

## PROPUESTA DE TRABAJO CON NIÑOS/AS EN ASOCIACIÓN DE PROFESIONALES DE SALTA

La realización de actividad física a través del deporte Fútbol, en niños que desean jugar y que guiados por sus padres se inician en el deporte de conjunto.

Fútbol como medio para la estrategia de la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades, asociado al desarrollo adecuado e integrado a la salud física, mental y social.

Definición de deporte: Todo tipo de actividades físicas que mediante una participación organizada o no, tenga por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, en desarrollo de las relaciones sociales o el logro de los resultados en competiciones de distintos niveles.

Definición de actividad física: A cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético por encima del nivel de reposo. La actividad física se describe mediante las dimensiones de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de ejercicio que se realiza.

Definición de iniciación deportiva: La toma de contacto con las habilidades específicas del deporte, en cualquier contexto, respetando las características psicológicas y pedagógicas para el desarrollo global.

### Beneficios de realizar actividad física

- Mejora la condición física, la función cardio-respiratoria, la fuerza muscular, la masa ósea y además a mantener un peso saludable.
- Mejora el bienestar mental, la autoestima, la conectividad de las áreas del cerebro, mejora la función cognitiva.
- Ofrece oportunidades para la socialización y el aprendizaje de las habilidades.
- Contribuye a la diversión y ayuda a sentirse feliz.
- Favorece al crecimiento y desarrollo saludable.

- Disminuye los factores de riesgo asociados a las enfermedades crónicas en la vida adulta (cardíacas, hipertensión, diabetes II, colesterol elevado, obesidad, osteoporosis)
- Disminución de horas frente a pantallas (celulares, laptop, TV, etc)
- Permite descubrir espacios naturales y el cuidado del medio ambiente.

La **UNICEF** considera al "deporte" como una herramienta poderosa para el desarrollo de la infancia y la juventud, al mismo tiempo que mejora la salud y fomenta la participación activa. Además UNICEF promueve actividades relacionadas con el "deporte" como apoyo al desarrollo físico, cognitivo y psicológico de los niños, niñas y jóvenes, como vehículo para asegurar el derecho de los niños al juego.

UNICEF cree firmemente que el "deporte" permite superar todas las barreras de raza, cultura, religión, estatus y que además es una herramienta fundamental para educar a la infancia y juventud en el respeto a estos valores.

La **Convención Iberoamericana en el Art. 33** Derecho al deporte. Los jóvenes tienen derecho a la educación física y a la práctica de los deportes. El fomento del deporte estará presidido por valores de respeto, superación personal y colectiva, trabajo en equipo y solidaridad.

Las Naciones Unidas a través de un grupo de trabajo produjo el informe: "Deporte para el desarrollo y la paz. Hacia el cumplimiento de los objetivos de desarrollo del Milenio". La conclusión de ese informe es que el deporte (desde el juego y la actividad física hasta el deporte organizado y competitivo) es una herramienta poderosa y rentable para avanzar hacia los objetivos de desarrollo del Milenio, en " **Un mundo apropiado para los niños** ":

Para la **Organización Mundial de la Salud**, el deporte está evidentemente relacionado con el desarrollo humano que satisface una mejor calidad de vida y de necesidades humanas que se buscan como la longevidad, que no se

puede lograr sino hay vida con salud, lo cual tiene implicaciones políticas, sociales, culturales, individuales y colectivas entre otras. El deporte involucra procesos sociales, hábitos, conductas y comportamientos de una población que busca el bienestar y la vida. El deporte tiene una estrecha relación con la salud a nivel psicosocial y biológica, siendo una estrategia y tendencia moderna de la salud para la prevención de enfermedades y la promoción de la salud, conocido como estilos de vida saludable". (OMS, 2004)

### Desventajas en niños que no realizan actividad física

- Incremento del peso corporal
- Aumento del riesgo de enfermedades infantiles
- Propender al Sedentarismo infantil
- Mayor exposición frente a pantallas (Se recomienda no superar 2 horas por día)
- Imposibilidad de incorporar nuevas amistades
- Disminución de gozar del medio ambiente natural

### En la Provincia de Salta aumenta la obesidad infantil

En el marco AISO (Atención Integral de Sobrepeso y Obesidad), el Centro de Recuperación e Investigación Clínica de enfermedades Nutricionales de la Infancia (CREICENI) y el PRONASE (Programa Nacional de Salud Escolar) se desarrolló un estudio que da cuenta de que, sobre 146 pacientes a los que les realizaron ecografía abdominal, 53 tenían esteatosis hepática, es decir, que el 36% presenta depósito de grasa en el hígado, aspecto determinante para el riesgo de la salud.(2016)

De acuerdo al Estatuto de La Asociación Cultural y Deportiva de Profesionales Universitarios de Salta, en el Título I: "Del Objeto y Finalidad", se ha propuesto las siguientes:

- Practicar todos los deportes en general.
- Propender a la realización de reuniones sociales para sus socios y familiares.

- Realizar reuniones de carácter cultural y científico.
- Propender a acciones sociales a la comunidad.

## Propuesta de Actividad Física por medio de la enseñanza y aprendizaje del Fútbol

### Destinatarios Niños de 6 a 8 años

Se recomienda a niños de estas edades a realizar actividades físicas, habilidades generales y específicas del fútbol que sean placenteras y seguras, llevadas a cabo por educadores físicos.

Los alumnos deben poseer certificado médico que autorice a realizar actividad deportiva.

Consideramos que se deben realizar clases de 60´(sesenta minutos) diarios moderados a intensidades variables.

Se sugiere comenzar con pequeñas dosis de actividad, para ir aumentando progresivamente (duración, frecuencia e intensidad).

En la Escuela de Fútbol se indica 3 estímulos semanales de 60´por día.

Actividad moderada a intensa, fortalecimiento de grandes grupos musculares y de resistencia aeróbica.

En espacios verdes al aire libre con el grupo de pares y el educador a cargo.

**Importante:** Los padres de familia juegan un papel de suma importancia en promover y facilitar oportunidades para la realización de actividad física apropiada para cada edad, teniendo en cuenta:

Normas sociales, valores religiosos, metodología de trabajo,, indumentaria deportiva, disponibilidad de espacios para la práctica del deporte, estaciones climáticas, seguridad, actores interesados, autoridades, infraestructura, transporte, personal involucrado, material deportivo, aspectos administrativos, seguros, convenios con otras instituciones , medios de comunicación y difusión, seguimiento y evaluación etc, etc.

### Perspectivas de análisis del deporte

El fútbol es un deporte de conjunto, muy popular y que forma parte de nuestra idiosincrasia.

A la hora de analizar la estructura y el desarrollo de las acciones motrices del fútbol, algunos profesionales han observado que los objetivos se centran en la ejecución de un conjunto de gestos técnicos bien coordinados y encadenados. Otros han observado que se logran a través de la puesta en acto de unos procesos mentales basados en una correcta lectura del juego y la toma de decisiones. Están también aquellos que han advertido que la base del juego se construye a partir de una clara comprensión de sus principios tácticos, y por último, los pensaron que el éxito depende de la interacción de un conjunto de elementos o factores que conforman la estructura.

Podemos señalar 4 tipos de perspectivas: Perspectiva de la Técnica – Perspectiva de la Tarea motriz – Perspectiva de la Táctica – Perspectiva Estructural.

Perspectiva de la Técnica El problema de la optimización de los gestos técnicos. Ofensivos/Defensivos

Perspectiva de la Tarea Motriz El problema de la optimización de las decisiones motrices.

Mecanismo perceptivo – Mecanismo de decisión – Mecanismo efector – Movimiento – Resultado del Movimiento.

Perspectiva de la Táctica El problema de la enseñanza de los principios tácticos.

ATAQUE / Conservar la pelota/Progresión de los jugadores y de la pelota hacia el arco/Lograr marcar un gol.

DEFENSA / Recuperar la pelota/Impedir la progresión del adversario y la pelota hacia el arco/Proteger el arco

Especificidad: Desmarcarse, buscar espacios libres, apoyar al compañero, abrir el juego.

Perspectiva Estructural El problema de la enseñanza de la estructura y dinámica del juego

Reglas del deporte – Gestualidad o Técnica – Espacio Motor – Tiempo Motor – Comunicación Motriz – Estrategia Motriz.

Modelos de enseñanza

*El modelo descompositivo. El descomponer las técnicas en sus fases constitutivas y orientar la instrucción.*

*El modelo de situaciones problemas. La capacidad de adaptación frente a lo nuevo e inesperado.*

*El modelo comprensivo. Los principios tácticos no se adquieren de forma aislada, sino se aprenden en los contextos mismos de juego.*

*El modelo estructural. No se enseñan tareas, gestos, fragmentos de habilidades, montajes comportamentales, sino estructuras, incluso reglas o principios organizadores de nuestros movimientos.*

*Teniendo en cuenta las diferentes perspectivas y los diversos modelos de enseñanza estamos de acuerdo en la complementariedad de los mismos, construida a partir de algunos postulados de reconocidos especialistas de la educación física que pregonan la necesidad de dar lugar a encuadres más amplios capaces de contener en su seno modelos de enseñanza que a priori parecen irreconciliables y mutuamente excluyentes, pero que en la práctica son plausibles de ser integrados.*

*Teniendo en cuenta estas consideraciones:*

- 1) Comenzar la enseñanza del fútbol desde la globalidad-juego- de modo de permitir a los jugadores comprender la estructura y naturaleza del deporte.*
- 2) Poner la lente en algún aspecto específico y problemático del juego.*
- 3) Retornar a la globalidad de modo de evaluar los resultados del trabajo antes mencionado.*

### *Aspectos a tener en cuenta para desarrollar una escuela de Fútbol*

- Formación de un grupo de trabajo*
- Formulación del Diagnóstico*
- Metodología de trabajo*
- Planificación – Plan de actividades*
- Inicio de actividades – Ejecución*
- Evaluación*
- Manual de Procedimientos*

Lugar de realización: Cancha de 50 X 30 Metros al costado de la cancha 1, Vestuario cerca. Confitería con galería ancha. En las canchas de arriba se puede utilizar un Quincho grande con vestuario. Cancha de Basquetbol. Todas las canchas con muy buen cesped.

Frecuencia de clases (Por ej: lunes-miércoles-viernes)

Horarios

Calidad del servicio

Duración del ciclo (Por ej: desde Marzo hasta Noviembre)

Niveles de edades

Cantidad de alumnos por grupo

Indumentaria Deportiva

Material Deportivo: 20 pelotas N5 N4, 20 honguitos, 10 conos de 25 cms, 10 pelotas de espuma de goma, 10 pelotas de tenis, 20 aros plásticos, 10 vallas plásticas regulables, arcos de fútbol de 3Mts X 1.80 Mts, Redes, 10 sogas para saltos, bolsones, inflador.

Cuota mensual

Transporte

Emergencias médicas

Seguro

Botiquín

Documentación

Semana Operativa

Planificación Mensual

Planilla de asistencia

Planilla de datos personales

Ficha Técnica

Revisación Médica

Formación de un grupo de trabajo

Los miembros que conformen en este grupo de trabajo deben ser profesionales del deporte y de otras disciplinas afines.

El profesor o entrenador debe ser un docente con experiencia.

*El docente debe tener un asistente para realizar actividades secundarias o actividades paralelas.*

*Este grupo estará conformado por un psicólogo, un nutricionista, médico pediatra que colaborará cuando sea necesario.*

*Dentro de las posibilidades se filmarán sesiones y partidos.*

### Formulación de un diagnóstico

*Objetivos Generales y Específicos que persigue la institución (Estatuto).*

*Tener en cuenta características del club donde se desarrollará el proyecto.*

*Cantidad de socios.*

*Lugar físico donde se desarrollará la actividad.*

*Cantidad de niños/niñas que podrán participar.*

*Personal afectado.*

*Presupuesto económico destinado.*

### Metodología de trabajo (Ver modelos de enseñanzas)

### Planificación

#### FASE DE INICIACIÓN

*Los de niños/as de 6 y 7 años formarán parte del grupo de Iniciación compuesto por 16 alumnos.*

*Objetivos:*

- Brindar conocimientos para el descubrimiento del juego (reglas básicas del fútbol)*
- Familiarización con los elementos, exploración de la pelota con el propio cuerpo.*
- Pautas del juego, cooperación y oposición con los compañeros.*
- Aprender fundamentos técnicos con otros.*
- Dar nociones de avanzar al arco rival y como interceptar la pelota para poseer nuevamente el vital elemento.*



- Darse cuenta del espacio a ocupar y evitar "racimo" detrás de la pelota.
- Conocer las distintas posiciones en el campo y practicar todas.
- Educar en hábitos deportivos: Alimentación, Hidratación, Cuidado del cuerpo nuestro y de los compañeros, Indumentaria adecuada, cuidado del material deportivo, Higiene personal, etc.

Luego de la Fase de Iniciación continúan las fases de Preparación (8-9 años), Desarrollo (10-12 años), Rendimiento (13-14 años)

### Inicio de clases y ejecución

Ciclo lectivo (marca el inicio y el final)

La ejecución se refiere a las actividades a desarrollar en el predio o fuera del mismo, en días y horarios pautados.

### Evaluación

Evaluación sumativa y formativa.

Tanto interna como externa.

Mediante las fichas técnicas y fichas personales, se podrán registrar los avances en los fundamentos técnicos, como así también los comportamientos en las prácticas como en los partidos.

### Manual de procedimientos

Los entrenadores deben ser educadores y deben comportarse como tal.

Presentarse con la indumentaria deportiva 15' antes del inicio de clases (esperar a los alumnos y que ellos no lo esperen a uno)

Utilizar un léxico adecuado a la edad, hacia los alumnos, colegas, árbitros, padres, directivos y otros.

Al ser menores de edad, debemos comunicar a los padres de las actividades.

No pueden ser utilizados los celulares mientras estamos desarrollando las clases (profesores y alumnos), salvo en casos especiales.

*Está terminantemente prohibido sacar fotos en el vestuario cuando se están cambiando o en el baño.*

*No formar parte del grupo de Whatsapp de los padres de familia.*

*Cuidar el material deportivo y hacer cuidar a los alumnos.*

*Reglamento de jugadores.*

*Reglamento para los padres.*

## **FODA**

Fortalezas: Estatuto – Socios y Usuarios – Solicitud de un proyecto de Academia de Fútbol – Infraestructura – Tradición Deportiva – Política de Responsabilidad Social – Recursos Humanos – Medios Técnicos – Relación con organismos públicos – Convenios con instituciones privadas

Debilidades: Lugares bajo techo para la práctica deportiva en clima frío – Espacio asignado para padres de familia – Material Deportivo – Uso de los terrenos (Preservación Medio Ambiente)

Oportunidades: Perfil de los posibles alumnos – Nuevo Proyecto – Calidad de Vida – Capacidad de producir nuevos servicios deportivos educativos – Número de alumnos/as – Alianzas estratégicas

Amenazas: Escuelas de Fútbol de la ciudad – Distancia a zonas urbanas – Medios de Transporte – Tecnología en niños – Situación Socio-económica

## **CAME** *Combatir las Debilidades*

*Afrontar las Amenazas*

*Mantener las Fortalezas*

*Explotar las Oportunidades*

Prof. Fernando Colombo