



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TÍTULO DEL TRABAJO

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE LA DISCIPLINA DE FÚTBOL
INICIACIÓN DEPORTIVA CATEGORÍA INFANTES**

AUTOR

ROCA ARBELAEZ RICHARD JIMMY

**TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD DE EXAMEN
COMPLEXIVO**

Previo a la obtención del grado académico en
MAGISTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TUTORA

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

Santa Elena, Ecuador

Año 2023



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

**Lic. Yuri Ruiz Rabasco, PhD.
COORDINADOR DEL
PROGRAMA**

**Dra. Katherine Aguilar Morocho Ph.D
TUTOR**

**Lcda. Liliana Baque MSc.
ESPECIALISTA**



**Lic. Carlos Ávila Mediavilla MSc.
ESPECIALISTA**

**Abg. Coronel Ortiz Víctor, MSc.
SECRETARIO GENERAL
UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN:

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por Richard Jimmy Roca Arbeláez, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Dra. Katherine Aguilar Morocho Ph.D.
C.I. 0703737981
TUTOR (A)



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, RICHARD JIMMY ROCA ARBELAEZ

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 18 días del mes de abril de año 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Richard Jimmy Roca Arbelaez", is written over a horizontal line.

Lic. Richard Jimmy Roca Arbelaez
C.I. 0921613220
AUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, RICHARD JIMMY ROCA ARBELÁEZ

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de la investigación con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este informe de investigación dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 18 días del mes de abril de año 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Richard Jimmy Roca Arbelaez", is written over a horizontal line.

Lic. Richard Jimmy Roca Arbelaez
C.I. 0921613220
AUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO

Certifico que después de revisar el documento final del trabajo de titulación denominado **PROGRAMA DE ENSEÑANZA EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL INICIACIÓN DEPORTIVA CATEGORÍA INFANTES**, presentado por el maestrando, **ROCA ARBELAEZ RICHARD JIMMY** fue enviado al Sistema Antiplagio COMPILATIO MAGISTER, presentando un porcentaje de similitud correspondiente al 0%, por lo que se aprueba el trabajo para que continúe con el proceso de titulación.

 CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

ROCA ARBELAEZ RICHARD JIMMY

0% Similitudes
0% Texto entre comillas
0% similitudes entre comillas
13% Idioma no reconocido

Nombre del documento: ROCA ARBELAEZ RICHARD JIMMY.docx	Depositante: YURI WLADIMIR RUIZ RABASCO	Número de palabras: 1127
ID del documento: d5d0e449d79e937a7010183098f9424b7b38243c	Fecha de depósito: 23/4/2023	Número de caracteres: 7714
Tamaño del documento original: 25,16 MB	Tipo de carga: interface	
	fecha de fin de análisis: 23/4/2023	

Ubicación de las similitudes en el documento:

Lic. Yuri Ruiz Rabasco, PhD. C.I.
0917655219
COORDINADOR DE PROGRAMAS DE MAESTRÍAS

AGRADECIMIENTO

El agradecimiento de este trabajo de investigación va dirigido primero a Dios ya que con su bendición y amor me permite llegar al termino de este período académico.

A los docentes que impartieron clase en esta maestría compartiendo sus conocimientos adquiridos ya que fueron los guías de este trabajo que estoy concluyendo con éxito.

A mi familia por ayudarme en todo momento y sobre todo con mi esposa, mientras yo realizaba investigación o trabajo fuera de casa, pero más aún por estar a mi lado cada momento de mi vida, a mis hijos por darme ese apoyo incondicional en seguir adelante.

De igual forma expresar mi agradecimiento a todas las personas que en determinado momento me abrieron sus puertas y supieron orientarme en las diferentes interrogantes que pude haber tenido.

Richard Jimmy Roca Arbeláez.

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo de investigación primero a Dios por permitirme llegar a este momento de mi vida que con sus bendiciones a diario me ha hecho culminar esta etapa a mi familia por darme la oportunidad de cursar una carrera profesional y terminarla con éxito a mis padres por el esfuerzo que hicieron en brindarme esos valores de superación, por enseñarme a trabajar y luchar por nuestros objetivos, ya que como siempre me inculcaron que todo se consigue en base a esfuerzo y que nada en esta vida es gratis.

A mí esposa Jessenia Pianda Tuarez mi pilar fundamental en mi vida he inspiración personal que en todo momento estuvo pendiente de mí y de poder terminar el presente trabajo de investigación, con sus palabras que todo sacrificio tiene su recompensa y obtener un futuro mejor.

A mis hijos que son mi fortaleza y empuje para salir adelante y superar las pruebas que Dios no pone en el camino.

Richard Jimmy Roca Arbeláez

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO

TITULO DEL TRABAJO.....	I
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	IV
AUTORIZACIÓN	V
COORDINADOR DE PROGRAMAS DE MAESTRÍAS	VI
AGRADECIMIENTO.....	VII
DEDICATORIA.....	VIII
ÍNDICE GENERAL	IX
Abstract	XI
DESARROLLO DEL COMPONENTE PRACTICO	XII

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	20
---------------	----

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1.	20
----------------	----

ÍNDICE DE APENDICES

Anexo 1. Ficha de levantamiento de información.....	30
---	----

Resumen

Esta planificación de programa de enseñanza de la disciplina de fútbol en la iniciación deportiva está basada a los niños de la categoría infantes es un modelo lineal donde enmarcamos el trabajo técnico específicamente a esta edad. Dentro del objetivo tenemos el biológico donde es mejorar capacidades condicionales y coordinativas de acuerdo a las etapas sensibles del niño, tenemos técnico – táctico donde desplegamos la parte esenciales de las acciones básicas del fútbol y la educativa donde desarrollamos hábitos, conducta social y moral cumpliendo con las normas disciplinarias y académicas.

Este programa contiene tres vencimiento que cada uno tiene su propósito de alcanzar lo planificado, en la cual se trabaja con métodos apropiados a la edad como es el continuo, repetitivo, intervalos, circuito, intervalos en serie, juegos. Al finalizar este programa de enseñanza tendremos deportista con los conocimientos básicos de la técnica de fútbol que se han impartido por medio de prácticas lúdicas.

Palabras claves: NIÑOS, FUTBOL, PLANIFICACION

Abstract

This planning of the teaching program of the soccer discipline in the sports initiation is based on the children of the infant category, it is a linear model where we frame the technical work specifically at this age. Within the objective we have the biological where it is to improve conditional and coordinative capacities according to the sensitive stages of the child, we have technical - tactical where we deploy the essential part of the basic actions of soccer and the educational one where we develop habits, social and moral conduct complying with disciplinary and academic standards.

This program contains three deadlines that each one has its purpose to achieve what was planned, in which you work with age-appropriate methods such as continuous, repetitive, intervals, circuit, serial intervals, games. At the end of this teaching program we will have an athlete with the basic knowledge of soccer technique that has been taught through playful practices.

Keywords: KIDS, FOOTBALL, PLANNING

I VENCIMIENTO (MESOCICLO)



UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA

**INSTITUTO DE POSTGRADO
PROGRAMA
MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

MESOCICLO PROGRAMADA DE ENSEÑANZA													
MESOCICLO N°: 1				MICROCICLO N°: 1 AL 13					SESIONES: 3				
PERIODO N°: PRIMER VENCIMIENTO				PROGRAMA DE ENSEÑANZA N°: 1					DEPORTE: FUTBOL				
FECHA: MARZO - ABRIL - MAYO				CATEGORÍA: INICIACION					ENTRENADOR: RICHARD ROCA ARBELAEZ				
VENCIMIENTOS	PRIMER VENCIMIENTO												
MESES	MARZO					ABRIL				MAYO			
FECHAS	1-3	5-10	13-17	20-24	27-31	3-7	10-14	17-21	24-28	2-6	9-13	16-20	23-27
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
SESIONES	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
HORAS	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270
PREPARACION FISICA GENERAL	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
PREPARACION FISICA ESPECIAL	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
PREPARACION TECNICO - TACTICO	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
PREPARACION TEORICA - PSICOLOGICA	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
TIEMPO TOTAL DE TRABAJO	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270

MICROCICLO

UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA			
INSTITUTO DE POSTGRADO PROGRAMA MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO			
MICROCICLO DEL PROGRAMA DE ENSEÑANZA			
MICROCICLO N°: 4		MESOCICLO N°: 1	
PERIODO: PRIMER VENCIMIENTO		PROGRAMA DE ENSEÑANZA N°: 1	
FECHA: 21 AL 25 DE MARZO		CATEGORÍA: INICIACION	
		ENTRENADOR: RICHARD ROCA ARBELAEZ	
LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES	
PREPARACION FISICA GENERAL	PREPARACION FISICA GENERAL	PREPARACION FISICA GENERAL	
RESISTENCIA, VELOCIDAD, FUERZA	RESISTENCIA, VELOCIDAD, FUERZA	RESISTENCIA, VELOCIDAD, FUERZA	
PREPACION FISICA ESPECIAL	PREPACION FISICA ESPECIAL	PREPACION FISICA ESPECIAL	
COORDINACION, ACCIONES SIMPLE Y COMPUJEST	COORDINACION, ACCIONES SIMPLE Y COMPUJEST	COORDINACION, ACCIONES SIMPLE Y COMPUJEST	
CONTENIDOS DE LA PREPARACION TECNICA	CONTENIDOS DE LA PREPARACION TECNICA	CONTENIDOS DE LA PREPARACION TECNICA	
CONDUCCION, PASES, CABECEO, RECEPCION	CONDUCCION, PASES, CABECEO, RECEPCION	CONDUCCION, PASES, CABECEO, RECEPCION	
CONTENIDOS DE LA PREPARACION TACTICA	CONTENIDOS DE LA PREPARACION TACTICA	CONTENIDOS DE LA PREPARACION TACTICA	
TACTICA OFENSIVA DEFENSIVA	TACTICA OFENSIVA DEFENSIVA	TACTICA OFENSIVA DEFENSIVA	
ESPECIFICO	ESPECIFICO	ESPECIFICO	
TRABAJO DE CONDUCCION	TRABAJO DE PASE CON EL BORDE INTERNO	TRABAJO DE COORDINACION	
DURACION DEL MICROCICLO 270 min.			



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

**INSTITUTO DE POSTGRADO
PROGRAMA
MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

FICHA DE SESIÓN DE PROGRAMA DE ENSEÑANZA






SESIÓN N°: 1	MICROCICLO N°: 4	MESOCICLO N°: 1	ETAPA: 1
PERIODO: PRIMER VENCIMIENTO	PROGRAMA DE ENSEÑANZA N°: 1	DEPORTE: FUTBOL	
FECHA: 20 DE MARZO 2023	CATEGORÍA: INICIACION	ENTRENADOR: RICHARD ROCA ARBELAEZ	

OBJETIVOS

Procurar el desarrollo de las capacidades y habilidades del Deportistas a través de la correcta aplicación de los aspectos técnicos tácticos elementales para llevar al atleta a un dominio adecuado de la técnica del fútbol

OBJETIVO ESPECIFICO

Desarrollar las acciones técnico tácticas básicas del fútbol a través de acciones simples y complejas

DESARROLLO DE CONTENIDOS O TAREAS			TIEMPO O REPETICIONES	
I N I C I A L	INSTRUCCIONES PREVIAS:			
	ASISTENCIA, FORMACIÓN, PLANTAMIENTOS DE LOS OBJETIVOS DE LA SESION		3	
	CALENTAMIENTO GENERAL:	MOVIMIENTOS ARTICULARES.	5	
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO:			
	REALIZADOS RONDOS		10	
P R I N C I A L	EJERCICIOS/CAPACIDAD		INTENSIDAD	
	PREPARACION FISICA GENERAL			
	Se realiza unos minutos de resistencia general durante toda la cancha para poder cumplir con lo planificado		BAJA	10
	PREPARACION FISICA ESPECIAL			
Trabajamos rondos con pases con conduccion con desplazamiento en forma de torito		MEDIA	10	
CONTENIDOS DE LA PREPARACION TECNICA				
En el trabajo especifico de esta clase es conduccion de balon con borde externo. Realizamos conduccion en zigzag separados los conos de 5 metros		MEDIA	30	
F I N A L	EJERCICIOS:			
	Realizamos un partido de juego reducido para la motivacion de los deportistas		15	
	VUELTA A LA CALMA, EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO BASICO		5	
	ANALISIS Y AUTOEVALUACIÓN		2	
	Finalizar se le da una pequeña conclusion de la clase			
TOTAL			90	
LIC. RICHARD ROCA A. ENTRENADOR		DRA. KATHERINE AGUILAR M. SUPERVISOR/METODOLOGO		



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

**INSTITUTO DE POSTGRADO
PROGRAMA
MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

FICHA DE SESIÓN DE PROGRAMA DE ENSEÑANZA






SESIÓN N°: 2	MICROCICLO N°: 4	MESOCICLO N°: 1	ETAPA: 1
PERIODO: PRIMER VENCIMIENTO	PROGRAMA DE ENSEÑANZA N°: 1	DEPORTE: FUTBOL	
FECHA: 22 DE MARZO 2023	CATEGORÍA: INICIACION	ENTRENADOR: RICHARD ROCA ARBELAEZ	

OBJETIVOS

Procurar el desarrollo de las capacidades y habilidades del Deportistas a través de la correcta aplicación de los aspectos técnicos tácticos elementales para llevar al atleta a un dominio adecuado de la técnica del fútbol

OBJETIVO ESPECIFICO

Desarrollar las acciones técnico tácticas básicas del fútbol a través de acciones simples y complejas

DESARROLLO DE CONTENIDOS O TAREAS			TIEMPO O REPETICIONES
I N I C I A L	INSTRUCCIONES PREVIAS:		
	ASISTENCIA, FORMACIÓN, PLANTAMIENTOS DE LOS OBJETIVOS DE LA SESION		3
	CALENTAMIENTO GENERAL:	MOVIMIENTOS ARTICULARES.	5
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO:	REALIZADOS RONDOS 	10
P R I N C I P A L	EJERCICIOS/CAPACIDAD		TIEMPO O REPETICIONES
	INTENSIDAD		
	PREPARACION FISICA GENERAL		BAJA
	Se realiza unos minutos de resistencia general durante toda la cancha para poder cumplir con lo planificado		10
	PREPARACION FISICA ESPECIAL		MEDIA
Trabajamos Velocidad con desplazamiento de una distancia de 10 metros	10		
CONTENIDOS DE LA PREPARACION TECNICA		MEDIA	
En el trabajo específico de esta clase es de toque de balón con el borde interno y empeine. Realizamos trabajos en pareja con una distancia de 5 metros y se le corrige el golpeo con el borde interno		30	
F I N A L	EJERCICIOS:		
	Realizamos un partido de juego reducido para la motivación de los dep		15
	VUELTA A LA CALMA, EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO BASICO		5
	ANALISIS Y AUTOEVALUACIÓN		2
	Finalizar se le da una pequeña conclusión de la clase		
TOTAL			90

LIC. RICHARD ROCA A.

ENTRENADOR

DRA. KATHERINE AGUILAR M.

SUPERVISOR/METODOLOGO



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

**INSTITUTO DE POSTGRADO
PROGRAMA
MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

FICHA DE SESIÓN DE PROGRAMA DE ENSEÑANZA





SESIÓN N°:3	MICROCICLO N°: 4	MESOCICLO N°: 1	ETAPA: 1
PERIODO: PRIMER VENCIMIENTO		PROGRAMA DE ENSEÑANZA N°: 1	DEPORTE: FUTBOL
FECHA: 24 DE MARZO 2023		CATEGORÍA: INICIACION	ENTRENADOR: RICHARD ROCA ARBELAEZ

OBJETIVOS

Procurar el desarrollo de las capacidades y habilidades del Deportistas a través de la correcta aplicación de los aspectos técnicos tácticos elementales para llevar al atleta a un dominio adecuado de la técnica del fútbol

OBJETIVO ESPECIFICO

Desarrollar las acciones técnico tácticas básicas del fútbol a través de acciones simples y complejas

DESARROLLO DE CONTENIDOS O TAREAS			TIEMPO O REPETICIONES	
I N I C I A L	INSTRUCCIONES PREVIAS:		3	
	ASISTENCIA, FORMACIÓN, PLANTEAMIENTOS DE LOS OBJETIVOS DE LA SESION			
	CALENTAMIENTO GENERAL:	MOVIMIENTOS ARTICULARES.	5	
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO:		10	
REALIZADOS RONDOS				
P R I N C I A L	EJERCICIOS/CAPACIDAD		INTENSIDAD	
	PREPARACION FISICA GENERAL		BAJA	
	Se realiza unos minutos de resistencia general trote toda la cancha para poder cumplir con lo planificado			
	PREPARACION FISICA ESPECIAL		MEDIA	
Trabajamos skipping con desplazamiento de una distancia de 10 metros				
CONTENIDOS DE LA PREPARACION TECNICA		MEDIA		
En el trabajo específico de esta clase es la coordinación. Realizamos trabajos con conos lanzado en el piso en la cual se hace skipping entrada y salida de los diferentes tipo de coordinación que trabajaremos el día de hoy				
F I N A L	EJERCICIOS:			
	Realizamos un partido de juego reducido para la motivacion de los deport			15
	VUELTA A LA CALMA, EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO BASICO			5
	ANALISIS Y AUTOEVALUACIÓN			2
Finalizar se le da una pequeña conclusion de la clase				
TOTAL			90	
LIC. RICHARD ROCA A. ENTRENADOR			DRA. KATHERINE AGUILAR M. SUPERVISOR/METODOLOGO	