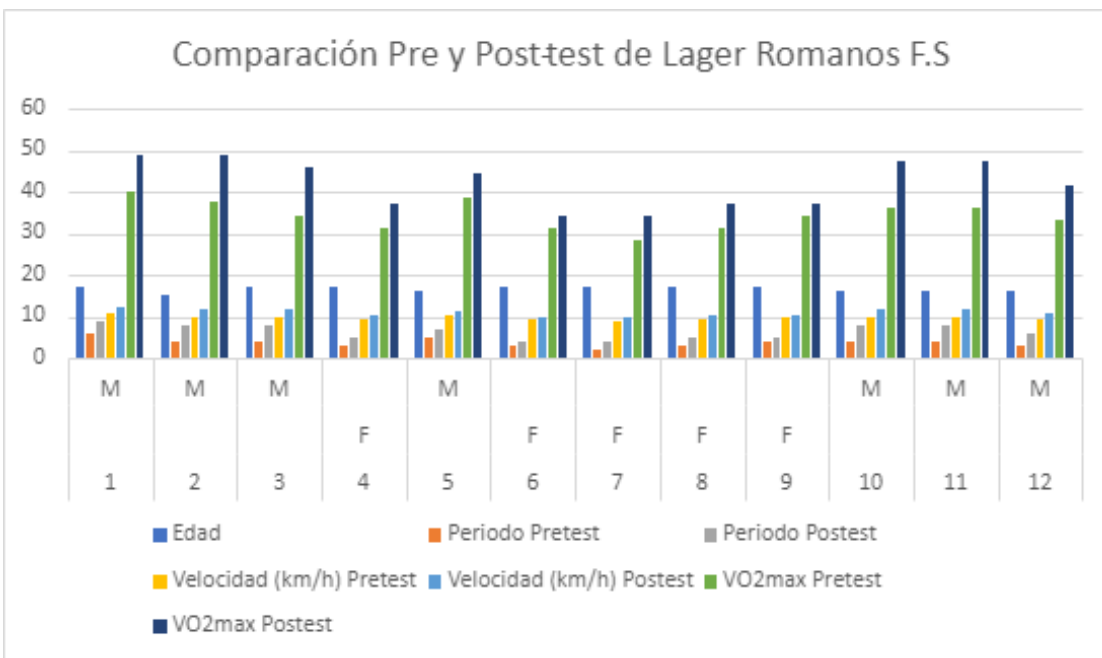


Figura 6. Resultados Post-Test de Lager. Creación propia. 2021

Una vez terminado el análisis del pre y post test de Lager se hace la comparación de los periodos, km/h, y el Vo₂ máximo obtenidos por cada deportista como lo muestra la tabla No.7. donde la deportista número 7 obtuvo un mejor rendimiento y una valoración de pobre a bueno, siendo así, la deportista más destacada de las otras 4, en efecto se puede inferir que la participante interactuó de forma activa en todo el proceso realizados en la implementación ejecutada por los practicantes. Del mismo modo, se observa que las deportistas número 4,8 y 9 pasaron a una valoración de normal a bueno manteniendo un buen ritmo y constancia en todo el proceso y a su vez se ve al deportista número 6 mantiene un estado normal tanto en el pre como el post test.

Por el lado, de los hombres se observa que el deportista que obtuvo un mayor rendimiento a lo largo de este proceso fue el número 3, debido a que a los resultados arrojados en la valoración relacionado en la tabla No 7 siendo de muy pobre a bueno, y el deportista que mantuvo un mayor rendimiento al momento de realizar la ejecución del test. Así mismo, se observa en la tabla No. 7 que los deportistas 2, 10 y 11 pasaron de una valoración pobre a buena y los deportistas 12 y 13 pasaron de una valoración mala a normal.

Por consiguiente, la realización del test de lager tuvo resultados favorables llevando a cabo el cumplimiento del objetivo planteado que iba en busca de la mejora de la capacidad física, allí se evidencia que todos los deportistas obtuvieron un aumento en su resistencia aeróbica. Por lo tanto, se puede inferir que el futbol de salón es un deporte en el que se trabaja la potencia máxima aeróbica y a su vez el consumo máximo de oxígeno, por ello uno de los aspectos más importantes es la condición física de los deportistas.

A modo de cierre, todo este proceso de la aplicación del test fue abarcado para tener un control y comprobar si los deportistas de esta escuela tenían o no un bajo rendimiento físico.

Por este motivo se involucra la ejecución de un pretest y un pos-test, donde a nivel de pos-test se realiza un análisis de si todo lo ejecutado anteriormente fue útil para los deportistas o no lo fue. Por lo tanto, se procedió hacer una comparación de los resultados obtenidos en cada test aplicado, como se ve en las gráficas todos los deportistas obtuvieron una mejora en su resistencia física, dando cumplimiento al objetivo trazado en la implementación de la práctica pedagógica.

7 Documentación de la experiencia y aportes teóricos

El aporte teórico de esta sistematización de experiencias está enfocado en -Tics herramientas metodológicas Para la actividad física en Casa- desde la realización de entrenamientos de fútbol salón en una modalidad virtual, además los entrenamientos aplicados en la escuela de formación deportiva Romanos F.S, dada en la observación participativa como primera fase la práctica profesional, por ello se ve una necesidad en los deportistas basada en la mala preparación física, por ende se hace énfasis en esta necesidad; se da inicio a las sesiones de entrenamiento con los deportistas en donde se mantuvo una el interacción con ellos al momento de darles a conocer todo el proceso a realizar mediante el uso de la herramienta pedagógica “Edmodo” y su respectiva capacitación de interacción y creación de usuarios mediante su correo electrónico para que el acceso fuese seguro y los permisos requeridos por el interlocutor, posteriormente se procede a la recolección de información y así como su estructura de un preámbulo al curso/entrenamientos para posteriormente dar nombre a la herramienta digital, se realiza la introducción al curso con un mensaje de bienvenida a los deportistas, se anexan las primeras actividades de las cuales se anexaron dos videos semanales, ellos debían observar, ejecutar y anexar evidencia del mismo.

Después de la creación de Edmodo se procedió a compartir la página a los deportistas mediante correo electrónico, de igual manera la comunicación con los deportistas fue vía un grupo de WhatsApp recordando los procesos y/o actividades que debían de realizar, así como los compromisos semanales, solicitando así para dar garantía del proceso las respectivas evidencias (videos, fotografías) en el cual se denominó reto para el debido seguimiento y consolidando de la información que la misma herramienta

nos proporcionó identificando quien tuvo un cumplimiento o no.

Seguido, se realizó un comunicado a los deportistas mediante WhatsApp, comunicado enviado a los deportistas de la escuela con el fin de que ellos conocieran los procesos que como practicantes se iban a realizar. Posterior a ello, se respondió al objetivo del querer llevar a cabo la implementación socializando el uso general y método de uso de la herramienta para así enviar los consentimientos informados de los padres de familia para la ejecución con sus hijos, ya con el consentimiento de los padres de familia se procede a la creación de la herramienta y a la explicación del cómo usar la misma, enseñando el proceso de visualización de archivos y multimedia como el de subir las tareas programadas., este proceso de enseñanza del cómo ingresar, ver las actividades y subir las evidencias de las actividades propuestas para el mejoramiento de su condición física.

Ahora bien, después del proceso realizado en esta herramienta pedagógica a lo largo de 4 meses se procede a la realización del Post-Test donde queremos ver si todo lo trabajado a lo largo de estos meses fue fructífero o no, se realiza y al momento de tener los resultados adquiridos por el test de cada uno de los deportistas, se ve con claridad que el objetivo trazado fue exitoso, donde se pasa a tener un momento de alegría con el hecho de saber que todo los esfuerzos realizados fueron un éxito. posteriormente, se realiza un análisis de quién fue el deportista que obtuvo un mayor progreso físico.

7.1 Impacto en la práctica deportiva durante la no presencialidad

Como se ha venido mencionando en toda la propuesta de sistematización enfocada en la categoría sub-17 de la escuela de formación deportiva Romanos F.S, donde se evidencia el bajo rendimiento físico debido a la pandemia donde se ejecutaron sesiones

por medio de la aplicación zoom, pero la inasistencia en la misma a causa de varios jugadores fuese por motivos tales como la falta de conectividad, dispositivos móviles que no cuentan con cámara o el poco espacio dentro de sus hogares, hicieron que su rendimiento tanto a nivel físico como técnico disminuyera causa de la falta de actividad física.

Por otra parte, al ejecutar el test de Leger una vez se autorizan los entrenamientos presenciales por la alcaldía mayor de Bogotá la Comparación de Pre y Post Test, hizo que los deportistas presentaran en su cuerpo un estado de sedentarios, pero algo que es de suma importancia en el deporte es el estado físico de cada uno de los deportistas y más en la práctica de un deporte, como lo menciona (Tovar, 2011) en su artículo ‘‘Son escasas las investigaciones en fútbol sala y beneficios derivados de su práctica, por ello se refiere a beneficios del fútbol del artículo ‘‘fútbol el deporte más sano’’, en el cual se demuestra en estudio de la publicación de la revista *Medicine & Science in Sports & Exercise*, del American College of Sports Medicine (ACSM), mostró que los jóvenes que jugaron al fútbol durante al menos 3 horas a la semana, constantemente durante 3 años, aumentaron 7% su capacidad anaeróbica, incrementaron 6 % su masa muscular y su densidad ósea total mejoró 33% más que la de un grupo de control que sólo hizo otro tipo de actividad física.’’

Es por ello que dentro de nuestras evidencias se muestra lo aplicado durante la intervención realizada en las sesiones de entrenamiento y las actividades que se implementaron en la plataforma Edmodo que permitió no solo la ejecución de los ejercicios entre semana para su mejoramiento físico sino que también permitió una interacción con los deportistas desde otra perspectiva, logrando generar un motivación en

ellos para que pudiesen organizar de una forma adecuada su tiempo y pudiesen lograr una participación más conjunta con el Edmodo y las prácticas de entrenamiento los fines de semana que llegaron a mostrar avances, un gran avance de su condición y resistencia física mostrado en la información suministrada en el pre test y el post test, donde mostró como se mencionó anteriormente un avance dando a verificar con más detalles el cumplimiento de los objetivos planteados en nuestra propuesta de intervención como docentes en formación de educación física.

Ahora bien, uno de los impactos generados por todo este proceso fue la cuarentena, donde los docentes en formación buscaron nuevas enseñanzas de aprendizaje, se deduce que los deportistas en primer lugar tomaron este proceso de entrenamiento virtual como un modo de juego debido a que jamás habían tenido algún tipo de experiencia. Por ende, surge la gran idea de crear y ejecutar nuevas estrategias mediante las tics, haciendo inmersión desde el deporte junto con la tecnología de la información.

Uno de los problemas que normalmente se ve a nivel virtual, es que los estudiantes o deportistas no encienden sus cámaras, lo cual es este caso fue todo lo contrario debido a que el entrenador de esta escuela cumple una posición muy rígida, exigente, haciendo uso del mando directo, donde se infiere que todos los deportistas tienen cierto respeto hacia él y no les da pena el hecho de encender su cámara para que los demás observen lo que está ejecutando, siendo sorprendente dentro de la intervención, además se pudo inferir según lo acotado por el entrenador, algunos deportistas no ingresaban a las sesiones de entrenamiento virtual debido a la falta de espacio en sus casas y también al no contar en ese momento con el uso de una herramienta digital debido a que este era utilizado por otro familiar para algún qué hacer en el ámbito educativo o laboral.

7.2 Reflexión

El explorar nuevas estrategias y medios de enseñanza en el fútbol de salón por medios virtuales, se vio como una oportunidad de construir conocimiento en nuestro que hacer docente para así permitir lograr los objetivos trazados donde la constante realización de planeaciones, se generó un aprendizaje significativo en donde se interioriza una mejor descripción de ejercicios o actividades a comparación de los inicios de práctica e incluso de semestre. a pesar de los esfuerzos se dieron a comparar durante la ejecución los factores negativos que se dieron para obtener los resultados teniendo en cuenta que se evidencio en parte el desinterés de algunos deportistas que afectaron el rendimiento del mismo y tener la presión de la pandemia en el no cumplimiento de las medidas de bioseguridad daban para tener, Fue una experiencia significativa, en la cual se generaron varios conocimientos respecto a la práctica deportiva de la disciplina conocida como fútbol de salón, incluso en esta se identifica una problemática y se le da una solución realizando así una propuesta de intervención con este escenario, donde al final de todo este proceso se obtuvieron los resultados que se querían siendo para el agrado de los deportistas y más que todo siendo la satisfacción de los mismos practicantes al ver que realizaron un buen proceso en este escenario. queda para la vida de cada uno de estos futuros licenciados el ver que al finalizar sus prácticas crearon una herramienta pedagógica que buscaba una mejoría en los deportistas de esta escuela de formación deportiva.

En este caso, una experiencia que es de suma importancia recalcar es, el hecho de como el trabajar con las tics no fue una desventaja sino al contrario una ventaja, debido a que los docentes en formación tenían amplios conocimientos en todo lo que refiere a las tics, por ende, fue de gran facilidad la creación de la herramienta digital, la creación de

videos, la edición de videos, utilizar los medios de comunicación con los deportistas. Cada uno de los docentes en formación cumplió un rol importante al momento de transmitir sus conocimientos en los diferentes tipos de herramientas digitales para lograr así una buena implementación en la fase III.

El usar las tics en un entorno deportivo fue un reto puesto que tras iniciar hubo cierto tipo de septicidad puesto que se inferían diferentes factores en el no cumplimiento, llegando a un aspecto en donde los deportistas conforme al acompañamiento dado dieron resultados positivos de la mejor manera, así mismo, el recurrir a acciones de entablar dialogo constante y recepcionar las percepciones de los deportistas, fue un factor clave para generar semanalmente una motivación y expectativa a lo que se encontraría.

CAPITULO VI

8 Conclusiones

- La práctica profesional pedagógica y la sistematización de experiencias debe permitir la reflexión para los docentes en formación que pasan por este proceso de aprendizajes y acercamientos a lo que se enfrenta cuando ya se es titulado, dicha labor como licenciado en educación física recreación y deporte hace ver la importancia de mantener el estado físico óptimo para la práctica deportiva y evitar el sedentarismo.
- Los objetivos personales y profesionales son encaminados a retirar todas aquellas connotaciones o visiones que se tiene acerca de esta profesión, como un asignatura de solo sudor, hedor y olor u otras perspectivas como una asignatura de juego libre y es por ello que nuestra ideología en la que se encamina dicha labor es cambiar ese pensamiento o visión y transformarlo en una asignatura que permita ser una apoyo de transversalidades para los aprendizajes en las asignaturas de competencia teórica como matemáticas, lenguaje y relaciones prosociales.
- El análisis que se puede evidenciar en esta sistematización pedagógica consiste en el ver las TICS como una herramienta pedagógica para la preparación física en casa, es el hecho de ver cómo por medio desde el hogar se puede mantener una buena condición física, a su vez ayuda a formar mejores hábitos en los deportistas para que a nivel deportivo obtengan un gran rendimiento en todas las labores que requieran realizar.
- Como estudiantes en formación, futuros licenciados de la carrera en educación física, recreación y deporte recomendamos a nuestros futuros colegas que requieran usar experiencias similares, primero identificar el contexto, segundo las necesidades que

requieren para un trabajo semi presencial, así este el deseo de poder seguir entrenando a los deportistas existe también el cumplimiento de expectativas de un curso sumamente virtual donde para ellos es fundamental el diferenciar la clase de educación física a un entrenamiento específico del deporte, ahora bien los resultados se concentran en la calidad y el interés del ejercicio.

- Todo este proceso fue una oportunidad de aprendizaje con todo lo referente al uso de las herramientas digitales, ya que estas son un recurso indispensable para un proceso generado en la pandemia, debido a que todos los aprendizajes deben de ser guiados por medio de la virtualidad y es allí donde entra el rol del hacer un buen uso de las tics para entablar conocimientos desde el enfoque deportivo.
- El generar un trabajo de sistematización fue clave en el análisis e interpretación de los resultados de cada deportista donde genero dentro de la etapa de práctica, llevando consigo no solo el trabajo requerido si no, en el entablar relaciones entrenador-aprendiz en el vínculo de la percepción del tema a nivel deportivo, en las respuestas ante incógnitas que cada deportista refería o en la mención de capacidad o incapacidades en la ejecución de algunos ejercicios, debido al ciclo menstrual o lesiones de los y las deportistas.
- En el desarrollo de la práctica profesional y de la sistematización se ve involucrado el hecho, del cómo es cierto que es posible ejecutar actividad física por medio de la virtualidad, en este caso se vio implementado en el manejo de una plataforma Edmodo, donde se adjuntaban diferentes actividades, que cada deportista debía ejecutar en su hogar, dando énfasis en el cómo se pueden generar aprendizajes y mejorar falencias a nivel físico por medio de plataformas virtuales.

- Por último, a través de esta propuesta se logró mejorar la preparación física de los deportistas, abordando temáticas de creación y ejecución de actividades de forma virtual que fueron ejecutadas desde el hogar, siendo así un proceso de gran utilidad para otros deportistas enfocados en el fútbol de salón que quieran ser parte del proceso semi presencial.

Referencias

- Acosta, J. A. (2014). *Diseño metodológico e implementación de una escuela deportiva de fútbol de salón para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños en edades de 6 a 14 años del barrio Villa Gladys en la localidad de Engativa*. Obtenido de repository.unilibre: <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/7641/AcostaRodriguezJimmyAlexander2014.pdf;sequence=1>
- Aguilera, W. (Julio de 2013). *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*. Obtenido de repository.upse: <http://futsalcolombiano.blogspot.com/2005/08/aproximacion-historica-del-futsal.html>
- Barrena, P. I. (Septiembre de 2010). *Estilos de enseñanza tradicionales o transmisores en Educación Física*. Obtenido de Efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd148/estilos-de-ensenanza-tradicionales-en-educacion-fisica.htm#:~:text=Existen%20tres%20modalidades%20dentro%20de,Asignaci%C3%B3n%20de%20areas>
- Chen, C. (21 de Mayo de 2019). *Significado de TIC (Tecnologías de la información y la comunicación)*. Obtenido de Significados.Com: <https://www.significados.com/tic/>
- Deivís, J., & Perez, V. (2002). La ética en la promoción de la actividad física . *Revistas.udea*, <https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/view/332185/20788495>.
- Edwin Abelardo Canon García. (24 de junio de 2019). Test de Leger.[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=DAMyJE7-5NM&ab_channel=EdwinAbelardoCANONGARCIA
- Fonseca, J. D., & Martínez, J. G. (2013). *Propuesta pedagógica de actividad física para optimizar el programa de educación física “hacia un estilo de vida saludable” del colegio de bachillerato universidad libre*. Obtenido de repository.unilibre: <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8603/PROYECTO%20DE%20GRADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- GastónCésarGarcía. (3 de Agosto de 2014). *Test course navette de 20 metros con etapas de un minuto. Una idea original que perdura hace 30 años*. Obtenido de apunts: <https://www.apunts.org/en-pdf-X0213371714492019>
- Gomez, P. (2014). *El futbol ¡no! Es así. ¿quién dijo que estaba todo inventado?* Fútboldlibro.
- Guzman, E. (2020). *La actividad física en tiempos de pandemia(covid19) programa de ejercicios*. Obtenido de docplayer: <https://docplayer.es/199279708-la-actividad-fisica-en-tiempos-de-pandemia-covid19-programa-de-ejercicios-chosica-2020.html>.
- Jara, O. (2018). *Sistematización pasos de Oscar Jara*. Obtenido de repository.uniminuto: https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/8279/Anexos1_Sistematizaci%C3%B3nPasosdeOscarJara.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Posada, F. (Marzo de 2015). *Manual De Edmod*. Obtenido de canalTIC.com: https://canaltic.com/blog/pdf/edmodoManual_v1.pdf
- Prieto, I. (Septiembre de 2006). *Composición corporal de jugadores juveniles de fútbol sala* . Obtenido de efdeportes.com: <https://efdeportes.com/efd100/futbols.htm>
- Sampieri, R. H. (2014). *Metología De La investigación* . Mexico : Mc Grawhill.
- Sampieri, R. H. (2014). *Metodología De la Investigacion* (Vol. 6). Mexico, Mexico: McGrawHill.
- Sampieri, R. H. (2014). *Metodología De L a Investigación* (6 ed.). Mexico: McGrawHill.
- Sampieri, R. H. (2014). *Metodología De La Investigación 6a edición*. Mexico: McGrawHill.

- Sastre, M. (2011). *El Proyecto De Investigación. Un mapa de ruta para el aprendizaje de investigador. En comparacion entre lo enfoques cuantitativo y cualitativo de investigación.* Bogota: Universidad Santo tomas.
- Señal Colombia Deportes. (01 de Noviembre de 2020). *¿Por que somos potencia mundial de micro?* Obtenido de Señal Colombia TV: <https://www.senalcolombia.tv/deportes/por-que-colombia-es-potencia-mundial-en-futbol-salon>
- Serrano, M. E. (02 de Enero de 2019). *Desarrollo. El inicio de la adultez: de los 15 a los 18.* Obtenido de *¿Crecen nuestros hijos, crecen los problemas?:* <https://www.familiaysalud.es/crecemos/el-adolescente-joven/desarrollo-el-inicio-de-la-aduldez-de-los-15-los-18-crecen-nuestros>
- Teheran, G., Espitia, L. A., & Toribio, J. (2019). *El futbol de salón como estrategia para mejorar la convivencia escolar de los estudiantes del grado quinto a de la institución educativa alianza del municipio de San Andrés de Sotavento, Córdoba.* Obtenido de repositorio universidad Católica De Oriente: <http://repositorio.uco.edu.co/bitstream/handle/123456789/430/Tesis%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Tovar, H. G. (Abril de 2011). *El fútbol sala, una alternativa de práctica de actividad física para músicos.* Obtenido de EFDeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd155/el-futbol-sala-actividad-fisica-para-musicos.htm>
- Tovar, H. G. (Abril de 2011). *El fútbol sala, una alternativa de práctica de actividad física para músicos.* Obtenido de EfDeportes: <https://efdeportes.com/efd155/el-futbol-sala-actividad-fisica-para-musicos.htm>
- Universidad Nacional . (17 de Abril de 2020). *¿Qué es una cuarentena y cómo se determina?* *UN Periódico Digital*, págs. <https://unperiodico.unal.edu.co/pages/detail/que-es-una-cuarentena-y-como-se-determina/>.

Anexos

9 Anexo A: enlaces de presentación de propuesta y producto de sistematización

9.1 Anexo de solicitud sistematización

Anexo 1. Solicitud de la sistematización

Bogotá D.C mayo de 2020.

Señor:

Juan Camilo Alvarado Rodriguez
Entrenador- interlocutor Romanos F.S.
Escuela de formación deportiva Romanos FS

Cordial saludo.

La Facultad de Educación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Virtual y a Distancia, en sus diferentes programas de licenciatura viene estableciendo alianzas estratégicas que le permiten fortalecer su quehacer en aras de la transformación social y la innovación educativa. En este sentido, la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte, busca favorecer espacios académicos que conduzcan a la formación integral del futuro Licenciado, permitiéndole el dominio de conceptos, actitudes, medios expresivos y metodologías propias de la disciplina, favoreciendo ambientes de aprendizajes efectivos capaces de promover el desarrollo de la Educación Física de los escolares y la dinamización cultural de las comunidades educativas, con miras al mejoramiento de las condiciones de calidad de vida del país.

Uno de los espacios más importantes que fortalecen estas alianzas estratégicas son las Prácticas Educativas y Pedagógicas que buscan desarrollar diversas capacidades en los educadores en formación que garanticen la proyección de su perfil profesional en escenarios de enseñanza y aprendizaje que cuenten con la más alta calidad de estándares educativos y que promuevan escenarios de investigación e innovación pedagógica

Teniendo en cuenta que el estudiante Juan Daniel Rodriguez Paez, Andrés Felipe Zamora Molina y Jeisson Javier Saavedra Ferrer realizó su práctica pedagógica en su institución y desean extender esta experiencia a través de la sistematización de esta, en este sentido solicitamos a usted realizar la autorización para la llevar a cabo este proceso y documentar toda la información posible en ese caso nombrar a la Institución en el producto que ella requiera.

Atentamente,



Angélica María Quiñones Quiñones.
Líder de Prácticas.
Corporación Universitaria Minuto de Dios Sede Virtual y a Distancia.
Facultad de Educación UVD Transversal 73 A# 811- 19 Piso 4 Tel: 2916520-3184246748
Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte.

Anexo 1. Solicitud de la sistematización

9.2 Anexo diario de campo, actividades y planeaciones

Anexo 2. Enlace base de datos diario de campo ([Ver aquí](#))

([Ver aquí](#))

Anexo 3. Enlace base de datos actividades

Anexo 4. Enlace base de datos planeaciones ([Ver aquí](#))

9.3 Anexo de registro fotográfico



Anexo 5. Producto de intervención -Invitación sesión de entrenamiento. Fuente el autor: 2020.



Anexo 6. Producto de intervención -Invitación sesión de entrenamiento. Fuente el autor: 2020.



Anexo 7. Producto de intervención -Invitación sesión de entrenamiento. Fuente el autor: 2020



Anexo 8. Entrenamiento general - Fase inicial de grupos (calentamiento), Fuente el autor: 2020



Anexo 9. Entrenamiento específico - Fase Central, Fuente el autor: 2020



Anexo 10. Entrenamiento general - Fase final (Vuelta a la calma). Fuente el autor: 2020



Anexo 11. Evidencia entrega actividad #RetroRomanosFsNo1. Fuente el autor: 2020



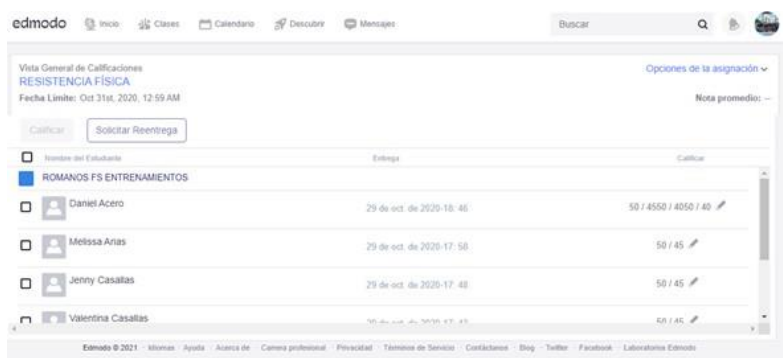
Anexo 12. Evidencia entrega actividad #RetroRomanosFsNo2. Fuente el autor: 2020



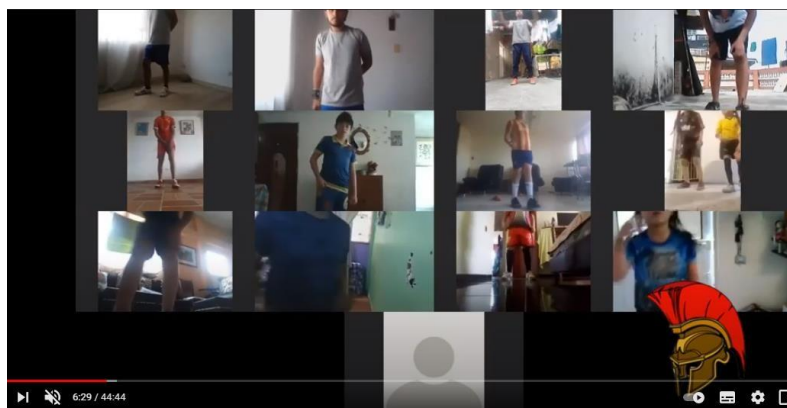
Anexo 13. Evidencia entrega actividades No. 3. Fuente el autor: 2020



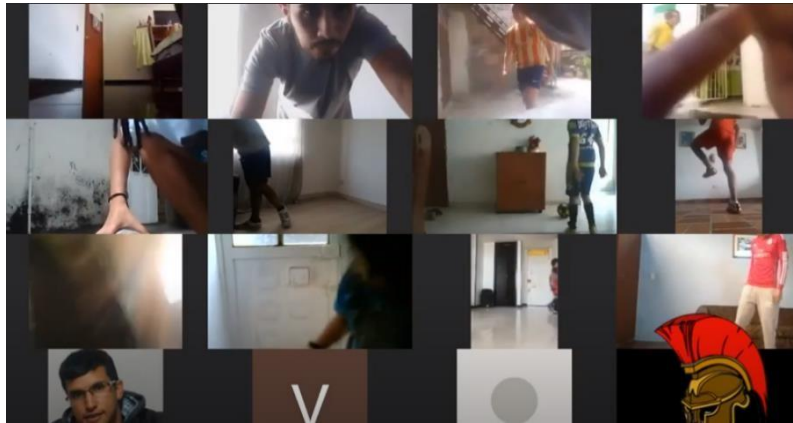
Anexo 14. Entrega de evidencias deportistas. Fuente el autor: 2020



Anexo 15. Retroalimentación de evidencias. Fuente el autor: 2020



Anexo 16. Sesión 06/06/2020 vía Zoom- Actividades de calentamiento. Fuente el autor: 2020



Anexo 17. Sesión 05/13/2020 vía Zoom- Actividades específicas. Fuente el autor: 2020

9.4 Enlace explicativo presentación de la propuesta de intervención y enlace página producto página web:

Anexo 18. Enlace explicativo presentación de la propuesta de intervención ([Ver aquí](#))

Anexo 19. Enlace producto página web ([Ver aquí](#))