UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

LA COORDINACIÓN GENERAL COMO EJE ARTICULAR Y LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ARQUERO EN LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO MACARÁ F.C PERIODO 2016-2017

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación; mención: Cultura Física y Deportes.

AUTOR

Luis Miguel Luzuriaga Gahona

DIRECTOR

Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

2018

CERTIFICACIÓN

Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo Mg. Sc.

DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la Tesis de Licenciado en Ciencias de la Educación; mención: Cultura Física y Deportes, titulada: **LA COORDINACIÓN GENERAL COMO EJE ARTICULAR Y LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ARQUERO EN LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO MACARÁ F.C PERIODO 2016-2017**, de autoría del Sr. Luis Miguel Luzuriaga Gahona. En consecuencia, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 16 de Mayo del 2018

.....

Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo Mg. Sc.

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo. **LUIS MIGUEL LUZURIAGA GAHONA** declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autor: Luis Miguel Luzuriaga Gahona

Firma:

Cédula: 1104736242

Fecha: Loja, 21 de Agosto del 2018

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE, DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL; Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, **Luis Miguel Luzuriaga Gahona,** declaro ser autor de la Tesis titulada: **LA COORDINACIÓN GENERAL COMO EJE ARTICULAR Y LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ARQUERO EN LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO MACARÁ F.C PERIODO 2016-2017,** como requisito para optar el Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación; Mención: Cultura Física y Deportes, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad Nacional de Loja, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de ese trabajo en el RDI, en las redes la de información del país y del exterior, con las cuales tengan convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los veintiún días del mes de Agosto del dos mil dieciocho.

Firma: .....

Autor: Luis Miguel Luzuriaga Gahona

Número de Cédula: 1104736242

Dirección: Loja, Ciudadela El Rosal; Calles: Sebastián Valdivieso y José Gaos

Correo Electrónico: luis32_92@hotmail.com

Teléfono Celular: 0985315646

DATOS COMPLEMENTARIOS.

Director de tesis: Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo Mg. Sc.

TRIBUNAL DE TESIS

Presidente: Lcdo. Vladimir Quizhpe Luzuriaga

Primer Vocal: Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar Mg.Sc.

Segundo Vocal: Lcdo. José Efraín Macao Naula Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Nacional de Loja, a la facultad de la Educación, el Arte y la comunicación, que me dio la oportunidad de ingresar a la Carrera de Cultura Física y Deportes, por las facilidades prestadas para mi formación. A los docentes de la carrera de Cultura Física y Deportes, por sus conocimientos impartidos durante mi formación universitaria.

Agradezco al Dr. Luis Montesinos, Director de tesis, por su orientación, apoyo y dirección hizo posible la elaboración y culminación de este trabajo de investigación.

A los directivos, entrenador y a los niños del club deportivo especializado formativo Macará F.C que permitieron desarrollar mi tesis y a todas las personas que de una u otra manera han colaborado para ver hoy finalizado este trabajo académico.

A todos, mi mayor agradecimiento y gratitud.

Luis Miguel Luzuriaga Gahona

Autor

DEDICATORIA

Mi trabajo se lo dedico primeramente a Dios que a iluminando cada paso que doy, protegiéndome y dándome la fortaleza y la sabiduría para culminar mi Carrera universitaria.

A mis queridos padres y hermanas que han estado alentándome día tras día, siendo mi máximo soporte, apoyándome en cada decisión que tome, por sus palabras de aliento que me hicieron seguir hacia mi meta. Por su apoyo, consejos, comprensión, amor, ayuda en los momentos difíciles, y por ayudarme con los recursos necesarios para estudiar. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi carácter, mi empeño, mi perseverancia, mi coraje para conseguir mis objetivos.

A mis queridos abuelitos que en paz descansen, que desde el cielo yo sé que han estado guiando mis pasos.

A todos mis conocidos quienes sienten alegría y satisfacción por esta etapa de mi vida culminada.

Luis Miguel Luzuriaga Gahona

Autor

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: **FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**											
TIPO DE DOCUMENTO	**AUTOR TITULO DE LA TESIS**	**FUENTE**	**FECHA AÑO**	**ÁMBITO GEOGRÁFICO**						**OTRAS DESAGREGACIONES**	**OTRAS OBSERVACIONES**
				NACIONAL	**REGIONAL**	**PROVINCIA**	**CANTÓN**	**PARROQUIA**	**BARRIO O COMUNIDAD**		
TESIS	Luis Miguel Luzuriaga Gahona LA COORDINACIÓN GENERAL COMO EJE ARTICULAR Y LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ARQUERO EN LOS NIÑO DE 8 A 10 AÑOS DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO MACARÁ F.C.	UNL	2018	Ecuador	Zona 7	Loja	Macará	Macará	Luz de América	CD	Licenciado en Ciencias de la Educación; Mención: Cultura Física y Deportes

MAPA GEOGRAFICO Y CROQUIS

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA

Fuente: tomado de google maps (Google, 2018)

CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO MACARÁ F.C.

Fuente: mapa satelital (Google, 2018)

ESQUEMA DE TESIS

i. PORTADA

ii. CERTIFICACIÓN

iii. AUTORÍA

iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN

v. AGRADECIMIENTO

vi. DEDICATORIA

vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

ix. ESQUEMA DE TESIS

a. TÍTULO

b. RESUMEN

ABSTRACT

c. INTRODUCCIÓN

d. REVISIÓN DE LITERATURA

e. MATERIALES Y MÉTODOS

f. RESULTADOS

g. DISCUSIÓN

h. CONCLUSIONES

i. RECOMENDACIONES

- PROPUESTA ALTERNATIVA

j. BIBLIOGRAFÍA

k. ANEXOS

- PROYECTO DE TESIS
- OTROS ANEXOS

a. **TÍTULO**

LA COORDINACIÓN GENERAL COMO EJE ARTICULAR Y LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ARQUERO EN LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO MACARÁ F.C PERIODO 2016-2017

b. RESUMEN

El presente Tesis titulada : LA COORDINACIÓN GENERAL COMO EJE ARTICULAR Y LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL ARQUERO EN LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO MACARÁ F.C PERIODO 2016-2017 cuyo problema se plantea en ¿cómo influye la coordinación general para que facilite el aprendizaje de los fundamentos técnicos del arquero en los niños de 8 a 10 años del club deportivo especializado formativo Macará F.C? como objetivo general realizar una serie de ejercicios metodológicos para trabajar los fundamentos técnicos del arquero de futbol y la coordinación general en los niños de 8 a 10 años , a partir de esto se plantea el trabajo por medio de dos categorías que son la coordinación general y los fundamentos técnicos del arquero de fútbol, la metodología representa la recopilación de información sobre la coordinación general y los fundamentos técnicos del arquero que se lo realizara en los niños de 8 a 10 años del club ubicado en el Cantón Macará de la provincia de Loja. La propuesta metodológica resultante viene dada por un extenso análisis de la situación actual realizando encuestas y aplicando test, estos instrumentos permitieron observar la incidencia de los ejercicios propuestos en relación a la etapa de pre test y post test. Concluyendo que trabajar de manera programada los ejercicios específicos de la coordinación general les permitió a los niños obtener una mejor ejecución de los fundamentos técnicos del arquero de futbol, Como resultado se ha logrado de esta investigación, una metodología que permite mejorar las capacidades coordinativas en los niños y un buen mejoramiento para aprender los fundamentos técnicos del arquero, desarrollando unos buenos arqueros aportando a los niños y al club.

ABSTRACT

This thesis entitled: THE GENERAL COORDINATION AS A JOINT AXIS AND THE TECHNICAL FOUNDATIONS OF THE ARCHER IN CHILDREN FROM 8 TO 10 YEARS OF THE SPECIALIZED SPORTS CLUB MACARÁ FC 2016-2017 PERIOD whose problem arises in how does the general coordination influence to facilitate the learning of the technical foundations of the goalkeeper in children from 8 to 10 years of the specialized sports club Macará F.C? as a general objective to carry out a series of methodological exercises to work on the technical foundations of soccer goalkeeper and general coordination in children from 8 to 10 years, from this work is proposed by means of two categories that are general coordination and the technical foundations of the soccer goalkeeper, the methodology represents the collection of information on the general coordination and technical foundations of the goalkeeper who will perform it in children from 8 to 10 years of the club located in the Macará Canton of the province of Loja. The resulting methodological proposal is given by an extensive analysis of the current situation by conducting surveys and applying tests, these instruments allowed observing the incidence of the exercises proposed in relation to the pre-test and post-test stage. Concluding that working in a programmed manner the specific exercises of the general coordination allowed the children to obtain a better execution of the technical foundations of the soccer goalkeeper. As a result of this research, a methodology has been achieved that allows to improve the coordinative capacities in the children and a good improvement to learn the technical foundations of the goalkeeper, developing good archers contributing to the children and the club.

c. INTRODUCCIÓN

En la actualidad se ha encontrado que la coordinación es un concepto importante a la hora de realizar cualquier actividad física, ya que una buena base en esto, podrá darles posibilidades en realizar las cosas con una ejecución mucho mejor. Entre más pequeños se les refuerce la coordinación mejor será esta sobre todo a la hora de enseñarles cosas tales como los deportes. Lo ideal es que esto se aplique tanto en la casa como en el colegio.

El, arquero de futbol ,portero, meta, guardavallas, guardapalos, cancerbero o golero es aquel jugador que, en el fútbol, ocupa el puesto específico que consiste en cuidar la portería, constituyendo el primer defensor del equipo. En el desempeño de su tarea le está permitido, dentro de los límites del área penal, jugar el balón con las manos. A diferencia de los demás jugadores, deben usar una camiseta cuyo color sea distinto del de los demás jugadores en el campo, siendo éste el único requisito especificado por las reglas, aunque normalmente se les permite utilizar un equipo protector tal como guantes y vestimenta con acolchonamientos.

Los niños de 8 a 10 años no poseen una buena coordinación para realizar actividad física deportiva, en la presente investigación es determinar que la coordinación general es un eje fundamental para los niños y así mejorar el aprendizaje y desempeño de los fundamentos técnicos del arquero. A la fecha hemos observado que son muy pocos los niños que se inclinan hacia la posición del arquero dando poco importancia, ya que la mayoría de niños a esa edad prefieren jugar y correr detrás del balón como los demás y así consumen la gran energía que poseen a esa edad, no les gusta ser de arquero ya que dicen que solo pasan de pie en el arco pero lo que no saben es que es un puesto nada fácil de cumplir ya que es de mucha responsabilidad en un equipo.

En el Cantón Macará, provincia de Loja, se han identificado algunos problemas que tienen los niños que asisten al club deportivo especializado formativo Macara FC en especial los que se inclinan al puesto de arquero, ya que he podido observar que no poseen una buena coordinación y no saben los fundamentos técnicos del arquero debido a la falta de un preparador técnico de arquero en dicho club las cuales fueron mis motivaciones para desarrollar esta investigación tema:, **la coordinación general como eje articular y los fundamentos técnicos del arquero de 8 a 10 años del club deportivo especializado formativo Macará F.C periodo 2016-2017** se lo realiza con la finalidad de conocer los fundamentos técnicos del arquero de futbol y la coordinación general..

El problema que se investiga, se encuentra en el campo de las Ciencias Afines con la actividad Física y Deporte, en el Área de la Cultura Física, por cuanto el tema que se quiere realizar, es el diagnóstico de**: ¿cuál es la importancia de la coordinación general para desarrollar los fundamentos técnicos del arquero?** ya que al conocer el club deportivo especializado formativo Macara FC se observó que los niños juegan fútbol y se dedican al puesto de arquero y muchos de ellos presentan habilidades, pero desconocen de la coordinación y de los fundamentos técnicos del arquero.

Para la investigación se planteó un objetivo general que dice: Determinar la importancia del desarrollo de la coordinación general para facilitar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del arquero en los niños de 8 a 10 años del club deportivo especializado formativo Macará FC, que nos permitió desarrollar más conocimientos de los fundamentos técnicos del arquero de fútbol y sobre la coordinación general.

Los objetivos específicos permitieron desarrollar el presente proceso investigativo y son: 1. Diagnosticar el nivel de conocimiento sobre la coordinación general y los fundamentos técnicos del arquero de futbol , que permitió brindar el nivel de conocimiento que tenían los

niños del club; el 2 Planificar una propuesta para el desarrollo de la coordinación general y fundamentos técnicos del arquero de futbol en los niños del club de futbol formativo especializado Macará F.C nos ayudó en organizar los planes de actividades para organizar el desarrollo de la coordinación y los fundamentos técnicos del arquero; el 3 Ejecutar la propuesta para el desarrollo de la coordinación general y fundamentos técnicos del arquero de futbol en los niños del club de futbol formativo especializado Macará F.C nos sirvió para enseñar los fundamentos técnicos del arquero fútbol y la coordinación general.; y el 4 Evaluar la propuesta para el desarrollo de la coordinación general y fundamentos técnicos del arquero de futbol en los niños del club de futbol formativo especializado Macará F.C y observar la mejora que obtuvieron en cuanto a la coordinación y a los fundamentos técnicos del arquero.

La propuesta metodológica resultante viene dada por un extenso análisis de la situación actual realizando encuestas en cuanto al uso de la coordinación para el desarrollo de los fundamentos técnicos del aquero en niños

El análisis e interpretación de los resultados obtenidos en la investigación realizada en el club, con los diferentes índices utilizados en los niños de 8 a 10 años, se ha obtenido por la aplicación de la encuesta a los niños para conocer su nivel de conocimiento a lo que se refiere a la coordinación y a los fundamentos técnicos del arquero; también la encuesta realizada a la directiva del club me permitió conocer el motivo de porque no tienen un preparador de arqueros en el club.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

LA COORDINACIÓN GENERAL

(Cami, 2011) La coordinación general, es decir que el niño\a sea capaz de hacer movimientos generales donde intervengan todas las partes del cuerpo, entre ellas el poder sentarse, la realización de desplazamientos o cualquier movimiento parcial voluntario de las distintas partes del cuerpo. Según algunos autores,

La coordinación general permite que en el niño intervengan todos los movimientos aprehendidos. Caminar, saltar, trepar, subir escaleras, son movimientos que el niño va internalizando a medida que evoluciona su desarrollo neuromuscular y sensoperspectivo.

Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades"

Para que ocurra este proceso es necesaria la maduración global de todos los componentes que intervienen, por lo que se debe estimular:

La madures motriz.

El proceso sensoreoperceptivo

La toma de conciencia de cada una de las actividades que se realizan y su relación con vivencias anteriores de la forma que se vayan relacionando y permitan la construcción progresiva del conocimiento del entorno.

La verbalización de estos procesos.

La comprensión de lo que implica en el espacio con respecto a sí mismo y los demás .Este tema está ligada a la coordinación viso-motora.

En este mismo sentido dice Pacheco (1996): ”el uso del cuerpo como expresión de la salud, lo apreciamos en el conocimiento y la valoración colectiva que de él se tenga, lo que a su vez se manifiesta en la manera como cada persona gestiona, esto es, se apropia de su cuerpo, a través, por ejemplo, del aseo, el ejercicio y el deporte, el conocimiento y cuidado de su anatomía y funcionamiento y la significación estética no enajenada que se le asigna como espacio para la identidad”. En consecuencia, el movimiento, no solo tiene repercusión a nivel del cuerpo, sino también a nivel emocional, social e intelectual; pero no como influencia de uno sobre otro, sino como una unidad compleja de relaciones inseparables. ”El ejercicio físico moderado al aire libre (marcha, paseo, deporte, etc) parece irrigar el cerebro a la par del resto del cuerpo, y favorecer así el ciclo de intercambios que regulan el mecanismo intelectual” (Veraldi, G. B. 1974).

Los autores como (Bruggmann & Bucher, 2003) nos dice que: “las capacidades coordinativas son el fundamento para aprender la técnica” (p.268), otro autor como (Pacheco, 2004) nos menciona que: “las capacidades coordinativas como el equilibrio, el ritmo, la orientación espacial o el control motor, presentan un periodo optimo en términos de aprendizaje motor” (p.61), también (Expósito Bautista, 2010) menciona que: “las capacidades coordinativas como soporte de la técnica específica del deportista” (p.127).

Desde esta perspectiva, las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento deportivo tanto en los deportes individuales como de conjunto en los distintos niveles, ya que si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de fundamental importancia en la práctica del deporte.

El autor (Weineck, 2005) señala que:

Las capacidades coordinativas (sinónimo: agilidad) son determinadas sobre todo por la coordinación, esto es, por los procesos de regulación y conducción del movimiento". Además, "habilitan al deportista para dominar de forma segura y económica acciones motoras en situaciones previstas (estereotipos) e imprevistas (adaptaciones), y para aprender los movimientos deportivos con relativa velocidad (p.479).

Clases de actividades

Caminar, saltar, trepar, subir escaleras, son movimientos que el niño va internalizando a medida que evoluciona su desarrollo neuromuscular y sensoperspectivo. Estos van ligados con la coordinación general.

Beneficios de las actividades

Saltar al Cordel: Las cuerdas, largas y cortas, resultan buenas aliadas para trabajar la coordinación de manera amplia y profunda; estabilizan y perfeccionan las habilidades motoras para fijar nuevos esquemas de conducta. Entre otras ventajas, este elemento brinda una motivación lúdica y propicia el trabajo individual y también el compartido.

- Expandir la capacidad de los pulmones y vías respiratorias.
- Mejorar el funcionamiento cardiovascular.
- Trabaja las pantorrillas y piernas en general.
- Hacer trabajar los hombros y brazos.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Evita problemas cardíacos.
- Ayuda a la digestión y eliminación de toxinas del cuerpo.
- Actúa como supresor moderado del apetito.

- Mantiene los huesos sanos y fuertes, ayudando a enderezarlos.

Subir Escaleras: Al principio los niños suben las escaleras gateando, y las bajan del mismo modo o sentados. A medida que el niño adquiere control en la marcha, se comenzará a subir las escaleras de la mano de un adulto y agarrados a la barandilla. Esta ayuda debe ir disminuyendo poco a poco, aumentando la autonomía del niño.

En cuanto a bajarlas, suele ser más difícil, y a veces da un poco de miedo, pero el proceso es el mismo. Ni que decir tiene que este aprendizaje, debe tomarse como un juego relajado.

Trepar: Subir a un lugar alto y de acceso difícil ayudándose con las manos y pies. Son acciones motrices en donde el tren superior es el protagonista en la ejecución de los movimientos.

En la habilidad específica de trepar, la acción de los brazos se coordina junto con la acción de las piernas. (Reflejo cruzado).

El trepar, suspenderse y balancearse son movimientos naturales que todo niño va a intentar cuando tenga a su alcance un aparato que le permita hacerlo.

Problemas al no poder realizar una actividad

Saltar al Cordel: Desfavorece al individuo que no lo practique, ya que no se tendría una coordinación ni balance corporal.

Caminar: Falta de estabilidad, Falta de seguridad, Pesadez de las piernas, Falta de fuerza, Aflojamiento, Fatiga, Pérdida del equilibrio, Pérdida de movilidad, Pérdida de vitalidad.

Subir Escalera: La mayoría de los atáxicos y los afectados por distrofia muscular progresiva cuando aún andan, así como algunos niños con espina bífida, pueden necesitar bastones,

andadores y prótesis que les faciliten la marcha. Al no poder subir escaleras, deben ser ayudados para ello, subiéndoles en sillas de lona con asas -si pesan poco-, o en silla de ruedas.

Trepar: El no poder realizar esta actividad se verá afectada la motricidad, que controla los reflejos de los brazos, las piernas, y los movimientos de la mano.

Es frecuente que el niño con deficiencia motórica manifieste cierta inestabilidad emocional, siendo, a veces, sus sentimientos muy intensos, cambiantes y difíciles de controlar. También pueden presentar sentimientos de frustración, depresión, rechazo a cooperar y aislamiento. Es importante abordar esta problemática de una manera positiva, lo cual puede significar, entre otras cosas:

Contacto físico cariñoso con el niño.

Valorar sus capacidades.

Permitirle toda la autonomía de que sea posible.

Darle oportunidades de lograr algunos éxitos, proponiéndole tareas dentro de sus capacidades.

El Juego

El juego es de suma importancia en el desarrollo de la intervención psicomotriz. En primer lugar hay una fusión entre el niño y el terapeuta y, en segundo término, se pasará a la autonomía que originará el juego creativo.

A través de conceptos como la autoestima y la confianza, se llega a lo largo de la identidad personal.

El juego es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa.

Normalmente requieren de uso mental o físico, y a menudo ambos. Muchos de los juegos ayudan a desarrollar determinadas habilidades o destrezas y sirven para desempeñar una serie de ejercicios que tienen un rol de tipo educacional, psicológico o de simulación.

Puede sujetar la pelota con las manos. La pelota va pasando de cuello en cuello hasta dar la vuelta al círculo.

Movimientos corporales

(Barrios, 2014)El movimiento corporal es una cualidad humana y expresión de salud. Se encuentra ligado a la íntima comunión con nuestro cuerpo y a la profundización de sus posibilidades expresivas mediante la acción libre, creativa, auto y al transformadora en intercambio con el mundo físico y social.

Mediante la masa muscular acompañada de la percepción compleja de nuestra corporalidad, la expresión motora es biopsicosociomotríz, entendiendo que, en cada movimiento, hay: memoria, cultura, sentimientos, ideas y relaciones sociales.

En el movimiento se expresa la vitalidad, que es expresión de vida, mediante la actividad, el gesto de la cara o de las manos, que comunican emociones; o, la marcha, que denota una intención al igual que el cultivo de una habilidad motora particular que se manifiesta por la gracia o destreza en ejecutarla y que sirve de adorno al sujeto (bailar, montar a caballo, hacer gimnasia).

El intercambio amoroso y humorístico se expresa a través de los mimos y de la risa con las pantomimas, otras de las diversas expresiones del movimiento.

Desde las tradiciones más antiguas, se ha asociado el movimiento con la vida como una cualidad intrínseca a ésta. Así, en la Biblia (Génesis 1:2), se encuentra una referencia directa

al movimiento como poder creativo: “Ahora bien la tierra resultó sin forma y desierta y había oscuridad sobre la superficie de la profundidad acuosa; y la fuerza activa de Dios estaba moviéndose de un lado a otro sobre la superficie de las aguas...”.

El movimiento es una cualidad humana que representa vitalidad. Puede ser interno como, por ejemplo, el metabolismo, la digestión, la circulación; pero, sobre todo, es un proceso, transformador, relacionado con la metáfora del poder. Cuando no se aprecia el movimiento en una persona se dice: está muerto en vida, ya que se presume la vida por el movimiento interno, pero se evidencia la muerte por la quietud, la inmovilidad externa. La desmovilización de las tropas tiene implícita la idea de la pérdida del poder, al igual que quien es sometido, detenido, es despojado de su libertad de movimientos.

En este mismo sentido dice Pacheco (1996): ”el uso del cuerpo como expresión de la salud, lo apreciamos en el conocimiento y la valoración colectiva que de él se tenga, lo que a su vez se manifiesta en la manera como cada persona gestiona, esto es, se apropia de su cuerpo, a través, por ejemplo, del aseo, el ejercicio y el deporte, el conocimiento y cuidado de su anatomía y funcionamiento y la significación estética no enajenada que se le asigna como espacio para la identidad”. En consecuencia, el movimiento, no solo tiene repercusión a nivel del cuerpo, sino también a nivel emocional, social e intelectual; pero no como influencia de uno sobre otro, sino como una unidad compleja de relaciones inseparables. ”El ejercicio físico moderado al aire libre (marcha, paseo, deporte, etc) parece irrigar el cerebro a la par del resto del cuerpo, y favorecer así el ciclo de intercambios que regulan el mecanismo intelectual” (Veraldi, G. B. 1974).

El hombre se diferencia del animal por la multiplicidad de movimientos que es capaz de hacer, por la ausencia de estereotipias instintivas. Esto quiere decir que, el hombre es capaz de realizar cualquier tipo de movimiento con su cuerpo que no se encuentran delineados, sólo

biológicamente, sino que son producto de su cultura; incluso, hay gestos, posturas, movimientos diferentes en cada generación dependiendo de su adecuación a los desarrollos culturales y sociales.

El movimiento es, además, una necesidad básica del ser humano que comparte con otros seres vivos. En condiciones experimentales, se ha logrado producir úlceras gástricas en animales de experimentación sometidos a condiciones que le impiden la movilidad.

El movimiento está relacionado con la emoción. En algunas culturas, la expresión de ciertas emociones ligadas a la agitación de las pasiones, es prohibida; por lo tanto, reprimido el movimiento para que no aflore y ocultar la emoción, el sentimiento genuino, o la gesticulación que la denota. Mediante el movimiento se expresan las emociones, que no es más que agitar las pasiones y moverlas hacia fuera: cuando nos conmovemos nos movemos hacia la comprensión, y ello significa ponernos en sintonía afectiva con el otro.

Una forma de expresión del movimiento es mediante el ejercicio que se define como cualquier actividad psicofísica que ponga en movimiento el cuerpo a consecuencia del cual se produce un aumento de la frecuencia cardiaca y respiración profunda. Incluye el tiempo que pase la mente concentrada en actividades físicas por la íntima relación psicofísica que actúa bidireccionalmente. Así, se ha demostrado que la visualización de ejercicios y metas deportivas en el entrenamiento de atletas de alta competencia, aumenta en forma significativa su rendimiento y desempeño en el campo. Incluso, si una persona debe estar en cama, le ayudará moverse en ella hasta donde la comodidad se lo permita. Hay estudios que revelan diferencias importantes en los promedios de tiempo de recuperación entre personas hospitalizadas completamente inactivas y aquellas que desarrollan aunque sea pequeños tramos de actividad física poco exigentes durante su permanencia en el hospital.

El ejercicio ha sido una de las manifestaciones del ser humano más estudiadas y relacionadas con variables de orden biomédico, por la facilidad de su cuantificación en términos físicos, tales como tiempo para su ejecución, velocidad, distancia, etc. No obstante, la metáfora que se encuentra inmersa en la ejecución del ejercicio, es la apropiación y disfrute de nuestro propio cuerpo, es la reapropiación significativa de cada una de nuestras posibilidades de movimiento de coordinación de nuestras ideas con la manifestación corporal de ellas en forma conciente, de la valoración de cada una de las partes de nuestra realidad corporal y el simbolismo que encierra cada una de esas partes, cada uno de esos movimientos o posturas, quietud.

Hay suficientes evidencias como para admitir que el ejercicio tiene efectos positivos sobre la disminución o desaparición de enfermedades que actúan como impedimentos para que la salud se exprese (Berlin y Colditz, 1990; Biddle y Armstrong, 1992; Blair, Kohl, Gordon et al., 1992; Buchner, Bereford, Larson et al, 1992; Camacho, Roberts, Lazarus et al; 1991; Wagner, Lacroix, Buchener et al, 1992.

El ejercicio debe movilizar y facilitar la expresión de la energía, la fuerza y la vitalidad, y no eliminarlas. No son compatibles los beneficios físicos y la tensión emocional. Poner el cuerpo en movimiento, debe ser una actividad placentera que propicie la expresión global biopsicosociomotríz en armonía grata. No debe convertirse en una tarea persecutoria y retadora fuente de estrés y frustración, en consecuencia, la gimnasia no debe ser extenuante para que resulte eficaz.

En general, hay que efectuar ejercicio mientras produzca placer, ya que lo que se quiere, no es quedarse sin energía, sino producir más; por eso se debe evitar el agotamiento displacen tero que impide sentirse pleno de energías.

La asociación entre ejercicio y estrés por abuso del cuerpo es lo que se ha asociado con la baja expectativa de vida de los atletas de alta competencia, comparados con la población general. Con la continuidad en la ejecución del movimiento, el estado mejorará y la capacidad aumentará, de modo que el dintel de esa sensación de placer, también será mayor. Durante la ejecución de cualquier ejercicio, se debe estar en contacto con la identidad global, prestando atención a los pensamientos, emociones, respiración y transpiración, como indicadores del beneficio del ejercicio.

Pero, el movimiento, puede estar expropiado o mediatizado por las influencias insaciables de lucro del mercado que, hace que el movimiento, sólo se puede realizar con cierto tipo de ropa o calzado de alta tecnología y costo, y en lugares dotados de aparatos sofisticados para la realización de ejercicios gimnásticos o aeróbicos, que requiere ciertas condiciones físicas y materiales para realizarlos.

No obstante, la expresión de la salud mediante el movimiento, requiere solamente de dos condiciones básicas: un cuerpo y un espacio vital público o privado donde se pueda dar rienda suelta a la expresión corporal, ni siquiera se requiere tener ropa adecuada. La gimnasia, de acuerdo a la etimología de la palabra, significa hacer ejercicios físicos, adiestrarse desnudo, pues deriva del griego gymnos que quiere decir desnudo. De tal manera que, el movimiento en cualquiera de sus manifestaciones, es absolutamente gratis: nos pertenece. Pueden venderse máquinas, ropas y calzados diseñados especialmente para ejercitarse; pero no el movimiento, pues se encuentra integumento en nuestra personalidad.

Decía Wilhelm Reich:"nuestra mente no puede sentirse unida al universo mientras no haya aprendido a habitar el cuerpo, a disfrutar sin ambigüedades las sensaciones corporales". De allí que un plan de promoción de la salud, debe hacer un esfuerzo colectivo por el rescate y defensa

de los espacios públicos para el movimiento significativo (Pigem, J. 1994), para el ejercicio del poder personal y la libertad.

Desplazamiento

El movimiento es algo humano, no tiene por qué pensarse "voy a desplazarme" sino que surge como algo natural. Además, el cuerpo humano está hecho para mantenerse casi siempre en movimiento.

No sólo las muecas en nuestra cara reflejan nuestros estados emocionales, sino que todo el cuerpo realiza diferentes actividades como caminar, correr, brincar, escribir, entre otras tantas que hacemos a diario de manera tan natural, pero nunca nos detenemos a preguntarnos qué tan importante es el movimiento.

Si nos hiciéramos esa pregunta, sabríamos que es más importante de lo que nos podemos imaginar, ya que gracias al movimiento, tanto los animales como los seres humanos realizamos diferentes actividades que nos permiten mantenernos vivos.

Entre las actividades que nos mantienen en movimiento, y por lo tanto también vivos, están, además de las mencionadas anteriormente, el buscar un hogar, alimento, e incluso las actividades que realizamos para encontrar pareja o escapar de los enemigos. Pero, ¿sabemos acaso por qué nos movemos?

Los seres vivos realizamos movimientos en respuesta a diferentes estímulos que recibimos del exterior, es decir, del medio ambiente. Pero también hay estímulos internos de nuestro organismo que implican movimiento, para lograrlo intervienen partes y sistemas como el esqueleto, las articulaciones y el sistema muscular.

A partir del movimiento se generan los tipos de desplazamiento, es decir, de forma natural ya que al fin y al cabo son tipos de movimientos. A pesar de ello, en primaria es bueno trabajarlos para la mejora y conservación de la salud, así como para agilizar el cuerpo, etc.

"Los desplazamientos se pueden considerar como toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial"(Sánchez Bañuelos, 1984); siendo una de las habilidades básicas más importantes, porque en ellos se fundamentan gran parte del resto de habilidades.

Tipos de desplazamientos según Sánchez Buñuelos (1984)

Desplazamientos habituales

Marcha: "Apoyo sucesivo y alternativo de los pies sobre una superficie de desplazamiento en ausencia de fase aérea. Evoluciona a partir del patrón motriz elemental de andar". Cepero (2000)

Carrera: "Apoyo sucesivo y alternativo de los pies sobre la superficie de desplazamiento, con existencia de fase aérea debido al incremento de la velocidad. Evoluciona a partir del patrón motriz elemental de correr". Cepero (2000).

La diferencia entre la marcha y la carrera es la velocidad de desplazamiento, y el factor de vuelo o de ausencia de apoyo.

Desplazamientos no habituales

Cuadrúpedas: Incluye todas las formas de desplazamiento por el plano horizontal en las que el tren superior (los brazos) interviene de forma activa e importante.

Existen numerosas formas de ejecución ya que podemos utilizar desde dos hasta cuatro apoyos corporales, estos apoyos pueden realizarse boca arriba o boca abajo y, además, los movimientos pueden realizarse simultáneamente o de forma alternativa, simétrica o asimétrica, etc.

Las reptaciones: "Desplazarse con el tronco en contacto con la superficie de desplazamiento" (Batalla Flores, 2000 "Habilidades motrices).

Las trepas: "Desplazamientos sobre un punto de apoyo, del que varía la distancia de su centro de gravedad, mediante empujes y tracciones sin contacto con una superficie de desplazamiento".

Los transportes: Estos desplazamientos se encuentran referidos a un objeto que se desplaza, estando el sujeto unido al mismo. En este caso existen dos tipos de elementos: el transportador, elemento activo del desplazamiento y el transportado, que se considera el elemento pasivo, que puede estar en suspensión o en apoyo. En este tipo de desplazamientos es muy importante el concepto y localización del centro de gravedad.

Los deslizamientos: Desplazamientos originados por una fuerza inicial del sujeto que se desplaza, o externa a él, que se ven favorecidos, con posterioridad, por falta de rozamiento de la superficie sobre la que se desarrolla (pavimento liso, agua, nieve, hielo, etc.).

Los arrastres: "Desplazamientos pasivos, y como Arráez y cols. (1995), Los consideramos una combinación o variante de los transportes y deslizamientos".

Articulaciones: tipos de movimiento

Flexión: reduce el ángulo entre los huesos. Dobla o pliega una parte sobre otra. Por ejemplo, si se inclina la cabeza hacia delante, sobre el pecho, la está flexionando. Si dobla el brazo por

el codo, está flexionando el antebrazo. En resumen, flexión es doblar, plegar o retirar una parte. - Extensión e hiperextensión: la extensión aumenta el ángulo entre los huesos. Devuelve una parte desde su posición en flexión hasta su posición anatómica. Las extensiones son movimientos de enderezamiento o estiramiento. Enderezar y estirar una parte más allá de su posición anatómica se denomina hiperextensión.

(Coronel, 2011) Abducción y aducción: la abducción separa una parte del plano medio del cuerpo, como al mover una pierna hacia un lado o separar los dedos de la línea media de la mano. La aducción mueve una parte hacia el plano medio, como llevar la pierna de nuevo a su sitio, mover los dedos hacia la línea media de la mano.

(Coronel, 2011)Rotación y circunducción: la rotación consiste en hacer pivotar un hueso sobre su propio eje. Por ejemplo, mover la cabeza de un lado a otro, como cuando se dice "no". La circunducción mueve un miembro de modo que su extremo final describa un círculo. Cuando un pitcher (en baseball, el jugador que lanza la pelota) se prepara para lanzar la pelota, hace un movimiento de circunducción con el brazo.

(Coronel, 2011)Supinación y pronación: por ejemplo en la mano, la pronación vuelve la palma hacia abajo, mientras que la supinación la vuelve hacia arriba.

(Coronel, 2011)Pro tracción y retracción: la pro tracción mueve una parte hacia delante, mientras que la retracción la mueve hacia atrás. Por ejemplo, si extiende la mandíbula hace pro tracción y si la lleva hacia atrás hace retracción.

EL ARQUERO DE FUTBOL

(FIFA, 2017) La historia moderna del deporte más popular del planeta abarca más de 100 años de existencia. Comenzó en el 1863, cuando en Inglaterra se separaron los caminos del

"rugby-football" (rugby) y del "association football" (fútbol), fundándose la asociación más antigua del mundo: la "Football Association" (Asociación de Fútbol de Inglaterra), el primer órgano gubernativo del deporte.

Ambos tipos de juego tiene la misma raíz y un árbol genealógico de muy vasta ramificación. Una profunda y minuciosa investigación ha dado con una media docena de diferentes juegos en los cuales hay aspectos que remiten el origen y desarrollo histórico del fútbol. Evidentemente, a pesar de las deducciones que se hagan, dos cosas son claras: primero, que el balón se jugaba con el pie desde hacía miles de años y, segundo, que no existe ningún motivo para considerar el juego con el pie como una forma secundaria degenerada del juego "natural" con la mano.

Todo lo contrario: aparte de la necesidad de tener que luchar con todo el cuerpo por el balón en un gran tumulto (empleando también las piernas y los pies), generalmente sin reglas, parece que, desde sus comienzos, se consideraba esta actividad como extremamente difícil y, por lo tanto, dominar el balón con el pie generaba admiración. La forma más antigua del juego, de la que se tenga ciencia cierta, es un manual de ejercicios militares que remonta a la China de la dinastía de Han, en los siglos II y III AC.

Se lo conocía como "Ts'uh Kúh", y consistía en una bola de cuero rellena con plumas y pelos, que tenía que ser lanzada con el pie a una pequeña red. Ésta estaba colocada entre largas varas de bambú, separadas por una apertura de 30 a 40 centímetros. Otra modalidad, descrita en el mismo manual, consistía en que los jugadores, en su camino a la meta, debían sortear los ataques de un rival, pudiendo jugar la bola con pies, pecho, espalda y hombros, pero no con la mano.

Del Lejano Oriente proviene, mientras tanto, una forma diferente: el Kemari japonés, que se menciona por primera vez unos 500 a 600 años más tarde, y que se juega todavía hoy en día.

Es un ejercicio ceremonial, que si bien exige cierta habilidad, no tiene ningún carácter competitivo como el juego chino, puesto que no hay lucha alguna por el balón. En una superficie relativamente pequeña, los actores deben pasárselo sin dejarlo caer al suelo.

Mucho más animados eran el "Epislcyros" griego, del cual se sabe relativamente poco, y el "Harpastum" romano. Los romanos tenían un balón más chico y dos equipos jugaban en un terreno rectangular, limitado con líneas de marcación y dividido con una línea media. El objetivo era enviar el balón al campo del oponente, para lo cual se lo pasaban entre ellos, apelando a la astucia para lograrlo. Este deporte fue muy popular entre los años 700 y 800, y si bien los romanos lo introdujeron en Gran Bretaña, el uso del pie era tan infrecuente que su ascendencia en el fútbol es relativa.

Historia del arquero de futbol

(Ocaña, 2004)En el fútbol, al igual que en muchos otros deportes, experimentó varios cambios en sus tácticas que generaron posiciones, al igual que hicieron desaparecer posiciones. La del guardameta es la única posición que ha existido desde la creación de las reglas del deporte.

Las evidencias más tempranas de equipos de fútbol con posiciones viene de Richard Mulcaste en 1581, sin embargo, él no especifica a los guardametas. La primera referencia específica de proteger la meta viene del hurling cornualés en 1602.1 Otras referencias acerca de marcar goles comienzan en la literatura inglesa del siglo XVI, por ejemplo en la obra de John Day y en un poema de 1613 de Michael Drayton. "Parece inevitable que donde sea que un juego evolucionó a tener goles, alguna forma de evitarlos surgió".

Inicialmente, los guardametas jugaban normalmente entre su portería y tenían una movilidad limitada, excepto cuando intentaban detener disparos rivales. A través de los años,

los guardametas evolucionaron, dado los cambios en los sistemas de juego, para ser una posición más activa. En las reglas originales, los guardametas podían usar sus manos hasta la mitad del campo. Esto fue cambiado en 1912, restringiendo esta posibilidad al área penal, como en la actualidad.

A mitades del Siglo XX, guardametas como Amadeo Carrizo fueron pioneros de un estilo de juego que incluía más movilidad. Él también ayudó a introducir nuevas técnicas y estrategias que se volverían un estándar en la posición. Carrizo fue el primer guardameta en llevar guantes, el primero en abandonar el área para defender su portería y el primero en utilizar los saques como un método para comenzar contraataques.

En la década de 1990, la International Board llevó a cabo cambios en las reglas que afectaban a los guardametas por actuaciones como las del portero colombiano Rene Higuita. Notablemente, la regla del pase hacia atrás, que prohibía a los guardametas tomar con la mano un pase deliberado de un compañero que no haya sido hecho con la cabeza, hombros o pecho. Como resultado, todos los guardametas requirieron mejorar su control con los pies. A diferencia de las demás posiciones el portero suele retirarse del futbol a mayor edad, estando el promedio de edad entre los 35 y los 40 años.

Aspectos Técnicos Ofensivos Del Arquero

(Ocaña, 2004)El Arquero en primer lugar es el hombre decisivo en la defensa su capacidad y seguridad en impedir goles, estimulan la fuerza competitiva de todo el equipo del mismo modo es quien iniciara el ataque con un puñetazo, punta pie, o lanzamiento de mano dirigido con exactitud; el arquero llamado también guardameta, juega en el explosivo campo de tensión delante el arco, donde el afán de atacantes y defensores choca con mayor intensidad.

La exigencia mental de todo jugador culmina frente al arco, lo cual presupone que el arquero tenga características muy especiales precisamente para enfrentar la situación.

Su carácter fuerte y su impulso anímico se deberán imponer y esto a su vez le conferirá una disposición óptima para oponerse a la fuerza agresiva del adversario en el foco mismo de las acciones frente al arco.

En cuanto a los aspectos técnico tácticos, el arquero debe poseer puntos esenciales de la técnica, el interceptar y retener la pelota, es decir el lanzar, el atrapar en diferentes posiciones, el golpear con los puños, debe dominar el golpe con el borde interno del pie y con el empeine (chute), regular la potencia del lanzamiento con la mano sobre el hombro o el tiro con impulso, además debe reaccionar velozmente para desviar pelotas a los costados de los palos o por encima del horizontal.

La ubicación deberá estar basada normalmente un poco adelante de la línea de gol y desde allí seguir el juego con el fin de reducir el ángulo de tiro para tener las mejores posibilidades de defensa hacia ambos lados y alcanzar también, pelotas altas por encima de su cabeza.

Deberá saber cuánto alejarse de la línea de gol para salir a cortar un balón basándose en su talla y velocidad de la carrera, igualmente para cortar centros de costado.

El arquero tiene el juego a su vista, es decir observa con privilegio acciones que ningún otro jugador dentro del campo de juego podrá observar y esto gracias a su posición y por tal motivo deberá ser líder, hablar y corregir en voz alta con el fin de evitar el desarrollo completo del ataque del rival al mismo tiempo que ordena su defensa.

El portero de fútbol, como máximo especialista dentro de un equipo, por los privilegios que le concede el reglamento, debe tener un trabajo específico y controlado, en el que los aspectos

a trabajar estén debidamente delimitados y definidos. Es por ello que la elección del puesto del portero va a ser fundamental a la hora de formar un equipo, y aparece como más determinante cuando el equipo sea de alto nivel. .

Además como su comportamiento táctico lleva consigo una gran responsabilidad, ya que un error del guardameta en la mayoría de los casos tiene como consecuencia un gol. Por todo esto se le deben atribuir cualidades como la decisión, la atención y la audacia1. Además debe tener una buena concentración para ser capaz de reaccionar de manera eficaz. La seguridad y confianza que el equipo tenga en él será fundamental, ya que de su forma de actuar durante un partido depende en gran parte el juego del resto del equipo.

El portero, como el jugador de campo, cuenta con una serie de medio o instrumentos motores específicos que son utilizados de forma inteligente para adaptarse a las necesidades del juego. Al repertorio de acciones motrices específicas se le denomina técnica individual y a la capacidad para elegir los gestos técnicos y aplicarlos respetando las reglas del fútbol y en el momento conveniente se le denomina capacidad táctica. La táctica individual se sustenta en los medios específicos que cada jugador posee en el momento del enfrentamiento. Cuando la inteligencia específica para jugar se utiliza para tomar decisiones individuales estará dentro de esta táctica individual y cuando tiene que ver con las decisiones del grupo será llamada táctica colectiva.

Las acciones técnicas y tácticas están muy relacionadas, por un lado vamos a encontrarnos con la manera de afrontar sus cometidos específicos, pero también es muy importante en relación a su nivel de operatividad táctica, la correcta elección de los medios técnicos a su alcance. Por lo que las acciones tácticas se llevan a cabo a través de las acciones técnicas, por ello es muy importante el análisis de ambas y su constante relación.

Para la organización y el diseño de las tareas de entrenamiento, y en concreto de las específicas del portero es necesario un análisis de la competición. Es por esto que el objetivo principal de este trabajo es la definición de las acciones técnico tácticas del portero de fútbol que pueden suceder durante la competición, ya que una correcta clasificación de estas acciones permitirá el diseño de tareas de entrenamiento específicas para el entrenamiento de los porteros de fútbol.

Acciones ofensivas del portero

La participación del portero de fútbol en la fase de ataque ha aumentado al pasar los años, va desde las 25´3 acciones ofensivas por partido del Mundial 94 a las 25´6 en la Eurocopa de 2000. El portero colabora en la construcción del juego ofensivo, a veces incluso creando ocasiones de gol. Parece una contradicción que estás acciones ofensivas no estén entrenadas lo suficiente, ya que una buena compenetración entre el portero y sus compañeros puede dar muchas variantes, como plantear ataques o contraataques que empiecen en el portero5. Por lo que no se puede separar el entrenamiento de las acciones ofensivas y defensivas. Las principales funciones tácticas del portero en la fase ofensiva serán1:

- Asegurar la posesión del balón al empezar la construcción del juego.
- Intentar sorprender mediante ataques rápidos y contraataques.

Las acciones ofensivas del portero están condiciones por el reglamento, solo podrá coger el balón procede de un rival o si uno de sus compañeros se lo pasa con la cabeza u otra parte del cuerpo que no sea la cabeza, lo que le obligará a utilizar el pie si el pase viene del pie de un compañero. Sí el portero es capaz de dominar estas situaciones podrá ofrecer al equipo salidas de balón seguras y así lograr un juego constructivo5. Las acciones ofensivas del portero se pueden dividir en dos bloques5:

Saques

Saque de puerta: es el lanzamiento que hace el portero con el pie cuando el balón ha salido por la línea de meta.

Libre indirecto: es el lanzamiento que efectúa el portero con el pie, para sacar una falta cometida por el equipo contrario, como por ejemplo un fuera de juego o una falta sancionada como indirecta.

Libre directo: es el lanzamiento que efectúa el portero con el pie, para sacar una falta cometida por el equipo contrario, que es sancionada como directa.

Tanto los libre directos como los indirectos que suele sacar el portero son los próximos a su área, aunque excepcionalmente puede lanzar algunos alejados de su portería, e incluso conseguir goles con estos lanzamientos.

Pases

Es todo lanzamiento que hace el portero, con las manos o los pies, tras realizar un blocaje o un control con el pie, sin que el balón haya salido fuera del terreno de juego.

- Pase con la mano: pueden ser a ras de suelo y aéreo.
- Pase con el pie: los diferentes pases con el pie son: pase raso, pase bote pronto o pase volea frontal y lateral.

Es necesario que el portero domine el juego con los pies para poder participar en tareas globales y de organización del juego, en las que el balón no ha salido del terreno de juego 12.

La acción del portero va a depender del posicionamiento de sus compañeros sobre el campo, así como de la distancia, número e intensidad defensiva de los jugadores contrarios. Por tanto

la decisión técnico táctica del ataque del portero será diferente dependiendo de la acción de la situación, por lo que la acción técnica cambiará según el momento del partido, el resultado, la disposición táctica del equipo contrario, la presión que ejerzan los contrarios, la comunicación entre los jugadores de campo y el portero, etc.

Reglas para el arquero de futbol

(FIFA, 2017)Como arquero de fútbol, debes cumplir con la mayor parte de las mismas reglas fundamentales que el resto de los jugadores. Hay ciertas reglas que se aplican sólo a los arqueros, la mayoría de los cuales se relacionan con el hecho de que eres capaz de manejar la pelota dentro del área de penal con las manos, mientras que el resto de los jugadores no. También debes cumplir con ciertas normas de equipo si el equipo o liga en la que estás jugando se encuentra bajo la reglamentación de la FIFA.

Equipamiento

(FIFA, 2017)Un portero debe llevar un uniforme de color diferente que se distinga al resto de su equipo, así como también del equipo contrario y de los árbitros. Al igual que los jugadores de campo, los porteros deben llevar medias apropiadas, espinilleras y zapatos de fútbol. No se permiten las joyas.

Manejo del balón

Como arquero, se te permite manejar el balón dentro de tu área penal. Puedes tomar cualquier pelota que se dispare, cabecee o sea pasada por el equipo contrario dentro de esta área. También puedes manejar el balón después de que haya tocado a uno de tus compañeros de equipo, siempre y cuando la pelota no haya sido pasada en forma deliberada hacia ti. En algunos casos, no está claro si se pasa la pelota, momento en el que el árbitro cobra una infracción. Si un compañero de equipo te pasa la pelota, debes picar el balón primero y luego

hacerte con el control. Sólo a partir de entonces puedes tomar la pelota. No puedes tomar la pelota cuando proviene de un saque de banda de un compañero, pero si la pelota es cabeceada por tu compañero, puedes. Puedes distribuir la pelota en juego después de tomar el control luego de un disparo o una patada. Si lanzas la pelota y se queda en el área de penal, no puedes tomar el balón de nuevo con las manos. Tienes seis segundos para pasar el balón desde el momento en que recuperas el control. Si deliberadamente te tomas más tiempo, es posible que recibas una advertencia verbal del árbitro y una amonestación con tarjeta amarilla por infracciones subsiguientes.

Saques de meta

Cuando el balón es pateado fuera de los límites más allá de la línea de gol por el equipo contrario, un saque de meta es otorgado a tu equipo. En general, el portero toma el saque de meta, pero no está obligado a hacerlo. Si realizas el saque de meta, puedes colocar la pelota en cualquier lugar a lo largo de la línea del área chica de 6 yardas (5,4 m), el área chica es el interior del área de penal. Una vez que la pelota es pateada, si por casualidad queda dentro del área penal, no puedes tomarla nuevamente con las manos.

Faltas

Aunque los arqueros reciben un poco más de margen de maniobra por los árbitros cuando están defendiendo, un arquero puede cometer una falta al igual que los jugadores de campo. Si impides intencionalmente a un atacante que se mueva sobre el terreno de juego, ya sea por tropezar, empujar o tirar de su camiseta, un árbitro puede cobrar una infracción. Si la falta ocurre dentro del área de penal, puedes recibir una tarjeta amarilla o roja, dependiendo de la

gravedad de la infracción. Si una falta es concebida dentro del área penal, un tiro penal al equipo contrario será otorgado.

Jugadas de campo

A los porteros se les permite salir de su área y participar en el juego de campo. Una vez que salgan de su área, ya no se les permite manejar la pelota con las manos. Ciertas situaciones de juego se prestan para que el arquero salga de su área. Esto es común durante las situaciones de juego cuando se necesita un gol para empatar o ganar el juego. Tu podrías salir de tu área para sumar un jugador más al resto de tu equipo, en el área contraria durante un saque de esquina.

Penales

Debes permanecer en la línea de meta entre los postes del arco antes de que se patee el balón durante un tiro penal. Una vez que la pelota haya sido pateada, puedes mover tu cuerpo hacia adelante en un esfuerzo por reducir el ángulo de disparo. Como arquero, también puedes lanzar tiros penales si se le otorga a tu equipo.

El puesto de portero de fútbol es el más especial de todos los equipos. Es el jugador más especialista del equipo. Un jugador que juega de portero se tiene que especializar en movimientos, técnica y demás cualidades y conocer las características del portero de fútbol es básico para saber si puedes jugar en esa posición.

El hecho de que un portero no pueda tocar el balón fuera del área y que dentro del área sea el único que puede hacerlo con la mano, le hace ser el jugador más especial dentro del equipo.

En la iniciación de los niños en el mundo del fútbol, los entrenadores no deberían fijar un portero a muy temprana edad. Es más recomendable que vayan pasando todos por la portería. Con esto se conseguirán dos cosas. No encasillar demasiado en un puesto tan específico a un

niño y que todos los jugadores sepan y sientan como se ven las cosas desde la portería y se les inculque ayudar siempre al portero en tareas defensivas.

Cualidades de un portero:

Como venimos comentando, el portero es el puesto más específico que existe así que requiere unas cualidades y capacidades muy especiales. Las podemos dividir en tres apartados:

- Cualidades físicas
- Características neurológicas
- Carácter

Cualidades físicas:

- Velocidad de reacción, aceleración y desplazamiento
- Flexibilidad y elasticidad
- Envergadura y longitud de mano
- Peso-altura equilibrado

Estas cualidades se deben trabajar (velocidad, flexibilidad) durante los entrenamientos para llegar a perfeccionar y desarrollar toda la capacidad del jugador. Y aunque un jugador de forma innata no tenga parte de estas capacidades, con entrenamientos y trabajo puede mejorar mucho.

Calentamiento de portero

Características neurológicas:

Coordinación

Agilidad

Percepción espacio-tiempo

Atención

Las cualidades neurológicas también se pueden entrenar para su mejora. La coordinación se tiene que trabajar desde los inicios, lo que le permitirá aumentar su agilidad.

Carácter

Esta es la cualidad más difícil de mejorar. Es algo innato de las personas que se va formando por muchos factores. Al ser lo más difícil de entrenar, debemos buscar chicos o chicas que su carácter coincida con lo que un portero necesita.

Valentía.- no tener miedo al balón, al contrario, a hacer salidas… es algo muy importante en el puesto.

Decisión.- tener decisión es otra de las cualidades importantes, no temer el fallo y tomar decisiones rápidas para así reaccionar rápido

Fuerte y equilibrado: no venirse abajo ante situaciones difíciles ayuda a los compañeros

Comunicador.- un portero tiene que estar en continua comunicación con el resto de compañeros para coordinar las acciones del equipo

Agresividad.- un punto de agresividad le permite tomar decisiones y realizar acciones con valentía.

Fundamentos técnicos del arquero:

- Calentamiento
- Estiramiento
- Caídas rastreras.
- Defensa de pelotas rastreras.
- Defensa de pelotas a media altura.
- Defensa de pelotas altas.

- Técnica de mano cambiada
- Cruzamientos y lateralidades.
- Golpe de puño.
- Lanzamientos

Calentamiento sin balón.- Antes del inicio de cualquier actividad, es imprescindible realizar un calentamiento adecuado y específico. También en partidos con poco trabajo o extremadamente con ambiente frío (con ejercicios estáticos y en movimientos cortos), para poder actuar de forma efectiva, en la acción del partido que se nos plantee. Por tanto el calentamiento es fundamental. No olvidéis ninguna parte del cuerpo, todas las articulaciones deben de ser tratadas. (Ocaña, 2004)

Calentamiento con balón.- Los movimientos iniciales en cada entrenamiento en su fase de calor, ya que son los iniciales, deben ser realizados con uno o dos balones dependiendo, del tiempo disponible y la fase de entrenamiento en que nos encontremos. La intensidad debe de ser gradual y la concentración máxima. Poner exigencia en esta fase es altamente beneficioso. Vemos en la siguiente fotografía al cancerbero, como va atrapando en posición de doble W, el balón en ascensión.

Estiramientos.- El estiramiento debe ser realizado después de cada bloque, o trote, con ejercicios específicos de movimiento. Sobre el calentamiento y el estiramiento, como de la diversidad de ejercicios que lo componen. Los desarrollaremos en otras crónicas y los trataremos con total profundidad. Lo que sí que os digo y eso es Ley, debéis de estirar, como poco durante y sobre todo al final de los entrenamientos, y/o partidos.

Caídas rastreras.- A ras de suelo, y/o a media altura, a palos alternados: nos sirven para acostumbrar al cuerpo al contacto de suelo y lo deja ágil y veloz para el siguiente ejercicio. Lo que técnicamente llamamos trabajo de perfiles.

Defensa de balones rasos.- Si el balón va en dirección al portero es necesario flexionar el cuerpo sobre una de las piernas, recibir y abrazar el balón firmemente y protegerlo en la zona del pecho; ofreciendo un poco de lateralidad, para en caso de mal agarre, nos diese tiempo a la doble acción de parada sobre él.

Cuando el balón va en dirección a alguno de los palos verticales, en lo posible en el momento del bloqueo, debe colocarse una de las manos detrás del balón y la otra sobre este comprimiéndolo contra el suelo

Defensas a media altura.- Cuando el balón va en dirección al portero a media altura, nos situamos enfrente de su trayectoria con el cuerpo detrás de él y se encajona el balón o se embolsa inclinando ligeramente el tronco, atrapándolo soltando aire, con brazos y manos, en una especie de cueva, lo que llamamos posición de "Copa".

O en la parada lateral a media altura de la foto, donde vemos el acompañamiento del cuerpo y la posición del mismo a la llegada del balón.

Defensas altas.- Cuando el balón va por alto en dirección del portero se debe asegurar el balón con firmeza, con una perfecta posición de las manos de doble "W", o lo que es lo mismo dibujando entre pulgares e índices de ambas manos un hueco a especie de triangulo, y hacerlo proteger cuanto antes a pecho, o de lo contrario se escapara de modo peligroso. Si trae mucha potencia, está empapado de agua, y el portero no se siente seguro de hacerlo suyo, deberemos recurrir a prolongaciones, o despejes a zonas de no se aglomeren atacantes, incluso desviándolo a córner si fuera preciso. La posición de brazos y codos es de media flexión por si se requiere no atraparlo y desviarlo, buscado en su máxima altura.

Técnica de mano cambiada.- La técnica de mano cambiada, por su complejidad, exige mucho entrenamiento y una capacidad coordinativa muy grande, es necesario unir la perfección

singular del movimiento en el salto con la posición correcta de la mano que defenderá el balón. Como ya les indico en mis entrenos, siempre se empieza a trabajar en ejercicios de suelo y medio vuelo. Para luego hacerla efectiva en la volada. Pues es de la única forma que su práctica no genera peligro, ni lesión.

Cruzamientos y lateralidades.- En el momento de un córner, adoptaremos una posición de pies perpendiculares y una ubicación bajo palos que estaremos colocados en la segunda mitad de tramo de portería que resta desde el primer palo (poste), al segundo palo (poste) de atrás nuestra con la mirada fijamente, hacia el lugar desde donde se efectúe el lanzamiento. Salir da firmeza y confianza, el secreto que influye ciertamente en una salida de la portería es la posición del portero en el momento del cruzamiento de balón, y cruces o desplazamientos laterales de pies, todo esto unido a la gran velocidad de anticipación, que debe de intuir un gran guardameta.

En un lanzamiento largo el portero debe medir y tener cuidado de la trayectoria del esférico, tanto como del posicionamiento de sus oponentes.

Como regla básica el portero debe de ir al encuentro del balón siempre en su punto más alto.

Golpe de puño.- Otra técnica enseñada y aprendida en nuestras sesiones, y muy usada es el golpe de puño, donde no siempre es posible asegurar el contacto con el balón, por tanto el utilizar dos puños será más seguro, que hacerlo con uno solo, y dependerá del momento y situación que nos encontremos. Esta técnica es necesaria en los casos de inseguridad de atrape,

Lanzamientos.- En el fútbol moderno no tendría buena Aceptación un portero que hiciese una espectacular parada y seguidamente regalase de forme errónea el balón al adversario. Existen distintos tipos de lanzamientos destinados al ataque o contraataque. El balón de volea o volea tensa con el pie, son muy válidos principalmente en el aspecto táctico, por tal motivo

deberemos de tener un perfecto control y precisión en el chute. Los saques de mano en todas sus versiones, son otros tipos de lanzamientos más usados a corta y media distancia.

Normas generales

Como normas generales lo que debe de hacer siempre el portero, lo que no debe hacer y lo que es mejor.

Debe hacer siempre:

- Proteger el balón con el cuerpo
- En los balones altos, juntar los dedos pulgares por detrás del balón
- En las estiradas se alcanza mayor distancia cruzando un paso por delante
- Situarse en la bisectriz del ángulo que forma el balón con los postes

No debe hacer:

- Salir o atajar a un adversario que no ha rebasado o desbordado a sus defensas
- Perseguir a un atacante fuera del área de penalti
- Presentar la rodilla al flexionar las piernas para blocar un balón raso
- Abrir las piernas más de lo que mide la circunferencia del balón al recoger este cuando viene por el suelo

Es mejor:

- Blocar el balón que despejarlo
- Lanzar el balón a córner que dejarlo en condiciones para que pueda jugarlo el contrario

trabajo del portero

Dentro de la mejora técnica del portero hay una cualidad que es necesario desarrollarla ampliamente. Esta es el buen nivel en el tiempo de reacción discriminativa.

El tiempo de reacción discriminativa es el que el sujeto emplea para elegir, según el estímulo del juego, entre varias posibilidades de respuesta. Estas posibilidades de respuesta son las siguientes:

- Ver la posición de los oponentes, compañeros, la zona de juego eficaz y el balón (trayectorias).
- Calcular los desplazamientos de los sujetos y las trayectorias del balón (velocidades, direcciones, puntos de incidencia, etc.…).
- Elegir una respuesta eficaz del juego individual y colectivo.
- Iniciar dicha respuesta.

Dentro del tema de las desviaciones del portero podemos incluir otra acción que no está especificada y que podríamos denominarla, desvío con prolongación. Aunque las dos cualidades son distintas (desvío y prolongación), en algunos casos ambas cualidades se asemejan, se identifican en una sola, sin que por ello dejen de perder sus propias condiciones específicas.

El ejemplo más usual y corriente es cuando el portero desvía por encima del travesaño (tiro desde el frente), sin que por ello el esférico haya cambiado su dirección, una de las condiciones indispensables en la prolongación.

Al no cambiar su dirección y si su altura, y aunque el balón no lo ha vuelto a recoger el mismo portero (prolongación) porque ha salido fuera (saque de esquina), se ha producido una situación distinta al desvío y la prolongación.

En tiros frontales, laterales, diagonales, etc., siempre que el portero toca el balón saliendo este fuera por encima del travesaño sin haber cambiado su dirección, aunque haya cambiado su altura.

Diferentes métodos de atrapar el balón

Atrapar balones rasantes.-La forma más fácil de atrapar un balón rasante es inclinarse con una rodilla y agarrar el balón con las manos. Para asegurar que el balón no tenga posibilidad de pasarle por entre las piernas, debe tener un pie ubicado cerca de la rodilla que tiene en el piso. Desde esta posición, usted puede llevar el balón a su pecho de la misma forma como se carga a un bebé. Cuando asegure el balón contra su pecho, inclínese hacia el frente para protegerlo.

Bajando el balón.- Levante la rodilla de su pierna opuesta (la que está más lejos del balón.) Brinque hacia los lados, hacia el lado de su otro pie. Cuando controle la bola, ponga su brazo más cercano paralelo al suelo con los dedos y pulgares formando en la parte inferior la letra W. Su otra mano debe ser usada para guiar el balón hacia abajo

Atajando disparos aéreos.- Esta es la técnica más espectacular usada para tapar. En el momento en que se realiza se parece al movimiento de las tijeras, similar al culatazo en una bicicleta. Primero, levante la rodilla de su pie que está más separado del balón. Con la rodilla arriba, impúlsese con el pie que está más cerca del balón. Cuando esté en el aire, acelere su rodilla del pie levantado extendiendo la otra. Cuando atrape el balón, ponga sus manos sobre éste y úselos para amortiguar la caída. El balón debe tocar el suelo antes que el resto de su cuerpo. Contrario a su intuición, debe caer tras la atajada sobre su costado.

Tiros Cruzados.- En lo referente a tiros cruzados altos y rebotes, usted debe ser la primera persona que toque el balón. Levántese con una pierna con la rodilla opuesta levantada lo más alto que pueda. Esto le dará protección contra los enemigos (e incluso contra los compañeros) que puedan chocarse con usted. Apenas atrape el balón, llévelo a su pecho e inclínese sobre éste.

Posición.- Un buen arquero no es solo alguien con buena altura, atlético y con buenos reflejos. También existen varios otros elementos, sicológicos y fisiológicos que ayudan a convertirse en un muy buen arquero de futbol.

Por ejemplo, un buen entrenamiento, una buena alimentación, buenos hábitos diarios como de descanso, ayudarán a mantener un buen nivel de actividad cerebral para mantener al arquero en la zona (se le llama a la zona a la instancia en que un deportista se encuentra en su estado óptimo tanto mental como físicamente).

A continuación, vamos a nombrar algunas características que influyen directamente en el desempeño de un buen arquero.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

MATERIALES

Para la realización de este trabajo investigativo se utilizó diferentes materiales como: material bibliográfico, computadora, internet, bibliotecas virtuales, cámara fotográfica, celular, bolones, conos, platillos, silbato, aros, entre otros, estos materiales fueron de gran importancia ya que nos facilitó realizar de la mejor manera mi investigación.

MÉTODOS:

Tipo de Enfoque

Cualitativo, es la descripción de las cualidades de un fenómeno, busca un concepto que pueda abarcar una parte de la realidad. No se trata de probar o de medir en qué grado una cierta cualidad se encuentra en un cierto acontecimiento dado, sino de descubrir tantas cualidades como sea posible, se utilizó la recolección de datos para resolver la situación polémica de ¿cómo mejorar el desarrollo de los fundamentos técnicos del arquero de los niños del club deportivo especializado formativo Macara FC a través de una metodología adecuada?, requiere un profundo entendimiento del comportamiento humano y las razones que lo gobierna, con base de las cualidades y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento, y elaborar en base a ello una propuesta metodológica.

Su ejecución presentó características de investigación pre – experimental, durante el periodo 2016 y de ella pudieron delimitarse cuatro fases que englobaban una serie de acciones y estudios que permitieron conformar el resultado principal dando respuesta al problema definido. Estas fueron:

Fases de la investigación:

1ra fase: Precisión del problema. (Detectar el problema)

Una vez declarada la problemática, acerca de la falta de coordinación y los fundamentos técnicos del arquero en los niños del club se realizó encuestas para nuestra investigación, esto permitió delimitar el problema científico.

2da fase: Diagnostico actual sobre la falta de coordinación y la metodología adecuada para la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del arquero en los niños del club deportivo especializado formativo Macara FC

Se diagnosticó el nivel de coordinación y los fundamentos técnicos del arquero en los niños del club a través de una encuesta sobre el grado de conocimiento que tienen en cuanto a que es la coordinación y las fundamentos técnicos que tienen, con a una muestra de 10 niños

3ra fase: Elaboración y aplicación de una propuesta alternativa y aplicación del programa de ejercicios metodológicos para mejorar la coordinación y los fundamentos técnicos del arquero en los niños de 8 a 10 años del club deportivo especializado formativo Macara FC

4ta. Fase: valoración final de resultados, una vez aplicada la propuesta metodológica de ejercicios.

Diseño de la Investigación.- La presente investigación por su propósito es de tipo cuantitativa - cualitativa, en la cual se analizó la coordinación general como eje articular y los fundamentos técnicos del arquero del Club Formativo Especializado Macará F.C, a ser investigada, esta aplicación ayudó a recoger la información la cual consistió en la búsqueda de especificar propiedades, características y rasgos importantes del fenómeno de estudio.

Tuvo un enfoque cualitativo, por cuanto se realizó la descripción de los resultados de los instrumentos de campo aplicados, lo que facilitó deducir criterios conceptuales con argumentos personales, lo cual fue muy importante en la redacción del informe final en forma cualitativa, ya que su descripción fue el producto de los cuadros de frecuencia y porcentajes tabulados que se enmarca de un diseño estadístico cuantitativo.

La investigación que se realizó es de tipo Descriptiva su propósito es generar resultados estadísticos a través de los test aplicados. Se utilizó la recolección de datos para resolver la situación problemática: la falta de coordinación de los fundamentos técnicos del arquero de fútbol en los alumnos de 8 a 10 años del Club Deportivo Especializado Macará F.C

Métodos

Método Científico. Facilita llegar al conocimiento de los fenómenos que se producen en el campo de estudio y la sociedad mediante la conjugación de la reflexión comprensiva y el contacto con la realidad objetiva.

Método Analítico. El Método analítico es aquel método de investigación que consiste en la desmembración de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos. Este método tiene como objetivo llegar a conocer los aspectos esenciales de la coordinación y los fundamentos técnicos del arquero en los niños de 8 a 10 años.

Método Sintético. Ayuda ordenar y reconstruir todo lo descompuesto en el método analítico, para poder plantear posibles estrategias para mejorar la coordinación y los fundamentos técnicos del arquero en los niños de 8 a 10 años del club deportivo especializado formativo Macara FC, cuando se utiliza el análisis, sin llegar a la síntesis, los resultados no se comprenden verdaderamente y cuando ocurre lo contrario el análisis arroja resultados ajenos a la realidad.

Método Descriptivo. Este método se fundamenta en la descripción de la coordinación general y los fundamentos técnicos. Las principales características de este método son: el conocimiento detallado de los fundamentos técnicos del arquero. El tratamiento de la información recopilada y procesada de manera descriptiva y cualitativa. Sin llegar a un análisis cuantitativo de los resultados. Finalmente por su carácter descriptivo, no cuenta con los suficientes elementos para demostrar científicamente la problemática descrita en el proyecto.

Método Bibliográfico. Ayudará en la recopilación de la información a través de libros, revistas, sitios web que permiten obtener cualquier dato sobre lo que es coordinación general y los fundamentos técnicos del arquero

Técnicas e instrumentos

Para recabar la información de los niños de 8 a 10 años del club deportivo especializado formativo Macará F.C se utilizara las siguientes técnicas;

La encuesta: Sera realizara a los niños de 8 a 10 años del Club Deportivo Especializado Formativo Macará F.C, El objetivo principal para usar esta técnica es el de obtener respuestas confiables y sobre todo despejar las limitaciones e inquietudes que tendrán los encuestados.

El test: Se utilizara también el test como método para realizar las mediciones técnicas a los niños de 8 a 10 años del Club Deportivo Especializado Formativo Macará F.C.

POBLACIÓN Y MUESTRA:

La población para desarrollar la presente investigación será considerados los 80 niños que conforman el club deportivo especializado formativo "MACARA FC" luego Seleccionamos como muestra a los niños que se inclinan al puesto de arquero l, quedando como muestra de trabajo 10 niños.

f. RESULTADOS

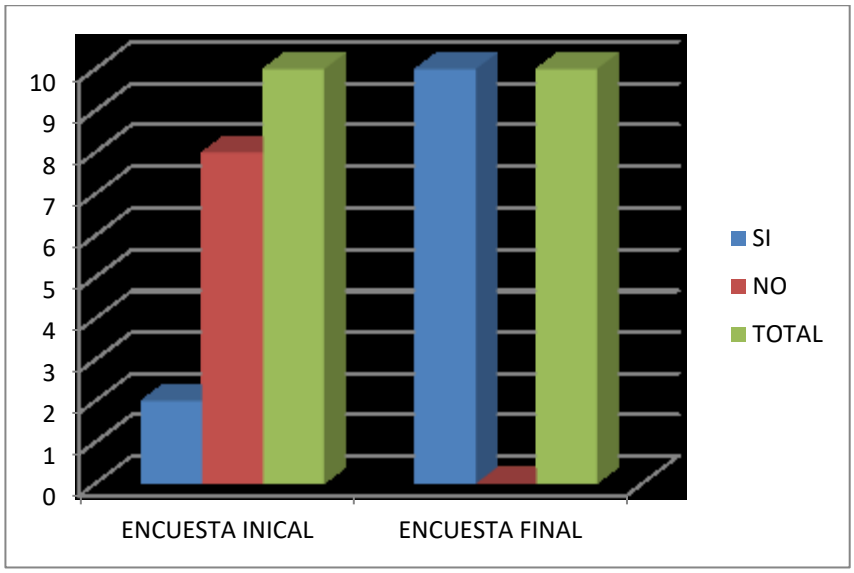
ENCUESTA APLICADA A LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO MACARÀ FC

TABLA Nº1
¿CONOCE USTED QUE ES LA COORDINACION?

	E inicial		E final	
Indicadores	***f***	**%**	***f***	**%**
Si	2	20,00	10	100,00
No	8	80,00	0	0,00
Total	10	100,00	10	100,00

Fuente: Encuesta aplicada a los niños de 8 a 10 años del club deportivo especializado formativo Macará F.C
Autor: Luis Miguel Luzuriaga Gahona **Año:** 2017

GRAFICO 1



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La coordinación general, es aquella en que el niño\a sea capaz de hacer movimientos generales donde intervengan todas las partes del cuerpo, entre ellas el poder sentarse, la realización de desplazamientos o cualquier movimiento parcial voluntario de las distintas partes del cuerpo.

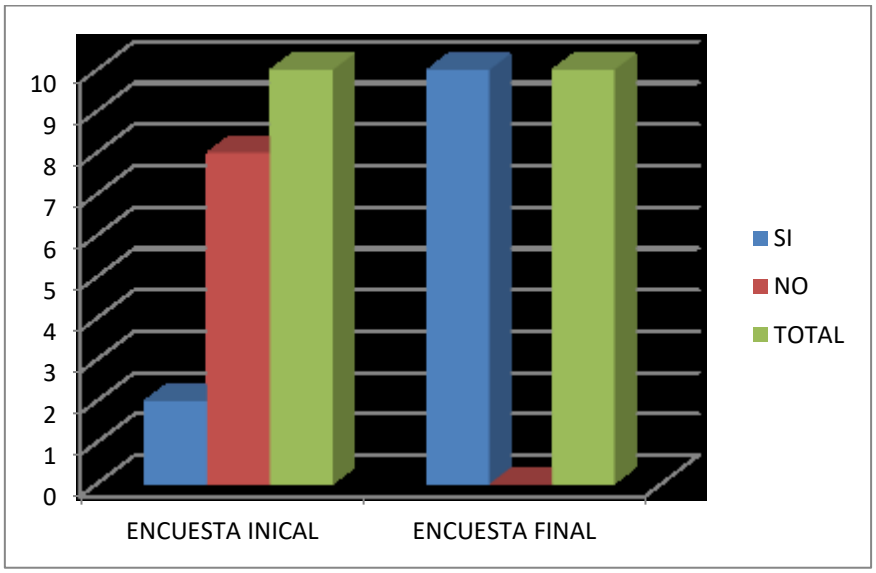
En la encuesta inicial realizada el 20% de los niños saben lo que es la coordinación mientras que el 80% restante desconoce totalmente lo que es la coordinación. Al aplicar la encuesta final podemos constatar que los 10 alumnos que representan el 100 % de los alumnos saben lo que es la coordinación.

TABLA Nº2
¿CREE USTED QUE TIENE COORDINACION?

	E inicial		E final	
Indicadores	***f***	**%**	***f***	**%**
Si	2	20,00	10	100,00
No	8	80,00	0	0,00
Total	10	100,00	10	100,00

Fuente: Encuesta aplicada a los niños de 8 a 10 años del club deportivo especializado formativo Macará F.C
Autor: Luis Miguel Luzuriaga Gahona **Año:** 2017

GRAFICO 2



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La coordinación general, es aquella en que el niño\a sea capaz de hacer movimientos generales donde intervengan todas las partes del cuerpo, entre ellas el poder sentarse, la

realización de desplazamientos o cualquier movimiento parcial voluntario de las distintas partes del cuerpo.

En la encuesta inicial realizada el 20% de los niños creen q si poseen coordinación mientras que el 80% restante dicen que no poseen coordinación ya que desconoce totalmente lo que es la coordinación.

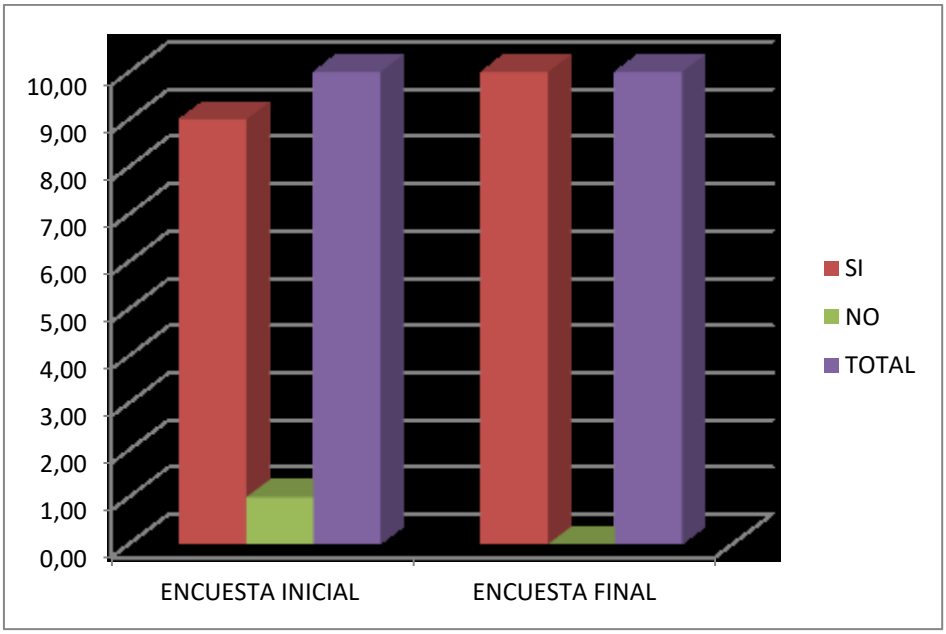
Si la coordinación es la capacidad de realizar movimientos con todo el cuerpo, el 80% de los niños no poseen coordinación quiere decir que no existe un discernimiento para poder ejecutar estos sin causar lesiones, por hacerlo en forma involuntaria o bruscamente. Al aplicar la encuesta final podemos constatar que los 10 alumnos que representan el 100 % de los alumnos dicen que ya poseen coordinación gracias a los entrenamientos realizados en la propuesta alternativa.

TABLA Nº3
¿TE GUSTARÍA TENER UN PREPARADOR DE ARQUERO?

	E inicial		E final	
Indicadores	***f***	**%**	***f***	**%**
Si	9	90,00	10	100,00
No	1	10,00	0	0,00
Total	10	100,00	10	100,00

Fuente: Encuesta aplicada a los niños de 8 a 10 años del club deportivo especializado formativo Macará F.C
Autor: Luis Miguel Luzuriaga Gahona **Año:** 2017

GRAFICO 3



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El Arquero en primer lugar es el hombre decisivo en la defensa su capacidad y seguridad en impedir goles, estimulan la fuerza competitiva de todo el equipo del mismo modo es quien iniciara el ataque con un puñetazo, punta pie, o lanzamiento de mano dirigido con exactitud.

En la encuesta realizada El 90% de los niños encuestados dijeron que si desean un preparador de arqueros ya que no poseen uno y les toca entrenar igual que los demás jugadores. Mientras que un solo niños que equivale al 10% dijo no desear un preparador de arquero, ya que se le gustaba entrenar como siempre lo ha venido haciendo.

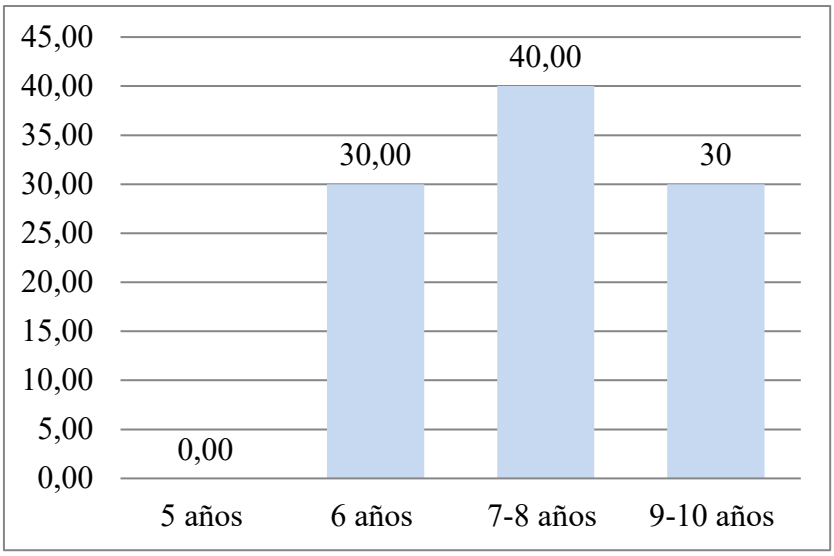
Si el Arquero en primer lugar es el hombre decisivo en la defensa su capacidad y seguridad en impedir goles al realizar la encuesta final el 100% de los niños dijeron que si ya que se dieron cuenta que era muy importante para seguir mejorando su técnica y así tratar de evitar que les marquen goles.

Tabla Nº4
¿HACE QUE TIEMPO HAS PRACTICADO EN EL PUESTO DE ARQUERO?

ALTERNATIVAS	f	%
5 años	0	0
6 años	3	30
7-8 años	4	40
9-10 años	3	30
TOTAL	10	100

Fuente: Encuesta aplicada a los niños de 8 a 10 años del club deportivo especializado formativo Macará F.C
Autor: Luis Miguel Luzuriaga Gahona **Año:** 2017

GRAFICO 4



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Dentro de la mejora técnica del portero hay una cualidad que es necesario desarrollarla ampliamente. Esta es el buen nivel en el tiempo de reacción discriminativa.

El Arquero en primer lugar es el hombre decisivo en la defensa su capacidad y seguridad en impedir goles.

La gran parte de los niños el 40% han empezado a practicar este deporte desde los 7 y 8 años, los demás niños de igual en porcentaje del 30% 3 niños desde los 6 años han empezado esta actividad y los otros 3 niños desde los 9 y 10 años

Si para mejorar la técnica del portero es necesario desarrollarla ampliamente el 40% de los niños ha empezado a desarrollarla desde los 7 y 8 años mientras el 60% de los demás niños desde los 6, 9 y 10 años.

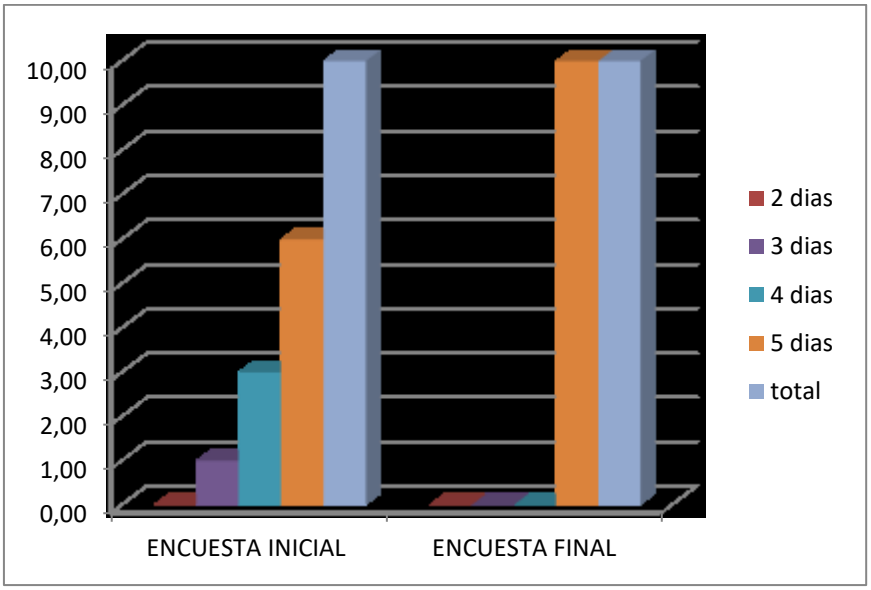
Tabla Nº5

¿CUANTOS DIAS A LA SEMANA TE GUSTARIA PRACTICAR PARA SER ARQUERO?

ENCUESTA INICIAL	f	%	ENCUESTA/ FINAL	f	%
2 días	0	0	2 días	0	0
3 días	1	10	3 días	0	0
4 días	3	30	4 días	0	0
5 días	6	60	5 días	10	100
TOTAL	10	100	total	10	100

Fuente: Encuesta aplicada a los niños de 8 a 10 años del club deportivo especializado formativo Macará F.C
Autor: Luis Miguel Luzuriaga Gahona **Año:** 2017

GRAFICO 5



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Dentro de la mejora técnica del portero hay una cualidad que es necesario desarrollarla ampliamente. Esta es el buen nivel en el tiempo de reacción discriminativa.

El Arquero en primer lugar es el hombre decisivo en la defensa su capacidad y seguridad en impedir goles, estimulan la fuerza competitiva de todo el equipo del mismo modo es quien iniciara el ataque con un puñetazo, punta pie, o lanzamiento de mano dirigido con exactitud.

La gran parte de los niños el 60% desean entrenar todos los días el 30% prefieren entrenar 4 días ya que dicen que un día a la semana solo desean jugar y el 10% de los niños desea entrenar 3 días.

Si para mejorar la técnica del portero es necesario desarrollarla ampliamente el 60% de los niños desean entrenar todos los días para mejorar la técnica del arquero y desarrollarla ampliamente.

En la encuesta final los 10 niños que equivalen al 100% de los niños encuestados prefieren entrenar los 5 días de la semana ya que vieron una gran mejora en su técnica.

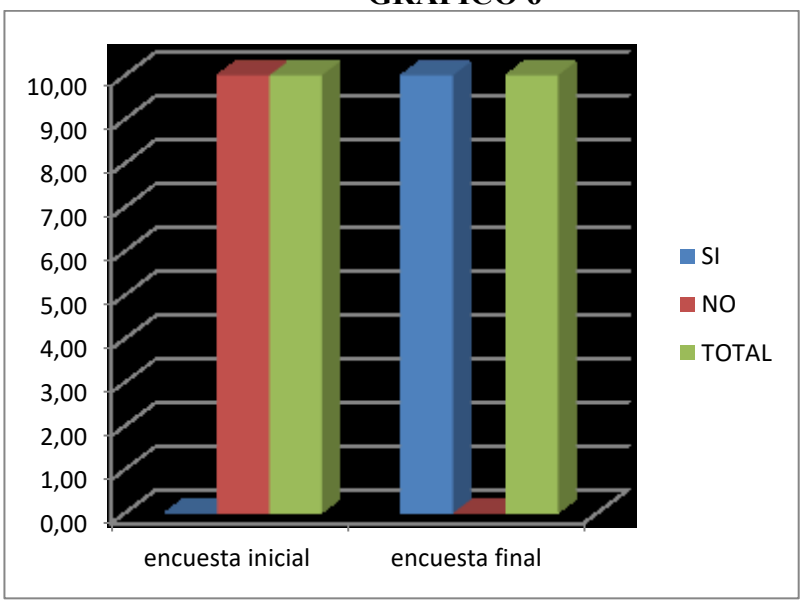
TABLA Nº6

¿CONOCE USTED CUALES SON LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL ARQUERO?

ENCUESTA INICIAL	f	%	ENCUESTA FINAL	f	%
SI	0	0	SI	10	100
NO	10	100	NO	0	0
TOTAL	10	100	TOTAL	10	100

Fuente: Encuesta aplicada a los niños de 8 a 10 años del club deportivo especializado formativo Macará F.C
Autor: Luis Miguel Luzuriaga Gahona **Año:** 2017

GRAFICO 6



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Dentro de la mejora técnica del portero hay una cualidad que es necesario desarrollarla ampliamente. Esta es el buen nivel en el tiempo de reacción discriminativa.

El Arquero en primer lugar es el hombre decisivo en la defensa su capacidad y seguridad en impedir goles, estimulan la fuerza competitiva de todo el equipo del mismo modo es quien iniciara el ataque con un puñetazo, punta pie, o lanzamiento de mano dirigido con exactitud.

El 100% de los niños encuestados dicen no saber cuáles son los fundamentos técnicos del arquero si para mejorar la técnica del portero es necesario desarrollarla ampliamente el 100% de los niños desconocen cuáles son los fundamentos técnicos del arquero perjudicándose como deportista y al club que pertenecen.

Al realizar la encuesta final el 100% de los niños dicen ya saber lo que son los fundamentos técnicos del arquero beneficiándose como deportistas y al Club.

TABLA Nº7

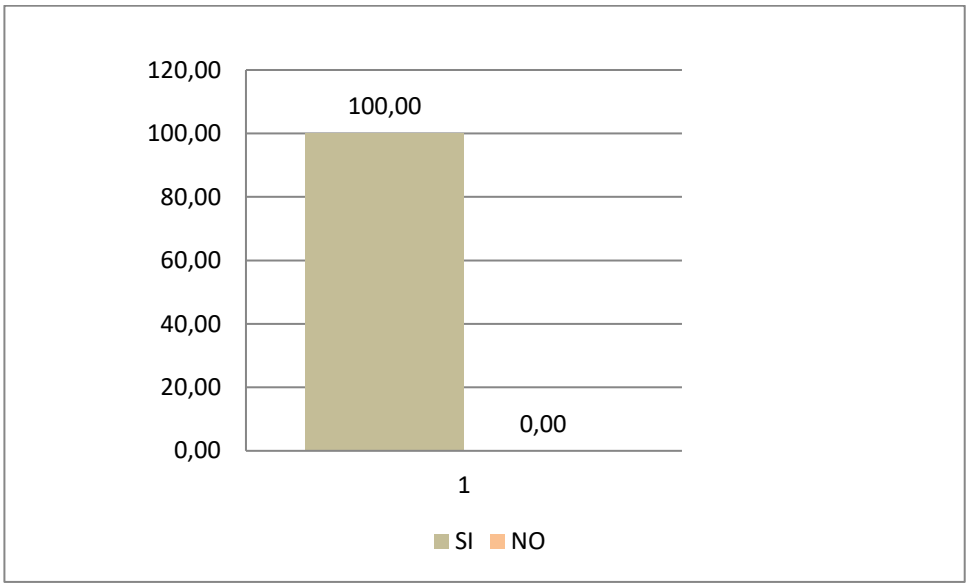
FUNDAMENTOS TECNICOS DEL ARQUERO

¿Te gustaría mejorar los fundamentos técnicos del arquero?

ALTERNATIVAS	f	%
SI	**10**	**100**
NO	**0**	**0**
TOTAL	**10**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a los niños de 8 a 10 años del club deportivo especializado formativo Macará F.C
Autor: Luis Miguel Luzuriaga Gahona **Año:** 2017

GRAFICO 7



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Dentro de la mejora técnica del portero hay una cualidad que es necesario desarrollarla ampliamente. Esta es el buen nivel en el tiempo de reacción discriminativa.

El Arquero en primer lugar es el hombre decisivo en la defensa su capacidad y seguridad en impedir goles, estimulan la fuerza competitiva de todo el equipo del mismo modo es quien iniciara el ataque con un puñetazo, punta pie, o lanzamiento de mano dirigido con exactitud

El 100% de los niños encuestados les gustaría mejorar los fundamentos técnicos del arquero Si para mejorar la técnica del portero es necesario desarrollarla ampliamente el 100% de los niños les gustaría mejorar los fundamentos técnicos del arquero y así desarrollarla ampliamente.

TABLA Nº8

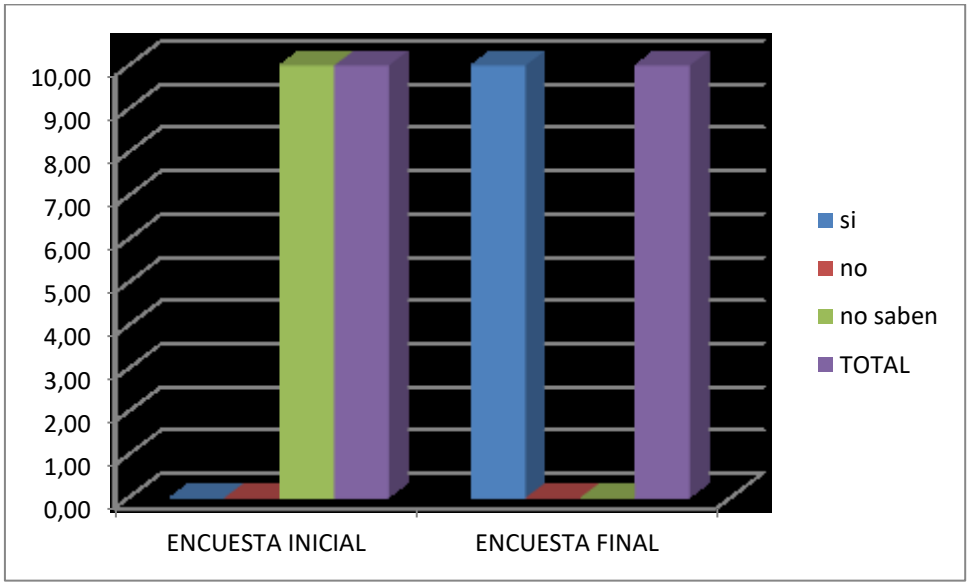
LA COORDINACION Y LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL ARQUERO

¿Cree usted que desarrollando la coordinación se mejorara los fundamentos técnicos del arquero?

ENCUESTA INICIAL	f	%	ENCUESTA FINAL	f	%
SI	0	0	SI	10	100
NO	0	0	NO	0	0
NO SABEN	10	100	NO SABEN	0	0
TOTAL	10	100	TOTAL	10	100

Fuente: Encuesta aplicada a los niños de 8 a 10 años del club deportivo especializado formativo Macará F.C
Autor: Luis Miguel Luzuriaga Gahona **Año:** 2017

GRAFICO 8



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La coordinación general, es aquella en que el niño\a sea capaz de hacer movimientos generales donde intervengan todas las partes del cuerpo, entre ellas el poder sentarse, la realización de desplazamientos o cualquier movimiento parcial voluntario de las distintas partes del cuerpo. Dentro de la mejora técnica del portero hay una cualidad que es necesario desarrollarla ampliamente. El Arquero en primer lugar es el hombre decisivo en la defensa su capacidad y seguridad en impedir goles

El 100% de los niños encuestados dicen no saber si desarrollando la coordinación se mejoran los fundamentos técnicos del arquero.

Si la coordinación es la capacidad de realizar movimientos con todo el cuerpo y dentro de la mejora técnica del portero hay una cualidad que es necesario desarrollarla ampliamente el 100% de los niños dicen no saber si desarrollando la coordinación se mejoran los fundamentos técnicos del arquero, quiere decir que no existe un discernimiento para poder ejecutar estos sin causar lesiones, por hacerlo en forma involuntaria o bruscamente.

Al realizar la encuesta final el 100% de los niños saben lo importante que es la coordinación para mejorar la técnica del arquero, para poder ejecutar estas acciones sin causar lesiones.

TEST APLICADO A LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO MACARÁ F.C.

TABLA 9

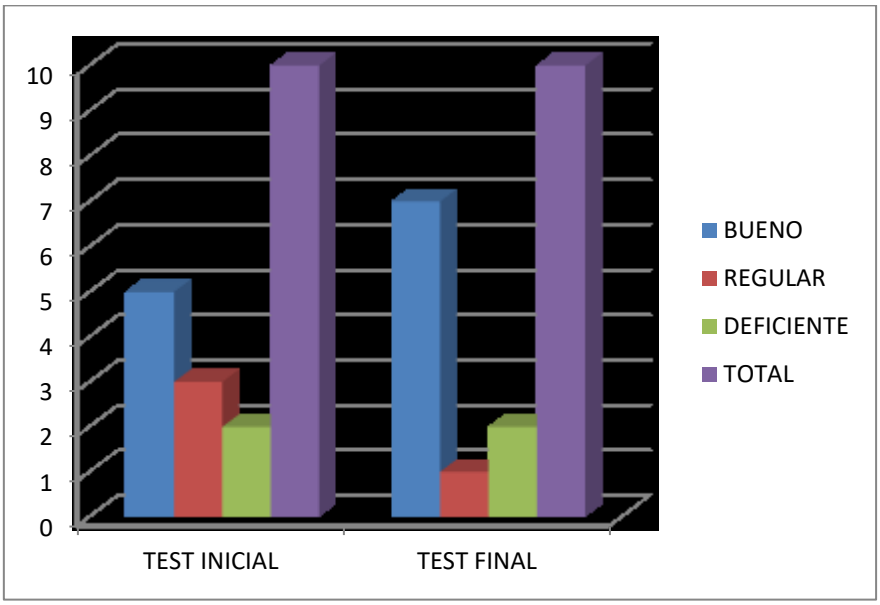
TEST DE BALÓNES RASOS

	TEST INICIAL		TEST FINAL	
CRITERIOS	***f***	**%**	***f***	**%**
BUENO	5	50	7	70
REGULAR	3	30	1	10
DEFICIENTE	2	20	2	20
TOTAL	10	100	10	100

Fuente: test aplicada a los niños de 8 a 10 años del Club Deportivo Especializado Formativo Macará F.C.

Autor: Luis Miguel Luzuriaga Gahona **Año:** 2017

GRAFICO 9



ANALISIS E NTERPRETACIÓN

Los balones rasos son cuando el balón va en dirección al portero es necesario flexionar el cuerpo sobre una de las piernas, recibir y abrazar el balón firmemente y protegerlo en la zona del pecho; ofreciendo un poco de lateralidad, para en caso de mal agarre, nos diese tiempo a la doble acción de parada sobre él.

Cuando el balón va en dirección a alguno de los palos verticales, en lo posible en el momento del bloqueo, debe colocarse una de las manos detrás del balón y la otra sobre este comprimiéndolo contra el suelo

Según el test inicial aplicado a los niños de 8 a 10 años del Club Deportivo Especializado Formativo Macará F.C, arrojo los siguientes resultados; el 50% son buenos, el 30% son regulares y el 20% son insuficientes mientras que en el test final los resultados obtenidos son los siguientes: el 70% de los niños se los considera como buenos, el 10% regulares y el 20% de los niños son insuficiente.

Los balones rasos son cuando el balón va en dirección al portero es necesario flexionar el cuerpo sobre una de las piernas, recibir y abrazar el balón firmemente y protegerlo en la zona del pecho , observando los datos observados del test nos permiten concluir que: un 20% de los niños mejoraron y se encuentran en el nivel de buenos, mientras tanto los alumnos que se encuentran en un nivel de regulares se ha disminuido un 20%, En cambio los alumnos que se encuentran en el nivel de deficientes se mantienen en 20%, por lo que ha existido un cambio positivo.

Al igual que los puntos anteriores este fundamento es muy necesario para poder agarrar los balones que vienen a ras de piso.

TABLA 10

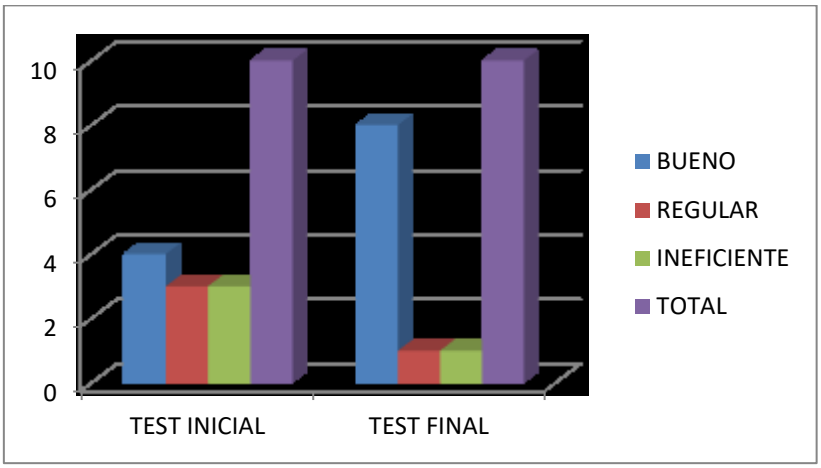
TEST DE BALÓNES A MEDIA ALTURA

	TEST INICIAL		TEST FINAL	
CRITERIOS	***f***	**%**	***f***	**%**
BUENO	4	40	8	80
REGULAR	3	30	1	10
DEFICIENTE	3	30	1	10
TOTAL	10	100	10	100

Fuente: test aplicada a los niños de 8 a 10 años del Club Deportivo Especializado Formativo Macará F.C.

Autor: Luis Miguel Luzuriaga Gahona **Año:** 2017

GRAFICO 10



ANALISIS E NTERPRETACIÓN

Cuando el balón va en dirección al portero a media altura, nos situamos enfrente de su trayectoria con el cuerpo detrás de él y se encajona el balón o se embolsa inclinando ligeramente el tronco, atrapándolo soltando aire, con brazos y manos, en una especie de cueva, lo que llamamos posición de "Copa".

O en la parada lateral a media altura de la foto, donde vemos el acompañamiento del cuerpo y la posición del mismo a la llegada del balón.

Según el test inicial aplicado a los niños de 8 a 10 años del Club Deportivo Especializado Formativo Macará F.C, arrojo los siguientes resultados; el 40% son buenos, el 30% son regulares y el 30% son insuficientes mientras que en el test final los resultados obtenidos son los siguientes: el 80% de los niños se los considera como buenos, el 10% regulares y el 10% de los niños son insuficiente.

Los balones a media altura nos situamos enfrente de su trayectoria con el cuerpo detrás de él y se encajona el balón o se embolsa inclinando ligeramente el tronco, atrapándolo soltando aire, con brazos y manos, en una especie de cueva, observando los datos obtenidos del test nos permiten concluir que: un 40% de los niños mejoraron y se encuentran en el nivel de buenos,

mientras tanto los alumnos que se encuentran en un nivel de regulares se ha disminuido un 20%, En cambio los alumnos que se encuentran en el nivel de deficientes se mantienen en 20%, por lo que ha existido un cambio positivo.

Al igual que los puntos anteriores este fundamento es muy necesario para poder agarrar los balones que vienen a media altura y evitar posibles rebotes en el área.

TABLA 11

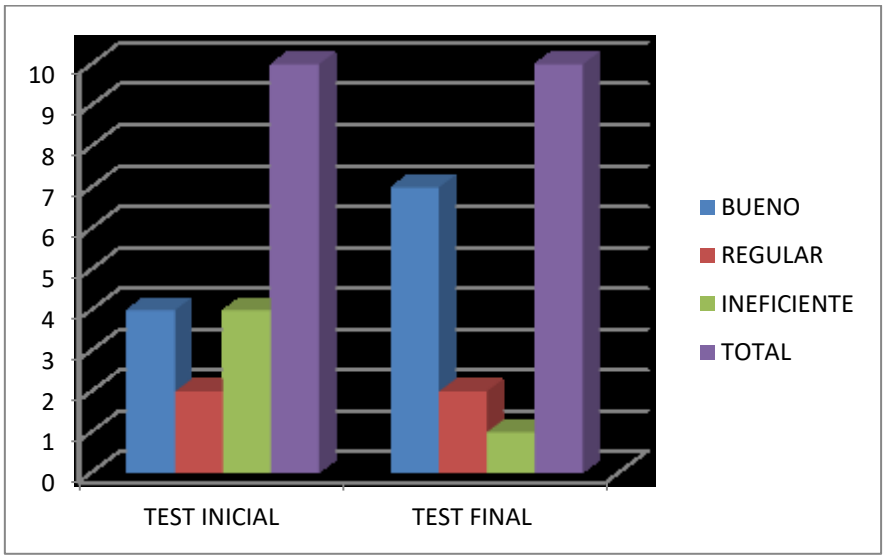
TEST DE BALÓNES EN ALTURA

	TEST INICIAL		TEST FINAL	
CRITERIOS	***f***	**%**	***f***	**%**
BUENO	4	40	7	70
REGULAR	2	20	2	20
DEFICIENTE	4	40	1	10
TOTAL	10	100	10	100

Fuente: test aplicada a los niños de 8 a 10 años del Club Deportivo Especializado Formativo Macará F.C.

Autor: Luis Miguel Luzuriaga Gahona **Año:** 2017

GRAFICO 11



ANALISIS E NTERPRETACIÓN

Cuando el balón va por alto en dirección del portero se debe asegurar el balón con firmeza, con una perfecta posición de las manos de doble "W", o lo que es lo mismo dibujando entre pulgares e índices de ambas manos un hueco a especie de triangulo, y hacerlo proteger cuanto antes a pecho, o de lo contrario se escapara de modo peligroso. Si trae mucha potencia, está empapado de agua, y el portero no se siente seguro de hacerlo suyo, deberemos recurrir a prolongaciones, o despejes a zonas de no se aglomeren atacantes, incluso desviándolo a córner si fuera preciso. La posición de brazos y codos es de media flexión por si se requiere no atraparlo y desviarlo, buscado en su máxima altura.

Según el test inicial aplicado a los niños de 8 a 10 años del Club Deportivo Especializado Formativo Macará F.C, arrojo los siguientes resultados; el 40% son buenos, el 20% son regulares y el 40% son insuficientes mientras que en el test final los resultados obtenidos son los siguientes: el 70% de los niños se los considera como buenos, el 20% regulares y el 10% de los niños son insuficiente.

Observando los datos del test nos permiten concluir que: un 30% de los niños mejoraron y se encuentran en el nivel de buenos, mientras tanto los alumnos que se encuentran en un nivel de regulares se mantienen en un 20%, En cambio los alumnos que se encuentran en el nivel de deficientes disminuyeron un 30%, por lo que ha existido un cambio positivo.

Al igual que los puntos anteriores este fundamento es muy necesario para poder agarrar los balones que vienen a una buena altura y evitar posibles rebotes en el área.

TABLA 12

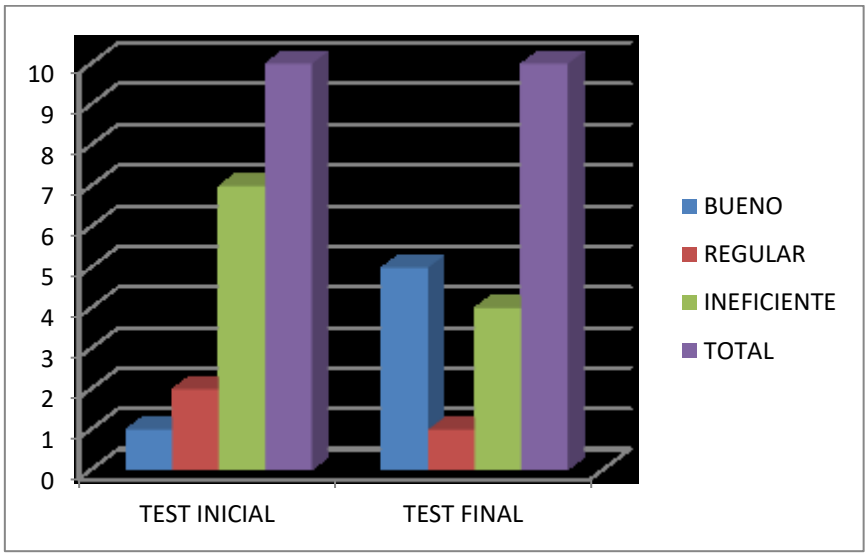
TEST DE MANO CAMBIADA

	TEST INICIAL		TEST FINAL	
CRITERIOS	***f***	**%**	***f***	**%**
BUENO	1	10	5	50
REGULAR	2	20	1	10
DEFICIENTE	7	70	4	40
TOTAL	10	100	10	100

Fuente: test aplicada a los niños de 8 a 10 años del Club Deportivo Especializado Formativo Macará F.C.

Autor: Luis Miguel Luzuriaga Gahona **Año:** 2017

GRAFICO 12



ANALISIS E NTERPRETACIÓN

La técnica de mano cambiada, por su complejidad, exige mucho entrenamiento y una capacidad coordinativa muy grande, es necesario unir la perfección singular del movimiento en el salto con la posición correcta de la mano que defenderá el balón. Como ya les indico en mis entrenos, siempre se empieza a trabajar en ejercicios de suelo y medio vuelo. Para luego hacerla efectiva en la volada. Pues es de la única forma que su práctica no genera peligro, ni lesión.

Según el test inicial aplicado a los niños de 8 a 10 años del Club Deportivo Especializado Formativo Macará F.C, arrojo los siguientes resultados; el 10% son buenos, el 20% son regulares y el 70% son insuficientes, mientras que en el test final los resultados obtenidos son los siguientes: el 50% de los niños se los considera como buenos, el 10% regulares y el 40% de los niños son insuficiente.

La técnica de mano cambiada, por su complejidad, exige mucho entrenamiento y una capacidad coordinativa muy grande, es necesario unir la perfección singular del movimiento en el salto con la posición correcta de la mano que defenderá el balón, observando los datos observados del test nos permiten concluir que: un 40% de los niños mejoraron y se encuentran en el nivel de buenos, mientras tanto los alumnos que se encuentran en un nivel de regulares se ha disminuido un 10%, En cambio los alumnos que se encuentran en el nivel de deficientes se disminuyó en 30%, por lo que ha existido un cambio positivo.

Al igual que los puntos anteriores este fundamento es muy necesario para poder atajar los balones y evitar que marquen goles y evitar futuras lesiones.

TABLA 13

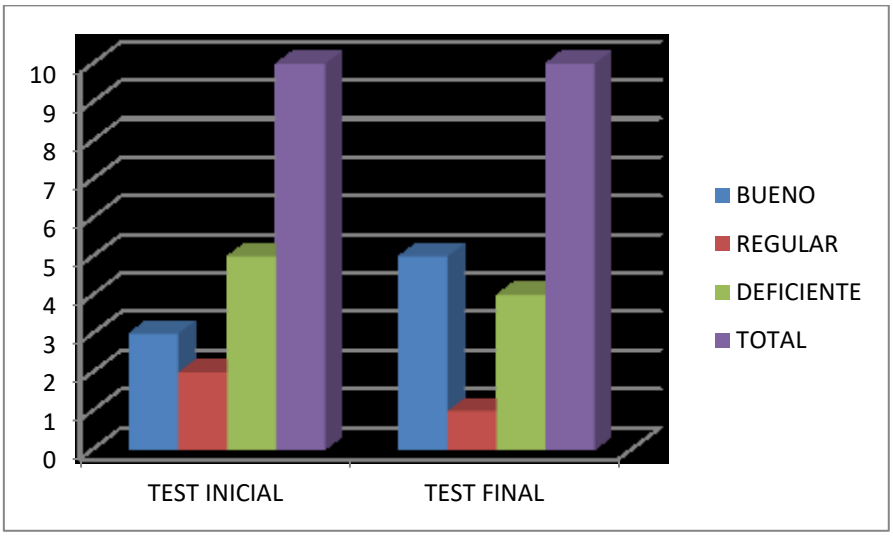
TEST DE GOLPE DE PUÑO

	TEST INICIAL		TEST FINAL	
CRITERIOS	***f***	**%**	***f***	**%**
BUENO	3	30	5	50
REGULAR	2	20	1	10
DEFICIENTE	5	50	4	40
TOTAL	10	100	10	100

Fuente: test aplicada a los niños de 8 a 10 años del Club Deportivo Especializado Formativo Macará F.C.

Autor: Luis Miguel Luzuriaga Gahona **Año:** 2017

GRAFICO 13



ANALISIS E NTERPRETACIÓN

Otra técnica enseñada y aprendida en nuestras sesiones, y muy usada es el golpe de puño, donde no siempre es posible asegurar el contacto con el balón, por tanto el utilizar dos puños será más seguro, que hacerlo con uno solo, y dependerá del momento y situación que nos encontremos. Esta técnica es necesaria en los casos de inseguridad de atrape.

Según el test inicial aplicado a los niños de 8 a 10 años del Club Deportivo Especializado Formativo Macará F.C, arrojo los siguientes resultados; el 30% son buenos, el 20% son regulares y el 50% son insuficientes, mientras que en el test final los resultados obtenidos son los siguientes: el 50% de los niños se los considera como buenos, el 10% regulares y el 40% de los niños son insuficiente.

Esta técnica es necesaria en los casos de inseguridad de atrape, observados del test nos permiten concluir que: un 20% de los niños mejoraron y se encuentran en el nivel de buenos, mientras tanto los niños que se encuentran en un nivel de regulares se ha disminuido un 10%, En cambio los niños que se encuentran en el nivel de deficientes se disminuyó en 10%, por lo que ha existido un cambio positivo.

Al igual que los puntos anteriores este fundamento es muy necesario para poder desviar los balones en caso de inseguridad y evitar que marquen goles y evitar futuras lesiones.

TABLA 14

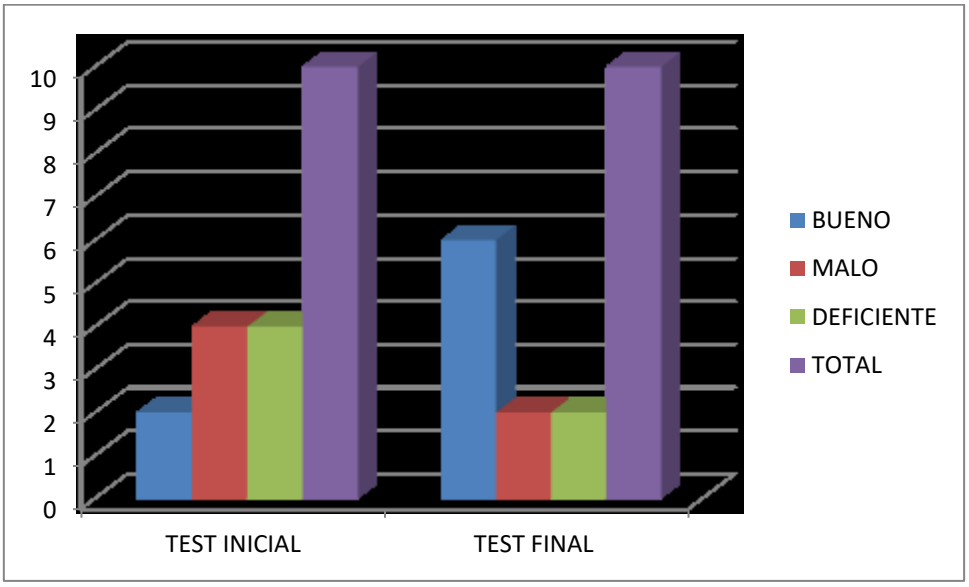
TEST DE PASE DEL BALÓN

	TEST INICIAL		TEST FINAL	
CRITERIOS	***f***	**%**	***f***	**%**
BUENO	2	20	6	60
REGULAR	4	40	2	20
DEFICIENTE	4	40	2	20
TOTAL	10	100	10	100

Fuente: test aplicada a los niños de 8 a 10 años del Club Deportivo Especializado Formativo Macará F.C.

Autor: Luis Miguel Luzuriaga Gahona **Año:** 2017

GRAFICO 14



ANALISIS E INTERPRETACION

El pase es el gesto técnico que permite establecer una relación entre dos o más miembros de un equipo mediante la transmisión del balón con un toque; por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en menor tiempo posible.

Según el test inicial aplicado a los niños de 8 a 10 años del Club Deportivo Especializado Formativo Macará F.C, arrojo los siguientes resultados; el 20% son buenos, el 40% son regulares y el 40% son insuficientes mientras que en el test final los resultados que se obtuvieron son los siguientes: el 60% de los alumnos se los considera como buenos, el 20% regulares y el 20% de los alumnos del sexto año son insuficiente.

El pase es el mejor apoyo que se brindan entre compañeros para continuar con el dominio del balón, revisando los datos observados del test nos permiten concluir que: un 40% de los alumnos mejoraron y se encuentran en el nivel de buenos, mientras tanto los alumnos que se encuentran en un nivel de regulares ha disminuido un notable 20%, Al igual que en el nivel de deficientes hay una mejoría de un 20%, por lo que ha existido un cambio positivo.

Este es un fundamento necesario con el cual se entrega el balón al compañero para que este lo utilice para poder adelantarse en el terreno de juego y tener más posibilidades de ganar ventaja en el juego y no dejar que el equipo contrario gane el balón.

TABLA 15

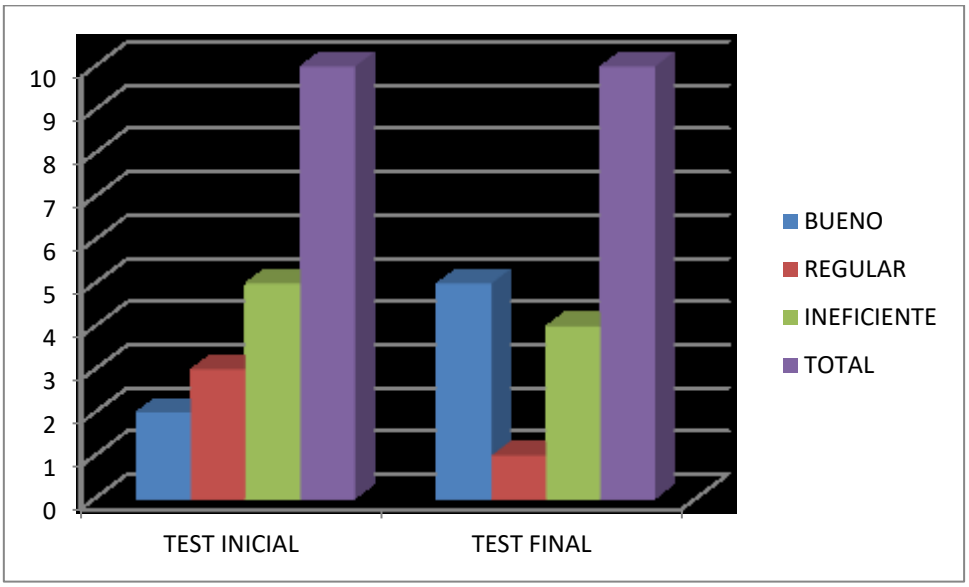
TEST DE CONDUCCIÓN DEL BALÓN

	TEST INICIAL		TEST FINAL	
CRITERIOS	***f***	**%**	***f***	**%**
BUENO	2	20	5	50
REGULAR	3	30	1	10
DEFICIENTE	5	50	4	40
TOTAL	10	100	10	100

Fuente: test aplicada a los niños de 8 a 10 años del Club Deportivo Especializado Formativo Macará F.C.

Autor: Luis Miguel Luzuriaga Gahona **Año:** 2017

GRAFICO 15



ANALISIS E NTERPRETACIÓN

La conducción es un fundamento técnico que consiste en mantener el balón dominado al mismo tiempo que se desplaza mediante una sucesión de toques, que le dan al balón la dirección y velocidad deseada.

De acuerdo a los resultados obtenidos podemos concluir que en el test de conducción aplicado a los niños del Club Deportivo Especializado Formativo Macará F.C, los resultados arrojados del mismo fueron que el 20% son buenos, el 30% son regulares y el 50% son insuficientes mientras que en el test final los resultados que se obtuvieron son los siguientes: el 50% de los alumnos se los considera como buenos, el 10% regulares y el 40% de los alumnos del sexto año son insuficiente.

La conducción del balón es uno de los fundamentos más necesarios en el fútbol ya que sin él balón no podría ser movilizado. Haciendo un análisis entre los datos observados del test nos permiten concluir que: un 30% de los niños han mejorado y se encuentran en el nivel de buenos, un 20% de los niños han disminuido en un nivel de regulares, De la misma manera el

nivel de deficientes ha disminuido en un 10%, en cuanto se puede observar una mejoría y un cambio satisfactorio.

Este es un factor muy importante ya que con este el balón se mantendrá en juego durante mucho tiempo siendo esta la única forma de obtener mayor ventaja en este deporte al momento de practicar este fundamento se debe obtener gran concentración y coordinación para no realizar movimientos indebidos y perjudicar el juego generando un desequilibrio en los jugadores.

g. DISCUSIÓN

INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA

Luego del estudio y obtención de los resultados se aplican estos a los objetivos propuestos de acuerdo a esto podemos ver que según el primer objetivo de dice diagnosticar el nivel de conocimiento sobre la coordinación general y los fundamentos técnicos del arquero de futbol, que permitió brindar el nivel de conocimiento que tenían los niños del club.

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
		Deficiencia	Obsolescencia	Necesidades
Deportistas	Balones rasos En el pre test de balones rasos el 20% está en deficiente y un 30% se encuentra en regular Siendo un 50% de los niños quienes están con una mala ejecución de la técnica de balones rasos	El 80% de los niños no conoce lo que es la coordinación. El 100% de los niños dicen no conocer que son los fundamentos técnicos del arquero. El 100% de los niños dicen no saber que la coordinación ayuda a mejorar los fundamentos técnicos del arquero	_No se trabaja la coordinación de los niños en etapas de iniciación deportiva. _No se planifica específicamente para el trabajo de coordinación en los balones rasos. _Falta de trabajo técnico para detener balones rasos. _Carencia en la parte coordinativa del tren inferior y superior en la ejecución del fundamento. .	_Proponer un conjunto de ejercicios para el trabajo de la coordinación. _Planificación diaria del trabajo a través de programas de entrenamiento de las capacidades coordinativas y los fundamentos de detener balones rasos. _Realizar ejercicios específicos para mejorar la técnica de los balones rasos. _Ejercicios estratégicos de disociación con relación al trabajo del fundamento técnico con la coordinación.

Deportistas	<u>Balones a media altura</u> En el pre test de balones a media altura el 30% está en deficiente y un 30% se encuentra en regular Siendo un 60% de los niños quienes están con una mala ejecución de la técnica de balones a media altura.	El 80% de los niños no conoce lo que es la coordinación. El 100% de los niños dicen no conocer que son los fundamentos técnicos del arquero. El 100% de los niños dicen no saber que la coordinación ayuda a mejorar los fundamentos técnicos del arquero	_Ausencia de trabajo de las capacidades coordinativas en la etapa morfológica del deportista. _Falta de noción para la ejecución del fundamento técnico. _Falta de trabajo de retroalimentación. _No se planifica específicamente para el trabajo de coordinación en los balones a media altura _Falta de trabajo técnico para detener balones a media altura. _Carencia en la parte coordinativa del tren inferior y superior en la ejecución del fundamento	_Proponer un conjunto de ejercicios para el trabajo de la coordinación. _Planificación diaria del trabajo a través de programas de entrenamiento de las capacidades coordinativas y los fundamentos de detener balones a media altura. _Realizar ejercicios específicos para mejorar la técnica de los balones rasos. _Ejercicios estratégicos de disociación con relación al trabajo del fundamento técnico con la coordinación.
	<u>Balones en altura</u> En el pre test de balones a media altura el 40% está en deficiente y un 20% se encuentra en regular Siendo un 60% de los niños quienes están con una mala ejecución de la técnica de balones en altura.	El 80% de los niños no conoce lo que es la coordinación. El 100% de los niños dicen no conocer que son los fundamentos técnicos del arquero. El 100% de los niños dicen no saber que la coordinación ayuda a mejorar los fundamentos técnicos del arquero	_No se ha enseñado la mecánica de ejecución del fundamento técnico. _No se ha trabajado las capacidades coordinativas de los niños _Falta de trabajo técnico para detener balones en altura. _Carencia en la parte coordinativa del tren inferior y superior en la ejecución del fundamento.	_Planificar ejercicios de coordinación enseñando la mecánica del fundamento técnico. _ _Planificación diaria del trabajo a través de programas de entrenamiento de la coordinación y los fundamentos técnicos de los balones en altura. _Realizar ejercicios específicos para mejorar los fundamentos técnicos de los balones en altura tratando de corregir cada uno de los aspectos primordiales en su ejecución.

	Mano cambiada En el pre test de balones a media altura el 70% está en deficiente y un 20% se encuentra en regular Siendo un 90% de los niños quienes están con una mala ejecución de la técnica de mano cambiada	El 80% de los niños no conoce lo que es la coordinación. El 100% de los niños dicen no conocer que son los fundamentos técnicos del arquero. El 100% de los niños dicen no saber que la coordinación ayuda a mejorar los fundamentos técnicos del arquero	- No se ha trabajado la coordinación - No se ha enseñado los fundamentos técnicos de mano cambiada. - Falta de ejercicios adecuados para mejorar la coordinación y los fundamentos técnicos del arquero.	_Proponer un conjunto de ejercicios para el trabajo de la coordinación. _Planificación diaria del trabajo a través de programas de entrenamiento para la coordinación y los fundamentos técnicos de mano cambiada. _Realizar ejercicios específicos de mano cambiada e ir tratando de corregir cada uno de los aspectos primordiales en su ejecución. _Aplicar ejercicios y juegos adecuados como estrategia para el desarrollo de la coordinación.
Deportistas	Golpe de puño En el pre test de balones a media altura el 50% está en deficiente y un 20% se encuentra en regular Siendo un 70% de los niños quienes están con una mala ejecución de la técnica de golpe de puño	El 80% de los niños no conoce lo que es la coordinación. El 100% de los niños dicen no conocer que son los fundamentos técnicos del arquero. El 100% de los niños dicen no saber que la coordinación ayuda a mejorar los fundamentos técnicos del arquero	_Falta de noción para la ejecución del fundamento técnico. _Falta de trabajo de retroalimentación. _No se planifica específicamente para el trabajo de coordinación en el golpe de puño. _Falta de trabajo técnico para detener balones con golpe de puño. _Carencia en la parte coordinativa del tren inferior y superior en la ejecución del fundamento técnico de golpe de puño.	_Proponer un conjunto de ejercicios para el trabajo de la coordinación. _Planificación diaria del trabajo a través de programas de entrenamiento de las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos con golpe de puño. _Realizar ejercicios específicos para mejorar la técnica del golpe de puño. _Ejercicios estratégicos de disociación con relación al trabajo del fundamento técnico con la coordinación.

Deportistas	<u>El Pase</u> En el pre test de precisión de pase el 40% está en deficiente y un 40% se encuentra en regular. Siendo un 80% de los niños quienes están con una mala ejecución del pase.	El 80% de los niños no conoce lo que es la coordinación. El 100% de los niños dicen no conocer que son los fundamentos técnicos del arquero. El 100% de los niños dicen no saber que la coordinación ayuda a mejorar los fundamentos técnicos del arquero	_No se trabaja las capacidades coordinativas de los deportistas en etapas de iniciación deportiva. _Falta de trabajo técnico del pase en sus diferentes tipos de ejecución. _Carencia en la parte coordinativa del tren inferior y superior en la ejecución del fundamento. _Falta de la noción orientativa en la ejecución del pase con relación al punto de entrega.	_Proponer un conjunto de ejercicios para el trabajo de las capacidades coordinativas. _Realizar ejercicios específicos del pase tratando de corregir cada uno de los aspectos primordiales en su ejecución. _Ejercicios estratégicos de disociación con relación al trabajo del fundamento técnico del pase con la coordinación.
Deportistas	<u>La conducción del balón</u> En el pre test de precisión de pase el 50% está en deficiente y un 30% se encuentra en regular. Siendo un 80% de los niños quienes están con una mala ejecución en la conducción del balón.	El 80% de los niños no conoce lo que es la coordinación. El 100% de los niños dicen no conocer que son los fundamentos técnicos del arquero. El 100% de los niños dicen no saber que la coordinación ayuda a mejorar los fundamentos técnicos del arquero	_No se trabaja las capacidades coordinativas de los deportistas en etapas de iniciación deportiva. _No se planifica específicamente para el trabajo de las capacidades coordinativas en el pase. _Falta de trabajo técnico del pase en sus diferentes tipos de ejecución. _Carencia en la parte coordinativa del tren inferior y superior en la ejecución del fundamento. _Falta de la noción orientativa en la ejecución del pase con relación al punto de entrega.	Planificar ejercicios de coordinación enseñando la mecánica del fundamento técnico. _Proponer un conjunto de ejercicios para el trabajo de la coordinación. _Realizar ejercicios específicos de la conducción tratando de corregir cada uno de los aspectos primordiales en su ejecución.

INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA

Objetivo Nº 2: Planificar una propuesta para el desarrollo de la coordinación general y fundamentos técnicos del arquero de futbol en los niños del club de futbol formativo especializado "MACARA FC"

Objetivo Nº 3: Ejecutar la propuesta para el desarrollo de la coordinación general y fundamentos técnicos del arquero de futbol en los niños del club de futbol formativo especializado "MACARA FC" nos sirvió para enseñar los fundamentos técnicos del arquero fútbol y la coordinación general

Objetivo Nº 4: Evaluar la propuesta para el desarrollo de la coordinación general y fundamentos técnicos del arquero de futbol en los niños del club de futbol formativo especializado "MACARA FC" y observar la mejora que obtuvieron en cuanto a la coordinación y a los fundamentos técnicos del arquero.

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Teneres	Innovación	Satisfacción
Deportistas	Balones rasos La satisfacción obtenida en el mejoramiento de la técnica de balones rasos es 70% que está en bueno ejecución de la técnica y un 10% de los niños que están en proceso de alcanzar al	Programa de ejercicios específicos para el trabajo de la coordinación y de los fundamentos técnicos del arquero. Programas de entrenamiento para cada uno de los días de trabajo de	_Programas de entrenamiento con tiempos específicos de trabajo para cada actividad que se va a realizar en el campo. _Trabajo de la técnica de balones rasos a través de varios materiales con la coordinación. _trabajo de la técnica de balones rasos mediante juegos.	Es satisfactorio el 100% de los niños ya conocen lo que es la coordinación. En los fundamentos técnicos del arquero el 100% dicen ya conocer cuáles son los fundamentos técnicos del arquero. El 100% de los niños dicen ya conocer que tan importante es la

	mejoramiento de la técnica de balones rasos. Esto nos dice que el 80% de los niños logro un mejoramiento de la técnica mediante el trabajo de mejorar la coordinación.	la coordinación y los fundamentos técnicos del arquero.		coordinación para mejorar los fundamentos técnicos del arquero.
	Balones a media altura . La satisfacción obtenida en el mejoramiento de la técnica de balones a media altura es 80% que está en bueno ejecución de la técnica y un 10% de los niños están en regular. Esto nos dice que el 90% de los niños logro un mejoramiento de la técnica mediante el trabajo de mejorar la coordinación.	Programa de ejercicios y juegos específicos para el trabajo de la coordinación y los fundamentos técnicos del arquero. Programas de entrenamiento para cada uno de los días de trabajo de la coordinación y el fundamento de balones a media altura. Ejercicios enfocados al trabajo específico en la técnica de balones a media altura,	_Programas de entrenamiento con tiempos específicos de trabajo para cada actividad que se va a realizar en el campo. _Trabajo para cada fundamento técnico del arquero y la coordinación.	Es satisfactorio el 100% de los niños ya conocen lo que es la coordinación. En los fundamentos técnicos del arquero el 100% dicen ya conocer cuáles son los fundamentos técnicos del arquero. El 100% de los niños dicen ya conocer que tan importante es la coordinación para mejorar los fundamentos técnicos del arquero.
Deportistas	Balones en altura La satisfacción obtenida en el mejoramiento de la técnica de balones en altura es 70% que está en bueno ejecución de la técnica y un 20% de los niños que están en proceso de alcanzar al	Programa de ejercicios específicos para el trabajo de la coordinación y de los fundamentos técnicos del arquero. Programas de entrenamiento para cada uno de los días de trabajo de	_Programas de entrenamiento con tiempos específicos de trabajo para cada actividad que se va a realizar en el campo. _Trabajo de la técnica de balones en altura a través de varios materiales con la coordinación. _trabajo de la técnica de balones en altura mediante juegos.	Es satisfactorio el 100% de los niños ya conocen lo que es la coordinación. En los fundamentos técnicos del arquero el 100% dicen ya conocer cuáles son los fundamentos técnicos del arquero. El 100% de los niños dicen ya conocer que tan importante es la

	mejoramiento de la técnica de balones en altura. Esto nos dice que el 90% de los niños logro un mejoramiento de la técnica mediante el trabajo de mejorar la coordinación.	la coordinación y los fundamentos técnicos del arquero.		coordinación para mejorar los fundamentos técnicos del arquero.
Deportistas	Mano cambiada La satisfacción obtenida en el mejoramiento de la técnica de mano cambiada es 50% que está en bueno ejecución de la técnica y un 10% de los niños que están en regular. Esto nos dice que el 60% de los niños logro un mejoramiento de la técnica mediante el trabajo de mejorar la coordinación.	Programa de ejercicios específicos para el trabajo de la coordinación y de los fundamentos técnicos del arquero. Programas de entrenamiento para cada uno de los días de trabajo de la coordinación y los fundamentos técnicos del arquero. Ejercicios enfocados al trabajo específico en la técnica de mano cambiada.	_Programas de entrenamiento con tiempos específicos de trabajo para cada actividad que se va a realizar en el campo. _Trabajo de la técnica de mano cambiada a través de varios materiales con la coordinación. _trabajo de la técnica de mano cambiada mediante juegos.	Es satisfactorio el 100% de los niños ya conocen lo que es la coordinación. En los fundamentos técnicos del arquero el 100% dicen ya conocer cuáles son los fundamentos técnicos del arquero. El 100% de los niños dicen ya conocer que tan importante es la coordinación para mejorar los fundamentos técnicos del arquero.
Deportistas	Mano cambiada La satisfacción obtenida en el mejoramiento de la técnica de golpe de puño es 50% que está en bueno ejecución de la técnica y un 10% de los niños que están en regular. Esto nos dice que el 60% de los niños	Programa de ejercicios específicos para el trabajo de la coordinación y de los fundamentos técnicos del arquero. Programas de entrenamiento para cada uno de los días de trabajo de	_Programas de entrenamiento con tiempos específicos de trabajo para cada actividad que se va a realizar en el campo. _Trabajo de la técnica de mano cambiada a través de varios materiales con la coordinación. _trabajo de la técnica de golpe de puño mediante juegos.	Es satisfactorio el 100% de los niños ya conocen lo que es la coordinación. En los fundamentos técnicos del arquero el 100% dicen ya conocer cuáles son los fundamentos técnicos del arquero. El 100% de los niños dicen ya conocer que tan importante es la

	logro un mejoramiento de la técnica mediante el trabajo de mejorar la coordinación.	la coordinación y los fundamentos técnicos del arquero. Ejercicios enfocados al trabajo específico en la técnica de golpe de puño.		coordinación para mejorar los fundamentos técnicos del arquero.
Deportistas	<u>El Pase</u> La satisfacción obtenida en el mejoramiento del pase es 60% que están bien la ejecución del pase y un 20% de niños que están en proceso de alcanzar al mejoramiento de la técnica del pase. Esto nos dice que el 80% de los niños logro un mejoramiento de la técnica mediante el trabajo de la coordinación.	Programa de ejercicios específicos para el trabajo de la coordinación. Programas de entrenamiento para cada uno de los días de trabajo de coordinación y el pase. Ejercicios enfocados al trabajo específico en los diferentes tipos de pase.	. _Trabajo del ritmo lento y rápido. _Programas de entrenamiento con tiempos específicos de trabajo para cada actividad que se va a realizar en el campo. _Trabajo del pase a través de varios materiales con las capacidades coordinativas. _Trabajo de la coordinación y el fundamento a través de ejercicios y juegos específicos.	. Es satisfactorio el 100% de los niños ya conocen lo que es la coordinación. En los fundamentos técnicos del arquero el 100% dicen ya conocer cuáles son los fundamentos técnicos del arquero. El 100% de los niños dicen ya conocer que tan importante es la coordinación para mejorar los fundamentos técnicos del arquero.
Deportistas	<u>La conducción del balón</u> La satisfacción obtenida en el mejoramiento del pase es 50% que están bien la ejecución de la conducción del balón y un 10% en regular. Esto nos dice que el 60% de los niños logro un mejoramiento de la técnica mediante el trabajo de la coordinación.	Programa de ejercicios específicos para el trabajo de la coordinación. Programas de entrenamiento para cada uno de los días de trabajo de coordinación y la conducción del balón.	. _Trabajo del ritmo lento y rápido. _Programas de entrenamiento con tiempos específicos de trabajo para cada actividad que se va a realizar en el campo. _Trabajo de conducción a través de varios materiales con la coordinación. _Trabajo de la coordinación y el fundamento a través de ejercicios y juegos específicos.	. Es satisfactorio el 100% de los niños ya conocen lo que es la coordinación. En los fundamentos técnicos del arquero el 100% dicen ya conocer cuáles son los fundamentos técnicos del arquero. El 100% de los niños dicen ya conocer que tan importante es la coordinación para mejorar los fundamentos técnicos del arquero.

	Ejercicios enfocados al trabajo específico en los diferentes tipos de pase.	

h. CONCLUSIONES

- A través de las encuestas aplicadas se pudo constatar que los alumnos no conocen que es coordinación general y los fundamentos técnicos del arquero.
- A través de los test aplicados se puedo observar que los niños no poseen una buena coordinación ni una buena técnica para ser arquero de futbol.
- El interés de los niños del Club Deportivo Especializado Formativo Macará F.C de este trabajo de investigación, donde manifestaban alegría, compañerismo, solidaridad, en las diferentes actividades y ejercicios metodológicos para el desarrollo de la coordinación general y los fundamentos técnicos del arquero.
- Carecen de un preparador de arqueros, por lo cual no tienen actividades ni ejercicios metodológicos adecuados para la enseñanza de los fundamentos técnicos del arquero de futbol.
- falta de material adecuado no permite el mejoramiento y desarrollo de los fundamentos técnicos del arquero de fútbol.

i. RECOMENDACIONES

- Hablar con el club con la directiva y pedirles que pongan a un profesional que ayude a los niños en cuanto a su coordinación y enseñe los fundamentos técnicos del arquero ya que los que se perjudican son los niños y el club.
- Brindar más apoyo por parte de la directiva, padres de familia y de los mismos niños.
- Realizar ejercicios y actividades metodológicas, planificadas para un mejor desarrollo de la coordinación y de los fundamentos técnicos del arquero de futbol.
- Realizar motivaciones para que más niños se dediquen al puesto del arquero ya que son muy pocos.
- Se recomienda hablar con los padres de familia para que les compren guates de arquero a los niños ya que es un instrumento muy importante a la hora se sujetar el balón y así evitar rebotes en el área que puedan perjudicar la técnica del arquero.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

Carrera de Cultura Física y Deportes

PROPUESTA ALTERNATIVA

ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA COORDINACIÓN GENERAL Y DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ARQUERO DE FUTBOL EN LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO MACARÁ F.C, PERIODO 2016-2017.

ALUMNO

Luis Miguel Luzuriaga Gahona

DIRECTOR

Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo Mg. Sc.

LOJA-ECUADOR

2018

DATOS INFORMATIVOS	TABLA
TITULO	Programa de actividades que ayuden a los niños a mejorar su coordinación y los fundamentos técnicos del arquero en los niños del Club deportivo Especializado Formativo Macara FC de la ciudad de Macará
INSTITUCION EJECUTORA	Club Deportivo Especializado Formativo Macará F.C
UBICACIÓN	Macará, canchas del colegio Marista, Avda. Panamericana
BENEFICIARIOS	Niños de 8 a 10 años y el club al que pertenecen
TIEMPO ESTIMADO PARA SU EJECUCIÓN	3 meses abril a junio de 2017 Jueves y viernes.
RESPONSABLE	Luis Miguel Luzuriaga Gahona
TUTOR	Lic. Luis Montesinos

4. Introducción

La propuesta alternativa me sirve para solucionar el problema encontrado en los niños del Club deportivo Especializado Formativo Macara FC de la ciudad de Macara

Es vital que los niños que se inclinan al puesto del arquero tengan una adecuada coordinación y un claro conocimiento de los fundamentos técnicos del arquero. Durante la infancia y la adolescencia, es necesario tener una buena coordinación ya que la coordinación se puede definir como la acción de conectar medios, esfuerzos, etc., para una acción común". De acuerdo a los resultados de la investigación, se determinó que los niños no presentan ningún conocimiento sobre coordinación y los fundamentos técnicos del arquero.

La coordinación general permite que en el niño intervengan todos los movimientos aprehendidos. Caminar, saltar, trepar, subir escaleras, son movimientos que el niño va internalizando a medida que evoluciona su desarrollo neuromuscular y sensoperspectivo

El Arquero en primer lugar es el hombre decisivo en la defensa su capacidad y seguridad en impedir goles, estimulan la fuerza competitiva de todo el equipo del mismo modo es quien iniciara el ataque con un puñetazo, punta pie, o lanzamiento de mano dirigido con exactitud; el arquero llamado también guardameta, juega en el explosivo campo de tensión delante el arco, donde el afán de atacantes y defensores choca con mayor intensidad.

5. Justificación

Es vital que los niños tengan una adecuada coordinación y sepan los fundamentos técnicos del arquero ya que se dedican a esta actividad se necesita una excelente coordinación

En la presente Propuesta Alternativa se quiere establecer un análisis de los niños enfocado a que en los primeros años de vida, se encuentran en pleno desarrollo biológico, físico, psíquico, motriz y social. Es decir se producen cambios notables en las magnitudes físicas y en la composición corporal que tienen como base una buena coordinación.

La falta de un preparador de arquero perjudica totalmente a los niños de 8 a 10 años del club que a menudo se encuentran entrenando de igual manera que los demás jugadores y ellos necesitan un profesional en ese puesto ,

Al realizar esta propuesta se pretende plasmar actividades para mejorar la coordinación y los fundamentos técnicos del arquero a los niños a realizar actividad física ya que esta es buena para su salud física e intelectual. Dando a conocer la importancia de la coordinación.

Para el estudio de los fundamentos técnicos del arquero de futbol se determinaran varios ámbitos generales que influirá positivamente o negativamente, en el presente trabajo se ha determinado el ámbito social que beneficiara a los niños inmersos en el proyecto y a sus familias, en el ámbito educativo mejorara su capacidad de interacción con sus compañeros de

aula y en el ámbito deportivo mejorara su técnica y cosechara muchos triunfos y derrotas que le servirán de experiencia para su vida personal.

Objetivo general

Diseñar una serie de ejercicios metodológicos para trabajar los fundamentos técnicos del arquero de fútbol y la coordinación general en los niños de 8 a 10 años del club deportivo especializado formativo Macará F.C.

Objetivos específicos

- Aplicar las pruebas o test de los fundamentos técnicos del arquero de fútbol de los niños de 8 a 10 años del club deportivo especializado formativo Macará F.C. periodo 2016-2017.
- Comprobar el nivel de conocimiento de los fundamentos técnicos del arquero de fútbol y de la coordinación a los niños de 8 a 10 años del club deportivo especializado formativo Macará F.C. periodo 2016-2017.
- Determinar el nivel de conocimiento de los fundamentos técnicos del arquero de fútbol y de la coordinación a los niños de 8 a 10 años del club deportivo especializado formativo Macará F.C. periodo 2016-2017.
- Evaluar la propuesta metodológica para la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del arquero de fútbol y de la coordinación a los niños de 8 a 10 años del club deportivo especializado formativo Macará F.C. periodo 2016-2017.

6. FUNDAMENTACION TEORICA

Definición de coordinación general

La coordinación consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común.

Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades".

La coordinación general permite que en el niño intervengan todos los movimientos aprehendidos. Caminar, saltar, trepar, subir escaleras, son movimientos que el niño va internalizando a medida que evoluciona su desarrollo neuromuscular y sensoperspectivo. (A, 2009)

Siguiendo a Le Boulch entendemos la Coordinación como la interacción, el buen funcionamiento del SNC y la musculatura esquelética durante el ejercicio.

Esta capacidad intrínseca, está basada en una serie de complicados mecanismos, que interactuando ordenada y sincrónicamente entre ellos, nos dan como resultado ese movimiento. Así pues se podría definir como: “La capacidad de hacer intervenir armoniosa, económica y eficazmente, los músculos que participan en la acción, en conjunción perfecta con el espacio y el tiempo”.

En este sentido, podemos afirmar que un buen trabajo de la Coordinación influirá directamente en los resultados académicos de cualquier niño en edad infantil, ya que constituye la base de posteriores aprendizajes que giran en torno a la relación directa entre la mente y el movimiento. Esta premisa pone de manifiesto el servicio que la Coordinación presta a una disciplina primordial en los primeros años de vida, es decir, la Psicomotricidad, la cual tiene como objetivo primordial: educar la capacidad perceptiva a través de la toma de conciencia del esquema corporal, la estructuración espacio-temporal, y la Coordinación de los movimientos corporales.

Por otro lado encontramos distintos tipos de Coordinación dependiendo del criterio que siga cada autor: Le Boulch o Campos & Mestre se centran más en la Coordinación de las distintas partes del cuerpo, y no en ninguna idea más global y más interdependiente del término. Por el contrario, otro enfoque es el que hace Lora Risco, quién en su clasificación engloba muchos aspectos de la motricidad y establece tres niveles de coordinación con sus correspondientes categorías:

Coordinación sensoria motriz

- Coordinación Viso motriz.
- Coordinación Audio motriz.
- Coordinación Sensomotriz General.
- Coordinación Cenestésica motriz y Tiempo de Reacción.

Coordinación global y general

- Coordinación Locomotora.
- Coordinación Manipulativa.
- Equilibrio.

Coordinación perceptiva motriz

- Toma de conciencia del cuerpo.
- Toma de conciencia del espacio.
- Toma de conciencia del tiempo.

2. La educación de la coordinación dinámica general

Diferenciamos tres fases respecto a los niveles de adquisición de un movimiento: ajuste, toma de conciencia y automatización.

Las dos primeras, en sí mismas, implican ya un desarrollo de la motricidad. Para ello debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Provocar una variación de las situaciones
    - Distribuyendo el material de forma que despierte la imaginación de los niños.
    - Alternando el espacio físico de la sesión.
    - Proponiendo actividades en las que tomen formas diferentes los parámetros del movimiento: amplitud, dirección, aceleración, fuerza, velocidad y duración.
- Provocar una reflexión sobre las situaciones
    - Planteando preguntas.
    - Variando las situaciones; al reflexionar sobre ellas, debemos considerar que para que el movimiento sea verdaderamente educativo, debe tener un sentido para el niño.

3. La educación de la coordinación dinámica específica

Dedicaremos especial atención a las tareas donde el niño, dentro de la etapa de Educación Infantil, actúa sobre los objetos. El eje central es el estudio de la coordinación óculo-manual, dado que ésta se halla en muchas de las actividades cotidianas de la persona: coger, lanzar, escribir y pintar, entre otras. En estas actividades, las sensaciones táctiles y cenestésicas son importantes, pero las informaciones visuales son fundamentales, tanto en la guía de la mano hacia la prensión del objeto, como en su posterior manipulación.

Nos basamos en los mismos criterios metodológicos que para la coordinación dinámica general. Consideramos, pues, fundamentales las fases de ajuste y concienciación del movimiento. De esta forma, dejamos experimentar las posibilidades de los materiales que tenemos a nuestra disposición y reflexionamos con los niños, sobre las condiciones que

facilitan el gesto y lo hacen más eficaz (colocación del cuerpo, orientación de las fuerzas). (Soler S. V., 2010)

4. Organización del espacio

El niño, al nacer, no es capaz de separar su cuerpo del entorno, no sabiendo hasta dónde llega él y dónde empieza el resto del mundo. Con la Educación Física intentamos facilitar el proceso de organización espacial haciendo más ricas estas experiencias vividas, tanto en cantidad como en calidad, utilizando la Coordinación como medio para la mejora de la relación del sujeto con el espacio, el cual pasará de ser un espacio perceptivo, adquirido a lo largo de la etapa educativa de Infantil, a ser un espacio representativo, correspondiente a la etapa educativa de Primaria. (Soler S. V., 2010)

Fundamentos técnicos del fútbol

Los fundamentos técnicos son acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores: los fundamentos a trabajar son: conducción pase y recepción.

Conducción

Es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica, aplicado para avanzar y preparar el dribling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo.

Tipos de conducción.

Con borde interno.- la posición del cuerpo es inclinada hacia fuera. El pie conductor se dirige hacia dentro en el momento de empujar el balón. La rodilla se acerca al eje longitudinal del cuerpo. El pie queda un poco flojo y lo giramos hacia dentro desde el tobillo.

Con borde externo.- Utilizamos el empeine interior del pie. Durante la carrera la punta del pie que conduce el balón gira hacia fuera. La conducción es correcta cuando mantenemos el balón bajo nuestro control con un movimiento armónico, ininterrumpido y sin quebrar el impulso.

Con el empeine.- Es empujar el balón con el empeine total del pie lo que hace la acción más compleja que las anteriores.

Con la punta del pie.- Forma de conducción algo rudimentaria, el poco uso de esta técnica se debe a que se pierde casi toda la precisión debido a que el balón está casi fuera de control.

Con la planta del pie.- Se utiliza para jugadas de emergencia, o cuando el balón queda un poco atrás o cuando queremos protegerla del rival haciendo rodar el balón con la planta, que nos da mejor posibilidad de utilizar el cuerpo.

Pase

El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol. El pase se nos presenta en situaciones tanto defensivamente como ofensivamente. Debe saberse entregar correctamente el balón para ello debemos de practicar los movimientos adecuados para así obtener resultados positivos.

Tipos de pase

Pase a un compañero (corto, largo).- El pase exacto a los pies es recomendable a distancia corta. Los jugadores más avanzados apuntarán al perfil fuerte (pierna hábil) de su compañero. Cuando se pasa a un compañero que tiene marca, el balón debería dirigirse al pie que está más lejos del marcador.

Pase a un espacio vacío.- El jugador sin el balón debe iniciar el pase haciendo una carrera al espacio libre. El transportador del balón tiene que mirar alrededor y mantener comunicación verbal para seguir los movimientos y avances de sus compañeros.

El jugador que hace el pase debe tener presente la marcha y orientación del receptor elegido, y calcular y dirigir el pase de manera acorde. El momento correcto y la precisión son esenciales.

En realidad quien ordena el pase es el jugador que lo va a recibir y aprovechar.

Saber ver el espacio libre a ocupar es una habilidad del lanzador.

Pases en pared.- Los pases uno-dos o pases de pared son combinaciones en donde uno de los jugadores atacantes hace el pase a un compañero que se libera de la marca a un espacio libre. El jugador que recibe el balón lo tira con un toque al espacio en frente del primer atacante. Los pases de pared pueden a menudo desequilibrar a las defensas lentas. Las mejores oportunidades de pases de pared ocurren en el área grande, mientras el balón es jugado adentro y hacia fuera. La única forma de detener un pase de pared sería con una fuerte y cuidadosa marcación en donde cada defensor siga a su marca en vez de al balón. Estar junto al atacante, cuyo trabajo es hacer el centro a su compañero es otra forma de interrumpir esta jugada. Eso sin embargo requiere intuición, fortaleza, velocidad y sólo es posible cuando el primer pase es lento.

Pase de doble pared.- Estos tipos de combinaciones son los mismos que los uno-dos, excepto que hay un pase extra. Note que todos los pases son hechos con un sólo toque.

Pases en profundidad.- Generalmente son los que causas más estragos en la defensa contraria. Los pases de profundidad se ejecutan por lo general sin un toque de preparación y requieren buena coordinación de tiempos y movimientos. El movimiento del balón lleva a la apertura de líneas de pase. Una defensa organizada se moverá como una sola unidad, de

acuerdo al balón. Si se les da el tiempo adecuado, se ajustarán, siendo casi imposible superarlos con el balón. Sin embargo, si el balón es jugado a lo ancho de la formación defensiva, las oportunidades de pases de penetración van a surgir hasta que los oponentes se reacomoden. En la práctica, el movimiento del balón puede restringirse por la presión del contrario. Por lo tanto, nuestra atención no sólo debe estar en penetrar la defensa sino también en evitar la presión directa del contrario.

Los pases de profundidad son muy difíciles de desarrollar, especialmente de larga distancia, debido a la concentración del contrario. Entonces, con el objeto de que sean posibles los pases de profundidad, el balón debe centrarse horizontalmente en frente de la línea defensiva.

Hay dos factores que debemos considerar –crear espacio en frente de la defensa contraria, o si ya lo hay, explotar ese espacio. La generación del espacio se puede hacer con un atacante falso que saca a su marcador de la jugada. En el mismo momento otro jugador recibe el balón y lanza un pase de profundidad, si la defensa contraria no ha adivinado la combinación. Aquí viene la parte complicada, que es leer la jugada que piensa hacer el otro atacante. En el momento que el distribuidor en la mitad del campo está por recibir el balón, los atacantes deben iniciar sus carreras de penetración. (Miguel J. , http://tectacfutbol.blogspot.com, 2010)

Historia del arquero de futbol

(Ocaña, 2004)En el fútbol, al igual que en muchos otros deportes, experimentó varios cambios en sus tácticas que generaron posiciones, al igual que hicieron desaparecer posiciones. La del guardameta es la única posición que ha existido desde la creación de las reglas del deporte.

Las evidencias más tempranas de equipos de fútbol con posiciones viene de Richard Mulcaste en 1581, sin embargo, él no especifica a los guardametas. La primera referencia

específica de proteger la meta viene del hurling cornualés en 1602.1 Otras referencias acerca de marcar goles comienzan en la literatura inglesa del siglo XVI, por ejemplo en la obra de John Day y en un poema de 1613 de Michael Drayton. "Parece inevitable que donde sea que un juego evolucionó a tener goles, alguna forma de evitarlos surgió".

Inicialmente, los guardametas jugaban normalmente entre su portería y tenían una movilidad limitada, excepto cuando intentaban detener disparos rivales. A través de los años, los guardametas evolucionaron, dado los cambios en los sistemas de juego, para ser una posición más activa. En las reglas originales, los guardametas podían usar sus manos hasta la mitad del campo. Esto fue cambiado en 1912, restringiendo esta posibilidad al área penal, como en la actualidad.

A mitades del Siglo XX, guardametas como Amadeo Carrizo fueron pioneros de un estilo de juego que incluía más movilidad. Él también ayudó a introducir nuevas técnicas y estrategias que se volverían un estándar en la posición. Carrizo fue el primer guardameta en llevar guantes, el primero en abandonar el área para defender su portería y el primero en utilizar los saques como un método para comenzar contraataques.

En la década de 1990, la International Board llevó a cabo cambios en las reglas que afectaban a los guardametas por actuaciones como las del portero colombiano Rene Higuita. Notablemente, la regla del pase hacia atrás, que prohibía a los guardametas tomar con la mano un pase deliberado de un compañero que no haya sido hecho con la cabeza, hombros o pecho. Como resultado, todos los guardametas requirieron mejorar su control con los pies. A diferencia de las demás posiciones el portero suele retirarse del futbol a mayor edad, estando el promedio de edad entre los 35 y los 40 años.

Aspectos Técnicos Ofensivos Del Arquero

(Ocaña, 2004)El Arquero en primer lugar es el hombre decisivo en la defensa su capacidad y seguridad en impedir goles, estimulan la fuerza competitiva de todo el equipo del mismo modo es quien iniciara el ataque con un puñetazo, punta pie, o lanzamiento de mano dirigido con exactitud; el arquero llamado también guardameta, juega en el explosivo campo de tensión delante el arco, donde el afán de atacantes y defensores choca con mayor intensidad.

La exigencia mental de todo jugador culmina frente al arco, lo cual presupone que el arquero tenga características muy especiales precisamente para enfrentar la situación.

Su carácter fuerte y su impulso anímico se deberán imponer y esto a su vez le conferirá una disposición óptima para oponerse a la fuerza agresiva del adversario en el foco mismo de las acciones frente al arco.

En cuanto a los aspectos técnico tácticos, el arquero debe poseer puntos esenciales de la técnica, el interceptar y retener la pelota, es decir el lanzar, el atrapar en diferentes posiciones, el golpear con los puños, debe dominar el golpe con el borde interno del pie y con el empeine (chute), regular la potencia del lanzamiento con la mano sobre el hombro o el tiro con impulso, además debe reaccionar velozmente para desviar pelotas a los costados de los palos o por encima del horizontal.

La ubicación deberá estar basada normalmente un poco adelante de la línea de gol y desde allí seguir el juego con el fin de reducir el ángulo de tiro para tener las mejores posibilidades de defensa hacia ambos lados y alcanzar también, pelotas altas por encima de su cabeza.

Deberá saber cuánto alejarse de la línea de gol para salir a cortar un balón basándose en su talla y velocidad de la carrera, igualmente para cortar centros de costado.

El arquero tiene el juego a su vista, es decir observa con privilegio acciones que ningún otro jugador dentro del campo de juego podrá observar y esto gracias a su posición y por tal motivo deberá ser líder, hablar y corregir en voz alta con el fin de evitar el desarrollo completo del ataque del rival al mismo tiempo que ordena su defensa.

El portero de fútbol, como máximo especialista dentro de un equipo, por los privilegios que le concede el reglamento, debe tener un trabajo específico y controlado, en el que los aspectos a trabajar estén debidamente delimitados y definidos. Es por ello que la elección del puesto del portero va a ser fundamental a la hora de formar un equipo, y aparece como más determinante cuando el equipo sea de alto nivel. .

Además como su comportamiento táctico lleva consigo una gran responsabilidad, ya que un error del guardameta en la mayoría de los casos tiene como consecuencia un gol. Por todo esto se le deben atribuir cualidades como la decisión, la atención y la audacia1. Además debe tener una buena concentración para ser capaz de reaccionar de manera eficaz. La seguridad y confianza que el equipo tenga en él será fundamental, ya que de su forma de actuar durante un partido depende en gran parte el juego del resto del equipo.

El portero, como el jugador de campo, cuenta con una serie de medio o instrumentos motores específicos que son utilizados de forma inteligente para adaptarse a las necesidades del juego. Al repertorio de acciones motrices específicas se le denomina técnica individual y a la capacidad para elegir los gestos técnicos y aplicarlos respetando las reglas del fútbol y en el momento conveniente se le denomina capacidad táctica. La táctica individual se sustenta en los medios específicos que cada jugador posee en el momento del enfrentamiento. Cuando la inteligencia específica para jugar se utiliza para tomar decisiones individuales estará dentro de esta táctica individual y cuando tiene que ver con las decisiones del grupo será llamada táctica colectiva.

Las acciones técnicas y tácticas están muy relacionadas, por un lado vamos a encontrarnos con la manera de afrontar sus cometidos específicos, pero también es muy importante en relación a su nivel de operatividad táctica, la correcta elección de los medios técnicos a su alcance. Por lo que las acciones tácticas se llevan a cabo a través de las acciones técnicas, por ello es muy importante el análisis de ambas y su constante relación.

7. Metodología

En la realización de la presente propuesta metodológica se plantea un programa de ejercicios para el trabajo de los Fundamentos técnicos del arquero de fútbol, en los niños de 8 a 10 años del Club Deportivo Especializado Formativo Macara F.C previamente se realizara varios pasos a seguir para delimitar de acuerdo al problema una solución al mismo, en la misma se utilizaran algunos métodos los cuales permitirán analizar, interpretar y conocer, lo más adecuado para trabajar en el proceso de enseñanza aprendizaje en los niños de 8 a 10 años.

En vista del problema que presentan los niños de no conocer la coordinación general y los fundamentos técnicos del arquero de fútbol me he visto en la necesidad de impartir las clases necesarias cuyo trabajo será de forma organizada, de manera individual, pareja y grupal.

También plantear una serie de ejercicios específicos para el desarrollo de la coordinación y de los Fundamentos técnicos del arquero de fútbol, en las cuales se van a utilizar diferentes recursos y materiales.

El modelo metodológico con el que vamos a trabajar la presente investigación será pre-experimental ya que es un trabajo en el cual buscare mejorar la coordinación en los niños y el conocimiento de los fundamentos técnicos del arquero de fútbol en los niños de 8 a 10 años.

8. Procedimiento

Fase de diagnostico

En cuanto al procedimiento para cumplir la fase de diagnóstico se aplicara encuestas que contienen diferentes tipos de preguntas direccionadas a los niños , conocer la realidad del club , en esta fase también se utilizará test para medir las habilidades y destrezas de los niños del club.

9. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

No	ACTIVIDADES	ABRIL										MAYO																						JUNIO																			
		Semana 3					Semana 4					Semana 1					Semana 2					Semana 3					Semana 4					Semana 1					Semana 2					Semana 3					Semana 4				
		L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
1	Elaboración de la Propuesta																																																						
2	Revisión y Aprobación de la Propuesta																																																						
3	Aplicación de test																																																						
4	Aplicación de los programas de entrenamiento																																																						
5	Evaluación del Programa																																																						

Matriz de Objetivos

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECIFICOS
DISEÑAR UNA SERIE DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA TRABAJAR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ARQUERO DE FÚTBOL Y LA COORDINACIÓN GENERAL EN LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO MACARÁ F.C.	Conocer el nivel de conocimiento de los fundamentos técnicos del arquero de fútbol y de la coordinación a los niños de 8 a 10 años del club deportivo especializado formativo Macará F.C. periodo 2016-2017.
	Comprobar el nivel de conocimiento de los fundamentos técnicos del arquero de fútbol y de la coordinación a los niños de 8 a 10 años del club deportivo especializado formativo Macará F.C. periodo 2016-2017.
	Determinar el nivel de conocimiento de los fundamentos técnicos del arquero de fútbol y de la coordinación a los niños de 8 a 10 años del club deportivo especializado formativo Macará F.C. periodo 2016-2017.

Matriz de Objetivos y Contenidos

Objetivos Específicos	Contenidos Generales	N° Semanas	N° Periodos
Conocer el nivel de conocimiento de los fundamentos técnicos del arquero de fútbol y de la coordinación a los niños de 8 a 10 años del club deportivo especializado formativo Macará F.C. periodo 2016-2017.	COORDINACION GENERAL	**2**	**8**
	FUNDAMENTOS TECNICOS DEL ARQUERO	**2**	**8**
Comprobar el nivel de conocimiento de los fundamentos técnicos del arquero de fútbol y de la coordinación a los niños de 8 a 10 años del club deportivo especializado formativo Macará F.C. periodo 2016-2017.	Coordinación general	**2**	**8**
	Balones rasos Balones a media altura Balones en altura Golpe de puño Mano cambiada	**2**	**8**
Determinar el nivel de conocimiento de los fundamentos técnicos del arquero de fútbol y de la coordinación a los niños de 8 a 10 años del club deportivo especializado formativo Macará F.C. periodo 2016-2017.	Coordinación general Balones rasos Balones a media altura Balones en altura Golpe de puño Mano cambiada	**2**	**8**

10. BIBLIOGRAFÍA

Luis Marciano Gutiérrez Pérez. (6 de octubre de 2010). *monografias.com*. Recuperado el 26 de abril de 2015, de Clasificación físico-deportiva de los Adultos : http://www.monografias.com/trabajos92/proyecto-fisico-recreativo-para-adultos-mayores/proyecto-fisico-recreativo-para-adultos-mayores.shtml

google croquis "LA DOLOROSA". (2014). Obtenido de google "LA DOLOROSA": https://www.google.com.ec/search?q=mapa+del+canton+loja&biw=1366&bih=657&tbm=isch&imgil=Jtx3Vk76iW-XHM%253A%253BViKDvYS3QwsTIM%253Bhttp%25253A%25252F%25252Fwww.zonu.com%25252FAmerica-del-Sur%25252FEcuador%25252FLoja%25252FPoliticos.html&source=iu&pf=m&fir

http://www.webscolar.com. (17 de 10 de 2017). Obtenido de http://www.webscolar.com: http://www.webscolar.com/los-diferentes-pases-y-recepciones-en-futbol

A, C. l. (26 de enero de 2009). *Carmen Linares* . Recuperado el 02 de 06 de 2018, de carmen linares : http://carmencitalinares.blogspot.com/2009/01/coordinacion-general.html

adulto-mayorcito.blogspot. (26 de Marzo de 2013). *blogspot.com*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de Enfermedades Frecuentes del Envejecimiento: http://adulto-mayorcito.blogspot.com/2013/03/enfermedades-frecuentes-del.html

Alcalá, R. (17 de febrero de 2011). *el voleibol* . Recuperado el sabado de enero de 2015, de el voleibol: http://blogdelvoleibol.blogspot.com/2011/02/que-es-el-bloqueo.html

ALEXTINCION. (16 de 3 de 2015). *ejercicio de futbol*. Obtenido de ejercicio de futbol: http://ejerciciodefutbol.blogspot.com/2015/03/dos-ejercicios-de-pase-al-espacio.html

ANGEL. (1364646 de 09 de 2015). *HHHHH*. Obtenido de HHHHH.

Augu. (06 de 06 de 2016). *http://educ-fis.blogspot.com*. Obtenido de http://educ-fis.blogspot.com: http://educ-fis.blogspot.com/2016/06/el-futbol-concepto-historia-fundamentos.html

Baptiste, R. L. (7 de 2009). *programa para la preparacion tecnico tactico*. Recuperado el 29 de 10 de 2014, de desarrollo: http://www.efdeportes.com/efd134/preparacion-tecnico-tactica-en-la-iniciacion-al-voleibol.htm

Bárbara Rodríguez Rodríguez, Antonio Monroy Antón. (agosto de 2013). *efdeportes.com*. Recuperado el viernes de enero de 2015, de efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd183/la-tecnica-y-la-tactica-en-el-voleibol.htm

Barcelo, T. M. (19 de 4 de 2016). *Fútbol, Nuevas Tecnologías y Viajes*. Obtenido de Fútbol, Nuevas Tecnologías y Viajes: http://www.tonimatasbarcelo.com/metodologia-del-futbol-metodos-de-entrenamiento-aplicados-al-futbol/

Barrio, S. P. (2017). *sesionesdeentrenamiento*. Obtenido de sesionesdeentrenamiento: http://www.sesionesdeentrenamiento.com/index_htm_files/La%20Tecnica%20en%20el%20futbol.pdf

Barrios, P. A. (28 de julio de 2014). *http://psiconeuroinmunologia.over-blog.com/article-movimiento-corporal-una-de-las-expresiones-de-la-salud-124244890.html*. Recuperado el lunes de febrero de 2017, de http://psiconeuroinmunologia.over-blog.com/article-movimiento-corporal-una-de-las-expresiones-de-la-salud-124244890.html: http://psiconeuroinmunologia.over-blog.com/article-movimiento-corporal-una-de-las-expresiones-de-la-salud-124244890.html

Bits, A. (s.f.). *marista.edu.mx*. Obtenido de marista.edu.mx: http://www.marista.edu.mx/p/6/proceso-de-ensenanza-aprendizaje

Blanco, f. j. (4 de noviembre de 2004). *http://fcojavierblancobenitez.blogspot.com*. Obtenido de http://fcojavierblancobenitez.blogspot.com: http://fcojavierblancobenitez.blogspot.com/2011/05/principales-metodos-de-ensenanza-en.html

Blanco, f. j. (4 de 11 de 2014). *http://fcojavierblancobenitez.blogspot.com*. Obtenido de http://fcojavierblancobenitez.blogspot.com: http://fcojavierblancobenitez.blogspot.com/2011/05/principales-metodos-de-ensenanza-en.html

BRAND, A. (12 de 6 de 2013). *ESCUELA DE FUTBOL* . Obtenido de ESCUELA DE FUTBOL : https://www.youtube.com/watch?v=86sfQ6jXick

c., M. (1997). *caracteristicas generales de la adolescencia*. Obtenido de caracteristicas generales de la adolescencia: http://www.oocities.org/marcelah_arg/adoles.pdf

Cami. (28 de agosto de 2011). *http://efparvulos.blogspot.com/2011/08/coordinacion-general.html*. Recuperado el lunes de febrero de 2017 , de http://efparvulos.blogspot.com/2011/08/coordinacion-general.html: http://efparvulos.blogspot.com/2011/08/coordinacion-general.html

Carles, M. (11 de 07 de 2016). *es.slideshare.net*. Obtenido de es.slideshare.net: https://es.slideshare.net/AdrianaPlasza/lectura-estrategias-de-enseanza-aprendizaje-de-carles-monereo

Carles, M., Montserrat, C., Mercè, C., Montserrat, P., & Maria, L. P. (1999). *http://uiap.dgenp.unam.mx*. Obtenido de http://uiap.dgenp.unam.mx: uiap.dgenp.unam.mx/apoyo_pedagogico/proforni/antologias/ESTRATEGIAS%20DE%20ENSENANZA%20Y%20APRENDIZAJE%20DE%20MONEREO.pdf

Carrion M., F. (2003). *http://www.flacso.org.ec*. Obtenido de http://www.flacso.org.ec: http://www.flacso.org.ec/docs/futbol_practica.pdf

Carrion M., F. (2013). *http://www.flacso.org.ec*. Obtenido de http://www.flacso.org.ec: http://www.flacso.org.ec/docs/futbol_practica.pdf

Castañeda, Y. (2013). *clasedefutbolyesicajuliana/tematica*. Obtenido de clasedefutbolyesicajuliana/tematica: https://sites.google.com/site/clasedefutbolyesicajuliana/tematica

Castaño, C. (2012). *educacion fisica 2012*. Recuperado el 22 de 01 de 2015, de educacion fisica 2012: http://entrenamiento018.blogspot.com/p/capacidades-coordinativas.html

Cohen Grinvald, R. (s.f.). *http://www.efdeportes.com*. Obtenido de http://www.efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd10/talen101.htm

Cohen Grinvald, R. (s.f.). *http://www.efdeportes.com*. Obtenido de http://www.efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd10/talen101.htm

Concha, F. P. (12 de 2014). *http://www.efdeportes.com*. Obtenido de http://www.efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd199/seleccion-de-talentos-en-el-futbol-femenino.htm

Conchalí, C. C. (18 de abril de 2012). *Actividades recreativas y recreacion en el Adulto* . Recuperado el 25 de abril de 2015, de Actividades recreativas en el Adulto: http://ccrconchali.blogspot.com/2012/04/actividades-recreativas-y-recreacion-en.html#!

Coquinche, E. A. (2012). *monografias* . Recuperado el viernes de enero de 2015, de monografias : http://www.monografias.com/trabajos94/saque-voleibol/saque-voleibol.shtml

Corgo, B. (20 de 6 de 2015). *Benjamines Corgo*. Obtenido de Benjamines Corgo: https://www.youtube.com/watch?v=lKdlsheHr3w

Coronel, L. P. (23 de Junio de 2011). *http://biohumana35.blogspot.com/*. Recuperado el Lunes de Marzo de 2016, de http://biohumana35.blogspot.com/: http://biohumana35.blogspot.com/

Dayanne Jara . (8 de abril de 2013). *pedagogia en educacion fisica*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de ejercicio fisico en el adulto: http://dayannejara.blogspot.com/2013/04/el-ejercicio-fisico-en-el-adulto-mayor.html

Diego. (11 de 1 de 2016). *Ejercicios Fútbol*. Obtenido de Ejercicios Fútbol: https://ejerciciosfutbol.com/posesion/posesion-ciculacion-pases-interiores-busqueda-3er-hombre-defensa-triangulo/

Dr. C. Oscar Ginoris Quesada, D. C. (3 de 2013). *https://profesorailianartiles.files.wordpress.com*. Obtenido de https://profesorailianartiles.files.wordpress.com: https://profesorailianartiles.files.wordpress.com/2013/03/el-pea-desarrollador.pdf

Edel, R. (15 de 04 de 2016). *www.researchgate.net*. Obtenido de www.researchgate.net: https://www.researchgate.net/publication/301303017_El_concepto_de_ensenanza-aprendizaje

Emilio, J. (2013). *Educación Física plus (EF+)*. Recuperado el 22 de 01 de 2015, de Educación Física plus (EF+): https://educacionfisicaplus.wordpress.com/acerca-de/

Enrique Martínez-Salanova Sánchez. (24 de 6 de 2014). *http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/000didactica.htm*. Obtenido de http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/000didactica.htm:

http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/0014procesoaprendizaje.htm#El_proceso_de_enseñanza-aprendizaje

Fandos Garrido, M., & Gonzalez Soto, Á. (2005). *https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=7795*. Obtenido de https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=7795: http://hdl.handle.net/10803/8909

Fernando Carrión M. (2008). *http://www.flacso.org.ec*. Obtenido de http://www.flacso.org.ec: http://www.flacso.org.ec/docs/futbol_practica.pdf

FIFA. (2017). *http://es.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/index.html*. Recuperado el MARZO de 2017, de http://es.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/index.html: http://es.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/index.html

fisica, e. (11 de 11 de 2012). *educacion-fisica.html*. Obtenido de educacion-fisica.html: http://iepveducacionfisica.blogspot.com/2012/11/sesion-n-23-educacion-fisica.html

Fuentes, J. H. (s.f.). *http://casanchi.com*. Obtenido de http://casanchi.com: http://casanchi.com/did/metoea01.pdf

Gandía, J. B. (9 de 7 de 2013). *http://www.futbolbaseenestadopuro.com*. Obtenido de http://www.futbolbaseenestadopuro.com: http://www.futbolbaseenestadopuro.com/como-se-detectan-los-jovenes-talentos-del-futbol/

García, L. M. (22 de 02 de 2011). *Educacion FÌsica capacidades condicionales*. Obtenido de Capacidades condicionales: http://laumiich.blogspot.com/2011/02/capacidades-condicionales.html

Ginoris Quesada, O. A. (03 de 2013). *https://profesorailianartiles.files.wordpress.com*. Obtenido de https://profesorailianartiles.files.wordpress.com: https://profesorailianartiles.files.wordpress.com/2013/03/el-pea-desarrollador.pdf

Ginoris Quesada, O., Addine Fernández , F., & Turcaz Millán, J. (03 de 2013). *https://profesorailianartiles.files.wordpress.com*. Obtenido de https://profesorailianartiles.files.wordpress.com: https://profesorailianartiles.files.wordpress.com/2013/03/el-pea-desarrollador.pdf

Ginoris Quesada, O., Addine Fernández, F., & Turcaz Millán , J. (03 de 2013). *https://profesorailianartiles.files.wordpress.com*. Obtenido de https://profesorailianartiles.files.wordpress.com: https://profesorailianartiles.files.wordpress.com/2013/03/el-pea-desarrollador.pdf

google. (2017). *http://www.globeholidays.net/South_America/Ecuador/Loja/Maps3.htm*. Obtenido de http://www.globeholidays.net/South_America/Ecuador/Loja/Maps3.htm: https://www.google.com/maps/@-3.992013,-79.218979,20908m/data=!3m1!1e3!10m2!1e3!2e10!12b1?rapsrc=apiv3

Google. (30 de 06 de 2018). *www.googlemaps.com*. Recuperado el 30 de 06 de 2018, de www.googlemaps.com: http://www.googlemaps.com

Hector, O. K. (s.f.). *http://www.eumed.net*. Obtenido de http://www.eumed.net: http://www.eumed.net/libros-gratis/2009c/583/Proceso%20de%20ensenanza%20aprendizaje.htm

Herrera C., J. (20 de 06 de 2015). *la tercera*. Obtenido de la tercera: http://www.latercera.com/noticia/el-apoyo-educativo-de-los-padres-y-sus-beneficios-en-el-aprendizaje-de-los-ninos/

horabuena. (13 de Agosto de 2011). *caracterisiticas del adulto*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de caracterisiticas del adulto: http://horabuena.blogspot.com/2011/08/la-tercera-edad-caracteristicas-del.html

http://adulto-mayorcito.blogspot.com/. (28 de Marzo de 2013). *Enfemeria Geriatrica*. Recuperado el 24 de abril de 2015, de Teoria del Envejecimiento: http://adulto-mayorcito.blogspot.com/2013/03/teorias-del-envejecimiento_28.html

http://www.efisioterapia.net/. (5 de Noviembre de 2008). *efisioterapia*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de El envejecimiento y la actividad fisica: http://www.efisioterapia.net/articulos/el-envejecimiento-y-la-actividad-fisica

Icarito. (15 de 03 de 2010). *abilidades motoras basicas*. Recuperado el 05 de 12 de 2014, de movimientos naturales del hombre: http://www.icarito.cl/enciclopedia/articulo/segundo-ciclo-basico/educacion-fisica/preparacion-fisica-habilidades-y-destrezas-motrices/2009/12/67-8663-9-habilidades-mo

Infante, R. L. (06 de 2003). *http://www.efdeportes.com*. Obtenido de http://www.efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd61/talento.htm

Infante, R. L. (06 de 2013). *http://www.efdeportes.com*. Obtenido de http://www.efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd61/talento.htm

Jorge. (viernes de febrero de 2008). *voleibol y punto*. Recuperado el sabado de enero de 2015 , de voleibol y punto: http://voleibolypunto.blogspot.com/2008/02/tipos-de-saque-en-el-voleibol.html

Jorge Ivan Palacio Uribe. (6 de enero de 2011). *aventrenamientopersonal*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de Actividad física en el adulto: https://aventrenamientopersonal.wordpress.com/2011/01/12/actividad-fisica-en-el-adulto-mayor/

juan carlos escobar aldea. (17 de septiembre de 2014). *Conceptos de actividad fisica y deportes*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de Conceptos de actividad fisica y deportes: https://prezi.com/oc5zdppspfiw/conceptos-de-actividad-fisica-y-deportes/

Kaj Laserow. (2007). *ProMedVi*. Obtenido de ProMedVi: http://www.safran.es/en/files/ProMedViT%20Concepto%20Futbol%20ESP.pdf

Larrosa, D. (01 de octubre de 2013). *caracteristicas fisicas de un jugador de voleibol*. Recuperado el sabado de enero de 2015, de http://www.abc.com.py/edicion-

impresa/suplementos/escolar/caracteristicas-fisicas-del-jugador-de-voleibol-622648.html

Leonardo Lustgarten. (1 de Agosto de 2014). *Dolor Lumbra*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de Patologias comunes: http://www.leonardolustgarten.com/dolor-lumbar/

Linares, C. (26 de enero de 2009). *coordinacion general*. Obtenido de http://carmencitalinares.blogspot.com/2009/01/coordinacion-general.html

Loja, c. d. (2014). *http://www.zonu.com/America-del-Sur/Ecuador/Loja/Politicos.html*. Obtenido de http://www.zonu.com/America-del-Sur/Ecuador/Loja/Politicos.html: www.zonu.com › América del Sur › Ecuador

Lopez, G. (octubre de 2012). *voleibol golpe de antebrazos* . Recuperado el sabado de enero de 2015, de voleibol golpe de antebrazos : http://www.buenastareas.com/ensayos/Voleibol-El-Golpe-De-Antebrazos/5714859.html

López, L. B. (s.f.). *monografias .com*. Recuperado el sabado de enero de 2015, de monografias.com : http://www.monografias.com/trabajos81/caracterizacion-morfofuncional-adolescentes/caracterizacion-morfofuncional-adolescentes2.shtml

Luis, O. (21 de 11 de 2014). *blogspot.com*. Obtenido de blogspot.com: http://losfundamentosdelfutbol.blogspot.com/

Maier, C. (21 de 2 de 2012). *ehow en español*. Obtenido de caracteristicas de los adolescentes: http://www.ehowenespanol.com/5-caracteristicas-adolescencia-info_111239/

Malena. (22 de mayo de 2010). *caracteristicas de la adolescencia*. Obtenido de adolescencia: http://psicologia.laguia2000.com/la-adolescencia/caracteristicas-de-la-adolescencia

María Alejandra Prado. (16 de agosto de 2011). *neuquen tercera edad*. Recuperado el 26 de abril de 2015, de caracterisiticas socio-afectivas en el adulto: http://terceraedadnqn.blogspot.com/2011/08/caracteristicas-socioafectivas-del.html

Maria Mercedes ,Tatiana Novoa . (junio de 2008). *Efdeportes.com* . Recuperado el sabado de enero de 2015, de Efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd121/el-remate-en-voleibol.htm

Markos Amado Peña, A. C. (2010). *Proceso de enseñanza aprendizaje del fútbol.* españa: gipuzkoako foru aldundia.

Martínez, E., & Sánchez, S. (24 de 6 de 2014). *http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/000didactica.htm*. Obtenido de http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/000didactica.htm: http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/0014procesoaprendizaje.htm#El_proceso_de_enseñanza-aprendizaje

Maure, G. (2012). *elRivalinterior.com*. Obtenido de elRivalinterior.com: http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/A75.Historia.Futbol.elRivalinterior.pdf

mayoressaludables.org. (26 de Junio de 2014). *Mayores Saludables*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de Definicion de Envejecimiento: http://www.mayoressaludables.org/noticias/definicion-de-envejecimiento

Mendez, J. C. (21 de 12 de 2008). *voleiboleducativo.blogspot*. Obtenido de voleiboleducativo.blogspot: http://voleiboleducativo.blogspot.com/2008/12/el-dribling.html

Mendez, J. C. (21 de 12 de 2015). *voleiboleducativo.blogspot*. Obtenido de voleiboleducativo.blogspot: http://voleiboleducativo.blogspot.com/2008/12/el-dribling.html

Meschini, N. S. (13 de 9 de 2013). *http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar*. Obtenido de http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar: http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar/10o-ca-y-5o-l-efyc/actas-10-y-5/Eje_3_Mesa_D_Meschinil.pdf

Miguel, J. (24 de 08 de 2010). *http://tectacfutbol.blogspot.com*. Obtenido de http://tectacfutbol.blogspot.com: http://tectacfutbol.blogspot.com/2010/08/el-pase.html

Miguel, J. (24 de 08 de 2010). *http://tectacfutbol.blogspot.com*. Obtenido de http://tectacfutbol.blogspot.com: http://tectacfutbol.blogspot.com/2010/08/el-pase.html

Miguel, J. (7 de 9 de 2010). *TÉCNICAS Y TÁCTICAS DEL FÚTBOL*. Obtenido de TÉCNICAS Y TÁCTICAS DEL FÚTBOL: http://tectacfutbol.blogspot.com/2010/09/el-control-el-dribling.html

Milton, R. B. (s.f.). *https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct*. Obtenido de https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct: https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&cad=rja&uact=8&sqi=2&ved=0ahUKEwi4r_Kn94jSAhWERyYKHTyjBtsQFggzMAQ&url=http%3A%2F%2Fwww.revistas.una.ac.cr%2Findex.php%2Fmhsalud%2Farticle%2Fdownload%2F5324%2F5148&usg=AFQjCNFmlucwz8N1U8F2M

minivoleibol. (16 de octubre de 2012). *golpe de dedos* . Recuperado el sabado de enero de 2015, de golpe de deos : https://tallerdeminivolei2012.wordpress.com/2012/10/16/golpe-de-dedos/

Monereo, C. (11 de 07 de 2016). *es.slideshare.net*. Obtenido de es.slideshare.net: https://es.slideshare.net/AdrianaPlasza/lectura-estrategias-de-enseanza-aprendizaje-de-carles-monereo

Monereo, C. C. (1999). *http://uiap.dgenp.unam.mx*. Obtenido de http://uiap.dgenp.unam.mx: uiap.dgenp.unam.mx/apoyo_pedagogico/proforni/antologias/ESTRATEGIAS%20DE%20ENSENANZA%20Y%20APRENDIZAJE%20DE%20MONEREO.pdf

Monereo, C., Castelló, M., Clariana, M., Palma, M., & L. Pérez, M. (1999). *http://uiap.dgenp.unam.mx*. Obtenido de http://uiap.dgenp.unam.mx:

uiap.dgenp.unam.mx/apoyo_pedagogico/proforni/antologias/ESTRATEGIAS%20DE%20ENSENANZA%20Y%20APRENDIZAJE%20DE%20MONEREO.pdf

Monereo, C., Castelló, M., Clariana, M., Palma, M., & L. Pérez, M. (1999). *http://uiap.dgenp.unam.mx*. Obtenido de http://uiap.dgenp.unam.mx: uiap.dgenp.unam.mx/apoyo_pedagogico/proforni/antologias/ESTRATEGIAS%20DE%20ENSENANZA%20Y%20APRENDIZAJE%20DE%20MONEREO.pdf

morales, w. (22 de 08 de 2013). *https://prezi.com*. Obtenido de https://prezi.com: https://prezi.com/8rdkux4snisy/etapas-del-proceso-ensenanza-aprendizaje/

morales, w. b. (22 de 08 de 2013). *https://prezi.com*. Obtenido de https://prezi.com: https://prezi.com/8rdkux4snisy/etapas-del-proceso-ensenanza-aprendizaje/

Muños, J. (05 de 11 de 2008). *jovenes y pratica deportiva*. Recuperado el 29 de 10 de 2014, de jovenes : http://www.atinachile.cl/content/view/313408/Jovenes-y-practica-deportiva.html

nach. (13 de 06 de 2013). *http://tectacfutbol.blogspot.com*. Obtenido de http://tectacfutbol.blogspot.com: http://tectacfutbol.blogspot.com/2010/08/el-pase.html

National Heart, L. a. (30 de enero de 2012). *Qué es la actividad física*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de Qué es la actividad física: http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/phys/

Nicolas, Y. (01 de 11 de 2013). *https://sites.google.com*. Obtenido de https://sites.google.com: https://sites.google.com/site/futbolungrandeporte/remate

Nitza María Vega Reyes, M. D. (s.f.). *http://www.monografias.com*. Obtenido de http://www.monografias.com: http://www.monografias.com/trabajos70/medios-ensenanza-componentes-ensenanza-aprendizaje/medios-ensenanza-componentes-ensenanza-aprendizaje2.shtml

Núñez, M. V. (s.f.). *adolescencia* . Recuperado el 23 de 01 de 2015, de adolescencia : http://www.ilustrados.com/tema/7299/Adolescencia--caracteristicas-fisiologicas-psicologicas-sociologicas.html

Ocaña, F. G. (2004). *El portero de futbol* . Barcelona : Paidotribo .

Ojeda, L. (21 de 11 de 2010). *blogspot.com.* Obtenido de blogspot.com: http://losfundamentosdelfutbol.blogspot.com/

Ojeda, L. (21 de 11 de 2010). *blogspot.com*. Obtenido de blogspot.com: http://losfundamentosdelfutbol.blogspot.com/

Orozco, D. (25 de 02 de 2014). *definicion del voleibol*. Recuperado el 29 de 10 de 2014, de definicion: http://conceptodefinicion.de/voleibol/

Orozco, D. (20 de 01 de 2015). *concepto definicion de voleibol*. Obtenido de definicion de voleibol: http://conceptodefinicion.de/voleibol/

Ortiz Kadir, H. (s.f.). *http://www.eumed.net*. Obtenido de http://www.eumed.net: http://www.eumed.net/libros-gratis/2009c/583/Proceso%20de%20ensenanza%20aprendizaje.htm

Ortiz Kadir, H. (s.f.). *http://www.eumed.net*. Obtenido de http://www.eumed.net: http://www.eumed.net/libros-gratis/2009c/583/Proceso%20de%20ensenanza%20aprendizaje.htm

Ortiz, K. H. (s.f.). *http://www.eumed.net*. Obtenido de http://www.eumed.net: http://www.eumed.net/libros-gratis/2009c/583/Proceso%20de%20ensenanza%20aprendizaje.htm

Ortiz, K. H. (s.f.). *http://www.eumed.net*. Obtenido de http://www.eumed.net: http://www.eumed.net/libros-gratis/2009c/583/Proceso%20de%20ensenanza%20aprendizaje.htm

Oscar Herrera Gacitua, l. A. (2 de 2012). *http://www.efdeportes.com*. Obtenido de http://www.efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd165/deteccion-de-talentos-deportivos-en-futbol-de-chile.htm

Patiño Fernández Walter, V. H. (CINCO de SEPTIEMBRE de 2007). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

Patiño Fernández, , W., Girón Muñoz, V., & Arango Valencia, A. (09 de 2007). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

Patiño Fernández, W. ,. (CINCO de SEPTIEMBRE de 2007). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

Patiño Fernández, W., Girón Muñoz, V., & Arango Valencia, A. (09 de 2007). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

Patiño Fernández, W., & Girón Muñoz, V. H. (cinco de septiembre de 2007). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

Patiño, F. W., Muñoz, V. H., & Valencia, A. F. (09 de 2014). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

Pérez Porto, J., & Merino, M. (2012). *definicion.de*. Obtenido de definicion.de: http://definicion.de/futbol/

Pérez Porto, J., & Merino, M. (2012). *definicion.de*. Obtenido de definicion.de: http://definicion.de/futbol/

Pérez Porto, J., & Merino, M. (2014). *definicion.de*. Obtenido de definicion.de: http://definicion.de/futbol/

Programa de EF, d. c. (21 de 4 de 2012). *Programa de EF, del cecyte Morelos*. Obtenido de Programa de EF, del cecyte Morelos: https://es.scribd.com/doc/77706235/tesis-impresion

Quijada, L. (19 de 10 de 2014). *http://www.kaisermagazine.com*. Obtenido de http://www.kaisermagazine.com: http://www.kaisermagazine.com/author/llanosquijada/

Rivas Borbón, M. (s.f.). *https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct*. Obtenido de https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct: https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&cad=rja&uact=8&sqi=2&ved=0ahUKEwi4r_Kn94jSAhWERyYKHTyjBtsQFggzMAQ&url=http%3A%2F%2Fwww.revistas.una.ac.cr%2Findex.php%2Fmhsalud%2Farticle%2Fdownload%2F5324%2F5148&usg=AFQjCNFmlucwz8N1U8F2M

Rivas Borbón, M. (s.f.). *https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct*. Obtenido de https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct: https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&cad=rja&uact=8&sqi=2&ved=0ahUKEwi4r_Kn94jSAhWERyYKHTyjBtsQFggzMAQ&url=http%3A%2F%2Fwww.revistas.una.ac.cr%2Findex.php%2Fmhsalud%2Farticle%2Fdownload%2F5324%2F5148&usg=AFQjCNFmlucwz8N1U8F2M

Rivera, O. (25 de 7 de 2010). *http://futbolendesarrollo.blogspot.com*. Obtenido de http://futbolendesarrollo.blogspot.com: http://futbolendesarrollo.blogspot.com/2010/07/afirmar-que-un-nino-en-edades-tempranas.html

Rubén, C. G. (s.f.). *http://www.efdeportes.com*. Obtenido de http://www.efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd10/talen101.htm

Sabugal, A. M. (8 de 12 de 2015). *https://www.vavel.com/es/*. Obtenido de https://www.vavel.com/es/: https://www.vavel.com/es/futbol/real-madrid/576707-el-tablero-real-el-5-3-2-sueco-desembarca-en-un-bernabeu-expectante.html

samanda. (02 de 02 de 2012). *concepto del voleibol*. Recuperado el 29 de 10 de 2014, de concepto del voleibol: http://samanda-samantha.blogspot.com/2012/02/concepto-del-voleibol.html

Sánchez, E. M.-S. (24 de 06 de 2014). *http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/000didactica.htm*. Obtenido de http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/000didactica.htm: http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/0014procesoaprendizaje.htm#El_proceso_de_enseñanza-aprendizaje

Sánchez, P. d. (2017). *sesionesdeentrenamiento*. Obtenido de sesionesdeentrenamiento: http://www.sesionesdeentrenamiento.com/index_htm_files/La%20Tecnica%20en%20el%20futbol.pdf

Sánchez, P. d. (2017). *sesionesdeentrenamiento*. Obtenido de sesionesdeentrenamiento: http://www.sesionesdeentrenamiento.com/index_htm_files/La%20Tecnica%20en%20el%20futbol.pdf

Soledad, N. (13 de 09 de 2013). *http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar*. Obtenido de http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar: http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar/10o-ca-y-5o-l-efyc/actas-10-y-5/Eje_3_Mesa_D_Meschinil.pdf

Soler, S. G. (2 de 2014). *http://www.efdeportes.com*. Obtenido de http://www.efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd189/deteccion-de-talentos-deportivos.htm

Soler, S. V. (2010). el trabajo de coordinacion en educacion infantil. *ef deportes* , 1.

Tani, A. M. (18 de 4 de 2013). *http://www.ilustrados.com*. Obtenido de http://www.ilustrados.com: http://www.ilustrados.com/tema/13375/Propuesta-metodologia-para-seleccion-talentos-deportivos.html

tecnificacion, a. d. (20 de 11 de 2013). *con las gafas de conduccion*. Obtenido de con las gafas de conduccion: https://www.google.com.ec/search?biw=1800&bih=931&tbm=isch&sa=1&ei=TQMXWqvQGIHp_QaG75OgBA&q=conducción+con+el+empeine

Thomas E. Larkin, J. (2008). *Manual de entrenamiento del fútbol.* estados unidos: LA84 Foundation.

Thomas E. Larkin, J. (2008). *Manual del entrenamiento de fútbol.* Estados Unidos: LA84 Foundation.

Vallodoro, E. (01 de diciembre de 2008). *entrenamiento deportivo*. Recuperado el 22 de 01 de 2015, de entrenamiento deportivo: https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/01/las-capacidades-coordinativas/

Vera, J. I. (01 de 06 de 2015). *Desarrollo de las capacidades físicas en el proceso de formación de los estudiantes*. Obtenido de monografias.com: http://www.monografias.com/trabajos84/desarrollo-capacidades-fisicas-formacion-estudiantes/desarrollo-capacidades-fisicas-formacion-estudiantes.shtml

Villaseñor, A. (01 de 2008). *conade*. Obtenido de conade: http://conadeb.conade.gob.mx/Documentos/Publicaciones/Futbol.pdf

Villaseñor, A. O. (01 de 2008). *conade*. Obtenido de conade: http://conadeb.conade.gob.mx/Documentos/Publicaciones/Futbol.pdf

Walter Patiño Fernández, V. H. (cinco de septiembre de 2007). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

Walter Patiño Fernández, V. H. (cinco de septiembre de 2007). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

Walter, P. F. (09 de 2007). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

Walter, P. F., & Hugo, G. M. (cinco de septiembre de 2007). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PLAN DE CLASE NUMERO 1	
HORA/DIA	JUEVES
14H00- 16h00	• **FORMACIÓN** • **PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES EL TEMA A TRABAJAR:** La coordinación general. • **CALENTAMIENTO:** Se realiza ejercicios de lubricación desde el cuello hasta llegar a los tobillos con movimientos de circunducción cada ejercicio con una duración de 15 segundos. Los estudiantes realizaran una carrera lenta por las líneas exteriores que conforman la cancha de fútbol por 10 minutos. Luego realizan los ejercicios que indique el profesor, terminan el calentamiento con ejercicios de velocidad. Para finalizar esta fase de calentamiento, los alumnos desde la posición de pie realizan ejercicios de estiramiento empezando desde el cuello el tronco hasta los tobillos cada ejercicio con una duración de 15 segundos cada ejercicio. • **DESARROLLO TEORICO DEL TEMA:** La coordinación es un concepto importante a la hora de realizar cualquier actividad física, ya que una buena base en esto, podrá darles posibilidades en realizar las cosas con una ejecución mucho mejor. Entre más pequeños se les refuerce la coordinación mejor será esta sobre todo a la hora de

	enseñarles cosas tales como los deportes. Lo ideal es que esto se aplique tanto en la casa como en el colegio. • **DESARROLLO PRÁCTICO DEL TEMA:** En forma individual cada niño empieza hacer flexiones de pecho. Para ganar fuerza abdominal en series de diez repeticiones. Luego realizamos 20 abdominales para ganar fuerza en nuestro abdomen. Posteriormente realizamos 10 sentadillas, esto para ganar potencia de piernas. Todo este proceso lo repetimos de 2 a 3 veces dependiendo de la edad de los niños. Luego de esto realizamos juegos de recreación para aflojar los músculos utilizados en nuestro trabajo. **FASE DE ESTIRAMIENTO O FINALIZACIÓN.** **10'Variaciones y Observaciones:** • El grupo que esté sin balón realiza distintos ejercicios de movilidad articular. • Si un grupo tiene un jugador de más se coloca con balón y en el momento de cruzarse lo pasa al entrenador que estará en el medio del circuito, se lo devolverá cuando vuelva a cruzarse.

PLAN DE CLASE NUMERO 2	
HORA/ DIA	VIERNES
14h00 – 16h00	• **FORMACIÓN** • **PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES EL TEMA A TRABAJAR:** La coordinación general. • **CALENTAMIENTO:** Se realiza ejercicios de lubricación desde el cuello hasta llegar a los tobillos con movimientos de circunducción cada ejercicio con una duración de 15 segundos. Los estudiantes realizaran una carrera lenta por las líneas exteriores que conforman la cancha de fútbol por 10 minutos**.** Luego realizan los ejercicios que indique el profesor, terminan el calentamiento con ejercicios de velocidad. Para finalizar esta fase de calentamiento, los alumnos desde la posición de pie realizan ejercicios de estiramiento empezando desde el cuello el tronco hasta los tobillos cada ejercicio con una duración de 15 segundos cada ejercicio. • **DESARROLLO TEORICO DEL TEMA:** La coordinación es un concepto importante a la hora de realizar cualquier actividad física, ya que una buena base en esto, podrá darles posibilidades en realizar las cosas con una ejecución mucho mejor. Entre más pequeños se les refuerce la coordinación mejor será esta sobre todo a la hora de

	enseñarles cosas tales como los deportes. Lo ideal es que esto se aplique tanto en la casa como en el colegio. • **DESARROLLO PRÁCTICO DEL TEMA:** En forma individual cada niño empieza hacer flexiones de pecho. Para ganar fuerza abdominal en series de diez repeticiones. Luego realizamos 20 abdominales para ganar fuerza en nuestro abdomen. Posteriormente realizamos 10 sentadillas, esto para ganar potencia de piernas. Todo este proceso lo repetimos de 2 a 3 veces dependiendo de la edad de los niños. Luego de esto realizamos juegos de recreación para aflojar los músculos utilizados en nuestro trabajo. **FASE DE ESTIRAMIENTO O FINALIZACIÓN.** **10'Variaciones y Observaciones:** • El grupo que esté sin balón realiza distintos ejercicios de movilidad articular. • Si un grupo tiene un jugador de más se coloca con balón y en el momento de cruzarse lo pasa al entrenador que estará en el medio del circuito, se lo devolverá cuando vuelva a cruzarse.
PLAN DE CLASE NUMERO 3	
DIA/HORA	JUEVES
14h00- 16h00	• **FORMACIÓN** • **PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES EL TEMA A TRABAJAR:**

	Trabajo recreativo. • **CALENTAMIENTO:** Se realiza ejercicios de lubricación desde el cuello hasta llegar a los tobillos con movimientos de circunducción cada ejercicio con una duración de 15 segundos. Los estudiantes realizaran una carrera lenta por las líneas exteriores que conforman la cancha de fútbol por 10 minutos**.** Luego realizan los ejercicios que indique el profesor, terminan el calentamiento con ejercicios de velocidad. Para finalizar esta fase de calentamiento, los alumnos desde la posición de pie realizan ejercicios de estiramiento empezando desde el cuello el tronco hasta los tobillos cada ejercicio con una duración de 15 segundos cada ejercicio. • **DESARROLLO PRÁCTICO DEL TEMA:** Reunimos todo el grupo de trabajo y vamos a realizar un pequeño campeonato entre todos los niños formamos 4 equipos de 7 jugadores cada equipo jugamos con el sistema todos contra todos y el equipo que obtenga más puntos es el campeón Seguidamente realizamos un trabajo de relajación mental y física con todo el grupo. **FASE DE ESTIRAMIENTO O FINALIZACIÓN.**

PLAN DE CLASE NUMERO 4	
DIA/HORA	VIERNES
14h00- 16h00	• **FORMACIÓN** • **PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES EL TEMA A TRABAJAR:** La conducción del balón en el fútbol. • **CALENTAMIENTO:** Se realiza ejercicios de lubricación desde el cuello hasta llegar a los tobillos con movimientos de circunducción cada ejercicio con una duración de 15 segundos. Los estudiantes realizaran una carrera lenta por las líneas exteriores que conforman la cancha de fútbol por 10 minutos**.** Luego realizan los ejercicios que indique el profesor, terminan el calentamiento con ejercicios de velocidad. Para finalizar esta fase de calentamiento, los alumnos desde la posición de pie realizan ejercicios de estiramiento empezando desde el cuello el tronco hasta los tobillos cada ejercicio con una duración de 15 segundos cada ejercicio. • **DESARROLLO TEORICO DEL TEMA:** Es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego. Importante la progresión en su enseñanza, es decir de lo lento y sencillo a lo rápido y superior. Bases para una buena conducción: 1. "Acariciar" el balón. (Significativo de la precisión del golpeo y fuerza aplicada al balón en su rodar por el terreno). 2. La visión entre espacio y el balón. (La visión repartida entre balón, oponentes y compañeros). VISIÓN PERIFÉRICA.

	3. La necesidad de su protección. (Camino a seguir para guardar y salvaguardar la pérdida del balón). • **DESARROLLO PRÁCTICO DEL TEMA:** En forma individual empiezan trabajando con el balón la conducción del balón a un ritmo suave. Luego en parejas trabajan frente a frente a una distancia de 5 metros realizan la conducción del balón y entregándose el balón, luego de un tiempo de 5 minutos cambian de perfil, Mediante Van adquiriendo conocimientos van aumentando la distancia y la velocidad de conducción del balón. Luego trabajan en cuartetos la conducción del balón aplicando ambos perfiles por 10 minutos cada perfil. Terminan la clase haciendo futbol. **FASE DE ESTIRAMIENTO O FINALIZACIÓN.**
PLAN DE CLASE NUMERO 5	
DIA/HORA	JUEVES
14h00- 16h00	• **FORMACIÓN** • **PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES EL TEMA A TRABAJAR:** El control del balón en el fútbol. • **CALENTAMIENTO:** Se realiza ejercicios de lubricación desde el cuello hasta llegar a los tobillos con movimientos de circunducción cada ejercicio con una duración de 15 segundos. Los estudiantes realizaran una carrera lenta por las líneas exteriores que conforman la cancha de fútbol por 10 minutos.

	Luego realizan los ejercicios que indique el profesor, terminan el calentamiento con ejercicios de velocidad. Para finalizar esta fase de calentamiento, los alumnos desde la posición de pie realizan ejercicios de estiramiento empezando desde el cuello el tronco hasta los tobillos cada ejercicio con una duración de 15 segundos cada ejercicio. • **DESARROLLO TEORICO DEL TEMA:** El control, como su propia palabra indica es hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior. Clases de control: Controles clásicos: parada, semiparada y amortiguamiento. Controles orientados: doble control con finta, con dribling, control-pase, etc. • **DESARROLLO PRÁCTICO DEL TEMA:** En forma individual empiezan haciendo el gesto técnico hasta asimilarlo. Luego en parejas trabajan frente a frente a una distancia de 3 metros entregándose el balón y haciendo la parada del balón de forma simple, luego de un tiempo de 5 minutos cambian a control con semiparada, luego a amortiguamiento. Mediante Van adquiriendo conocimientos van aumentando la distancia y la velocidad de entregar el balón. Luego trabajan en tríos el control del balón aplicando los 3 tipos clásicos de parada utilizando ambos perfiles por 10 minutos cada perfil. Terminan haciendo futbol. • **FASE DE ESTIRAMIENTO O FINALIZACIÓN.**

PLAN DE CLASE NUMERO 6	
DIA/HORA	VIERNES
14h00- 16h00	• **FORMACIÓN** • **PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES EL TEMA A TRABAJAR:** El Pase en el fútbol • **CALENTAMIENTO:** Se realiza ejercicios de lubricación desde el cuello hasta llegar a los tobillos con movimientos de circunducción cada ejercicio con una duración de 15 segundos. Los estudiantes realizaran una carrera lenta por las líneas exteriores que conforman la cancha de fútbol por 10 minutos**.** Luego realizan los ejercicios que indique el profesor, terminan el calentamiento con ejercicios de velocidad. Para finalizar esta fase de calentamiento, los alumnos desde la posición de pie realizan ejercicios de estiramiento empezando desde el cuello el tronco hasta los tobillos cada ejercicio con una duración de 15 segundos cada ejercicio. • **DESARROLLO TEORICO DEL TEMA:** El pase es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque; por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en el menor tiempo posible • **DESARROLLO PRÁCTICO DEL TEMA:** En forma individual empiezan haciendo el gesto técnico hasta asimilarlo.

	Luego en parejas trabajan frente a frente a una distancia de 3 metros el pase con borde interno, luego de un tiempo de 5 minutos cambian a borde externo, luego a empeine. Mediante Van adquiriendo conocimientos van aumentando la distancia. Luego trabajan en tríos el pase con borde interno, borde externo, empeine, utilizando ambos perfiles. 5 minutos cada pase y cada perfil. Para finalizar la clase realizan juegos activos en donde se aplique el pase. Y terminan haciendo futbol. **FASE DE ESTIRAMIENTO O FINALIZACIÓN**
PLAN DE CLASE NUMERO 7	
DIA/HORA	JUEVES
14h00- 16h00	• **FORMACIÓN** • **PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES EL TEMA A TRABAJAR:** BALONES RASOS • **CALENTAMIENTO:** Se realiza ejercicios de lubricación desde el cuello hasta llegar a los tobillos con movimientos de circunducción cada ejercicio con una duración de 15 segundos. Los estudiantes realizaran una carrera lenta por las líneas exteriores que conforman la cancha de fútbol por 10 minutos**.** Luego realizan los ejercicios que indique el profesor, terminan el calentamiento con ejercicios de velocidad.

	Para finalizar esta fase de calentamiento, los alumnos desde la posición de pie realizan ejercicios de estiramiento empezando desde el cuello el tronco hasta los tobillos cada ejercicio con una duración de 15 segundos cada ejercicio. • **DESARROLLO TEORICO DEL TEMA:** **Defensa de balones rasos.-** Si el balón va en dirección al portero es necesario flexionar el cuerpo sobre una de las piernas, recibir y abrazar el balón firmemente y protegerlo en la zona del pecho; ofreciendo un poco de lateralidad, para en caso de mal agarre, nos diese tiempo a la doble acción de parada sobre él. Cuando el balón va en dirección a alguno de los palos verticales, en lo posible en el momento del bloqueo, debe colocarse una de las manos detrás del balón y la otra sobre este comprimiéndolo contra el suelo • **DESARROLLO PRÁCTICO DEL TEMA:** De forma individual se les lanzara el balón a ras de piso y deberán agarrarlo con ambas manos y llevarlo al peño poniendo una rodilla en el piso. En parejas cada uno se lanzara el balón a ras de piso y deberán realizar el gesto técnico de agarrar el balón a ras de piso. De igual manera se ejercerá mayor fuerza a los tiros de balones rasos para que mejoren la técnica de agarre **FASE DE ESTIRAMIENTO O FINALIZACIÓN**
PLAN DE CLASE NUMERO 8	
DIA/HORA	VIERNES

14h00- 16h00	• **FORMACIÓN** • **PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES EL TEMA A TRABAJAR:** BALONES RASOS • **CALENTAMIENTO:** Se realiza ejercicios de lubricación desde el cuello hasta llegar a los tobillos con movimientos de circunducción cada ejercicio con una duración de 15 segundos. Los estudiantes realizaran una carrera lenta por las líneas exteriores que conforman la cancha de fútbol por 10 minutos**.** Luego realizan los ejercicios que indique el profesor, terminan el calentamiento con ejercicios de velocidad. Para finalizar esta fase de calentamiento, los alumnos desde la posición de pie realizan ejercicios de estiramiento empezando desde el cuello el tronco hasta los tobillos cada ejercicio con una duración de 15 segundos cada ejercicio. • **DESARROLLO TEORICO DEL TEMA:** **Defensa de balones rasos.-** Si el balón va en dirección al portero es necesario flexionar el cuerpo sobre una de las piernas, recibir y abrazar el balón firmemente y protegerlo en la zona del pecho; ofreciendo un poco de lateralidad, para en caso de mal agarre, nos diese tiempo a la doble acción de parada sobre él. Cuando el balón va en dirección a alguno de los palos verticales, en lo posible en el momento del bloqueo, debe colocarse una de las manos detrás del balón y la otra sobre este comprimiéndolo contra el suelo

	• **DESARROLLO PRÁCTICO DEL TEMA:** De forma individual se les lanzara el balón a ras de piso y deberán agarrarlo con ambas manos y llevarlo al peño poniendo una rodilla en el piso. En parejas cada uno se lanzara el balón a ras de piso y deberán realizar el gesto técnico de agarrar el balón a ras de piso. De igual manera se ejercerá mayor fuerza a los tiros de balones rasos para que mejoren la técnica de agarre **FASE DE ESTIRAMIENTO O FINALIZACIÓN**
PLAN DE CLASE NUMERO 9	
DIA/HORA	JUEVES
14h00- 16h00	• **FORMACIÓN** • **PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES EL TEMA A TRABAJAR:** BALONES A MEDIA ALTURA • **CALENTAMIENTO:** Se realiza ejercicios de lubricación desde el cuello hasta llegar a los tobillos con movimientos de circunducción cada ejercicio con una duración de 15 segundos. Los estudiantes realizaran una carrera lenta por las líneas exteriores que conforman la cancha de fútbol por 10 minutos**.** Luego realizan los ejercicios que indique el profesor, terminan el calentamiento con ejercicios de velocidad. Para finalizar esta fase de calentamiento, los alumnos desde la posición de pie realizan ejercicios de estiramiento empezando desde el cuello el tronco hasta los tobillos cada ejercicio con una duración de 15 segundos cada ejercicio.

	• **DESARROLLO TEORICO DEL TEMA:** **Defensas a media altura.-** Cuando el balón va en dirección al portero a media altura, nos situamos enfrente de su trayectoria con el cuerpo detrás de él y se encajona el balón o se embolsa inclinando ligeramente el tronco, atrapándolo soltando aire, con brazos y manos, en una especie de cueva, lo que llamamos posición de "Copa". O en la parada lateral a media altura de la foto, donde vemos el acompañamiento del cuerpo y la posición del mismo a la llegada del balón. • **DESARROLLO PRÁCTICO DEL TEMA:** De forma individual se les pateara el balón a media altura y deberán agarrarlo y realizar todos los gestos técnicos. En parejas cada uno se lanzara el balón a media altura y deberán realizar el gesto técnico de agarrar el balón. Se llamara a todos los niños que realicen tiros a la portería a media altura para mejorar la técnica de los porteros y de paso mejoran el tiro a la portería los demás niños **FASE DE ESTIRAMIENTO O FINALIZACIÓN**
PLAN DE CLASE NUMERO 10	
DIA/HORA	VIERNES
14h00- 16h00	• **FORMACIÓN** • **PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES EL TEMA A TRABAJAR:** BALONES A MEDIA ALTURA

	• **CALENTAMIENTO:** Se realiza ejercicios de lubricación desde el cuello hasta llegar a los tobillos con movimientos de circunducción cada ejercicio con una duración de 15 segundos. Los estudiantes realizaran una carrera lenta por las líneas exteriores que conforman la cancha de fútbol por 10 minutos**.** Luego realizan los ejercicios que indique el profesor, terminan el calentamiento con ejercicios de velocidad. Para finalizar esta fase de calentamiento, los alumnos desde la posición de pie realizan ejercicios de estiramiento empezando desde el cuello el tronco hasta los tobillos cada ejercicio con una duración de 15 segundos cada ejercicio. • **DESARROLLO TEORICO DEL TEMA:** **Defensas a media altura.-** Cuando el balón va en dirección al portero a media altura, nos situamos enfrente de su trayectoria con el cuerpo detrás de él y se encajona el balón o se embolsa inclinando ligeramente el tronco, atrapándolo soltando aire, con brazos y manos, en una especie de cueva, lo que llamamos posición de "Copa". O en la parada lateral a media altura de la foto, donde vemos el acompañamiento del cuerpo y la posición del mismo a la llegada del balón. • **DESARROLLO PRÁCTICO DEL TEMA:** De forma individual se les pateara el balón a media altura y deberán agarrarlo y realizar todos los gestos técnicos. En parejas cada uno se lanzara el balón a media altura y deberán realizar el gesto técnico de agarrar el balón.

	Se llamara a todos los niños que realicen tiros a la portería a media altura para mejorar la técnica de los porteros y de paso mejoran el tiro a la portería los demás niños **FASE DE ESTIRAMIENTO O FINALIZACIÓN**
PLAN DE CLASE NUMERO 11	
DIA/HORA	JUEVES
14h00- 16h00	• **FORMACIÓN** • **PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES EL TEMA A TRABAJAR:** BALONES EN ALTURA • **CALENTAMIENTO:** Se realiza ejercicios de lubricación desde el cuello hasta llegar a los tobillos con movimientos de circunducción cada ejercicio con una duración de 15 segundos. Los estudiantes realizaran una carrera lenta por las líneas exteriores que conforman la cancha de fútbol por 10 minutos**.** Luego realizan los ejercicios que indique el profesor, terminan el calentamiento con ejercicios de velocidad. Para finalizar esta fase de calentamiento, los alumnos desde la posición de pie realizan ejercicios de estiramiento empezando desde el cuello el tronco hasta los tobillos cada ejercicio con una duración de 15 segundos cada ejercicio.

	• **DESARROLLO TEORICO DEL TEMA:** **Defensas altas.-** Cuando el balón va por alto en dirección del portero se debe asegurar el balón con firmeza, con una perfecta posición de las manos de doble "W", o lo que es lo mismo dibujando entre pulgares e índices de ambas manos un hueco a especie de triangulo, y hacerlo proteger cuanto antes a pecho, o de lo contrario se escapara de modo peligroso. Si trae mucha potencia, está empapado de agua, y el portero no se siente seguro de hacerlo suyo, deberemos recurrir a prolongaciones, o despejes a zonas de no se aglomeren atacantes, incluso desviándolo a córner si fuera preciso. La posición de brazos y codos es de media flexión por si se requiere no atraparlo y desviarlo, buscado en su máxima altura. • **DESARROLLO PRÁCTICO DEL TEMA:** De forma individual se les pateara el balón alto y deberán agarrarlo y realizar todos los gestos técnicos. En parejas cada uno se lanzara el balón alto y deberán realizar el gesto técnico de agarrar el balón. Se llamara a todos los niños que realicen tiros a la portería a media altura para mejorar la técnica de los porteros y de paso mejoran el tiro a la portería los demás niños. Se realizara tiros de esquina para que el arquero salga y realice el gesto técnico de agarrar en balón. **FASE DE ESTIRAMIENTO O FINALIZACIÓN**

PLAN DE CLASE NUMERO 12	
DIA/HORA	VIERNES
14h00- 16h00	• **FORMACIÓN** • **PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES EL TEMA A TRABAJAR:** BALONES EN ALTURA • **CALENTAMIENTO:** Se realiza ejercicios de lubricación desde el cuello hasta llegar a los tobillos con movimientos de circunducción cada ejercicio con una duración de 15 segundos. Los estudiantes realizaran una carrera lenta por las líneas exteriores que conforman la cancha de fútbol por 10 minutos**.** Luego realizan los ejercicios que indique el profesor, terminan el calentamiento con ejercicios de velocidad. Para finalizar esta fase de calentamiento, los alumnos desde la posición de pie realizan ejercicios de estiramiento empezando desde el cuello el tronco hasta los tobillos cada ejercicio con una duración de 15 segundos cada ejercicio. • **DESARROLLO TEORICO DEL TEMA:** **Defensas altas.-** Cuando el balón va por alto en dirección del portero se debe asegurar el balón con firmeza, con una perfecta posición de las manos de doble "W", o lo que es lo mismo dibujando entre pulgares e índices de ambas manos un hueco a especie de triangulo, y hacerlo proteger cuanto antes a pecho, o de lo contrario se escapara de modo peligroso. Si trae mucha potencia, está empapado de agua, y el portero no se siente seguro de hacerlo suyo, deberemos recurrir a prolongaciones, o despejes a zonas de

	no se aglomeren atacantes, incluso desviándolo a córner si fuera preciso. La posición de brazos y codos es de media flexión por si se requiere no atraparlo y desviarlo, buscado en su máxima altura. • **DESARROLLO PRÁCTICO DEL TEMA:** De forma individual se les pateara el balón alto y deberán agarrarlo y realizar todos los gestos técnicos. En parejas cada uno se lanzara el balón alto y deberán realizar el gesto técnico de agarrar el balón. Se llamara a todos los niños que realicen tiros a la portería a media altura para mejorar la técnica de los porteros y de paso mejoran el tiro a la portería los demás niños. Se realizara tiros de esquina para que el arquero salga y realice el gesto técnico de agarrar en balón. **FASE DE ESTIRAMIENTO O FINALIZACIÓN**
PLAN DE CLASE NUMERO 13	
DIA/HORA	JUEVES
14h00- 16h00	• **FORMACIÓN** • **PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES EL TEMA A TRABAJAR:** TECNICA DE MANO CAMBIADA • **CALENTAMIENTO:** De la posición de pie iniciamos con lubricación con movimientos de cuello de izquierda a derecha y luego con movimientos de adelante hacia atrás.

	• De la posición de pie nos ubicamos las manos en la cintura para realizar circunducción de cintura de izquierda a derecha, continuamos con flexión y extensión de piernas. • De la posición de pie realizamos rotación de tobillos de izquierda a derecha y luego terminamos con una carrera lenta alrededor de la cancha. • De la posición de pie realizamos elevación de rodillas de un extremo al otro de la cancha y regresamos con elevación e talones. • **DESARROLLO TEORICO DEL TEMA:** **Técnica de mano cambiada.-** La técnica de mano cambiada, por su complejidad, exige mucho entrenamiento y una capacidad coordinativa muy grande, es necesario unir la perfección singular del movimiento en el salto con la posición correcta de la mano que defenderá el balón. Como ya les indico en mis entrenos, siempre se empieza a trabajar en ejercicios de suelo y medio vuelo. Para luego hacerla efectiva en la volada. Pues es de la única forma que su práctica no genera peligro, ni lesión. • **DESARROLLO PRÁCTICO DEL TEMA:** De forma individual se les ubicara una colchoneta y se les lanzara el balón y tendrán que ejecutar la técnica de mano cambiada lanzándose a lado izquierdo y tapando con la mano derecha. De forma individual se les ubicara una colchoneta y se les lanzara el balón y tendrán que ejecutar la técnica de mano cambiada lanzándose a lado derecho y tapando con la mano izquierda. Se realizara tiros de esquina para que el arquero salga y realice el gesto técnico de agarrar en balón.

	FASE DE ESTIRAMIENTO O FINALIZACIÓN
PLAN DE CLASE NUMERO 14	
DIA/HORA	VIERNES
14h00- 16h00	• **FORMACIÓN** • **PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES EL TEMA A TRABAJAR:** TECNICA DE MANO CAMBIADA • **CALENTAMIENTO:** De la posición de pie iniciamos con lubricación con movimientos de cuello de izquierda a derecha y luego con movimientos de adelante hacia atrás. • De la posición de pie nos ubicamos las manos en la cintura para realizar circunducción de cintura de izquierda a derecha, continuamos con flexión y extensión de piernas. • De la posición de pie realizamos rotación de tobillos de izquierda a derecha y luego terminamos con una carrera lenta alrededor de la cancha. • De la posición de pie realizamos elevación de rodillas de un extremo al otro de la cancha y regresamos con elevación e talones. • **DESARROLLO TEORICO DEL TEMA:** **Técnica de mano cambiada.-** La técnica de mano cambiada, por su complejidad, exige mucho entrenamiento y una capacidad coordinativa muy grande, es necesario unir la perfección singular del movimiento en el salto con la posición correcta de la mano que defenderá el balón. Como ya les indico en mis entrenos, siempre se empieza a trabajar en ejercicios de

	suelo y medio vuelo. Para luego hacerla efectiva en la volada. Pues es de la única forma que su práctica no genera peligro, ni lesión. • **DESARROLLO PRÁCTICO DEL TEMA:** De forma individual se les ubicara una colchoneta y se les lanzara el balón y tendrán que ejecutar la técnica de mano cambiada lanzándose a lado izquierdo y tapando con la mano derecha. De forma individual se les ubicara una colchoneta y se les lanzara el balón y tendrán que ejecutar la técnica de mano cambiada lanzándose a lado derecho y tapando con la mano izquierda. Se realizara tiros de esquina para que el arquero salga y realice el gesto técnico de agarrar en balón. **FASE DE ESTIRAMIENTO O FINALIZACIÓN**
PLAN DE CLASE NUMERO 15	
DIA/HORA	JUEVES
14h00- 16h00	• **FORMACIÓN** • **PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES EL TEMA A TRABAJAR:** TECNICA DE GOLPE DE PUÑO • **CALENTAMIENTO:** De la posición de pie iniciamos con lubricación con movimientos de cuello de izquierda a derecha y luego con movimientos de adelante hacia atrás. • De la posición de pie nos ubicamos las manos en la cintura para realizar circunducción de cintura de izquierda a derecha, continuamos con flexión y extensión de piernas.

	• De la posición de pie realizamos rotación de tobillos de izquierda a derecha y luego terminamos con una carrera lenta alrededor de la cancha. • De la posición de pie realizamos elevación de rodillas de un extremo al otro de la cancha y regresamos con elevación e talones. • **DESARROLLO TEORICO DEL TEMA:** **Golpe de puño.-** Otra técnica enseñada y aprendida en nuestras sesiones, y muy usada es el golpe de puño, donde no siempre es posible asegurar el contacto con el balón, por tanto el utilizar dos puños será más seguro, que hacerlo con uno solo, y dependerá del momento y situación que nos encontremos. Esta técnica es necesaria en los casos de inseguridad de atrape, • **DESARROLLO PRÁCTICO DEL TEMA:** De forma individual se les ubicara una colchoneta y se les lanzara el balón y tendrán que ejecutar la técnica de golpe de puño. De forma individual se les ubicara una colchoneta y se les lanzara el balón y tendrán que ejecutar la técnica de golpe de puño. Se realizara tiros de esquina para que el arquero salga y realice el gesto técnico de golpear el balón con el puño. **FASE DE ESTIRAMIENTO O FINALIZACIÓN**
PLAN DE CLASE NUMERO 16	
DIA/HORA	VIERNES
14h00- 16h00	• **FORMACIÓN** • **PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES EL TEMA A TRABAJAR:** TECNICA DE GOLPE DE PUÑO

	• **CALENTAMIENTO:** De la posición de pie iniciamos con lubricación con movimientos de cuello de izquierda a derecha y luego con movimientos de adelante hacia atrás. • De la posición de pie nos ubicamos las manos en la cintura para realizar circunducción de cintura de izquierda a derecha, continuamos con flexión y extensión de piernas. • De la posición de pie realizamos rotación de tobillos de izquierda a derecha y luego terminamos con una carrera lenta alrededor de la cancha. • De la posición de pie realizamos elevación de rodillas de un extremo al otro de la cancha y regresamos con elevación e talones. • **DESARROLLO TEORICO DEL TEMA:** **Golpe de puño.-** Otra técnica enseñada y aprendida en nuestras sesiones, y muy usada es el golpe de puño, donde no siempre es posible asegurar el contacto con el balón, por tanto el utilizar dos puños será más seguro, que hacerlo con uno solo, y dependerá del momento y situación que nos encontremos. Esta técnica es necesaria en los casos de inseguridad de atrape, • **DESARROLLO PRÁCTICO DEL TEMA:** De forma individual se les ubicara una colchoneta y se les lanzara el balón y tendrán que ejecutar la técnica de golpe de puño. De forma individual se les ubicara una colchoneta y se les lanzara el balón y tendrán que ejecutar la técnica de golpe de puño. Se realizara tiros de esquina para que el arquero salga y realice el gesto técnico de golpear el balón con el puño.

	FASE DE ESTIRAMIENTO O FINALIZACIÓN
PLAN DE CLASE NUMERO 17	
DIA/HORA	JUEVES
14h00- 16h00	• **FORMACIÓN** • **PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES EL TEMA A TRABAJAR:** TECNICA DE PASE DEL BALON • **CALENTAMIENTO:** De la posición de pie iniciamos con lubricación con movimientos de cuello de izquierda a derecha y luego con movimientos de adelante hacia atrás. • De la posición de pie nos ubicamos las manos en la cintura para realizar circunducción de cintura de izquierda a derecha, continuamos con flexión y extensión de piernas. • De la posición de pie realizamos rotación de tobillos de izquierda a derecha y luego terminamos con una carrera lenta alrededor de la cancha. • De la posición de pie realizamos elevación de rodillas de un extremo al otro de la cancha y regresamos con elevación e talones. • **DESARROLLO TEORICO DEL TEMA:** En este caso, el pase se lleva a cabo cuando un jugador le envía la pelota (el balón) a un compañero de su conjunto. Entre las diversas reglas del fútbol, la esencial es aquella que prohíbe a los jugadores de campo tocar el balón con un brazo o una mano. • **DESARROLLO PRÁCTICO DEL TEMA:** • Todos los jugadores divididos en grupos de dos alumnos. • Asignamos a cada jugador un Número.

	• Los jugadores deben mantenerse uno a lado del otro • Los balones en posesión de los nº.1 lo tienen que pasar al nº2, este lo devuelve al nº.1 y así sucesivamente. • Podemos obligar a que el jugador que realiza el pase tiene que ocupar el lugar donde lo ha hecho. **10'Variaciones y Observaciones:** • Como objetivos se busca que el jugador haga controles y, inmediatamente, levante la vista buscando al compañero para realizar el pase y, el compañero, busque una línea de pase. • Se puede obligar a realizar el pase con el pie menos hábil. **FASE DE ESTIRAMIENTO O FINALIZACIÓN**
PLAN DE CLASE NUMERO 18	
DIA/HORA	VIERNES
14h00- 16h00	• **FORMACIÓN** • **PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES EL TEMA A TRABAJAR:** TECNICA DE PASE DEL BALON • **CALENTAMIENTO:** De la posición de pie iniciamos con lubricación con movimientos de cuello de izquierda a derecha y luego con movimientos de adelante hacia atrás. • De la posición de pie nos ubicamos las manos en la cintura para realizar circunducción de cintura de izquierda a derecha, continuamos con flexión y extensión de piernas. • De la posición de pie realizamos rotación de tobillos de izquierda a derecha y luego terminamos con una carrera lenta alrededor de la cancha.

	• De la posición de pie realizamos elevación de rodillas de un extremo al otro de la cancha y regresamos con elevación e talones. • **DESARROLLO TEORICO DEL TEMA:** En este caso, el pase se lleva a cabo cuando un jugador le envía la pelota (el balón) a un compañero de su conjunto. Entre las diversas reglas del fútbol, la esencial es aquella que prohíbe a los jugadores de campo tocar el balón con un brazo o una mano. • **DESARROLLO PRÁCTICO DEL TEMA:** • Todos los jugadores divididos en grupos de dos alumnos. • Asignamos a cada jugador un Número. • Los jugadores deben mantenerse uno a lado del otro • Los balones en posesión de los nº.1 lo tienen que pasar al nº2, este lo devuelve al nº.1 y así sucesivamente. • Podemos obligar a que el jugador que realiza el pase tiene que ocupar el lugar donde lo ha hecho. **10'Variaciones y Observaciones:** • Como objetivos se busca que el jugador haga controles y, inmediatamente, levante la vista buscando al compañero para realizar el pase y, el compañero, busque una línea de pase. • Se puede obligar a realizar el pase con el pie menos hábil. **FASE DE ESTIRAMIENTO O FINALIZACIÓN**
PLAN DE CLASE NUMERO 19	
DIA/HORA	JUEVES
14h00- 16h00	• **FORMACIÓN**

	• **PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES EL TEMA A TRABAJAR:** TECNICA DE CONDUCCION DEL BALÓN • **CALENTAMIENTO:** De la posición de pie iniciamos con lubricación con movimientos de cuello de izquierda a derecha y luego con movimientos de adelante hacia atrás. • De la posición de pie nos ubicamos las manos en la cintura para realizar circunducción de cintura de izquierda a derecha, continuamos con flexión y extensión de piernas. • De la posición de pie realizamos rotación de tobillos de izquierda a derecha y luego terminamos con una carrera lenta alrededor de la cancha. • De la posición de pie realizamos elevación de rodillas de un extremo al otro de la cancha y regresamos con elevación e talones. • **DESARROLLO TEORICO DEL TEMA:** La conducción se define como: "Es la acción que realiza un jugador al desplazar el balón desde una zona a otra del campo, con toques sucesivos y manteniendo el control sobre él". En edades tempranas, se tiene que enseñar al jugador a como se hace una conducción pero también cuando se tiene que realizar. Esto para un entrenador tiene que ser básico para evitar una excesiva conducción en edades más adultas. • **DESARROLLO PRÁCTICO DEL TEMA:** • Trabajo continuo de Conducción organizado. • Se distribuyen los jugadores en cada una de las 2 postas, los 2 primeros con balón.

	• (A) y (B) salen al mismo tiempo realizando slalom entre sus respectivos conos, al llegar al final pasan al siguiente jugador sin balón de la fila. • Cuando el jugador que conduce en slalom llega al antepenúltimo cono, sale el siguiente jugador de la fila. • Conducir sólo con el pie más hábil (interior-exterior). • Conducir sólo con el pie menos hábil (interior-exterior). • Conducir sólo con el empeine interior del pie derecho-izquierdo. • Conducir sólo con el empeine exterior. Este tipo es el que nos proporciona mayor velocidad en la conducción. • Conducir libremente. **10'Variaciones y Observaciones:** • Insistir en: Visión periférica (Compañeros-Balón-Adversarios), cobertura técnica y control permanente del balón. • Al cambiar de fila podemos poner distintos ejercicios de movilidad articular o cambiar esprintando (pase y esprintar al final de la fila). **FASE DE ESTIRAMIENTO O FINALIZACIÓN**
PLAN DE CLASE NUMERO 20	
DIA/HORA	VIERNES
14h00- 16h00	• **FORMACIÓN** • **PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES EL TEMA A TRABAJAR:** TECNICA DE CONDUCCION DEL BALÓN • **CALENTAMIENTO:** De la posición de pie iniciamos con lubricación con movimientos de cuello de izquierda a derecha y luego con movimientos de adelante hacia atrás.

	• De la posición de pie nos ubicamos las manos en la cintura para realizar circunducción de cintura de izquierda a derecha, continuamos con flexión y extensión de piernas. • De la posición de pie realizamos rotación de tobillos de izquierda a derecha y luego terminamos con una carrera lenta alrededor de la cancha. • De la posición de pie realizamos elevación de rodillas de un extremo al otro de la cancha y regresamos con elevación e talones. • **DESARROLLO TEORICO DEL TEMA:** La conducción se define como: "Es la acción que realiza un jugador al desplazar el balón desde una zona a otra del campo, con toques sucesivos y manteniendo el control sobre él" En edades tempranas, se tiene que enseñar al jugador a como se hace una conducción pero también cuando se tiene que realizar. Esto para un entrenador tiene que ser básico para evitar una excesiva conducción en edades más adultas. • **DESARROLLO PRÁCTICO DEL TEMA:** • Trabajo continuo de Conducción organizado. • Se distribuyen los jugadores en cada una de las 2 postas, los 2 primeros con balón. • (A) y (B) salen al mismo tiempo realizando slalom entre sus respectivos conos, al llegar al final pasan al siguiente jugador sin balón de la fila. • Cuando el jugador que conduce en slalom llega al antepenúltimo cono, sale el siguiente jugador de la fila. • Conducir sólo con el pie más hábil (interior-exterior).

	• Conducir sólo con el pie menos hábil (interior-exterior). • Conducir sólo con el empeine interior del pie derecho-izquierdo. • Conducir sólo con el empeine exterior. Este tipo es el que nos proporciona mayor velocidad en la conducción. • Conducir libremente. **10'Variaciones y Observaciones:** • Insistir en: Visión periférica (Compañeros-Balón-Adversarios), cobertura técnica y control permanente del balón. • Al cambiar de fila podemos poner distintos ejercicios de movilidad articular o cambiar esprintando (pase y esprintar al final de la fila). **FASE DE ESTIRAMIENTO O FINALIZACIÓN**

j. BIBLIOGRAFÍA

Luis Marciano Gutiérrez Pérez. (6 de octubre de 2010). *monografias.com*. Recuperado el 26 de abril de 2015, de Clasificación físico-deportiva de los Adultos : http://www.monografias.com/trabajos92/proyecto-fisico-recreativo-para-adultos-mayores/proyecto-fisico-recreativo-para-adultos-mayores.shtml

google croquis "LA DOLOROSA". (2014). Obtenido de google "LA DOLOROSA": https://www.google.com.ec/search?q=mapa+del+canton+loja&biw=1366&bih=657&tbm=isch&imgil=Jtx3Vk76iW-XHM%253A%253BViKDvYS3QwsTIM%253Bhttp%25253A%25252F%25252Fwww.zonu.com%25252FAmerica-del-Sur%25252FEcuador%25252FLoja%25252FPoliticos.html&source=iu&pf=m&fir

http://www.webscolar.com. (17 de 10 de 2017). Obtenido de http://www.webscolar.com: http://www.webscolar.com/los-diferentes-pases-y-recepciones-en-futbol

A, C. l. (26 de enero de 2009). *Carmen Linares* . Recuperado el 02 de 06 de 2018, de carmen linares : http://carmencitalinares.blogspot.com/2009/01/coordinacion-general.html

adulto-mayorcito.blogspot. (26 de Marzo de 2013). *blogspot.com*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de Enfermedades Frecuentes del Envejecimiento: http://adulto-mayorcito.blogspot.com/2013/03/enfermedades-frecuentes-del.html

Alcalá, R. (17 de febrero de 2011). *el voleibol* . Recuperado el sabado de enero de 2015, de el voleibol: http://blogdelvoleibol.blogspot.com/2011/02/que-es-el-bloqueo.html

ALEXTINCION. (16 de 3 de 2015). *ejercicio de futbol*. Obtenido de ejercicio de futbol: http://ejerciciodefutbol.blogspot.com/2015/03/dos-ejercicios-de-pase-al-espacio.html

ANGEL. (1364646 de 09 de 2015). *HHHHH*. Obtenido de HHHHH.

Augu. (06 de 06 de 2016). *http://educ-fis.blogspot.com*. Obtenido de http://educ-fis.blogspot.com: http://educ-fis.blogspot.com/2016/06/el-futbol-concepto-historia-fundamentos.html

Baptiste, R. L. (7 de 2009). *programa para la preparacion tecnico tactico*. Recuperado el 29 de 10 de 2014, de desarrollo: http://www.efdeportes.com/efd134/preparacion-tecnico-tactica-en-la-iniciacion-al-voleibol.htm

Bárbara Rodríguez Rodríguez, Antonio Monroy Antón. (agosto de 2013). *efdeportes.com*. Recuperado el viernes de enero de 2015, de efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd183/la-tecnica-y-la-tactica-en-el-voleibol.htm

Barcelo, T. M. (19 de 4 de 2016). *Fútbol, Nuevas Tecnologías y Viajes*. Obtenido de Fútbol, Nuevas Tecnologías y Viajes: http://www.tonimatasbarcelo.com/metodologia-del-futbol-metodos-de-entrenamiento-aplicados-al-futbol/

Barrio, S. P. (2017). *sesionesdeentrenamiento*. Obtenido de sesionesdeentrenamiento: http://www.sesionesdeentrenamiento.com/index_htm_files/La%20Tecnica%20en%20el%20futbol.pdf

Barrios, P. A. (28 de julio de 2014). *http://psiconeuroinmunologia.over-blog.com/article-movimiento-corporal-una-de-las-expresiones-de-la-salud-124244890.html*. Recuperado el lunes de febrero de 2017, de http://psiconeuroinmunologia.over-blog.com/article-movimiento-corporal-una-de-las-expresiones-de-la-salud-124244890.html: http://psiconeuroinmunologia.over-blog.com/article-movimiento-corporal-una-de-las-expresiones-de-la-salud-124244890.html

Bits, A. (s.f.). *marista.edu.mx*. Obtenido de marista.edu.mx: http://www.marista.edu.mx/p/6/proceso-de-ensenanza-aprendizaje

Blanco, f. j. (4 de noviembre de 2004). *http://fcojavierblancobenitez.blogspot.com*. Obtenido de http://fcojavierblancobenitez.blogspot.com: http://fcojavierblancobenitez.blogspot.com/2011/05/principales-metodos-de-ensenanza-en.html

Blanco, f. j. (4 de 11 de 2014). *http://fcojavierblancobenitez.blogspot.com*. Obtenido de http://fcojavierblancobenitez.blogspot.com: http://fcojavierblancobenitez.blogspot.com/2011/05/principales-metodos-de-ensenanza-en.html

BRAND, A. (12 de 6 de 2013). *ESCUELA DE FUTBOL* . Obtenido de ESCUELA DE FUTBOL : https://www.youtube.com/watch?v=86sfQ6jXick

c., M. (1997). *caracteristicas generales de la adolescencia*. Obtenido de caracteristicas generales de la adolescencia: http://www.oocities.org/marcelah_arg/adoles.pdf

Cami. (28 de agosto de 2011). *http://efparvulos.blogspot.com/2011/08/coordinacion-general.html*. Recuperado el lunes de febrero de 2017 , de http://efparvulos.blogspot.com/2011/08/coordinacion-general.html: http://efparvulos.blogspot.com/2011/08/coordinacion-general.html

Carles, M. (11 de 07 de 2016). *es.slideshare.net*. Obtenido de es.slideshare.net: https://es.slideshare.net/AdrianaPlasza/lectura-estrategias-de-enseanza-aprendizaje-de-carles-monereo

Carles, M., Montserrat, C., Mercè, C., Montserrat, P., & Maria, L. P. (1999). *http://uiap.dgenp.unam.mx*. Obtenido de http://uiap.dgenp.unam.mx: uiap.dgenp.unam.mx/apoyo_pedagogico/proforni/antologias/ESTRATEGIAS%20DE%20ENSENANZA%20Y%20APRENDIZAJE%20DE%20MONEREO.pdf

Carrion M., F. (2003). *http://www.flacso.org.ec*. Obtenido de http://www.flacso.org.ec: http://www.flacso.org.ec/docs/futbol_practica.pdf

Carrion M., F. (2013). *http://www.flacso.org.ec*. Obtenido de http://www.flacso.org.ec: http://www.flacso.org.ec/docs/futbol_practica.pdf

Castañeda, Y. (2013). *clasedefutbolyesicajuliana/tematica*. Obtenido de clasedefutbolyesicajuliana/tematica: https://sites.google.com/site/clasedefutbolyesicajuliana/tematica

Castaño, C. (2012). *educacion fisica 2012*. Recuperado el 22 de 01 de 2015, de educacion fisica 2012: http://entrenamiento018.blogspot.com/p/capacidades-coordinativas.html

Cohen Grinvald, R. (s.f.). *http://www.efdeportes.com*. Obtenido de http://www.efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd10/talen101.htm

Cohen Grinvald, R. (s.f.). *http://www.efdeportes.com*. Obtenido de http://www.efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd10/talen101.htm

Concha, F. P. (12 de 2014). *http://www.efdeportes.com*. Obtenido de http://www.efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd199/seleccion-de-talentos-en-el-futbol-femenino.htm

Conchalí, C. C. (18 de abril de 2012). *Actividades recreativas y recreacion en el Adulto* . Recuperado el 25 de abril de 2015, de Actividades recreativas en el Adulto: http://ccrconchali.blogspot.com/2012/04/actividades-recreativas-y-recreacion-en.html#!

Coquinche, E. A. (2012). *monografias* . Recuperado el viernes de enero de 2015, de monografias : http://www.monografias.com/trabajos94/saque-voleibol/saque-voleibol.shtml

Corgo, B. (20 de 6 de 2015). *Benjamines Corgo*. Obtenido de Benjamines Corgo: https://www.youtube.com/watch?v=lKdlsheHr3w

Coronel, L. P. (23 de Junio de 2011). *http://biohumana35.blogspot.com/*. Recuperado el Lunes de Marzo de 2016, de http://biohumana35.blogspot.com/: http://biohumana35.blogspot.com/

Dayanne Jara . (8 de abril de 2013). *pedagogia en educacion fisica*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de ejercicio fisico en el adulto: http://dayannejara.blogspot.com/2013/04/el-ejercicio-fisico-en-el-adulto-mayor.html

Diego. (11 de 1 de 2016). *Ejercicios Fútbol*. Obtenido de Ejercicios Fútbol: https://ejerciciosfutbol.com/posesion/posesion-ciculacion-pases-interiores-busqueda-3er-hombre-defensa-triangulo/

Dr. C. Oscar Ginoris Quesada, D. C. (3 de 2013). *https://profesorailianartiles.files.wordpress.com*. Obtenido de https://profesorailianartiles.files.wordpress.com: https://profesorailianartiles.files.wordpress.com/2013/03/el-pea-desarrollador.pdf

Edel, R. (15 de 04 de 2016). *www.researchgate.net*. Obtenido de www.researchgate.net: https://www.researchgate.net/publication/301303017_El_concepto_de_ensenanza-aprendizaje

Emilio, J. (2013). *Educación Física plus (EF+)*. Recuperado el 22 de 01 de 2015, de Educación Física plus (EF+): https://educacionfisicaplus.wordpress.com/acerca-de/

Enrique Martínez-Salanova Sánchez. (24 de 6 de 2014). *http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/000didactica.htm*. Obtenido de http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/000didactica.htm: http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/0014procesoaprendizaje.htm#El_proceso_de_enseñanza-aprendizaje

Fandos Garrido, M., & Gonzalez Soto, Á. (2005). *https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=7795*. Obtenido de https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=7795: http://hdl.handle.net/10803/8909

Fernando Carrión M. (2008). *http://www.flacso.org.ec*. Obtenido de http://www.flacso.org.ec: http://www.flacso.org.ec/docs/futbol_practica.pdf

FIFA. (2017). *http://es.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/index.html*. Recuperado el MARZO de 2017, de http://es.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/index.html: http://es.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/index.html

fisica, e. (11 de 11 de 2012). *educacion-fisica.html*. Obtenido de educacion-fisica.html: http://iepveducacionfisica.blogspot.com/2012/11/sesion-n-23-educacion-fisica.html

Fuentes, J. H. (s.f.). *http://casanchi.com*. Obtenido de http://casanchi.com: http://casanchi.com/did/metoea01.pdf

Gandía, J. B. (9 de 7 de 2013). *http://www.futbolbaseenestadopuro.com*. Obtenido de http://www.futbolbaseenestadopuro.com: http://www.futbolbaseenestadopuro.com/como-se-detectan-los-jovenes-talentos-del-futbol/

García, L. M. (22 de 02 de 2011). *Educacion FÌsica capacidades condicionales*. Obtenido de Capacidades condicionales: http://laumiich.blogspot.com/2011/02/capacidades-condicionales.html

Ginoris Quesada, O. A. (03 de 2013). *https://profesorailianartiles.files.wordpress.com*. Obtenido de https://profesorailianartiles.files.wordpress.com: https://profesorailianartiles.files.wordpress.com/2013/03/el-pea-desarrollador.pdf

Ginoris Quesada, O., Addine Fernández , F., & Turcaz Millán, J. (03 de 2013). *https://profesorailianartiles.files.wordpress.com*. Obtenido de https://profesorailianartiles.files.wordpress.com: https://profesorailianartiles.files.wordpress.com/2013/03/el-pea-desarrollador.pdf

Ginoris Quesada, O., Addine Fernández, F., & Turcaz Millán , J. (03 de 2013). *https://profesorailianartiles.files.wordpress.com*. Obtenido de https://profesorailianartiles.files.wordpress.com: https://profesorailianartiles.files.wordpress.com/2013/03/el-pea-desarrollador.pdf

google. (2017). *http://www.globeholidays.net/South_America/Ecuador/Loja/Maps3.htm*. Obtenido de http://www.globeholidays.net/South_America/Ecuador/Loja/Maps3.htm:

https://www.google.com/maps/@-3.992013,-79.218979,20908m/data=!3m1!1e3!10m2!1e3!2e10!12b1?rapsrc=apiv3

Google. (30 de 06 de 2018). *www.googlemaps.com*. Recuperado el 30 de 06 de 2018, de www.googlemaps.com: http://www.googlemaps.com

Hector, O. K. (s.f.). *http://www.eumed.net*. Obtenido de http://www.eumed.net: http://www.eumed.net/libros-gratis/2009c/583/Proceso%20de%20ensenanza%20aprendizaje.htm

Herrera C., J. (20 de 06 de 2015). *la tercera*. Obtenido de la tercera: http://www.latercera.com/noticia/el-apoyo-educativo-de-los-padres-y-sus-beneficios-en-el-aprendizaje-de-los-ninos/

horabuena. (13 de Agosto de 2011). *caracterisiticas del adulto*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de caracterisiticas del adulto: http://horabuena.blogspot.com/2011/08/la-tercera-edad-caracteristicas-del.html

http://adulto-mayorcito.blogspot.com/. (28 de Marzo de 2013). *Enfemeria Geriatrica*. Recuperado el 24 de abril de 2015, de Teoria del Envejecimiento: http://adulto-mayorcito.blogspot.com/2013/03/teorias-del-envejecimiento_28.html

http://www.efisioterapia.net/. (5 de Noviembre de 2008). *efisioterapia*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de El envejecimiento y la actividad fisica: http://www.efisioterapia.net/articulos/el-envejecimiento-y-la-actividad-fisica

Icarito. (15 de 03 de 2010). *abilidades motoras basicas*. Recuperado el 05 de 12 de 2014, de movimientos naturales del hombre: http://www.icarito.cl/enciclopedia/articulo/segundo-ciclo-basico/educacion-fisica/preparacion-fisica-habilidades-y-destrezas-motrices/2009/12/67-8663-9-habilidades-mo

Infante, R. L. (06 de 2003). *http://www.efdeportes.com*. Obtenido de http://www.efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd61/talento.htm

Infante, R. L. (06 de 2013). *http://www.efdeportes.com*. Obtenido de http://www.efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd61/talento.htm

Jorge. (viernes de febrero de 2008). *voleibol y punto*. Recuperado el sabado de enero de 2015 , de voleibol y punto: http://voleibolypunto.blogspot.com/2008/02/tipos-de-saque-en-el-voleibol.html

Jorge Ivan Palacio Uribe. (6 de enero de 2011). *aventrenamientopersonal*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de Actividad física en el adulto: https://aventrenamientopersonal.wordpress.com/2011/01/12/actividad-fisica-en-el-adulto-mayor/

juan carlos escobar aldea. (17 de septiembre de 2014). *Conceptos de actividad fisica y deportes*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de Conceptos de actividad fisica y deportes: https://prezi.com/oc5zdppspfiw/conceptos-de-actividad-fisica-y-deportes/

Kaj Laserow. (2007). *ProMedVi*. Obtenido de ProMedVi: http://www.safran.es/en/files/ProMedViT%20Concepto%20Futbol%20ESP.pdf

Larrosa, D. (01 de octubre de 2013). *caracteristicas fisicas de un jugador de voleibol*. Recuperado el sabado de enero de 2015, de http://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/caracteristicas-fisicas-del-jugador-de-voleibol-622648.html

Leonardo Lustgarten. (1 de Agosto de 2014). *Dolor Lumbra*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de Patologias comunes: http://www.leonardolustgarten.com/dolor-lumbar/

Linares, C. (26 de enero de 2009). *coordinacion general*. Obtenido de http://carmencitalinares.blogspot.com/2009/01/coordinacion-general.html

Loja, c. d. (2014). *http://www.zonu.com/America-del-Sur/Ecuador/Loja/Politicos.html*. Obtenido de http://www.zonu.com/America-del-Sur/Ecuador/Loja/Politicos.html: www.zonu.com › América del Sur › Ecuador

Lopez, G. (octubre de 2012). *voleibol golpe de antebrazos* . Recuperado el sabado de enero de 2015, de voleibol golpe de antebrazos : http://www.buenastareas.com/ensayos/Voleibol-El-Golpe-De-Antebrazos/5714859.html

López, L. B. (s.f.). *monografias .com*. Recuperado el sabado de enero de 2015, de monografias.com : http://www.monografias.com/trabajos81/caracterizacion-morfofuncional-adolescentes/caracterizacion-morfofuncional-adolescentes2.shtml

Luis, O. (21 de 11 de 2014). *blogspot.com*. Obtenido de blogspot.com: http://losfundamentosdelfutbol.blogspot.com/

Maier, C. (21 de 2 de 2012). *ehow en español*. Obtenido de caracteristicas de los adolescentes: http://www.ehowenespanol.com/5-caracteristicas-adolescencia-info_111239/

Malena. (22 de mayo de 2010). *caracteristicas de la adolescencia*. Obtenido de adolescencia: http://psicologia.laguia2000.com/la-adolescencia/caracteristicas-de-la-adolescencia

María Alejandra Prado. (16 de agosto de 2011). *neuquen tercera edad*. Recuperado el 26 de abril de 2015, de caracterisiticas socio-afectivas en el adulto: http://terceraedadnqn.blogspot.com/2011/08/caracteristicas-socioafectivas-del.html

Maria Mercedes ,Tatiana Novoa . (junio de 2008). *Efdeportes.com* . Recuperado el sabado de enero de 2015, de Efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd121/el-remate-en-voleibol.htm

Markos Amado Peña, A. C. (2010). *Proceso de enseñanza aprendizaje del fútbol.* españa: gipuzkoako foru aldundia.

Martínez, E., & Sánchez, S. (24 de 6 de 2014). *http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/000didactica.htm*. Obtenido de http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/000didactica.htm:

http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/0014procesoaprendizaje.htm#El_proceso_de_enseñanza-aprendizaje

Maure, G. (2012). *elRivalinterior.com*. Obtenido de elRivalinterior.com: http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/A75.Historia.Futbol.elRivalinterior.pdf

mayoressaludables.org. (26 de Junio de 2014). *Mayores Saludables*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de Definicion de Envejecimiento: http://www.mayoressaludables.org/noticias/definicion-de-envejecimiento

Mendez, J. C. (21 de 12 de 2008). *voleiboleducativo.blogspot*. Obtenido de voleiboleducativo.blogspot: http://voleiboleducativo.blogspot.com/2008/12/el-dribling.html

Mendez, J. C. (21 de 12 de 2015). *voleiboleducativo.blogspot*. Obtenido de voleiboleducativo.blogspot: http://voleiboleducativo.blogspot.com/2008/12/el-dribling.html

Meschini, N. S. (13 de 9 de 2013). *http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar*. Obtenido de http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar: http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar/10o-ca-y-5o-l-efyc/actas-10-y-5/Eje_3_Mesa_D_Meschinil.pdf

Miguel, J. (24 de 08 de 2010). *http://tectacfutbol.blogspot.com*. Obtenido de http://tectacfutbol.blogspot.com: http://tectacfutbol.blogspot.com/2010/08/el-pase.html

Miguel, J. (24 de 08 de 2010). *http://tectacfutbol.blogspot.com*. Obtenido de http://tectacfutbol.blogspot.com: http://tectacfutbol.blogspot.com/2010/08/el-pase.html

Miguel, J. (7 de 9 de 2010). *TÉCNICAS Y TÁCTICAS DEL FÚTBOL*. Obtenido de TÉCNICAS Y TÁCTICAS DEL FÚTBOL: http://tectacfutbol.blogspot.com/2010/09/el-control-el-dribling.html

Milton, R. B. (s.f.). *https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct*. Obtenido de https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct: https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&cad=rja&uact=8&sqi=2&ved=0ahUKEwi4r_Kn94jSAhWERyYKHTyjBtsQFggzMAQ&url=http%3A%2F%2Fwww.revistas.una.ac.cr%2Findex.php%2Fmhsalud%2Farticle%2Fdownload%2F5324%2F5148&usg=AFQjCNFmlucwz8N1U8F2M

minivoleibol. (16 de octubre de 2012). *golpe de dedos* . Recuperado el sabado de enero de 2015, de golpe de deos : https://tallerdeminivolei2012.wordpress.com/2012/10/16/golpe-de-dedos/

Monereo, C. (11 de 07 de 2016). *es.slideshare.net*. Obtenido de es.slideshare.net: https://es.slideshare.net/AdrianaPlasza/lectura-estrategias-de-enseanza-aprendizaje-de-carles-monereo

Monereo, C. C. (1999). *http://uiap.dgenp.unam.mx*. Obtenido de http://uiap.dgenp.unam.mx: uiap.dgenp.unam.mx/apoyo_pedagogico/proforni/antologias/ESTRATEGIAS%20DE%20ENSENANZA%20Y%20APRENDIZAJE%20DE%20MONEREO.pdf

Monereo, C., Castelló, M., Clariana, M., Palma, M., & L. Pérez, M. (1999). *http://uiap.dgenp.unam.mx*. Obtenido de http://uiap.dgenp.unam.mx: uiap.dgenp.unam.mx/apoyo_pedagogico/proforni/antologias/ESTRATEGIAS%20DE%20ENSENANZA%20Y%20APRENDIZAJE%20DE%20MONEREO.pdf

Monereo, C., Castelló, M., Clariana, M., Palma, M., & L. Pérez, M. (1999). *http://uiap.dgenp.unam.mx*. Obtenido de http://uiap.dgenp.unam.mx: uiap.dgenp.unam.mx/apoyo_pedagogico/proforni/antologias/ESTRATEGIAS%20DE%20ENSENANZA%20Y%20APRENDIZAJE%20DE%20MONEREO.pdf

morales, w. (22 de 08 de 2013). *https://prezi.com*. Obtenido de https://prezi.com: https://prezi.com/8rdkux4snisy/etapas-del-proceso-ensenanza-aprendizaje/

morales, w. b. (22 de 08 de 2013). *https://prezi.com*. Obtenido de https://prezi.com: https://prezi.com/8rdkux4snisy/etapas-del-proceso-ensenanza-aprendizaje/

Muños, J. (05 de 11 de 2008). *jovenes y pratica deportiva*. Recuperado el 29 de 10 de 2014, de jovenes : http://www.atinachile.cl/content/view/313408/Jovenes-y-practica-deportiva.html

nach. (13 de 06 de 2013). *http://tectacfutbol.blogspot.com*. Obtenido de http://tectacfutbol.blogspot.com: http://tectacfutbol.blogspot.com/2010/08/el-pase.html

National Heart, L. a. (30 de enero de 2012). *Qué es la actividad física*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de Qué es la actividad física: http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/phys/

Nicolas, Y. (01 de 11 de 2013). *https://sites.google.com*. Obtenido de https://sites.google.com: https://sites.google.com/site/futbolungrandeporte/remate

Nitza María Vega Reyes, M. D. (s.f.). *http://www.monografias.com*. Obtenido de http://www.monografias.com: http://www.monografias.com/trabajos70/medios-ensenanza-componentes-ensenanza-aprendizaje/medios-ensenanza-componentes-ensenanza-aprendizaje2.shtml

Núñez, M. V. (s.f.). *adolescencia* . Recuperado el 23 de 01 de 2015, de adolescencia : http://www.ilustrados.com/tema/7299/Adolescencia--caracteristicas-fisiologicas-psicologicas-sociologicas.html

Ocaña, F. G. (2004). *El portero de futbol .* Barcelona : Paidotribo .

Ojeda, L. (21 de 11 de 2010). *blogspot.com.* Obtenido de blogspot.com: http://losfundamentosdelfutbol.blogspot.com/

Ojeda, L. (21 de 11 de 2010). *blogspot.com*. Obtenido de blogspot.com: http://losfundamentosdelfutbol.blogspot.com/

Orozco, D. (25 de 02 de 2014). *definicion del voleibol*. Recuperado el 29 de 10 de 2014, de definicion: http://conceptodefinicion.de/voleibol/

Orozco, D. (20 de 01 de 2015). *concepto definicion de voleibol*. Obtenido de definicion de voleibol: http://conceptodefinicion.de/voleibol/

Ortiz Kadir, H. (s.f.). *http://www.eumed.net*. Obtenido de http://www.eumed.net: http://www.eumed.net/libros-gratis/2009c/583/Proceso%20de%20ensenanza%20aprendizaje.htm

Ortiz Kadir, H. (s.f.). *http://www.eumed.net*. Obtenido de http://www.eumed.net: http://www.eumed.net/libros-gratis/2009c/583/Proceso%20de%20ensenanza%20aprendizaje.htm

Ortiz, K. H. (s.f.). *http://www.eumed.net*. Obtenido de http://www.eumed.net: http://www.eumed.net/libros-gratis/2009c/583/Proceso%20de%20ensenanza%20aprendizaje.htm

Ortiz, K. H. (s.f.). *http://www.eumed.net*. Obtenido de http://www.eumed.net: http://www.eumed.net/libros-gratis/2009c/583/Proceso%20de%20ensenanza%20aprendizaje.htm

Oscar Herrera Gacitua, l. A. (2 de 2012). *http://www.efdeportes.com*. Obtenido de http://www.efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd165/deteccion-de-talentos-deportivos-en-futbol-de-chile.htm

Patiño Fernández Walter, V. H. (CINCO de SEPTIEMBRE de 2007). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

Patiño Fernández, , W., Girón Muñoz, V., & Arango Valencia, A. (09 de 2007). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

Patiño Fernández, W. ,. (CINCO de SEPTIEMBRE de 2007). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

Patiño Fernández, W., Girón Muñoz, V., & Arango Valencia, A. (09 de 2007). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

Patiño Fernández, W., & Girón Muñoz, V. H. (cinco de septiembre de 2007). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

Patiño, F. W., Muñoz, V. H., & Valencia, A. F. (09 de 2014). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

Pérez Porto, J., & Merino, M. (2012). *definicion.de*. Obtenido de definicion.de: http://definicion.de/futbol/

Pérez Porto, J., & Merino, M. (2012). *definicion.de*. Obtenido de definicion.de: http://definicion.de/futbol/

Pérez Porto, J., & Merino, M. (2014). *definicion.de*. Obtenido de definicion.de: http://definicion.de/futbol/

Programa de EF, d. c. (21 de 4 de 2012). *Programa de EF, del cecyte Morelos*. Obtenido de Programa de EF, del cecyte Morelos: https://es.scribd.com/doc/77706235/tesis-impresion

Quijada, L. (19 de 10 de 2014). *http://www.kaisermagazine.com*. Obtenido de http://www.kaisermagazine.com: http://www.kaisermagazine.com/author/llanosquijada/

Rivas Borbón, M. (s.f.). *https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct*. Obtenido de https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct: https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&cad=rja&uact=8&sqi=2&ved=0ahUKEwi4r_Kn94jSAhWERyYKHTyjBtsQFggzMAQ&url=http%3A%2F%2Fwww.revistas.una.ac.cr%2Findex.php%2Fmhsalud%2Farticle%2Fdownload%2F5324%2F5148&usg=AFQjCNFmlucwz8N1U8F2M

Rivas Borbón, M. (s.f.). *https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct*. Obtenido de https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct: https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&cad=rja&uact=8&sqi=2&ved=0ahUKEwi4r_Kn94jSAhWERyYKHTyjBtsQFggzMAQ&url=http%3A%2F%2Fwww.revistas.una.ac.cr%2Findex.php%2Fmhsalud%2Farticle%2Fdownload%2F5324%2F5148&usg=AFQjCNFmlucwz8N1U8F2M

Rivera, O. (25 de 7 de 2010). *http://futbolendesarrollo.blogspot.com*. Obtenido de http://futbolendesarrollo.blogspot.com: http://futbolendesarrollo.blogspot.com/2010/07/afirmar-que-un-nino-en-edades-tempranas.html

Rubén, C. G. (s.f.). *http://www.efdeportes.com*. Obtenido de http://www.efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd10/talen101.htm

Sabugal, A. M. (8 de 12 de 2015). *https://www.vavel.com/es/*. Obtenido de https://www.vavel.com/es/: https://www.vavel.com/es/futbol/real-madrid/576707-el-tablero-real-el-5-3-2-sueco-desembarca-en-un-bernabeu-expectante.html

samanda. (02 de 02 de 2012). *concepto del voleibol*. Recuperado el 29 de 10 de 2014, de concepto del voleibol: http://samanda-samantha.blogspot.com/2012/02/concepto-del-voleibol.html

Sánchez, E. M.-S. (24 de 06 de 2014). *http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/000didactica.htm*. Obtenido de http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/000didactica.htm: http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/0014procesoaprendizaje.htm#El_proceso_de_enseñanza-aprendizaje

Sánchez, P. d. (2017). *sesionesdeentrenamiento*. Obtenido de sesionesdeentrenamiento: http://www.sesionesdeentrenamiento.com/index_htm_files/La%20Tecnica%20en%20el%20futbol.pdf

Sánchez, P. d. (2017). *sesionesdeentrenamiento*. Obtenido de sesionesdeentrenamiento: http://www.sesionesdeentrenamiento.com/index_htm_files/La%20Tecnica%20en%20el%20futbol.pdf

Soledad, N. (13 de 09 de 2013). *http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar*. Obtenido de http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar: http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar/10o-ca-y-5o-l-efyc/actas-10-y-5/Eje_3_Mesa_D_Meschinil.pdf

Soler, S. G. (2 de 2014). *http://www.efdeportes.com*. Obtenido de http://www.efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd189/deteccion-de-talentos-deportivos.htm

Soler, S. V. (2010). el trabajo de coordinacion en educacion infantil. *ef deportes* , 1.

Tani, A. M. (18 de 4 de 2013). *http://www.ilustrados.com*. Obtenido de http://www.ilustrados.com: http://www.ilustrados.com/tema/13375/Propuesta-metodologia-para-seleccion-talentos-deportivos.html

tecnificacion, a. d. (20 de 11 de 2013). *con las gafas de conduccion*. Obtenido de con las gafas de conduccion: https://www.google.com.ec/search?biw=1800&bih=931&tbm=isch&sa=1&ei=TQMXWqvQGIHp_QaG75OgBA&q=conducción+con+el+empeine

Thomas E. Larkin, J. (2008). *Manual de entrenamiento del fútbol.* estados unidos: LA84 Foundation.

Thomas E. Larkin, J. (2008). *Manual del entrenamiento de fútbol.* Estados Unidos: LA84 Foundation.

Vallodoro, E. (01 de diciembre de 2008). *entrenamiento deportivo*. Recuperado el 22 de 01 de 2015, de entrenamiento deportivo: https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/01/las-capacidades-coordinativas/

Vera, J. I. (01 de 06 de 2015). *Desarrollo de las capacidades físicas en el proceso de formación de los estudiantes*. Obtenido de monografias.com: http://www.monografias.com/trabajos84/desarrollo-capacidades-fisicas-formacion-estudiantes/desarrollo-capacidades-fisicas-formacion-estudiantes.shtml

Villaseñor, A. (01 de 2008). *conade*. Obtenido de conade: http://conadeb.conade.gob.mx/Documentos/Publicaciones/Futbol.pdf

Villaseñor, A. O. (01 de 2008). *conade*. Obtenido de conade: http://conadeb.conade.gob.mx/Documentos/Publicaciones/Futbol.pdf

Walter Patiño Fernández, V. H. (cinco de septiembre de 2007). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

Walter Patiño Fernández, V. H. (cinco de septiembre de 2007). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

Walter, P. F. (09 de 2007). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

Walter, P. F., & Hugo, G. M. (cinco de septiembre de 2007). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

k. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA

LA COORDINACIÓN GENERAL COMO EJE ARTICULAR Y LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ARQUERO EN LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO MACARÁ F.C, PERIODO 2016-2017

Proyecto de tesis *previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y deportes*

AUTOR

LUIS MIGUEL LUZURIAGA GAHONA

LOJA - ECUADOR
2016

a. TEMA

LA COORDINACIÓN GENERAL COMO EJE ARTICULAR Y LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ARQUERO EN LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO MACARÁ F.C PERIODO 2016-2017

b. PROBLEMÁTICA

Según (Linares, 2009) la coordinación consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades". La coordinación general permite que en el niño intervengan todos los movimientos aprehendidos. Caminar, saltar, trepar, subir escaleras, son movimientos que el niño va internalizando a medida que evoluciona su desarrollo neuromuscular y sensoperspectivo.

Para ser un buen arquero Siempre ten la mirada en la pelota, nunca en el jugador. ¿A qué se debe? Porque el delantero puede llegar a engañarte con la mirada, ej lo miras y ves que mira a tu izquierda, pero luego patea a tu derecha. Una de las técnicas más comunes que vemos en los arqueros es tirarse al suelo y sacar la pelota con las dos manos o una sola o también agarrarla, bueno primero quizá te duela un poco al chocar contra el suelo a menos que sea pasto, pero luego con practica ni lo notaras, tírate siempre con los brazos y piernas extendidos así tendrás más posibilidad de atajar y trata de caer sobre tu muslo derecho o izquierdo

Los mano a mano:

Esta es una de las situaciones, por no decir la situación más difícil, para un arquero ya que probablemente el/los delanteros hayan traspasado tu defensa entonces quedas tu solo contra 1 o 2 o quizá más (aunque esto último no se da tanto, pero puede pasar) entonces te preguntas ¿Qué hago ahora? Si son dos, tus posibilidades de atajar se reducen, aunque nunca hay que rendirse. Si vienen 2 puedes salirle al que tiene la pelota intentando tapar sin que le pueda pasar al otro jugador, o esperar a los defensores y preocuparte de 1, aunque puede salirte mal.

La presente investigación se la realizara en el club de futbol formativo especializado “MACARA F.C”

Su misión es formar buenos deportistas en el futbol y en valores para que sean profesionales de calidad, y su visión es que a través de los recursos del club y propios formar futbolistas que representen al Cantón Macará , actualmente este club de futbol realiza sus entrenamientos en las canchas del colegio Marista de Macará ubicado en la avenida panamericana actualmente el club tiene alrededor de 80 niños de 8 a 15 años con un total de 10 arqueros , y solo poseen una cancha de futbol estudiantes tienen un gran interés en practicar futbol a pesar de no tener los recursos ni la infraestructura necesaria, ya que en nuestro medio se necesita promover la actividades que ayuden a desarrollar capacidades coordinativas y mejorar los fundamentos técnicos del arquero.

Haciendo un análisis de la situación actual del club surgen las siguientes problemáticas

1-no existe una buena coordinación a la hora de ejecutar el lanzamiento hacia los laterales al momento de atrapar el balón.

2-no existe una buena coordinación oculo-podal es decir al momento de patear el balón o conducir el balón.

3-no existe una buena coordinación oculo-manual es decir que está asociado de la visión y las manos en este grado debe ser enfrentado a tareas de recepción, lanzamientos y manipulación.

4-no existe un preparador de arqueros en el club.

5-faltan implementos deportivos.

Planteamiento del problema

¿COMO APLICAR UN CONJUNTO DE EJERCICIOS DE COORDINACIÓN GENERAL QUE FACILITE EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ARQUERO DE LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO MACARA FC?

c. JUSTIFICACIÓN

Académica

Permitirá poner en práctica el proceso investigativo aprendido durante la formación en la Universidad Nacional de Loja, y contrastar los conceptos teóricos con la practica en los distintos escenarios de enseñanza de la Educación Física.

Social

Con este trabajo investigativo se aportará a los niños del club deportivo especializado formativo Macara FC, como vínculo social de un profesional en la carrera de la Cultura Física, y se ayudara a que sean unos excelentes deportistas que representen a nuestra Cantón Macará y algún día a nivel nacional y constituirá un medio eficaz de consulta para todas las personas interesadas o futuros profesionales que necesiten saber sobre este trabajo investigativo

Deportiva.

Será un aporte a la correcta ejecución de la coordinación general y los fundamentos técnicos de los arqueros y conseguir un excelente resultado

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar la importancia del desarrollo de la coordinación general para facilitar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del arquero en los niños de 8 a 10 años del club deportivo especializado formativo Macará FC

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diagnosticar si mediante el desarrollo de la coordinación general mejora los fundamentos técnicos del arquero de futbol en los niños
- Planificar una propuesta para el desarrollo de la coordinación general y fundamentos técnicos del arquero de futbol en los niños del club de futbol formativo especializado "MACARA FC"
- Ejecutar la propuesta para el desarrollo de la coordinación general y fundamentos técnicos del arquero de futbol en los niños del club de futbol formativo especializado "MACARA FC"
- Evaluar la propuesta para el desarrollo de la coordinación general y fundamentos técnicos del arquero de futbol en los niños del club de futbol formativo especializado "MACARA FC"

e. MARCO TEÓRICO

Livana (1998) dice que la coordinación es un concepto importante a la hora de hacer clases con los alumnos pequeños, ya que una buena base en esto, podrá darles posibilidades en realizar las cosas con una ejecución mucho mejor. Entre más pequeños se les refuerce la coordinación mejor será esta sobre todo a la hora de enseñarles cosas tales como los deportes. Lo ideal es que esto se aplique tanto en la casa como en el colegio.

En términos generales la coordinación se puede definir como la acción de "conectar medios, esfuerzos, etc., para una acción común".

Otra definición es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades".

El término puede referirse a distintos significados según el contexto como por ejemplo en anatomía, puede hablarse de distintos tipos de coordinación para referirse al trabajo conjunto de distintos órganos, como por ejemplo en la coordinación mano-ojo o la coordinación muscular.

Dentro de la coordinación tenemos tres tipos:

- Coordinación óculo-podal: es igual que la óculo-manual, pero en este caso las ejecuciones se harán con el pie como elemento clave de desplazamientos por ejemplo conducciones de balón, saltos de obstáculos,etc.
- Coordinación óculo-manual: es el trabajo asociado de la visión y las manos; en este grado, el niño debe ser enfrentado a tareas sobre recepción, lanzamientos y manipulación de elementos pequeños, en donde se combine la rapidez y la precisión en las ejecuciones.
- Coordinación viso-motora: el cuerpo en el espacio, son ejecuciones de movimientos de todo el esquema motor (cuerpo) en los que son necesarios una percepción visual del espacio ocupado y libre para llevarlos a cabo

- Coordinación motriz: es la coordinación general, es la capacidad o habilidad de moverse, manejar objetos, desplazarse sólo o con compañero, coordinarse con un equipo en un juego..., es la forma más amplia de coordinación, es el resultado de un buen desarrollo de las anteriores.

Aunque sea una práctica para entrenamiento de fútbol en niños, esto también se puede trabajar en las clases de educación física con alumnos que no realicen este deporte ya que es un muy buen ejercicio de coordinación para los pequeños.

Capacidades coordinativas.

Las capacidades coordinativas, permiten al deportista realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio, las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia, como veremos a continuación. (Vallodoro, 2008), son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplican consciente mente en la dirección de los movimientos, componentes de una acción motriz con una finalidad determinada, por consiguiente estas capacidades dirigen y regulan el movimiento a través del sistema nervioso central, esto nos quiere decir que las capacidades coordinativas a nivel sensomotriz son fundamentales para desarrollar las conductas sicomotoras, afianzar los patrones de movimiento y mejorar movimientos culturalmente determinados. (Castaño, 2012)

CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES O BÁSICAS.

Capacidades de regulación del movimiento. Es la encargada de regular y controlar los movimientos **Capacidad de adaptación y cambios motrices.** Tiene como función hacer que el organismo se adapte, todas las capacidades coordinativas requieren de este proceso de regulación y control, o de lo contrario los movimientos no se realizan o no se darían con la calidad requerida.

a determinadas condiciones del movimiento, pero al presentarse una nueva situación, permite cambiar y volver adaptarse. Esta capacidad tiene mucha valides en todas las situaciones del juego, en las que con mucha frecuencia se cambian las acciones de acuerdo con los sistemas tácticos, además está relacionado con las transformaciones de energía que dispone el organismo

CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES.

Capacidad de orientación. Permite determinar en el menor tiempo posible y exactamente movimientos corporales en el espacio y en el tiempo, según la ubicación del objeto.

Capacidad de equilibrio. Es la capacidad de mantener y recuperar el estado de equilibrio del cuerpo durante o después de una acción motriz.

El equilibrio depende del aparato vestibular, la base de sustentación, del centro de gravedad y los puntos de apoyo, hay equilibrio en todas las actividades de control corporal, postural básicos y sobre todo en las acciones relacionadas con la gimnasia.

Capacidad de reacción. Es la capacidad que tiene la persona para dar respuesta a un estímulo externo determinado en el menor tiempo posible.

Capacidad de ritmo. Permite adaptarse durante la acción motora sobre la base de cambio situaciones percibidas o previstas a otras nuevas para continuar la acción de otro modo; por

ejemplo: en la danza, los cambios de ritmos musicales de joropo o bambuco, el manejo de la cuerda o soga en diferentes formas y velocidades.

Capacidad de anticipación. Es la capacidad de anteponerse mental y motrizmente a una acción motora previamente establecida.

Capacidad de diferenciación. Permite durante la acción motriz ejecutar sincronizada mente movimientos para dar respuestas acertadas; en otras palabras, es saber diferenciar que hacer entre una habilidad y otra.

Capacidad de acoplamiento: Es la condición que tiene la persona para enlazar, integrar y combinar durante la acción motriz varios movimientos en forma simultáneamente sincronizada, entre más compleja sea la actividad, el grado de acoplamiento o coordinación es muy significativo para el individuo; hay acoplamiento en muchos juegos populares, en los fundamentos técnicos de los deportes.

CAPACIDADES COORDINATIVAS COMPLEJAS.

Capacidad de desarrollo motor. Es el producto de las capacidades coordinativas generales y especiales, ya que cuando actúan sincronizada mente determinan el ritmo de aprendizaje, el grado de progresividad y agilidad, para ejecutar una acción motora.

Capacidad de agilidad. Es la capacidad para asimilar rápidamente nuevos movimientos de una manera armónica y dinámica en un tiempo y espacios determinados; además en la agilidad hay que tener en cuenta las exigencias y cambios que se pueden presentar de acuerdo con el medio, en la capacidad de agilidad hacen presencia todas las capacidades coordinativas, por consiguiente actúa significativamente en la enseñanza y aplicación de juegos, deportes, actividades artísticas y recreativas. (Castaño, 2012)

EL ARQUERO DE FUTBOL.

HISTORIA DEL ARQUERO DE FUTBOL.

En el fútbol, al igual que en muchos otros deportes, experimentó varios cambios en sus tácticas que generaron posiciones, al igual que hicieron desaparecer posiciones. La del guardameta es la única posición que ha existido desde la creación de las reglas del deporte.

Las evidencias más tempranas de equipos de fútbol con posiciones vienen de Richard Mulcaster en 1581, sin embargo, él no especifica a los guardametas. La primera referencia específica de proteger la meta viene del hurling cornualés en 1602.1 Otras referencias acerca de marcar goles comienzan en la literatura inglesa del siglo XVI, por ejemplo en la obra de John Day y en un poema de 1613 de Michael Drayton. "Parece inevitable que donde sea que un juego evolucionó a tener goles, alguna forma de evitarlos surgió".

Inicialmente, los guardametas jugaban normalmente entre su portería y tenían una movilidad limitada, excepto cuando intentaban detener disparos rivales. A través de los años, los guardametas evolucionaron, dado los cambios en los sistemas de juego, para ser una posición más activa. En las reglas originales, los guardametas podían usar sus manos hasta la mitad del campo. Esto fue cambiado en 1912, restringiendo esta posibilidad al área penal, como en la actualidad.

A mitades del Siglo XX, guardametas como Amadeo Carrizo fueron pioneros de un estilo de juego que incluía más movilidad. Él también ayudó a introducir nuevas técnicas y estrategias que se volverían un estándar en la posición. Carrizo fue el primer guardameta en llevar guantes, el primero en abandonar el área para defender su portería y el primero en utilizar los saques como un método para comenzar contraataques.

En la década de 1990, la International Board llevó a cabo cambios en las reglas que afectaban a los guardametas por actuaciones como las del portero colombiano Rene Higuita. Notablemente, la regla del pase hacia atrás, que prohibía a los guardametas tomar con la mano un pase deliberado de un compañero que no haya sido hecho con la cabeza, hombros o pecho. Como resultado, todos los guardametas requirieron mejorar su control con los pies. A diferencia de las demás posiciones el portero suele retirarse del futbol a mayor edad, estando el promedio de edad entre los 35 y los 40 años.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ARQUERO

- Calentamiento
- Estiramiento
- Caídas rastreras.
- Defensa de pelotas rastreras.
- Defensa de pelotas a media altura.
- Defensa de pelotas altas.
- Técnica de mano cambiada
- Cruzamientos y lateralidades.
- Golpe de puño.
- Lanzamientos

CALENTAMIENTO SIN BALÓN.- Antes del inicio de cualquier actividad, es imprescindible realizar un calentamiento adecuado y específico. También en partidos con poco trabajo o extremadamente con ambiente frío (con ejercicios estáticos y en movimientos cortos), para poder actuar de forma efectiva, en la acción del partido que se nos plantee. Por tanto el calentamiento es fundamental. No olvidéis ninguna parte del cuerpo, todas las articulaciones deben de ser tratadas.

CALENTAMIENTO CON BALÓN.- Los movimientos iniciales en cada entrenamiento en su fase de calor, ya que son los iniciales, deben ser realizados con uno o dos balones dependiendo, del tiempo disponible y la fase de entrenamiento en que nos encontremos. La intensidad debe de ser gradual y la concentración máxima. Poner exigencia en esta fase es altamente beneficioso. Vemos en la siguiente fotografía al cancerbero, como va atrapando en posición de doble **W, el balón en ascensión.**

ESTIRAMIENTOS.- El estiramiento debe ser realizado después de cada bloque, o trote, con ejercicios específicos de movimiento. Sobre el calentamiento y el estiramiento, como de la diversidad de ejercicios que lo componen. Los desarrollaremos en otras crónicas y los trataremos con total profundidad. Lo que sí que os digo y eso es Ley, debéis de estirar, como poco durante y sobre todo al final de los entrenamientos, y/o partidos.

CAIDAS RASTRERAS.- A ras de suelo, y/o a media altura, a palos alternados: nos sirven para acostumbrar al cuerpo al contacto de suelo y lo deja ágil y veloz para el siguiente ejercicio. Lo que técnicamente llamamos trabajo de perfiles.

DEFENSA DE BALONES RASOS.- Si el balón va en dirección al portero es necesario flexionar el cuerpo sobre una de las piernas, recibir y abrazar el balón firmemente y protegerlo en la zona del pecho; ofreciendo un poco de lateralidad, para en caso de mal agarre, nos diese tiempo a la doble acción de parada sobre él.

Cuando el balón va en dirección a alguno de los palos verticales, en lo posible en el momento del bloqueo, debe colocarse una de las manos detrás del balón y la otra sobre este comprimiéndolo contra el suelo

DEFENSAS A MEDIA ALTURA.- Cuando el balón va en dirección al portero a media altura, nos situamos enfrente de su trayectoria con el cuerpo detrás de él y se encajona el balón

o se embolsa inclinando ligeramente el tronco, atrapándolo soltando aire, con brazos y manos, en una especie de cueva, lo que llamamos posición de “Copa”.

O en la parada lateral a media altura de la foto, donde vemos el acompañamiento del cuerpo y la posición del mismo a la llegada del balón.

DEFENSAS ALTAS.- Cuando el balón va por alto en dirección del portero se debe asegurar el balón con firmeza, con una perfecta posición de las manos de doble “W”, o lo que es lo mismo dibujando entre pulgares e índices de ambas manos un hueco a especie de triangulo, y hacerlo proteger cuanto antes a pecho, o de lo contrario se escapara de modo peligroso. Si trae mucha potencia, está empapado de agua, y el portero no se siente seguro de hacerlo suyo, deberemos recurrir a prolongaciones, o despejes a zonas de no se aglomeren atacantes, incluso desviándolo a corner si fuera preciso. La posición de brazos y codos es de media flexión por si se requiere no atraparlo y desviarlo, buscado en su máxima altura.

TÉCNICA DE MANO CAMBIADA.- La técnica de mano cambiada, por su complejidad, exige mucho entrenamiento y una capacidad coordinativa muy grande, es necesario unir la perfección singular del movimiento en el salto con la posición correcta de la mano que defenderá el balón. Como ya les indico en mis entrenos, siempre se empieza a trabajar en ejercicios de suelo y medio vuelo. Para luego hacerla efectiva en la volada. Pues es de la única forma que su práctica no genera peligro, ni lesión.

CRUZAMIENTOS y LATERALIDADES.- En el momento de un córner, adoptaremos una posición de pies perpendiculares y una ubicación bajo palos que estaremos colocados en la segunda mitad de tramo de portería que resta desde el primer palo (poste), al segundo palo (poste) de atrás nuestra con la mirada fijamente, hacia el lugar desde donde se efectúe el lanzamiento. Salir da firmeza y confianza, el secreto que influye ciertamente en una salida de la portería es la posición del portero en el momento del cruzamiento de balón, y cruces o

desplazamientos laterales de pies, todo esto unido a la gran velocidad de ANTICIPACIÓN, que debe de intuir un gran guardameta.

En un lanzamiento largo el portero debe medir y tener cuidado de la trayectoria del esférico, tanto como del posicionamiento de sus oponentes.

Como regla básica el portero debe de ir al encuentro del balón siempre en su punto más alto.

GOLPE DE PUÑO.- Otra técnica enseñada y aprendida en nuestras sesiones, y muy usada es el golpe de puño, donde no siempre es posible asegurar el contacto con el balón, por tanto el utilizar dos puños será más seguro, que hacerlo con uno solo, y dependerá del momento y situación que nos encontremos. Esta técnica es necesaria en los casos de inseguridad de atrape,

LANZAMIENTOS.- En el fútbol moderno no tendría BUENA Aceptación un portero que hiciese una espectacular parada y seguidamente REGALÁSE de forme errónea el balón al adversario. Existen distintos tipos de lanzamientos destinados al ataque o contraataque. El balón de volea o volea tensa con el pie, son muy válidos principalmente en el aspecto táctico, por tal motivo deberemos de tener un perfecto control y precisión en el chute. Los saques de mano en todas sus versiones, son otros tipos de lanzamientos más usados a corta y media distancia.

NORMAS GENERALES

- Como normas generales lo que debe de hacer siempre el portero, lo que no debe hacer y lo que es mejor.
- Debe hacer siempre :
  - proteger el balón con el cuerpo
  - en los balones altos, juntar los dedos pulgares por detrás del balón
  - En las estiradas se alcanza mayor distancia cruzando un paso por delante

  - situarse en la bisectriz del ángulo que forma el balón con los postes
- No debe hacer :
  - Salir o atajar a un adversario que no ha rebasado o desbordado a sus defensas
  - Perseguir a un atacante fuera del área de penalti
  - Presentar la rodilla al flexionar las piernas para blocar un balón raso
  - Abrir las piernas más de lo que mide la circunferencia del balón al recoger este cuando viene por el suelo
- Es mejor :
  - Blocar el balón que despejarlo
  - Lanzar el balón a córner que dejarlo en condiciones para que pueda jugarlo el contrario

TRABAJO DEL PORTERO

- Dentro de la mejora técnica del portero hay una cualidad que es necesario desarrollarla ampliamente. Esta es el buen nivel en el tiempo de reacción discriminativa.
- El tiempo de reacción discriminativa es el que el sujeto emplea para elegir, según el estímulo del juego, entre varias posibilidades de respuesta. Estas posibilidades de respuesta son las siguientes:
- Ver la posición de los oponentes, compañeros, la zona de juego eficaz y el balón (trayectorias)
- Calcular los desplazamientos de los sujetos y las trayectorias del balón (velocidades, direcciones, puntos de incidencia, etc.…)
- Elegir una respuesta eficaz del juego individual y colectivo
- Iniciar dicha respuesta
- Dentro del tema de las desviaciones del portero podemos incluir otra acción que no está especificada y que podríamos denominarla, desvío con prolongación. Aunque las dos

cualidades son distintas (desvío y prolongación), en algunos casos ambas cualidades se asemejan, se identifican en una sola, sin que por ello dejen de perder sus propias condiciones específicas.

- El ejemplo más usual y corriente es cuando el portero desvía por encima del travesaño (tiro desde el frente), sin que por ello el esférico haya cambiado su dirección, una de las condiciones indispensables en la prolongación.
- Al no cambiar su dirección y si su altura, y aunque el balón no lo ha vuelto a recoger el mismo portero (prolongación) porque ha salido fuera (saque de esquina), se ha producido una situación distinta al desvío y la prolongación.

En tiros frontales, laterales, diagonales, etc., siempre que el portero toca el balón saliendo este fuera por encima del travesaño sin haber cambiado su dirección, aunque haya cambiado su altura.

f. METODOLOGÍA

Enfoque.

La coordinación general y los fundamentos técnicos del arquero de Futbol en los niños del club deportivo especializado formativo "MACARA FC" es de enfoque cualitativa y cuantitativa, ya que la investigación de tipo cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas utiliza una variedad de instrumentos para recopilar información como las entrevistas, imágenes, historias de vida, y en cambio que la cuantitativa permite la recolección de datos e información en dicho lugar que se va a desarrollar la investigación.

El diseño.

El diseño de la investigación permite el tránsito de la investigación por diferentes fases: diagnóstico, diseño y aplicación del plan y finalmente, valoración de los resultados derivados de la aplicación, el diseño para esta Investigación a realizarse es **pre experimental,** ya que se va a trabajar con un solo grupo de niños que están en el club de futbol aplicando un pre test y post test y finalmente la propuesta alternativa intermedia.

Métodos.

Los métodos que voy a utilizar para realizar esta investigación son;

Análisis Síntesis: Es un método que me permitirá la separación de las partes de un todo para estudiarlas en forma individual, en el cual lo utilice durante toda la consulta o bibliografía de la literatura científica, documentación especializada, así como en la elaboración de la información obtenida relacionado con las capacidades motrices y técnicas del arquero de futbol en los niños del club deportivo especializado formativo "MACARA FC"

El método Inductivo: es aquel método científico que obtiene conclusiones generales a partir de premisas particulares, se trata del método científico más usual, en el que pueden distinguirse cuatro pasos esenciales: la observación de los hechos para su registro; la clasificación y el estudio de estos hechos; la derivación inductiva que parte de los hechos y permite llegar a una generalización; y la contrastación, s e parte del estudio de los elementos particulares del fenómeno que se investiga para llegar a conclusiones generalizadoras, se realizó para poder procesar todo lo referido a los elementos analizados que permitieron caracterizar el estado actual del problema y establecer una propuesta de actividades que encierran las acciones didácticas para llegar a las deducciones necesarias.

El método deductivo: es un método científico que considera que la conclusión se halla implícita dentro las premisas, esto quiere decir que las conclusiones son una consecuencia necesaria de las premisas: cuando las premisas resultan verdaderas y el razonamiento deductivo tiene validez, no hay forma de que la conclusión no sea verdadera.

Método descriptivo:

Mediante la utilización del método descriptivo me permitirá evaluar ciertas características de una situación particular en uno o más puntos del tiempo, en esta investigación se analizan los datos reunidos para descubrir la relación del informe final del trabajo de investigación en la que se analiza de forma científica a través de los cuadros de frecuencia y porcentajes.

POBLACIÓN Y MUESTRA.

POBLACIÓN

La población para desarrollar la presente investigación será considerada los 80 niños que conforman el club deportivo especializado formativo "MACARA FC"

MUESTRA

La muestra para desarrollar el siguiente trabajo investigativo será de un total de 10 niños que se dedican al puesto de arquero de futbol..

INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

Para el cumplimiento de los objetivos se emplearan las técnicas de **encuestas** y el **test,** para obtener información ya sea de campo, documental o bibliográficas, dichos instrumentos serán aplicados a los niños del club de futbol formativo especializado "MACARA FC"

Las técnicas de investigación estarán apoyadas mediante una encuesta en la cual me basare en un cuestionario, cámara fotográfica aplicada a los niños del club de futbol formativo especializado "MACARA FC"

RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

La guía documental y de recolección de información se resume en bancos de preguntas previamente analizados y elaborados, la toma de fotografías, grabaciones, y otros que permitan exponer en la fase inicial el diagnóstico y en la fase final la sustentación de la propuesta.

TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS.

Mediante la Tabulación de Datos y la Representación gráfica se elaborará el análisis de los datos de la investigación de campo.

Se utilizará cuadros comparativos de ejercicio y efecto en contraste con lo que actualmente está sucediendo.

g. **CRONOGRAMA**

ACTIVIDADES	2016										2017																																							
	noviembre					diciembre					enero					febrero					marzo					abril					mayo					Junio					lulio					agosto				
	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
Elaboración del proyecto																																																		
Presentación del Proyecto																																																		
Inclusiones de correcciones																																																		
Trabajo de campo, estructuración de la tesis																																																		
Proceso de graduación																																																		

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

DENOMINACION	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR FINAL
COPIAS	1500 HOJAS	0.02 CTVS	30
ENCUESTA	30 HOJAS	0.02 ctvs.	60 *ctvs*
IMPREVISTOS			600
TRANSPORTE	GASOLINA		300
EQUIPAMIENTO	MATERIALES VARIOS		2000
CAMARA DIGITAL	1	200	200
		TOTAL	3136

RECURSOS

Talento Humano

- Luis Miguel Luzuriaga Gahona. Investigador.
- Asesor del proyecto
- Niños del club deportivo especializado formativo Macara FC

RECURSOS MATERIALES.

- Computadora.
- Internet.
- Teléfono.
- Transporte
- cámara

BIBLIOGRAFÍA ESPECIALIZADA.

- Hojas de encuesta.
- Material de oficina y anexos.
- Equipamiento básico (balones, conos, pito, cronometro)

i. BIBLIOGRAFÍA

Luis Marciano Gutiérrez Pérez. (6 de octubre de 2010). *monografias.com*. Recuperado el 26 de abril de 2015, de Clasificación físico-deportiva de los Adultos : http://www.monografias.com/trabajos92/proyecto-fisico-recreativo-para-adultos-mayores/proyecto-fisico-recreativo-para-adultos-mayores.shtml

google croquis "LA DOLOROSA". (2014). Obtenido de google "LA DOLOROSA": https://www.google.com.ec/search?q=mapa+del+canton+loja&biw=1366&bih=657&tbm=isch&imgil=Jtx3Vk76iW-XHM%253A%253BViKDvYS3QwsTIM%253Bhttp%25253A%25252F%25252Fwww.zonu.com%25252FAmerica-del-Sur%25252FEcuador%25252FLoja%25252FPoliticos.html&source=iu&pf=m&fir

http://www.webscolar.com. (17 de 10 de 2017). Obtenido de http://www.webscolar.com: http://www.webscolar.com/los-diferentes-pases-y-recepciones-en-futbol

A, C. l. (26 de enero de 2009). *Carmen Linares* . Recuperado el 02 de 06 de 2018, de carmen linares : http://carmencitalinares.blogspot.com/2009/01/coordinacion-general.html

adulto-mayorcito.blogspot. (26 de Marzo de 2013). *blogspot.com*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de Enfermedades Frecuentes del Envejecimiento: http://adulto-mayorcito.blogspot.com/2013/03/enfermedades-frecuentes-del.html

Alcalá, R. (17 de febrero de 2011). *el voleibol* . Recuperado el sabado de enero de 2015, de el voleibol: http://blogdelvoleibol.blogspot.com/2011/02/que-es-el-bloqueo.html

ALEXTINCION. (16 de 3 de 2015). *ejercicio de futbol*. Obtenido de ejercicio de futbol: http://ejerciciodefutbol.blogspot.com/2015/03/dos-ejercicios-de-pase-al-espacio.html

ANGEL. (1364646 de 09 de 2015). *HHHHH*. Obtenido de HHHHH.

Augu. (06 de 06 de 2016). *http://educ-fis.blogspot.com*. Obtenido de http://educ-fis.blogspot.com: http://educ-fis.blogspot.com/2016/06/el-futbol-concepto-historia-fundamentos.html

Baptiste, R. L. (7 de 2009). *programa para la preparacion tecnico tactico*. Recuperado el 29 de 10 de 2014, de desarrollo: http://www.efdeportes.com/efd134/preparacion-tecnico-tactica-en-la-iniciacion-al-voleibol.htm

Bárbara Rodríguez Rodríguez, Antonio Monroy Antón. (agosto de 2013). *efdeportes.com*. Recuperado el viernes de enero de 2015, de efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd183/la-tecnica-y-la-tactica-en-el-voleibol.htm

Barcelo, T. M. (19 de 4 de 2016). *Fútbol, Nuevas Tecnologías y Viajes*. Obtenido de Fútbol, Nuevas Tecnologías y Viajes: http://www.tonimatasbarcelo.com/metodologia-del-futbol-metodos-de-entrenamiento-aplicados-al-futbol/

Barrio, S. P. (2017). *sesionesdeentrenamiento*. Obtenido de sesionesdeentrenamiento: http://www.sesionesdeentrenamiento.com/index_htm_files/La%20Tecnica%20en%20el%20futbol.pdf

Barrios, P. A. (28 de julio de 2014). *http://psiconeuroinmunologia.over-blog.com/article-movimiento-corporal-una-de-las-expresiones-de-la-salud-124244890.html*. Recuperado el lunes de febrero de 2017, de http://psiconeuroinmunologia.over-blog.com/article-movimiento-corporal-una-de-las-expresiones-de-la-salud-124244890.html: http://psiconeuroinmunologia.over-blog.com/article-movimiento-corporal-una-de-las-expresiones-de-la-salud-124244890.html

Bits, A. (s.f.). *marista.edu.mx*. Obtenido de marista.edu.mx: http://www.marista.edu.mx/p/6/proceso-de-ensenanza-aprendizaje

Blanco, f. j. (4 de noviembre de 2004). *http://fcojavierblancobenitez.blogspot.com*. Obtenido de http://fcojavierblancobenitez.blogspot.com: http://fcojavierblancobenitez.blogspot.com/2011/05/principales-metodos-de-ensenanza-en.html

Blanco, f. j. (4 de 11 de 2014). *http://fcojavierblancobenitez.blogspot.com*. Obtenido de http://fcojavierblancobenitez.blogspot.com: http://fcojavierblancobenitez.blogspot.com/2011/05/principales-metodos-de-ensenanza-en.html

BRAND, A. (12 de 6 de 2013). *ESCUELA DE FUTBOL* . Obtenido de ESCUELA DE FUTBOL : https://www.youtube.com/watch?v=86sfQ6jXick

c., M. (1997). *caracteristicas generales de la adolescencia*. Obtenido de caracteristicas generales de la adolescencia: http://www.oocities.org/marcelah_arg/adoles.pdf

Cami. (28 de agosto de 2011). *http://efparvulos.blogspot.com/2011/08/coordinacion-general.html*. Recuperado el lunes de febrero de 2017 , de http://efparvulos.blogspot.com/2011/08/coordinacion-general.html: http://efparvulos.blogspot.com/2011/08/coordinacion-general.html

Carles, M. (11 de 07 de 2016). *es.slideshare.net*. Obtenido de es.slideshare.net: https://es.slideshare.net/AdrianaPlasza/lectura-estrategias-de-enseanza-aprendizaje-de-carles-monereo

Carles, M., Montserrat, C., Mercè, C., Montserrat, P., & Maria, L. P. (1999). *http://uiap.dgenp.unam.mx*. Obtenido de http://uiap.dgenp.unam.mx: uiap.dgenp.unam.mx/apoyo_pedagogico/proforni/antologias/ESTRATEGIAS%20DE%20ENSENANZA%20Y%20APRENDIZAJE%20DE%20MONEREO.pdf

Carrion M., F. (2003). *http://www.flacso.org.ec*. Obtenido de http://www.flacso.org.ec: http://www.flacso.org.ec/docs/futbol_practica.pdf

Carrion M., F. (2013). *http://www.flacso.org.ec*. Obtenido de http://www.flacso.org.ec: http://www.flacso.org.ec/docs/futbol_practica.pdf

Castañeda, Y. (2013). *clasedefutbolyesicajuliana/tematica*. Obtenido de clasedefutbolyesicajuliana/tematica: https://sites.google.com/site/clasedefutbolyesicajuliana/tematica

Castaño, C. (2012). *educacion fisica 2012*. Recuperado el 22 de 01 de 2015, de educacion fisica 2012: http://entrenamiento018.blogspot.com/p/capacidades-coordinativas.html

Cohen Grinvald, R. (s.f.). *http://www.efdeportes.com*. Obtenido de http://www.efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd10/talen101.htm

Cohen Grinvald, R. (s.f.). *http://www.efdeportes.com*. Obtenido de http://www.efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd10/talen101.htm

Concha, F. P. (12 de 2014). *http://www.efdeportes.com*. Obtenido de http://www.efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd199/seleccion-de-talentos-en-el-futbol-femenino.htm

Conchalí, C. C. (18 de abril de 2012). *Actividades recreativas y recreacion en el Adulto* . Recuperado el 25 de abril de 2015, de Actividades recreativas en el Adulto: http://ccrconchali.blogspot.com/2012/04/actividades-recreativas-y-recreacion-en.html#!

Coquinche, E. A. (2012). *monografias* . Recuperado el viernes de enero de 2015, de monografias : http://www.monografias.com/trabajos94/saque-voleibol/saque-voleibol.shtml

Corgo, B. (20 de 6 de 2015). *Benjamines Corgo*. Obtenido de Benjamines Corgo: https://www.youtube.com/watch?v=lKdlsheHr3w

Coronel, L. P. (23 de Junio de 2011). *http://biohumana35.blogspot.com/*. Recuperado el Lunes de Marzo de 2016, de http://biohumana35.blogspot.com/: http://biohumana35.blogspot.com/

Dayanne Jara . (8 de abril de 2013). *pedagogia en educacion fisica*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de ejercicio fisico en el adulto: http://dayannejara.blogspot.com/2013/04/el-ejercicio-fisico-en-el-adulto-mayor.html

Diego. (11 de 1 de 2016). *Ejercicios Fútbol*. Obtenido de Ejercicios Fútbol: https://ejerciciosfutbol.com/posesion/posesion-ciculacion-pases-interiores-busqueda-3er-hombre-defensa-triangulo/

Dr. C. Oscar Ginoris Quesada, D. C. (3 de 2013). *https://profesorailianartiles.files.wordpress.com*. Obtenido de https://profesorailianartiles.files.wordpress.com: https://profesorailianartiles.files.wordpress.com/2013/03/el-pea-desarrollador.pdf

Edel, R. (15 de 04 de 2016). *www.researchgate.net*. Obtenido de www.researchgate.net: https://www.researchgate.net/publication/301303017_El_concepto_de_ensenanza-aprendizaje

Emilio, J. (2013). *Educación Física plus (EF+)*. Recuperado el 22 de 01 de 2015, de Educación Física plus (EF+): https://educacionfisicaplus.wordpress.com/acerca-de/

Enrique Martínez-Salanova Sánchez. (24 de 6 de 2014). *http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/000didactica.htm*. Obtenido de http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/000didactica.htm: http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/0014procesoaprendizaje.htm#El_proceso_de_enseñanza-aprendizaje

Fandos Garrido, M., & Gonzalez Soto, Á. (2005). *https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=7795*. Obtenido de https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=7795: http://hdl.handle.net/10803/8909

Fernando Carrión M. (2008). *http://www.flacso.org.ec*. Obtenido de http://www.flacso.org.ec: http://www.flacso.org.ec/docs/futbol_practica.pdf

FIFA. (2017). *http://es.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/index.html*. Recuperado el MARZO de 2017, de http://es.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/index.html: http://es.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/index.html

fisica, e. (11 de 11 de 2012). *educacion-fisica.html*. Obtenido de educacion-fisica.html: http://iepveducacionfisica.blogspot.com/2012/11/sesion-n-23-educacion-fisica.html

Fuentes, J. H. (s.f.). *http://casanchi.com*. Obtenido de http://casanchi.com: http://casanchi.com/did/metoea01.pdf

Gandía, J. B. (9 de 7 de 2013). *http://www.futbolbaseenestadopuro.com*. Obtenido de http://www.futbolbaseenestadopuro.com: http://www.futbolbaseenestadopuro.com/como-se-detectan-los-jovenes-talentos-del-futbol/

García, L. M. (22 de 02 de 2011). *Educacion FÌsica capacidades condicionales*. Obtenido de Capacidades condicionales: http://laumiich.blogspot.com/2011/02/capacidades-condicionales.html

Ginoris Quesada, O. A. (03 de 2013). *https://profesorailianartiles.files.wordpress.com*. Obtenido de https://profesorailianartiles.files.wordpress.com: https://profesorailianartiles.files.wordpress.com/2013/03/el-pea-desarrollador.pdf

Ginoris Quesada, O., Addine Fernández , F., & Turcaz Millán, J. (03 de 2013). *https://profesorailianartiles.files.wordpress.com*. Obtenido de https://profesorailianartiles.files.wordpress.com: https://profesorailianartiles.files.wordpress.com/2013/03/el-pea-desarrollador.pdf

Ginoris Quesada, O., Addine Fernández, F., & Turcaz Millán , J. (03 de 2013). *https://profesorailianartiles.files.wordpress.com*. Obtenido de https://profesorailianartiles.files.wordpress.com: https://profesorailianartiles.files.wordpress.com/2013/03/el-pea-desarrollador.pdf

google. (2017). *http://www.globeholidays.net/South_America/Ecuador/Loja/Maps3.htm*. Obtenido de http://www.globeholidays.net/South_America/Ecuador/Loja/Maps3.htm:

https://www.google.com/maps/@-3.992013,-79.218979,20908m/data=!3m1!1e3!10m2!1e3!2e10!12b1?rapsrc=apiv3

Google. (30 de 06 de 2018). *www.googlemaps.com*. Recuperado el 30 de 06 de 2018, de www.googlemaps.com: http://www.googlemaps.com

Hector, O. K. (s.f.). *http://www.eumed.net*. Obtenido de http://www.eumed.net: http://www.eumed.net/libros-gratis/2009c/583/Proceso%20de%20ensenanza%20aprendizaje.htm

Herrera C., J. (20 de 06 de 2015). *la tercera*. Obtenido de la tercera: http://www.latercera.com/noticia/el-apoyo-educativo-de-los-padres-y-sus-beneficios-en-el-aprendizaje-de-los-ninos/

horabuena. (13 de Agosto de 2011). *caracterisiticas del adulto*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de caracterisiticas del adulto: http://horabuena.blogspot.com/2011/08/la-tercera-edad-caracteristicas-del.html

http://adulto-mayorcito.blogspot.com/. (28 de Marzo de 2013). *Enfemeria Geriatrica*. Recuperado el 24 de abril de 2015, de Teoria del Envejecimiento: http://adulto-mayorcito.blogspot.com/2013/03/teorias-del-envejecimiento_28.html

http://www.efisioterapia.net/. (5 de Noviembre de 2008). *efisioterapia*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de El envejecimiento y la actividad fisica: http://www.efisioterapia.net/articulos/el-envejecimiento-y-la-actividad-fisica

Icarito. (15 de 03 de 2010). *abilidades motoras basicas*. Recuperado el 05 de 12 de 2014, de movimientos naturales del hombre: http://www.icarito.cl/enciclopedia/articulo/segundo-ciclo-basico/educacion-fisica/preparacion-fisica-habilidades-y-destrezas-motrices/2009/12/67-8663-9-habilidades-mo

Infante, R. L. (06 de 2003). *http://www.efdeportes.com*. Obtenido de http://www.efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd61/talento.htm

Infante, R. L. (06 de 2013). *http://www.efdeportes.com*. Obtenido de http://www.efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd61/talento.htm

Jorge. (viernes de febrero de 2008). *voleibol y punto*. Recuperado el sabado de enero de 2015 , de voleibol y punto: http://voleibolypunto.blogspot.com/2008/02/tipos-de-saque-en-el-voleibol.html

Jorge Ivan Palacio Uribe. (6 de enero de 2011). *aventrenamientopersonal*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de Actividad física en el adulto: https://aventrenamientopersonal.wordpress.com/2011/01/12/actividad-fisica-en-el-adulto-mayor/

juan carlos escobar aldea. (17 de septiembre de 2014). *Conceptos de actividad fisica y deportes*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de Conceptos de actividad fisica y deportes: https://prezi.com/oc5zdppspfiw/conceptos-de-actividad-fisica-y-deportes/

Kaj Laserow. (2007). *ProMedVi*. Obtenido de ProMedVi: http://www.safran.es/en/files/ProMedViT%20Concepto%20Futbol%20ESP.pdf

Larrosa, D. (01 de octubre de 2013). *caracteristicas fisicas de un jugador de voleibol*. Recuperado el sabado de enero de 2015, de http://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/caracteristicas-fisicas-del-jugador-de-voleibol-622648.html

Leonardo Lustgarten. (1 de Agosto de 2014). *Dolor Lumbra*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de Patologias comunes: http://www.leonardolustgarten.com/dolor-lumbar/

Linares, C. (26 de enero de 2009). *coordinacion general*. Obtenido de http://carmencitalinares.blogspot.com/2009/01/coordinacion-general.html

Loja, c. d. (2014). *http://www.zonu.com/America-del-Sur/Ecuador/Loja/Politicos.html*. Obtenido de http://www.zonu.com/America-del-Sur/Ecuador/Loja/Politicos.html: www.zonu.com › América del Sur › Ecuador

Lopez, G. (octubre de 2012). *voleibol golpe de antebrazos* . Recuperado el sabado de enero de 2015, de voleibol golpe de antebrazos : http://www.buenastareas.com/ensayos/Voleibol-El-Golpe-De-Antebrazos/5714859.html

López, L. B. (s.f.). *monografias .com*. Recuperado el sabado de enero de 2015, de monografias.com : http://www.monografias.com/trabajos81/caracterizacion-morfofuncional-adolescentes/caracterizacion-morfofuncional-adolescentes2.shtml

Luis, O. (21 de 11 de 2014). *blogspot.com*. Obtenido de blogspot.com: http://losfundamentosdelfutbol.blogspot.com/

Maier, C. (21 de 2 de 2012). *ehow en español*. Obtenido de caracteristicas de los adolescentes: http://www.ehowenespanol.com/5-caracteristicas-adolescencia-info_111239/

Malena. (22 de mayo de 2010). *caracteristicas de la adolescencia*. Obtenido de adolescencia: http://psicologia.laguia2000.com/la-adolescencia/caracteristicas-de-la-adolescencia

María Alejandra Prado. (16 de agosto de 2011). *neuquen tercera edad*. Recuperado el 26 de abril de 2015, de caracterisiticas socio-afectivas en el adulto: http://terceraedadnqn.blogspot.com/2011/08/caracteristicas-socioafectivas-del.html

Maria Mercedes ,Tatiana Novoa . (junio de 2008). *Efdeportes.com* . Recuperado el sabado de enero de 2015, de Efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd121/el-remate-en-voleibol.htm

Markos Amado Peña, A. C. (2010). *Proceso de enseñanza aprendizaje del fútbol.* españa: gipuzkoako foru aldundia.

Martínez, E., & Sánchez, S. (24 de 6 de 2014). *http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/000didactica.htm*. Obtenido de http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/000didactica.htm:

http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/0014procesoaprendizaje.htm#El_proceso_de_enseñanza-aprendizaje

Maure, G. (2012). *elRivalinterior.com*. Obtenido de elRivalinterior.com: http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/A75.Historia.Futbol.elRivalinterior.pdf

mayoressaludables.org. (26 de Junio de 2014). *Mayores Saludables*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de Definicion de Envejecimiento: http://www.mayoressaludables.org/noticias/definicion-de-envejecimiento

Mendez, J. C. (21 de 12 de 2008). *voleiboleducativo.blogspot*. Obtenido de voleiboleducativo.blogspot: http://voleiboleducativo.blogspot.com/2008/12/el-dribling.html

Mendez, J. C. (21 de 12 de 2015). *voleiboleducativo.blogspot*. Obtenido de voleiboleducativo.blogspot: http://voleiboleducativo.blogspot.com/2008/12/el-dribling.html

Meschini, N. S. (13 de 9 de 2013). *http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar*. Obtenido de http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar: http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar/10o-ca-y-5o-l-efyc/actas-10-y-5/Eje_3_Mesa_D_Meschinil.pdf

Miguel, J. (24 de 08 de 2010). *http://tectacfutbol.blogspot.com*. Obtenido de http://tectacfutbol.blogspot.com: http://tectacfutbol.blogspot.com/2010/08/el-pase.html

Miguel, J. (24 de 08 de 2010). *http://tectacfutbol.blogspot.com*. Obtenido de http://tectacfutbol.blogspot.com: http://tectacfutbol.blogspot.com/2010/08/el-pase.html

Miguel, J. (7 de 9 de 2010). *TÉCNICAS Y TÁCTICAS DEL FÚTBOL*. Obtenido de TÉCNICAS Y TÁCTICAS DEL FÚTBOL: http://tectacfutbol.blogspot.com/2010/09/el-control-el-dribling.html

Milton, R. B. (s.f.). *https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct*. Obtenido de https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct: https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&cad=rja&uact=8&sqi=2&ved=0ahUKEwi4r_Kn94jSAhWERyYKHTyjBtsQFggzMAQ&url=http%3A%2F%2Fwww.revistas.una.ac.cr%2Findex.php%2Fmhsalud%2Farticle%2Fdownload%2F5324%2F5148&usg=AFQjCNFmlucwz8N1U8F2M

minivoleibol. (16 de octubre de 2012). *golpe de dedos* . Recuperado el sabado de enero de 2015, de golpe de deos : https://tallerdeminivolei2012.wordpress.com/2012/10/16/golpe-de-dedos/

Monereo, C. (11 de 07 de 2016). *es.slideshare.net*. Obtenido de es.slideshare.net: https://es.slideshare.net/AdrianaPlasza/lectura-estrategias-de-enseanza-aprendizaje-de-carles-monereo

Monereo, C. C. (1999). *http://uiap.dgenp.unam.mx*. Obtenido de http://uiap.dgenp.unam.mx: uiap.dgenp.unam.mx/apoyo_pedagogico/proforni/antologias/ESTRATEGIAS%20DE%20ENSENANZA%20Y%20APRENDIZAJE%20DE%20MONEREO.pdf

Monereo, C., Castelló, M., Clariana, M., Palma, M., & L. Pérez, M. (1999). *http://uiap.dgenp.unam.mx*. Obtenido de http://uiap.dgenp.unam.mx: uiap.dgenp.unam.mx/apoyo_pedagogico/proforni/antologias/ESTRATEGIAS%20DE%20ENSENANZA%20Y%20APRENDIZAJE%20DE%20MONEREO.pdf

Monereo, C., Castelló, M., Clariana, M., Palma, M., & L. Pérez, M. (1999). *http://uiap.dgenp.unam.mx*. Obtenido de http://uiap.dgenp.unam.mx: uiap.dgenp.unam.mx/apoyo_pedagogico/proforni/antologias/ESTRATEGIAS%20DE%20ENSENANZA%20Y%20APRENDIZAJE%20DE%20MONEREO.pdf

morales, w. (22 de 08 de 2013). *https://prezi.com*. Obtenido de https://prezi.com: https://prezi.com/8rdkux4snisy/etapas-del-proceso-ensenanza-aprendizaje/

morales, w. b. (22 de 08 de 2013). *https://prezi.com*. Obtenido de https://prezi.com: https://prezi.com/8rdkux4snisy/etapas-del-proceso-ensenanza-aprendizaje/

Muños, J. (05 de 11 de 2008). *jovenes y pratica deportiva*. Recuperado el 29 de 10 de 2014, de jovenes : http://www.atinachile.cl/content/view/313408/Jovenes-y-practica-deportiva.html

nach. (13 de 06 de 2013). *http://tectacfutbol.blogspot.com*. Obtenido de http://tectacfutbol.blogspot.com: http://tectacfutbol.blogspot.com/2010/08/el-pase.html

National Heart, L. a. (30 de enero de 2012). *Qué es la actividad física*. Recuperado el 25 de abril de 2015, de Qué es la actividad física: http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/phys/

Nicolas, Y. (01 de 11 de 2013). *https://sites.google.com*. Obtenido de https://sites.google.com: https://sites.google.com/site/futbolungrandeporte/remate

Nitza María Vega Reyes, M. D. (s.f.). *http://www.monografias.com*. Obtenido de http://www.monografias.com: http://www.monografias.com/trabajos70/medios-ensenanza-componentes-ensenanza-aprendizaje/medios-ensenanza-componentes-ensenanza-aprendizaje2.shtml

Núñez, M. V. (s.f.). *adolescencia* . Recuperado el 23 de 01 de 2015, de adolescencia : http://www.ilustrados.com/tema/7299/Adolescencia--caracteristicas-fisiologicas-psicologicas-sociologicas.html

Ocaña, F. G. (2004). *El portero de futbol* . Barcelona : Paidotribo .

Ojeda, L. (21 de 11 de 2010). *blogspot.com.* Obtenido de blogspot.com: http://losfundamentosdelfutbol.blogspot.com/

Ojeda, L. (21 de 11 de 2010). *blogspot.com*. Obtenido de blogspot.com: http://losfundamentosdelfutbol.blogspot.com/

Orozco, D. (25 de 02 de 2014). *definicion del voleibol*. Recuperado el 29 de 10 de 2014, de definicion: http://conceptodefinicion.de/voleibol/

Orozco, D. (20 de 01 de 2015). *concepto definicion de voleibol*. Obtenido de definicion de voleibol: http://conceptodefinicion.de/voleibol/

Ortiz Kadir, H. (s.f.). *http://www.eumed.net*. Obtenido de http://www.eumed.net: http://www.eumed.net/libros-gratis/2009c/583/Proceso%20de%20ensenanza%20aprendizaje.htm

Ortiz Kadir, H. (s.f.). *http://www.eumed.net*. Obtenido de http://www.eumed.net: http://www.eumed.net/libros-gratis/2009c/583/Proceso%20de%20ensenanza%20aprendizaje.htm

Ortiz, K. H. (s.f.). *http://www.eumed.net*. Obtenido de http://www.eumed.net: http://www.eumed.net/libros-gratis/2009c/583/Proceso%20de%20ensenanza%20aprendizaje.htm

Ortiz, K. H. (s.f.). *http://www.eumed.net*. Obtenido de http://www.eumed.net: http://www.eumed.net/libros-gratis/2009c/583/Proceso%20de%20ensenanza%20aprendizaje.htm

Oscar Herrera Gacitua, l. A. (2 de 2012). *http://www.efdeportes.com*. Obtenido de http://www.efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd165/deteccion-de-talentos-deportivos-en-futbol-de-chile.htm

Patiño Fernández Walter, V. H. (CINCO de SEPTIEMBRE de 2007). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

Patiño Fernández, , W., Girón Muñoz, V., & Arango Valencia, A. (09 de 2007). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

Patiño Fernández, W. ,. (CINCO de SEPTIEMBRE de 2007). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

Patiño Fernández, W., Girón Muñoz, V., & Arango Valencia, A. (09 de 2007). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

Patiño Fernández, W., & Girón Muñoz, V. H. (cinco de septiembre de 2007). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

Patiño, F. W., Muñoz, V. H., & Valencia, A. F. (09 de 2014). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

Pérez Porto, J., & Merino, M. (2012). *definicion.de*. Obtenido de definicion.de: http://definicion.de/futbol/

Pérez Porto, J., & Merino, M. (2012). *definicion.de*. Obtenido de definicion.de: http://definicion.de/futbol/

Pérez Porto, J., & Merino, M. (2014). *definicion.de*. Obtenido de definicion.de: http://definicion.de/futbol/

Programa de EF, d. c. (21 de 4 de 2012). *Programa de EF, del cecyte Morelos*. Obtenido de Programa de EF, del cecyte Morelos: https://es.scribd.com/doc/77706235/tesis-impresion

Quijada, L. (19 de 10 de 2014). *http://www.kaisermagazine.com*. Obtenido de http://www.kaisermagazine.com: http://www.kaisermagazine.com/author/llanosquijada/

Rivas Borbón, M. (s.f.). *https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct*. Obtenido de https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct: https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&cad=rja&uact=8&sqi=2&ved=0ahUKEwi4r_Kn94jSAhWERyYKHTyjBtsQFggzMAQ&url=http%3A%2F%2Fwww.revistas.una.ac.cr%2Findex.php%2Fmhsalud%2Farticle%2Fdownload%2F5324%2F5148&usg=AFQjCNFmlucwz8N1U8F2M

Rivas Borbón, M. (s.f.). *https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct*. Obtenido de https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct: https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&cad=rja&uact=8&sqi=2&ved=0ahUKEwi4r_Kn94jSAhWERyYKHTyjBtsQFggzMAQ&url=http%3A%2F%2Fwww.revistas.una.ac.cr%2Findex.php%2Fmhsalud%2Farticle%2Fdownload%2F5324%2F5148&usg=AFQjCNFmlucwz8N1U8F2M

Rivera, O. (25 de 7 de 2010). *http://futbolendesarrollo.blogspot.com*. Obtenido de http://futbolendesarrollo.blogspot.com: http://futbolendesarrollo.blogspot.com/2010/07/afirmar-que-un-nino-en-edades-tempranas.html

Rubén, C. G. (s.f.). *http://www.efdeportes.com*. Obtenido de http://www.efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd10/talen101.htm

Sabugal, A. M. (8 de 12 de 2015). *https://www.vavel.com/es/*. Obtenido de https://www.vavel.com/es/: https://www.vavel.com/es/futbol/real-madrid/576707-el-tablero-real-el-5-3-2-sueco-desembarca-en-un-bernabeu-expectante.html

samanda. (02 de 02 de 2012). *concepto del voleibol*. Recuperado el 29 de 10 de 2014, de concepto del voleibol: http://samanda-samantha.blogspot.com/2012/02/concepto-del-voleibol.html

Sánchez, E. M.-S. (24 de 06 de 2014). *http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/000didactica.htm*. Obtenido de http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/000didactica.htm: http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/0014procesoaprendizaje.htm#El_proceso_de_enseñanza-aprendizaje

Sánchez, P. d. (2017). *sesionesdeentrenamiento*. Obtenido de sesionesdeentrenamiento: http://www.sesionesdeentrenamiento.com/index_htm_files/La%20Tecnica%20en%20el%20futbol.pdf

Sánchez, P. d. (2017). *sesionesdeentrenamiento*. Obtenido de sesionesdeentrenamiento: http://www.sesionesdeentrenamiento.com/index_htm_files/La%20Tecnica%20en%20el%20futbol.pdf

Soledad, N. (13 de 09 de 2013). *http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar*. Obtenido de http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar: http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar/10o-ca-y-5o-l-efyc/actas-10-y-5/Eje_3_Mesa_D_Meschinil.pdf

Soler, S. G. (2 de 2014). *http://www.efdeportes.com*. Obtenido de http://www.efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd189/deteccion-de-talentos-deportivos.htm

Soler, S. V. (2010). el trabajo de coordinacion en educacion infantil. *ef deportes* , 1.

Tani, A. M. (18 de 4 de 2013). *http://www.ilustrados.com*. Obtenido de http://www.ilustrados.com: http://www.ilustrados.com/tema/13375/Propuesta-metodologia-para-seleccion-talentos-deportivos.html

tecnificacion, a. d. (20 de 11 de 2013). *con las gafas de conduccion*. Obtenido de con las gafas de conduccion: https://www.google.com.ec/search?biw=1800&bih=931&tbm=isch&sa=1&ei=TQMXWqvQGIHp_QaG75OgBA&q=conducción+con+el+empeine

Thomas E. Larkin, J. (2008). *Manual de entrenamiento del fútbol.* estados unidos: LA84 Foundation.

Thomas E. Larkin, J. (2008). *Manual del entrenamiento de fútbol.* Estados Unidos: LA84 Foundation.

Vallodoro, E. (01 de diciembre de 2008). *entrenamiento deportivo*. Recuperado el 22 de 01 de 2015, de entrenamiento deportivo: https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/01/las-capacidades-coordinativas/

Vera, J. I. (01 de 06 de 2015). *Desarrollo de las capacidades físicas en el proceso de formación de los estudiantes*. Obtenido de monografias.com: http://www.monografias.com/trabajos84/desarrollo-capacidades-fisicas-formacion-estudiantes/desarrollo-capacidades-fisicas-formacion-estudiantes.shtml

Villaseñor, A. (01 de 2008). *conade*. Obtenido de conade: http://conadeb.conade.gob.mx/Documentos/Publicaciones/Futbol.pdf

Villaseñor, A. O. (01 de 2008). *conade*. Obtenido de conade: http://conadeb.conade.gob.mx/Documentos/Publicaciones/Futbol.pdf

Walter Patiño Fernández, V. H. (cinco de septiembre de 2007). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

Walter Patiño Fernández, V. H. (cinco de septiembre de 2007). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

Walter, P. F. (09 de 2007). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

Walter, P. F., & Hugo, G. M. (cinco de septiembre de 2007). *http://viref.udea.edu.co*. Obtenido de http://viref.udea.edu.co: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf

OTROS ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.

En calidad de estudiante de la Universidad Nacional de Loja, de la Carrera de Cultura Física deportes y recreación, con el objetivo de obtener la licenciatura, pedir a usted de la manera más comedida se digne contestar la presente encuesta, información en la cual me servirá conocer datos referentes al tema de investigación, **la coordinación general como eje articular y los fundamentos técnicos del arquero de 8 a 10 años del club deportivo especializado formativo Macará F.C.**

Dígnese marcando con una (x) la respuesta que crea conveniente.

1. ¿Conoce usted que es la coordinación?

   Si ( ) No ( )

2. ¿cree usted que tiene coordinación?

   Si ( ) No ( )

3. ¿te gustaría tener un preparador de arquero?

   Si ( ) No ( )

4. ¿Hace que tiempo has practicado en el puesto de arquero?

   3 meses ( ) 6 meses ( ) 1 año ( ) 2 años ( )

5. ¿Cuantos días a la semana le gustaría practicar para ser arquero?

Dos ( ) tres ( ) cuatro ( ) cinco ( )

6. ¿Conoce usted cuales son los fundamentos técnicos del arquero de futbol?

   SI ( ) NO ( )

7. ¿te gustaría mejorar los fundamentos técnicos para ser arquero?

   Si ( ) No ( )

8. ¿Cree usted que desarrollando la coordinación se mejorara los fundamentos técnicos del arquero?

   Si ( ) No ( )

Porque……
……
……

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

TEST TECNICO

PRUEBA	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	VALORACIÓN		
			Bueno	**Regular**	**Deficiente**
CONDUCCIÓN DEL BALÓN	Medir la habilidad del jugador para conducir el balón rápidamente en línea recta, curva y cambios de dirección.	Se ubicara 10 conos a distancia de 2 metros para trabajar conducción por los conos a velocidad. Se contabilizara si el niño tiene control sobre el balón.	Tiene técnica y control del balón.	No hay técnica solo controla el balón.	No tiene técnica ni controla el balón.

PRUEBA	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	VALORACIÓN		
			Bueno	**Regular**	**Deficiente**
PASE DEL BALÓN	Medir la habilidad del niño de efectuar un pase corto y largo.	Se ubicara dos niños con un balón a una distancia de 4 metros para pase corto y a distancia de 8 metros para pases largos.	Efectúa los dos pases correctam ente.	Realiza solo un pase correcto.	No realiza ningún pase correcto.

TEST TECNICO

PRUEBA	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	VALORACIÓN		
			Bueno	**Regular**	**Deficiente**
BALONES A MEDIA ALTURA	Medir la habilidad del jugador para detener los	Se ubicara 10 conos a distancia de 5 metros para patear el balón a media altura. se	10 y 8 agarres del balón	9 y 7 agarres del balón	Menos de 6

	balones a media altura.	realizaran 10 lanzamientos			

TEST TECNICO

PRUEBA	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	VALORACIÓN		
			Bueno	**Regular**	**Deficiente**
BALONES RASOS	Medir la habilidad del jugador para detener los balones a ras de piso.	Se ubicara 10 conos a distancia de 5 metros para patear el balón a ras de piso se realizaran 10 lanzamientos	10 y 8 agarres del balón	9 y 7 agarres del balón	Menos de 6

"TEST DE LANZAMIENTOS ALTOS"

TÉCNICA DE AGARRE EN BALONES ALTOS			
	BUENO	**REGULAR**	**DEFICIENTE**
_ ubica bien las manos			
_ pone la rodilla a la altura del pecho			
_ no abre los codos			
_ calcula la trayectoria del balón			
_ tiene voz de mando			
_ se lleva el balón al pecho después de agarrarlo.			
TOTAL			

"TEST DE GOLPE DE PUÑO"

TÉCNICA DEL GOLPE DE PUÑO			
	BUENO	**REGULAR**	**DEFICIENTE**
_ ubica bien las manos			
_ pone la rodilla a la altura del pecho			
_ no abre los codos			
_ calcula la trayectoria del balón			

_ tiene voz de mando			
_ golpea el balón hacia los lados			
TOTAL			

UBICACIÓN DEL LUGAR DONDE SE REALIZARÁ EL PROYECTO

ÍNDICE

PORTADA i
CERTIFICACIÓN i
AUTORÍA ii
CARTA DE AUTORIZACIÓN iv
AGRADECIMIENTO v
DEDICATORIA vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS viii
ESQUEMA DE TESIS ix
a. TÍTULO 1
b. RESUMEN 2
ABSTRACT 3
c. INTRODUCCIÓN 4
d. REVISIÓN DE LA LITERATURA 7
La coordinación general 7
Clases de actividades 9
Problemas al no realizar una actividad 10
El juego 11
Movimientos corporales 12
Desplazamiento 17
Desplazamientos habituales 18
Desplazamientos no habituales 19
Articulaciones: Tipos de movimiento 20
El arquero de fútbol 21
Historia del arquero de fútbol 22
Aspectos tecnicos ofensivos del arquero 23
Acciones ofensivas del portero 26
Saques 27
Reglas del arquero de futbol 28
Manejo del balon 29
Faltas 30
Cualidades de un portero 31
Calentamiento de portero 32

Fundamentos tecnicos del arquero 33
Estiramientos 34
Defensas altas 35
Normas generales 36
Trabajo del portero 37
Diferentes metodos de atrapar el balón 38
Tiros cruzados 39
e. MATERIALES Y MÉTODOS 40
f. RESULTADOS 44
g. DISCUSIÓN 67
h. CONCLUSIONES 76
i. RECOMENDACIONES 77
- **PROPUESTA ALTERNATIVA** 78

j. BIBLIOGRAFÍA 140
k. ANEXOS 152
a. TEMA 153
b. PROBLEMÁTICA 154
c. JUSTIFICACIÓN 156
d. OBJETIVOS 157
e. MARCO TEÓRICO 158
f. METODOLOGÍA 169
g. CRONOGRAMA 173
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO 174
i. BIBLIOGRAFÍA 176
INDICE 194