



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS PARA EL DESARROLLO EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE SEXTO-SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL CENTRO EDUCATIVO INTERANDINO DE LA CIUDAD DE LOJA

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física y Deportes

AUTOR: LUIS RODRIGO MALDONADO CHAMBA

DIRECTOR: Phd. DANILO CHARCHAVAL PEREZ.

Loja <mark>- Ecuador</mark> 2015 **CERTIFICACION**

PhD. Danilo Charchaval Pérez

DOCENTE DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA

COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

CERTIFICA:

Haber dirigido la elaboración del presente trabajo investigativo, titulado: ESTUDIO DE

LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS PARA EL DESARROLLO EN LOS

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE

SEXTO-SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL CENTRO

EDUCATIVO INTERANDINO DE LA CIUDAD DE LOJA, de autoría de Luis

Rodrigo Maldonado Chamba, egresado de la Carrera de Cultura Física, considero

cumple con los requisitos necesarios para su análisis, estudio y sustentación como lo

estipulan las Normas Generales de Graduación vigentes en el Área de la Educación el

Arte y la Comunicación, por lo que autorizó su presentación para fines legales

pertinentes.

Loja, Marzo 11 de 2015

PhD. Danilo Charchaval Pérez

DIRECTOR DE TESIS

ii

AUTORIA

Yo Luis Rodrigo Maldonado declaro ser autor del presente trabajo de tesis y estimo 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 Inicial.

Autor Luis Rodrigo Maldonado Chamba

Firma

CI. 110445702-1

Fecha Marzo 30 de 2015

CARTA DE AUTORIZACION DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACION

ELECTRONICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo Luis Rodrigo Maldonado Chamba, declaro ser autor de la tesis ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS PARA EL DESARROLLO EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE SEXTO-SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL CENTRO EDUCATIVO INTERANDINO DE LA CIUDAD DE LOJA, como requisito para obtener el grado de licenciado en ciencias de la educación, mención: Cultura Física y Deportes; autorizo al sistema bibliográfico de la Universidad Nacional de Loja, para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital

Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de

información del país y del exterior, con las cuales tenga 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 30 días del mes de

Marzo del dos mil quince.

Firma His H. Affeldogicte

Autor: Luis Rodrigo Maldonado Chamba

Cedula: 1104457021

Dirección: Amable María

Correo electrónico: luis27-11@hotmail.com

Teléfono celular: 0985140361

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: PhD. Dr. Danilo Charchaval Pérez. PH

Tribunal de Grado

Lcdo. Mg. Sc. José Efraín Macao Naula

Dr. Mg. Sc. Luis Benigno Montesinos Guarnizo

Lcdo. Luis Wagner Sotomayor Armijos

iν

AGRADECIMIENTO

Dejo en constancia de nuestro sincero reconocimiento a las autoridades de la gloriosa Universidad Nacional de Loja y al personal docente de la carrera de Cultura Física y Deportes, por la apertura que siempre han brindado a sus estudiantes durante la etapa de formación profesional. También expresamos nuestro sincero agradecimiento al 'PhD. Danilo Charchaval Pérez, quien ha impartido sus conocimientos valiosos, sugerencias y acertadas orientaciones durante el proceso de desarrollo del presente trabajo. De igual manera nuestro reconocimiento a las autoridades y estudiantes de la escuela Interandino, por permitirme desarrollar el trabajo de campo investigativo en tan prestigiosa Institución.

El Autor

DEDICATORIA

Con profunda gratitud dedico el presente trabajo a DIOS, quien es el único dueño de nuestra vida y amigo incondicional. A mi esposa, mi hijo, mis padres y hermanos quienes supieron apoyarme durante toda mi vida estudiantil e inculcaron responsabilidad, sacrificio, dedicación y amor porque ellos son los que creyeron en mí y a base de ellos siempre salí adelante, y dándome ejemplos dignos de superación y entrega, porque en gran parte gracias a ustedes, pude salir adelante alcanzado mi meta, ya que siempre estuvieron apoyándome en los momentos más difíciles de mi carrera, y porque el orgullo que sienten por mí, fue lo que me hizo ir hasta el final. Va por ustedes, por lo que valen, porque admiro su fortaleza y por lo que han hecho de mí.

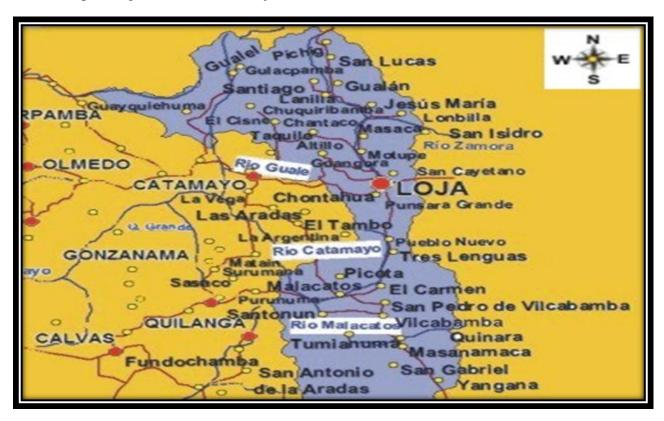
A todos, espero no defraudarlos y contar siempre con su valioso apoyo, sincero e incondicional.

Luis Rodrigo Maldonado

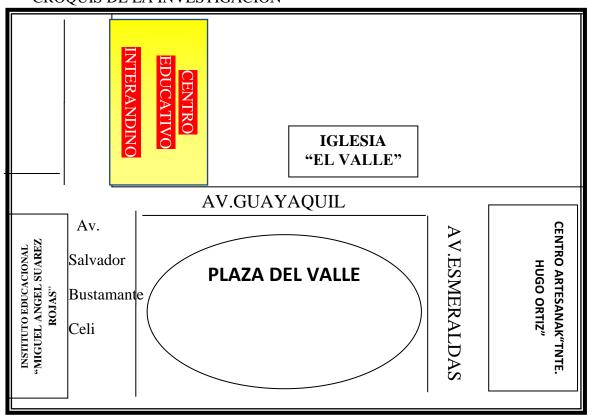
BIBLIOTECA: ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

| TIPO DE DOCUMENTO | AUTOR / NOMBRE DEL DOCUMENTO | FUENTE | FECHA AÑO | ÁMBITO GEOGRÁFICO | | | | | | OTRAS DESAGREGACIONES | NOTAS OBSERVACIONES |
|-------------------|--|--------|-----------|-------------------|----------|-----------|--------|-----------|--------------------------|--------------------------|---|
| | | | | NACIONAL | REGIONAL | PROVINCIA | CANTÓN | PARROQUIA | BARRIOS COMUNIDA D | | |
| TESIS | ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS PARA EL DESARROLLO EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE SEXTO-SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL CENTRO EDUCATIVO INTERANDINO DE LA CIUDAD DE LOJA | UNL | 2014 | ECUADOR | ZONA 7 | LOJA | LOJA | EL VALLE | EL VALLE | CD | LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES |

Mapa Geográfico del cantón Loja



CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN



ESQUEMA DE TESIS

| Portada | | |
|-----------------------|--|--|
| Certificación | | |
| Autoría | | |
| Carta de Autorización | | |
| Dedicatoria | | |
| Agradecimiento | | |

Ámbito geográfico de la institución

Croquis del sitio de Investigación

Esquema de tesis

- a. Titulo
- **b.** Resumen castellano ingles
- c. Introducción
- **d.** Revisión de la literatura
- e. Materiales y métodos
- **f.** Resultados
- g. Discusión
- **h.** Conclusiones
- i. Recomendaciones
- j. Bibliografía
- **k.** Anexos

a. TÍTULO

ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS PARA EL DESARROLLO EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE SEXTO-SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL CENTRO EDUCATIVO INTERANDINO DE LA CIUDAD DE LOJA

b. RESUMEN

La presente trabajo de investigación se enmarco en elestudio de las CAPACIDADES COORDINATIVAS PARA EL DESARROLLO EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBO EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE SEXTO-SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL CENTRO EDUCATIVO INTERANDINO DE LA CIUDAD DE LOJA, Se planteó como objetivo general: Determinar las capacidades coordinativas para el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de sexto-séptimo año de educación básica del Centro Educativo interandino de la ciudad de Loja, lo cual nos habla sobre las capacidades coordinativas con todas sus fases y sobre los fundamentos técnicos del futbol lo cual nos sirve para realizar dicho trabajo de investigación. La presente investigación corresponde a una investigación cuali-cuantitativa con un diseño Pre experimental basada en un trabajo de campo y en la recolección de documental y bibliográfica de la información referente a las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del futbol. El tipo de estudio es longitudinal, debido al tiempo de duración de la investigación, se aplicaron métodos teóricos y empíricos que facilitaron la orientación de todo el proceso investigativo. Para la recopilación de la información empírica se utilizó fichas de observación y test que fueron aplicadas a la muestra de la población de las escuela Interandino, las cuales nos sirvieron para tener un conocimiento claro acerca de las capacidades coordinativas y fundamentos técnicos del futbol que cada uno de los niños y niñas poseen dentro de su nivel deportivo con estos resultados se llegó a las conclusiones sobre cómo se lo encuentra al niño y a base de esos datos supimos realizar algunas recomendaciones para el desenvolvimiento de los niños estos resultados nos permitieron elaborar, aplicar y validar la alternativa propuesto que a su vez fue el aporte practico de esta investigación, la cual dio solución al problema presentado.

ABSTRACT

The present research work is framed in study of the COORDINATIVE abilities for the development in the fundamentals technical of the football in the children and girls of SEXTO-SEPTIMO grade of basic education in the Center educational inter-Andean from the city of LOJA, he was raised as a general objective: determine the coordinative abilities for the development of the technical foundations of the football at the boys and girls of sexto-septimo grade of basic education in the inter-Andean educational center in the city of Lojawhich talks about the coordinative abilities with all phases and on the technical fundamentals of football which helps us to carry out the research work. The present investigation corresponds to a quali-quantitative research with Pre experimental design based on field work and collection of documentary and bibliographical information concerning coordinative capabilities and the technical fundamentals of football. The study is longitudinal, due to the time of duration of the research, applied theoretical and empirical methods that facilitated the orientation of the investigative process. Observation sheets was used for the compilation of the empirical information and test that were applied to the sample of the population of the school Interandino, which served to have a knowledge of clear coordinative capabilities and technical foundations of football than each of the children and girls possess inside your fitness level with these results came to the conclusions about how it is the child and based on those data learned to make some recommendations for the development of the children these results allowed us to develop, implement and validate the proposed alternative, which in turn was the contribution this research, which gave a solution to the problem presented practical

_

c. INTRODUCCIÓN

En nuestro país al igual que el resto de países de Latinoamérica el futbol se constituye como un deporte de tipo social, por la influencia tan trascendental que juega en los ámbitos económicos, políticos y sociales, al ser un deporte popular y con más proyección de los practicados en el medio nacional, el futbol escolar no puede quedar al margen de los programas de educación ya que es ahí donde se está formando personas integralmente.

Esta investigación se realizó en la Centro Educativo Interandino de la ciudad de Loja Cantón y Provincia de Loja y en las instalaciones del establecimiento, en donde se ejecutó la observación, investigación y recopilación de la información, para la elaboración de la estructura metodológica de los Procesos Metodológicos del futbol, buscando lograr la corrección y perfeccionamiento de la enseñanza de las fases de desarrollo del futbol en sus áreas físicas y técnicas

El tema de investigación es referente al estudio de las capacidades coordinativas para el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de sexto y séptimo año de educación básica del centro educativo Interandino de la ciudad de Loja parroquia el Valle.

Se ha puesto de manifiesto este problema: ya que los niños y niñas de sexto y séptimo año de educación básica presentan problemas a nivel de su coordinación y la aplicación de los fundamentos técnicos del futboles por esta razón que se presenta el interés en el estudio sobre este tema ya que tanto las capacidades coordinativas como los fundamentos técnicos del futbol son observables a simple vista y estos están siendo mal empleados por los niños y niñas de sexto y séptimo año de educación básica del centro educativo Interandino.

Es importante conocer el nivel en que se encuentra los niños y niñas tanto en sus capacidades coordinativas y en la aplicación que tienen en los fundamentos técnicos del futbol ya que nos brindara información concreta sobre el tema en estudio y nos servirá para ver el mejor modo de manejar el grupo y hacerle sobresalir a nivel colectivo e individual; estas capacidades coordinativas son de gran importancia ya que son la base de todos los niños y niñas en la formación de nuevas actividades motoras.

Esta investigación es un instrumento en el cual docentes y estudiantes que practican dicho deporte tengan el conocimiento necesario para su práctica, con un proceso de enseñanza estructurado y planificado, motivo por el cual no se ha logrado sobresalir en ámbito nacional como internacional en sus ambos géneros.

Dado lo anterior se conforma y se crea una estructura metodológica de la enseñanza del futbol, en todas sus áreas de su desarrollo, desarrollo de la caracterización física, orientaciones metodológicas, como trabajar lo táctica y la técnica. Dicha investigación será una guía de trabajo o de consulta para los docentes y para los mismos estudiantes que practican dicho deportes porque les permitirá conocer más su deporte en todos sus medios auxiliares para la eficacia de la práctica de este deporte.

Se amplía los Métodos de enseñanza para el perfeccionamiento del futbol en una evaluación gradualmente, en un trabajo coordinado y supervisado para la obtención de mejores resultados.

La situación problémica.

En los últimos años el plantel educativo Interandino están en una situación crítica por no contar con un espacio físico adecuado, acorde a la educación actual, no tienen espacio para talleres, canchas, sala de audiovisuales, biblioteca y otros espacios educativos, es decir tienen una infraestructura inadecuada para el entrenamiento de las capacidades coordinativas y la técnica del futbol, esto se ha dado por la poca atención de los Municipios, Federaciones y Autoridades componentes, para la formación de los niños y niñas en esta rama tan importante como es el fútbol, ya sea por la falta de apoyo económico, estructural y la falta de conocimiento de la población.

Esto también ocurre por la demagogia política ya que no se interesan lo suficiente en el deporte y la recreación de los niños y niñas, esto nos conlleva a una deficiente educación y formación intelectual de nuestra niñez tomando en cuenta principios básicos como son mente sana en cuerpo sano y de esta forma concientizando a niños y niñas podemos formar un ente positivo en la sociedad evitando de esta manera que a futuro estos niños se dediquen a la drogadicción y al alcoholismo que son los males endémicos que afectan a la sociedad.

Teniendo presente estas insuficiencias nos planteamos el siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir al desarrollo de las capacidades coordinativas para mejorar los fundamentos técnicos dl futbol en estudio de las capacidades coordinativas para el desarrollo en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de sexto-séptimo año de Educación Básica del Centro Educativo Interandino de la Ciudad de Loja

La tesis plantea como objetivo general objetivo general.- Determinar las capacidades coordinativas para el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de sexto-séptimo año de educación básica del centro educativo interandino de la ciudad de Loja,

Y los objetivos específicos se enmarcan en: Fundamentar teóricamente las capacidades coordinativas para el futbol en los niños y niñas de sexto-séptimo año de educación básica del centro educativo interandino de la ciudad de Loja Diagnosticar el comportamiento de las capacidades coordinativas del fútbol en los niños y niñas de sexto-séptimo año de educación básica del centro educativo interandino de la ciudad de Loja. Proponer la alternativa: Conjunto de ejercicios coordinativos del fútbol en los niños y niñas de sexto-séptimo año de educación básica del centro educativo interandino de la ciudad de Loja. Aplicar la alternativa: Conjunto de ejercicios coordinativos del futbol en los niños y niñas de sexto-séptimo año de educación básica del centro educativo interandino de la ciudad de Loja. Evaluar la eficacia de la alternativa en los niños y niñas de sexto-séptimo año de educación básica del centro educativo interandino de la ciudad de Loja

Para recabar la información se utilizó test y fichas de trabajo hacia los niños y niñas del Centro educativo.

El análisis de datos se lo realizo de forma cuantitativa porque los datos se presentaron en tablas y gráficos.

Todos estos datos y resultados nos permitieron realizar y elaborar las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Capacidades coordinativas

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.

Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los

movimientos, 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 motrices se interrelacionan entre si y solo se hacen efectivas a

través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que

ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto

nivel de rendimiento

GROSSER: Permite organizar y regular el movimiento.

PLATONOV: Habilidad del hombre de resolver las tareas motoras lo más

perfeccionada, rápida, exacta, racional, económica e ingeniosa posible, sobre todo los

más difíciles y que surgen inesperadamente.

WEINECK: Capacidad sensomotriz, consolidada del rendimiento de la personalidad,

que se aplican conscientemente en la dirección de los movimientos componentes de una

acción motriz con una finalidad determinada.

FREG: Distinguir entre coordinación y habilidad, la primera, representa la condición

general en la base de toda técnica deportiva, la segunda se refiere a actos motores

concretos, consolidados y parcialmente automatizados.

Clasificación de las capacidades coordinativas

a) Generales o básicas:

Adaptación y cambio motriz Regulación de los movimientos

7

b) Especiales:

Orientación

Equilibrio

Reacción: Simple y Compleja

Ritmo

Anticipación

Diferenciación

Coordinación

c) Complejas

Aprendizaje motor Agilidad

a) Capacidades Coordinativas Generales o Básicas.

Son aquellas que incluyen la precisión o regulación y la dirección del movimiento, se dividen en:

Capacidad Reguladora del Movimiento.

RUIZ A. (s/a).dice

Se define como fundamental debido a que sería imposible desarrollar las demás sin la regulación del movimiento, aquí entra a jugar un papel determinante las explicaciones y demostraciones del entrenador así como sobre criterios prácticas y teóricas de la acción motriz. La cantidad de movimientos que debe solucionar el sujeto de forma simultánea o sucesiva está estrechamente vinculada al éxito de la actividad, de ahí que el entrenador a través de diferentes vías (detección y corrección de errores, metodología adecuada, puede ir desarrollando la participación activa y consciente en el sujeto durante el proceso de aprendizaje. (p.52).

"El individuo comprenda y aplique en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, ella es necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida". De Wikipedia la, enciclopedia libre.

Capacidad de Adaptación y Cambio Motrices.

"Es la capacidad de cambio se entiende la capacidad de adaptar el programa de acción motora a las nuevas situaciones, en base a los cambios situados percibidos o anticipados durante la ejecución motora o la prosecución de la acción en forma completamente diferente". LORENZO, (2002). (p.71).

De Wikipedia la, enciclopedia libre:

Esta capacidad se desarrolla cuando el organismo es capaza de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación y tienen que cambiar y volver a adaptarse, es por ello que se define, como: la capacidad que tienen el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan movimientos.

b) Capacidades Coordinativas Especiales.

Son las coordinaciones específicas con relación a diversos contextos de actividad motora y deportiva.

"Es concluida como la capacidad para determinar y modificar la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación con campo de acción definido y/o con un objeto en movimiento". WEINECK, (2005, P.53). Se define, como la capacidad de orientación que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Esta capacidad se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto.

El Equilibrio.

El equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad.

"El equilibrio es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo". GARCÍA y FERNÁNDEZ, (2002) (p.98).

Tipos de Equilibrio. Clasificación.

RIGAL, (2006) y otros afirman que existen 2 tipos de equilibrio:

- Equilibrio Estático: Es el proceso perceptivo motor que busca un ajuste de la postura y una información sensorial interoceptiva y propioceptiva cuando el sujeto no imprime una locomoción corporal. Destaca en este punto el equilibrio postural.
- Equilibrio Dinámico: el centro de gravedad sale de la vertical corporal para realizar un desplazamiento y, tras una acción reequilibradora, regresa a la base de sustentación.

Evaluación del Equilibrio.

Que OZERETSKI y GUILMAIN (citados por JIMENEZ, 2002), nos ofrecen:

Al igual que con otras capacidades, el equilibrio es susceptible de valoración y medida. Para detectar posibles retrasos a nivel de equilibrio estático podemos emplear las siguientes pruebas:

Mantenerse inmóvil un mínimo de diez segundos de puntillas y con los pies juntos (4 a 5 años).

Mantenerse sobre una pierna, a la "pata coja", sin moverse durante diez segundos por lo menos (5 a 6 años).

Con los ojos cerrados y los pies juntos permanecer inmóvil sesenta segundos (6 años).

Permanecer de puntillas con los pies juntos y ojos cerrados un mínimo de quince segundos (9 a 10 años).

Mantenerse sobre una pierna con los ojos cerrados durante diez segundos por lo menos (9 a 10 años).

Ritmo

LORENZO, (2002).nos manifiesta

Es entendida como la capacidad para procesar un ritmo que viene dado desde el exterior, de reproducirlo en forma de movimientos. El ritmo no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variados, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos. (p.95).

Es la capacidad de dar un sustento rítmico a las acciones motrices (movimientos globales y parciales) es decir, de organizar los compromisos musculares de contracción y de contracción según un orden cronológico. Forma parte de esta capacidad el saber adaptarse a un ritmo establecido o imprevistamente cambiado.

Es determinante en el aprendizaje de cualquier movimiento deportivo y de desarrollo táctico de situaciones en las cuales se prevén variaciones de frecuencia de movimientos y la acentuación acústica de los ritmos de ejecución.

Algunos ejemplos de trabajo específicos de esta capacidad serían:

- Desplazamientos con variaciones de ritmo individual y grupal.
- Responder corporalmente a ritmos musicales.

Reacción.

LORENZO, (2002) se refiere

A la capacidad de reacción se entiende como la capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves, adecuadas en respuesta a una señal, donde lo importante consiste en reaccionar en el momento oportuno y con velocidad apropiada de acuerdo a la tarea establecida, pero en la mayoría de los casos el óptimo está dado por una reacción lo más rápido posible a esa señal. Es la capacidad de proponer y ejecutar rápidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de la situación de juego

concreta como respuesta a un estímulo propio o del entorno (señales acústicas, ópticas, táctiles o kinestésicas). (p.70).

Las capacidades de reacción pueden ser de tipo simple, o sea, de respuesta a señales previstas y conocidas en las que se movilizan movimientos ya preparados y unívocos, o de tipo complejo, como respuesta a estímulos no conocidos o imprevistos y con un abanico muy amplio de respuestas posibles.

En el contexto de los JDC, la naturaleza cambiante de los episodios lúdicos demanda fundamentalmente la segunda forma de capacidad de reacción (compleja), puesto que las conductas motrices desarrolladas por los deportistas están determinadas en gran medida por el contexto significativo en el que se encuentra en cada momento el jugador.

Esta capacidad de reacción (compleja y de elección) es susceptible de mejora especifica en nuestro deporte a través de la incidencia sobre los factores coordinativos de las habilidades y está influenciada por los procesos de anticipación motriz alcanzados mediante la ejecución de situaciones de aprendizaje variables (experiencia motriz).

Diferenciación.

"La capacidad de diferenciación se entiende como la capacidad para lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta de una gran exactitud y economía del movimiento total". LORENZO, (2002). (p.87). Cuando el alumno ve un movimiento lo percibe en forma general, es decir, aprecia las nociones en cuanto a tiempo, espacio, así como las tensiones musculares que requiere un ejercicio para su realización en su conjunto, pero ya cuando pasa a la fase de realización, debe saber diferenciar las partes esenciales de cada ejercicio, sobre la base de sus conocimientos y de la respuesta motriz que tienen que dar. Por esto, en el desarrollo lo de esta capacidad la participación de la conciencia desempeña un papel fundamental.

De acuerdo con la respuesta motriz, es posible desarrollar la diferenciación en el grado de esfuerzo muscular, a medida que se realizan ejercicios sencillos con distintos grados de tensiones musculares como son: las flexiones y extensiones de los brazos, ejercicios con pelotas medicinales, levantar pesos ligeros, etc. La diferenciación

en cuanto a las magnitudes espaciales pueden desarrollarse de flexiones, elevaciones, desplazamientos, lanzamientos, etc. En relación con la noción del tiempo del ejercicio, se distingue el ritmo del movimiento, que abarca su estructura dinámica y temporal, aspecto este fundamental en la ejecución de un movimiento, y que se trata como una capacidad coordinativa especial ya explicada con anterioridad. Esta capacidad está estrechamente relacionada también con la regulación motriz.

La Coordinación.

"La coordinación es la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado" SCHREINNER, Peter. (s/a) (p.108).

"Es la Capacidad del organismo para ejecutar una acción motriz controlada, con precisión y eficacia". TORRES, (2005). (p.39).

Tipos de Coordinación. Clasificación.

LÓPEZ y GAROZ, (2004).manifiesta: Las clasificaciones de coordinación son muy variadas, pero hoy en día se reconocen dos grandes grupos.

• Coordinación Dinámica General.- Regula los movimientos corporales globales.

Es la base de las habilidades motrices, junto al equilibrio.

 Coordinación Óculo Segmentaria.- Implica un ajuste de la vista y el segmento corporal.

Es el respaldo de las destrezas.

Luego tenemos otras clasificaciones más actuales y más específicas, no tan genéricas como las dos anteriores. Es la clasificación que nos da TORRES, (2005), el cual agrupa la coordinación en diferentes ramas:

- Coordinación Gruesa: La necesaria para realizar movimientos amplios y generales. Coordinación Fina: Es aquella coordinación que necesita más de precisión, por la delicadeza de sus movimientos.
- Coordinación Segmentaria: La coordinación que necesita una parte de nuestro cuerpo.

- Coordinación General: Regula los movimientos globales.
- Coordinación Óculo-Manual: La que se emplea por ejemplo en baloncesto, donde llevamos un móvil en las manos.
- Coordinación Óculo-Pédica: La que se requiere en el fútbol, donde el móvil es llevado en, los pies.

Evaluación de la Coordinación.

No es fácil establecer test o pruebas útiles para medir y evaluar la coordinación al estar esta habilidad unida a otras capacidades. Aun así se pueden establecer dos apartados que nos ayuden a ver el nivel de esta capacidad.

- Test: nos referimos a examen psicomotor de MAZZO y de VAYER y a la observación psicomotriz de Da Fonseca (LÓPEZ Garo. 2004).
- Pruebas escolares: En este sentido existen diversas pruebas para evaluar la coordinación, pero en la práctica el docente utiliza el salto en profundidad, triple salto a pies juntos, etc. Todos estas pruebas tienen la ventaja de ser muy sencilla de realizar y rápidas, además de que el propio alumnado es muy consciente de su progresión.

c) Capacidades Coordinativas Complejas.

Dentro de las capacidades coordinativas aparecen las capacidades coordinativas complejas, capacidad de aprendizaje motor y la agilidad. La materialización de estas capacidades está en dependencia del desarrollo de las diferentes capacidades coordinativas ya explicadas. Tanto la capacidad de aprendizaje motor como la agilidad, son productos del desarrollo de las capacidades coordinativas generales y especiales y de las habilidades.

Pudiera decirse que una prima con mayor fuerza las capacidades coordinativas generales y en la otra las especiales, pero en síntesis existe interdependencia entre las diferentes capacidades coordinativas que determinan por una parte, el ritmo del aprendizaje motor y por otra, la progresividad de la agilidad.

El Aprendizaje Motor.

VIÑASPRE, P y colaboradores, (2004). Señala:

En el Manual de Educación Física y Deportes, el concepto de aprendizaje motor se utiliza normalmente para referirse al proceso por el cual el individuo adquiere un nuevo comportamiento mediante la práctica. Fundamentalmente está centrado en cualquier aprendizaje en el que el movimiento sea un elemento relevante de la respuesta del alumno. (p.80)

"El cambio en las capacidades de un sujeto para realizar una tarea motriz, que debe ser inferida a partir de una mejoría relativamente permanente en el rendimiento como resultado de la práctica o la experiencia". ARBOLEDA, (2007), (p.74).

LOPATEGUI, Edgar, (2008). El aprendizaje motor expresa que:

Es un proceso interno del ser humano mediante el cual el comportamiento se desarrolla y cambia, principalmente con la práctica y la adquisición de experiencias, este proceso produce cambios relativamente permanentes en la conducta del ser humano además es el conjunto de procesos y variables que afectan la frecuencia, nivel y retención para la adquisición de destrezas que involucran movimientos musculares. (p.61).

Agilidad.

Esta es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices plateadas. En el desarrollo de la agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente.

Esta capacidad se desarrolla bajo del Sistema Energético Anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces, es el juego.

Según RAMÍREZ, Jorge. (S/a). La agilidad expresa que:

Es un término que se usa generalmente, para denotar la soltura, lo pronto y expedito que se puede mover una persona. En la educación física y el deporte se le ha considerado como una de las cualidades físicas básicas, a través de la cual se manifiesta la capacidad de asimilar rápidamente y ejecutar, rítmica y con soltura. No obstante, en la actualidad el término agilidad se ha sustituido, acertadamente por cualidad coordinativa. (p.81).

El término agilidad, como capacidad resultante, puede definirse como

"La habilidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio y requiere de una combinación de fuerza y coordinación para que todo cuerpo pueda moverse de una posición a otra". MOSTON citado por DEVIS, (2000). (p.59)

"La habilidad que permite al individuo realizar movimientos complejos con facilidad, naturalidad, velocidad y amplitud, así como de adaptarse a nuevos requerimientos motores de difícil ejecución con rapidez". PORTA, (2001).

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FUTBOL

La técnica es el dominio completo que todo jugador de fútbol debe tener con el balón, con todas las partes del cuerpo permitidas por el reglamento. El dominio completo del balón se da a través del adecuado uso que se hace de los fundamentos técnicos durante el juego.

La técnica en el deporte es la forma en que el deportista ejecuta alguna acción de juego de forma eficaz y con economía (energética), interactuando de forma ideal con el medio, la herramienta de juego (balón), con sus compañeros y los rivales, alcanzando un objetivo parcial o total, sin transgredir el reglamento.

"Los procedimientos de rutina para resolver, de acuerdo con la situación, tareas motrices deportivas. Aquí se incluyen tanto las formas de movimientos propios de la modalidad como su variación dependiendo de la situación". ZAPATA, (2008) (P.110)

Fundamentos Técnicos.

MERINO, Juan. (2012) sostiene:

Son todas las acciones técnicas que primero se enseñan y luego se desarrollan. Se deben entrenar a través de los principios del juego. Teniendo claro que hay una relación permanente en la ejecución de los diferentes fundamentos. Una excelente fundamentación de nuestros jugadores permitirá una efectiva elaboración de los mismos a través del juego individual y colectivo en la fase ofensiva y defensiva con alto grado de efectividad. (p.51).

Clasificación de los Fundamentos Técnicos. Los fundamentos técnicos se clasifican en:

> Fundamentos Técnicos con Balón.

Dominio del balón.

EI pase.

La conducción.

El dribling.

El remate.

La recepción.

El juego de cabeza.

EI saque lateral.

> Fundamentos Técnicos sin Balón.

La finta.

Las carreras con cambios de dirección.

Los saltos.

La conducción

"Conducción es la acción técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego". GUIMARES, (2000). (p.136)" Consiste en hacer rodar el balón mediante pequeños toques con el pie (cara externa, o interna) o el pecho, siendo también utilizada cuando el jugador pretende proteger el balón en espera de una línea de pase o cuando tiene espacio disponible para la progresión sobre el terreno". PACHECO, Ruiz (2007). (p.83)

"Como el gesto de 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, según los requerimientos del juego o la idea de la persona que conduce". CÓRTEZ, José. (2006) (p.11).

"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". LLERENA, Ángel. (2009). (p.18). La conducción es necesaria para lograr una mejor penetración sobre la defensa del equipo contrario y, además, se tiene la posibilidad de dar un pase a un compañero, para que tenga posibilidad de un gol. Por medio de la conducción, podemos cambiar de dirección o de velocidad al momento del ataque, la recepción efectiva de un balón nos permite decidir qué vamos a hacer con él inmediatamente: pasar a un compañero, conducir hacia el campo contrario o tirar a gol.

Fundamento técnico que consiste en trasladarse de un lugar a otro con el balón. En los inicios del fútbol sala se le consideraba uno de los fundamentos técnicos más importantes, ya que el que obtenía el balón lo conducía hacia el arco rival bien para hacer un gol o que se lo quiten en el camino; con el descubrimiento del pase, este fundamento técnico es relegado a un segundo plano, y hoy en día solo se considera aceptable si va bien acompañado del dribling; ya que si solamente se conduce es fácil que el rival logre alcanzarlo y quitarle el balón

Tipos de Conducción.

(VINEN, Pere., 2002, p.44), manifiesta que la conducción podrá ser:

- Individual.- Cuando se realiza en beneficio propio o en forma individual (contraataqué).
- Colectiva.- Cuando esta encadenada con otras acciones técnicas donde intervienen los compañeros para finalizar la jugada.

(MONTIEL, David. 2002, p. 36) manifiesta las siguientes superficies de contacto y bases para una buena conducción que son:

Superficies de Contacto: Pies al ser rodado por el terreno.

Bases para una buena conducción.

- **1.-** Acariciar el balón. (Significativo de la precisión de golpeo y fuerza aplicada al balón en su rodar por el terreno).
- **2.-** La visión entre el espacio y el balón. (La visión repartida entre el balón, oponentes y compañeros). VISIÓN PERIFERICA.
- **3.-** La necesidad de su protección. (Camino a seguir para guardar y salvaguardar la pérdida del balón)

El Control

CORTÉZ, José. (2006) menciona:

Son acciones que pretenden favorecer los movimientos sin balón del compañero y a la vez impedir la acción del contrario, quien intenta arrebatar el balón. En consecuencia, es indudable que la precisión y rapidez del juego está basado en la efectividad de los controles y los toques directos que se generan a partir de un buen control. (p.11).

"El control como su propia palabra lo indica es hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior". MONTIEL, David. (2002). (p.19).

Clases de Control.

- **a.-** PARADA.- Es el control que inmoviliza totalmente el balón a raso o alto, sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Dada la lentitud que imprime esta acción al juego, se encuentra prácticamente desterrada del mismo, salvo raras excepciones.
- **b.-** SEMIPARADA.- Es una acción en donde el balón no se inmoviliza totalmente pudiéndose con cualquier superficie de contacto del pie: interior, exterior, empeine, planta, etc. Con el pecho y la cabeza.
- c.- AMORTIGUAMIENTO.- El amortiguamiento es la acción inversa al golpe, pues si en este se da velocidad al balón con determinada superficie de contacto, en el amortiguamiento se reduce la velocidad mediante el retroceso de la parte del cuerpo a

emplear. En esta acción técnica se pueden emplear todas superficies de contacto y se podría definir como "el principio de la reducción de la velocidad del balón".

d.- CONTROLES ORIENTADOS.- Su finalidad es controlar y orientar al mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, utilizando naturalmente, la superficie de contacto idónea más apropiada, teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiere realizar. Dominar el balón y colocarlo hacia la dirección deseada en un solo contacto.

Superficies de Contacto: El balón puede ser controlado con todas las partes del cuerpo, incluso las manos en el caso del portero.

- Pie: Planta, Interior, Empeine, (interior, total, exterior). Exterior.
- Pierna, Muslo: Tibia.
- Tronco. Pecho, Abdomen.
- Cabeza: Frontal, Parietal, Occipital.
- Brazos: Para el portero (manos, puños). Para el jugador de campo (saque de banda).

Los principios básicos para un buen control pueden ser:

- Atacar el balón en lugar de esperarlo.
- Ofrecer seguridad en la parte del cuerpo (superficies de contacto) que intervenga
- Relajamiento total en el momento del contacto.
- Orientarse el jugador antes de realizar el control de su posición y la del adversario, decidiendo inmediatamente la acción posterior al control a realizar.

Dominio de Balón o Habilidad con el Balón.

MONTIEL, David. (2002,).manifiesta:

Es la Habilidad es la capacidad de dominar el balón por el jugador por suelo o aire mediante más de dos contactos; por tanto es toda acción en posición estática o dinámica que permite tener el balón en poder del jugador con el fin de superar a uno o varios adversarios y facilitar la acción y desplazamiento de los compañeros (p.31).

La habilidad se divide en dos tipos:

• Estática (jugador y balón en el sitio).

• Dinámica (jugador en movimiento).

El hombre hábil se diferencia del malabarista en que persigue con sus acciones el

beneficio del conjunto.

Se puede designar como acción fundamental la elevación del balón en la habilidad

semi-estática y el control del mismo durante un tiempo determinado Que permita al

compañero su movimiento para una mejor acción posterior, o simplemente el engaño al

adversario para convencerle con una acción complementaria propia del compañero.

Superficies de Contacto: Todas las que permite el reglamento a continuación

nombramos las más utilizadas en el futbol.

Cabeza

Hombros

Pecho

Abdomen

Piernas (Muslos).

Pie (empeines (total, frontal, interior, exterior).

Interior

Exterior

Talón

Planta

Puntera

El Remate.

"Es la acción a través de la cual se busca concluir las situaciones de ataque

de un equipo, la eficacia del tiro depende de la precisión, la potencia, la velocidad y

forma de ejecución". PACHECO, Rui. (2007). (p.85).

CORTEZ, José. (2006) menciona:

21

Es toda acción técnica que tiene como finalidad única la obtención del gol, de hecho, lo ideal es que sea la conclusión de una propuesta ofensiva. La intención, la potencia, la sorpresa que se pretende tener y la ubicación son las cuatro características básicas que debe incluir todo remate. (p.20)

"Fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol". LLERENA, Ángel. (2009). (p.21) Es un fundamento técnico individual que consista en golpear al balón hacia la portería contraria con el fin de hacer gol, es la última acción después de un ataque o contraataque. Para realizar el remate cualquier superficie del cuerpo es válida, menos las penadas por al reglamento (los brazos). Las superficies de contacto más utilizadas

Tipos de Remate.

MONTIEL, David. (2002, p.32).

Manifiesta los tipos de remate con los pies a utilizarse con el balón:

- ➤ EMPEINE: Se utiliza para golpeos fuertes o largos imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.
- EMPEINE (interior y exterior). Se emplea para golpeos con efecto (llamados

"roscas"...). Son golpeos de gran precisión, fuerza y velocidad.

- ➤ EXTERIOR E INTERIOR: Para golpeos seguros y cercanos. Son los de mayor precisión pero de menos velocidad.
- ➤ PUNTERA, PLANTA Y TALÓN: Son golpeos para sorprender, y se utilizan generalmente como recurso, a excepciones de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables. Son las del pie y de la cabeza.

Puntos de impulsión al Balón.

- ❖ Golpeo al centro del balón. Fuerte, raso o a media altura.
- ❖ Golpeo en la zona lateral. Buscamos rosca, salvar algún obstáculo.
- ❖ Buscamos trayectoria alta o picada.
- ❖ Buscamos pararla o conducirla.

El jugador es quién tiene que adaptar la posición del cuerpo a la trayectoria y velocidad del balón que le llega

El Juego de Cabeza.

Fundamento técnico que consiste en jugar el balón con la cabeza, ya sea para dar un pase, para recibirla, para realizar un rechazo o para rematar a la portería.

Nunca hay que dejar de ver la pelota para hacer un buen golpeo con la cabeza, eso origina que el remate o el despeje se hagan con la frente y no con otra parte de la testa.

"La técnica es hacer las cosas con el menor esfuerzo posible, de ahí que el trabajo para hacer el golpeo del balón con la cabeza se da paso a paso". TREJO (s/a). (p.45).

Las partes de la cabeza que se utilizan para cabecear son:

La frente, (zona más fuerte del cráneo) la que más se utiliza por ser una superficie plana.

Los parietales.- (zonas de los, costados del cráneo) tanto en sus zonas laterales como en las posteriores.

Tipos de Cabeceo.

Superficies de Contacto:

❖ Frontal: Para dar potencia y dirección

❖ Frontal-Lateral: Lo mismo (premisa fundamental, el giro de cuello)

Parietal: Para los desvíos.

❖ Occipital: Para las prolongaciones.

Diferentes formas de efectuar el golpeo en función de la posición del jugador.

❖ De parado.

❖ En el sitio o de parado con salto vertical.

! En carrera sin saltar.

❖ En carrera con salto (la de más impulso).

❖ En plancha (de parado o en carrera).

El Regate.

MONTIEL, David. (2000, p.37) se manifiesta:

Dice Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego. Por lo tanto solo hay una manera de regatear (modo de proceder): Aquella por medio de la cual se desborda al adversario una acción llena de habilidad e imaginación.

Clases de Regate.

Simple: Será aquel en el que se desborda al adversario sin acción previa.

Compuesto: Se hace uso de la finta (engaño) para, posteriormente, desbordar al adversario.

Cualidades del Regateador.

Perfecto dominio de los apoyos en el suelo.

Dominio del cuerpo.

Dominio completo del balón, a pesar de la oposición.

Habilidad, destreza e imaginación.

Un buen cambio de ritmo en la progresión, para desplazar el balón fuera del alcance del adversario y engañarle.

Ventajas que se pretenden con el Regate

Permitir el desmarque y penetración de los compañeros.

Desequilibrar al adversario y dejarle fuera de la jugada.

Colocarnos en situación de segunda acción.

Ganar tiempo.

Ser dueños del juego para:

Darle seguridad.

Darle velocidad

Engañar constantemente.

Improvisar acciones.

Justificación del Regate

En el área contraria, para conseguir ángulo de tiro.

Cuando se encuentra aislado el poseedor.

Para clarificar una acción posterior.

La Finta

CORTÉZ, José. (2006) menciona:

Las fintas o engaños. La aplicación de las fintas puede ser en situaciones de marca o en movimientos ofensivos, en ambos casos, el centro de gravedad no se puede desplazar demasiado hacia los costados (lateralmente), ya que es difícil reiniciar el movimiento con rapidez y fortaleza. (p.10).

"Son los movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superarlo". LLERENA, Ángel. (2009). (p.19) La Finta: Son movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superarlo.

MONTIEL, David. (2002, 46).

Menciona las acciones de la finta a realizarse de diferentes formas:

Antes de recibir el balón en beneficio propio.

Después de recibir el balón en beneficio propio.

VINEN, Pere. (2002, 57). Manifiesta diversas formas de realizar la finta:

Mediante conducción

Mediante cobertura.

Mediante temporización.

Mediante pase que dejamos a un compañero.

Justificación de la Finta.

- Proximidad del contario.
- Para posteriores acciones técnicas.

El Dribling.

Es una acción técnica individual que nos permite sortear, desbordar o eludir al adversario teniendo siempre el balón. Su elemento más importante es la finta.

LLERENA, Ángel. (2009) manifiesta:

Es el Fundamento técnico individual que busca a través de la habilidad en el dominio del balón en carrera; sortear, eludir o evitar al adversario con el fin de llegar al arco rival o en algunos casos con el objetivo de no perder la posesión del balón. (p.19).

Características del Dribling.

- a. Es un fundamento técnico individual, personal y muy original.
- **b.** Para driblear se necesita un sentido agudo de la improvisación.
- **c.** EI dribling permite avanzar al sortear rivales.
- **d.** El objetivo del dribling cambia de acuerdo a las diferentes zonas del terreno así:

En nuestra área nos ayuda a sacarnos de encima a los rivales (No es muy aconsejable realizarlo, solo hacerlo en casos extremos).

En mitad de campo sirve para descongestionar los rivales y mantener el balón (realizarlo cuando se está seguro de salir airoso, de Ío contrario es mejor optar por dar un pase).

En el área rival se utiliza para generar un espacio que permita rematar a la portería o dar un pase de gol.

GONZALES, J. (2002). Manifiesta:

El dribling, gambeta, regate, desbordamiento, traen consigo verbos indicadores de acción como driblar, gambetear, regatear, desbordar. Encierran el arte de la filigrana, el malabarismo la finta y el engaño desestabilizante, buscador del equilibrio. Implica muestras de talento, de habilidad, de destreza, de alcance de performance y excelencia. (p.91)

La magia de descintrar al contario, de hacerle lo inesperado en una euritmia Kinestésica, que con su genialidad arranca al espectador de sus asientos, realiza al ejecutor y asombra a la víctima de un puente o túnel, de un perfecto sombrerito, de un endiablado quiebre de cintura, de una vertiginosa e imprevista finta, de un genial jalón de pelota al estilo de "O Reí", de un majestuoso cambio de pies, de un inesperado "frenazo". Cualquiera de estas acciones demuestra genialidad.

La cancha debe dividirse en tres partes:

Área defensiva nuestra: Allí nunca se dribla, pues el riesgo grandísimo.

Media cancha: Allí se dribla nada más en caso necesario. En la media cancha puede driblar.

Área contraria: Allí se puede driblar inteligentemente, pues buscamos que nos hagan un Faul o vamos directo a la concreción del gol.

El Pase.

Es la práctica del fútbol sala se debe dar por etapas, seguido por instructores o responsables con capacidad de saber llevar la formación de los pequeñines y conforme el paso del tiempo se permita el desarrollo de las aptitudes.

TREJO, (2009). Manifiesta:

Cuando eres niño lo principal es jugar, en espacios reducidos ahí te vas enseñando a pasar y golpear la pelota, aprender jugando y ya como adulto tienes que ir perfeccionado contra una pared o con un compañero hasta adquirir la sensibilidad en el golpeo para medir las distancias (p.139).

GUIMARES, (2000).dice:

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 menor tiempo posible (p.118).

"Es el fundamento técnico básico del juego de conjunto, es un acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón". LLERENA, Ángel. (2009). (p.17).El fútbol sala es un juego de conjunto, en el cual es imprescindible que los jugadores pasen la pelota entre sí, para poder avanzar a la portería contraria. Los pases a nivel del pasto son más fáciles de recibir por un compañero.

Es el fundamento técnico más esencial para el juego en conjunto, el mismo que consiste en enviar el balón de un jugador (pasador) a otro (receptor). Si no existe una

buena técnica del pase, todo juego en conjunto será inútil, y no será posible la aplicación de ninguna táctica.

Tipos de pases.

REGODÓN, Pablo. (2010). Manifiesta:

Que los pases se pueden clasificar, según diferentes criterios:

- ❖ Distancia: pases cortos, medios y largos.
- ❖ Dirección: pases hacia adelante, en diagonal, laterales y hacia atrás.
- ❖ Altura: pases rasos, media altura y altos.
- ❖ Fuerza: pases flojos, fuertes y templados.

REGODÓN, Pablo. (2010, p. 42). Menciona:

A los tipos de pase que se ha mencionado, hay que añadir dos más:

El llamado "pase de la muerte" que en baloncesto se considera asistencia, lo efectúa un jugador que se ha internado por la banda hacia el primer poste de la portería contraria y que se atraído a los jugadores adversarios incluido el portero. El pase lo realiza hacia atrás en dirección a un compañero que tiene la portería vacía para introducir el balón. El "autopase" lo efectúa un jugador que se adelanta el balón, corre hacia él y continúa jugándolo. Si pasa el balón por encima del contrario se le denomina "sombrero".

Técnicas Defensivas.

La Pared.

CONTRERAS, Fernando. (2005).

Manifiesta que la pared se conoce como la entrega y la devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo. Las paredes son jugadas de acción rápida en donde el jugador que recibe el balón tiene como necesidad relevante devolverlo mediante un solo contacto. (p.141).

Los beneficios o ventajas que se obtienen con la realización de paredes son que permite:

Mantener la posesión del balón

Progresar en el espacio

Llegar más fácilmente a situaciones de finalización

Aspectos Técnico-Tácticos de la Pared:

Jugador iniciador (con posesión del balón):

1. Percepción de la situación para el inicio de una pared.

2. Momento preciso de pase y correcta ejecución técnica

3. Cambio de ritmo (justo en el momento de hacer el pase al jugador eje)

4. Correcta trayectoria de desplazamiento de recepción (tras realizar el pase al jugador

eje).

Jugador eje:

1. Movimiento de apoyo (con fintas previas o no)

2. Orientación adecuada (según gesto técnico)

3. Golpeo (pase) preciso.

4. Toma de decisión idónea (devolución a uno u otro jugador, no devolver, finta y

control orientado hacia otro espacio...) basada en una eficaz amplitud visual".

Relevos.

CONTRERAS, Fernando. (2005):

Son acciones reciprocas, en donde en fase ofensiva un jugador se lanza al

ataque y uno de sus compañeros lo libera de sus obligaciones defensivas

ocupando sus funciones para luego si se realiza un ataque rival el jugador

que se lanzó al ataque ocupa las funciones del jugador que lo relevo hasta

que finalice la jugada. Comunicación inmejorable. (p.145).

Tipos de Relevos.

VINEN, Pere. (2002, p. 31). Manifiesta formas diversas de realizarse los relevos:

29

- **a.-** Relevo frontal: Es cuando ambos compañeros llevan sentidos opuestos y realizan la transmisión del balón, frente a frente.
- **b.-** Relevo en diagonal: Es cuando ambos compañeros llevan direcciones convergentes. Requiere una gran percepción de velocidades y de distancias, para trasmitirse el balón.
- **c.-** Relevo dorsal (por detrás): Es cuando ambos compañeros llevan sentidos iguales, rebasando al poseedor por detrás de su eje corporal, llevándose el balón a más velocidad.

Interceptaciones.

"Es una acción táctica-técnica en la que el defensor se interpone en la trayectoria del balón en el momento del pase entre dos jugadores adversarios o de un tiro, recuperando, o no, la posesión del balón". PACHECO, Rui. (2007). (p.89)

GUIMARES. (2000). Manifiesta:

Es la acción técnica defensiva por medio de la cual, cuando el balón lanzado, golpeado o tocado en último lugar por el contrario, es modificada su trayectoria, evitando o no, el fin perseguido por su lanzador. La acción propiamente dicha, al ser modificada su trayectoria, se realiza de dos formas: irreflexiva o reflexivamente. (p.143)

Cuando ejecutar la interceptación:

- ✓ Emplearemos la acción de interceptación cuando el atacante intenta resolver situaciones de uno contra uno trabajando la superación balón sin jugador. (Ejemplo: Un pase hacia adelante o juego interior, un centro, un tiro, etc.).
- ✓ Como ejecutar la interceptación:
- ✓ Manteniendo la distancia de marcaje adecuada, ya que de ese modo tendremos el tiempo suficiente para reaccionar ante el estímulo que supone la acción del atacante y por supuesto, la salida del balón.
- ✓ No perdiendo nunca de vista el balón, ya que si lo hacemos perderemos información sobre la acción ofensiva del rival y de ese modo, será difícil efectuar la acción correcta. (Ejemplo cuando un atacante amaga una acción de tiro y el defensor se da la vuelta por temor al impacto).

✓ Reaccionando con velocidad, interpretando rápidamente la trayectoria del balón con el objetivo de emplear la superficie de contacto más conveniente.

Ventajas de la interceptación:

-Nos permite impedir la progresión del balón, modificando su trayectoria evitando que el balón alcance su zona de destino.

Recuperación del Balón.

MIRO, A. (2012).nos dice:

La recuperación de la posesión del balón representa en la fase defensiva la culminación y la eficacia en dicha fase del juego. Para llegar a esta parte de la fase defensiva es necesario, en primer lugar, que el equipo cumpla adecuadamente con todas las sub-fases de la fase defensiva; es decir, con los fundamentos tácticos defensivos (transición de ataque a defensa, posicionamientos defensivos, organización defensiva y la presión colectiva). (p.122).

Posteriormente, con la aplicación de los principios tácticos defensivos (coberturas, permutas, repliegues, temporizaciones, vigilancias, interceptaciones, anticipaciones, entradas y cargas) se le dará más consistencia a los fundamentos tácticos defensivos y, con ello, poder lograr una eficaz recuperación del balón. La mayor eficacia en la recuperación del balón se obtendrá cuando ésta se realice en el menor tiempo y con el menor esfuerzo posible.

"Es la acción por la cual el defensor efectúa intervención directa sobre el balón en posesión del contario con el objetivo de sustraérselo". PÉREZ, J. (2002). (p.156).

Pueden ser:

Consideraciones.

- El defensor consigue quitarle el balón al contrario manteniendo el control y convirtiéndose de ese modo en atacante.
- El defensor consigue quitarle el balón al contrario sin hacerse con el control del balón pero evitando la acción ofensiva del rival mediante la pérdida del control.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de investigación

Enfoque

Cualitativo, es la descripción de las cualidades de un fenómeno, busca un concepto que pueda abarcar una parte de la realidad, se utilizó la recolección de datos para para resolver la situación polémica de ¿ estudio de las capacidades coordinativas para el desarrollo en los fundamentos técnicos del fútbol en el centro educativo interandino de la ciudad de Loja 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.

En este enfoque se plantea un problema de estudio delimitado y concreto. Las preguntas de investigación propuestas versan sobre cuestiones específicas. La recolección de los datos se fundamentó en la medición, esta se llevó a cabo al utilizar procedimientos estandarizados y aceptados por una comunidad científica.

Su ejecución presentó características de investigación pre – experimental, durante el periodo 2013 al 2014, 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:

Una vez declarada la problemática, acerca del estudio de las capacidades coordinativas para el desarrollo en los fundamentos técnicos del fútbol en el centro educativo interandino de la ciudad de Loja, se profundizó en el estudio de la documentación bibliográfica acerca de la metodología en el enseñanza aprendizaje de las capacidades coordinativas y la técnica del futbol por parte de los profesores y alumnos a través de los test definidos para nuestra investigación, esto permitió delimitar el problema científico.

2da fase: Diagnostico actual sobre la metodología adecuad para la enseñanza aprendizaje de las capacidades coordinativas y la técnica del futbol del centro educativo Interandino.

Se diagnosticó el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas y la técnica del futbol

3ra fase: Elaboración y aplicación de una propuesta alternativa y aplicación de un conjunto de ejercicios metodológicos para el entrenamiento de las capacidades coordinativas y aplicación en los fundamentos técnicos del fútbol en el centro educativo Interandino.

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

Tipo de diseño

El diseño que se utilizó en la investigación es pre - experimental. Se llaman así, porque su grado de control es mínimo, al compararse con un diseño experimental real, generalmente es útil como un primer acercamiento al problema de investigación en la realidad.

No existe la posibilidad de comparación de grupos, este diseño no cumple con los requisitos de un "verdadero" experimento, no hay manipulación de la variable independiente, por lo cual este tipo de diseño consiste en administrar un tratamiento o estímulo en la modalidad de sólo pos prueba o en la de pre prueba - pos prueba Modalidades.

Tipo de estudio:

La investigación es de tipo longitudinal descriptiva

Este tipo de estudio se enmarca en la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; es decir, están dirigidos a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales.

En segundo lugar los diseños descriptivos recolectan datos a través del tiempo en puntos o periodos especificados para hacer inferencias respecto al cambio, determinantes y

consecuencias. Consiste en observar a un mismo grupo de sujetos a lo largo de un periodo de tiempo.

Materiales

Para el desarrollo del test se utilizó el siguiente material

Test de Coordinación Material: Escalera (ladder) de 20 bandas y 9 metros de largo, con una separación entre bandas de 40 cm. Cronómetro.

Test de Equilibrio Flamenco Material: Tabla de 3cm de ancho, cronómetro.

Test de Slalom. Materiales: Terreno liso, llano y antideslizante, 7 postes o conos y cronómetro

Test Técnicos de Fútbol Materiales: Pelota de Fútbol, Cronómetro, Conos, Cancha.

Test Dominio Individual. Materiales: 1 Pelota # 4 sintética, 1 Cronómetro, 1 Pito, Cancha.

Métodos Análisis Síntesis:

Se utilizó durante toda la consulta o bibliografía de la literatura científica, documentación especializada, así como en la elaboración de la información obtenida relacionado con la coordinación y técnica del futbol

Inductivo – deductivo:

Permitió interpretar los datos empíricos, así como establecer los vínculos, nexos y relaciones entre los conocimientos obtenidos, su significación e influencia en el desarrollo del problema investigado.

Histórico-Lógico:

Este método se refiere a que en la Sociedad los diversos problemas o fenómenos no se presentan de manera azarosa sino que es el resultado de un Largo proceso que los origina, motiva o da lugar a su existencia. Esta evolución de otra parte no es rigurosa o repetitiva de manera similar, sino que va cambiando de acuerdo a determinadas tendencias o expresiones que ayuda a interpretarlos de una manera secuencia.

Se aplicó atendiendo a la necesidad de revisar toda la información disponible, obteniéndose primeramente la descripción del objeto estudiado y partiendo de esta base, se extrajo los rasgos más sobresalientes que marcaban la tendencia sobre el conocimiento en el campo de acción.

Comparación: se utilizó para valorar los resultados comparados entre los test y fichas iníciales y finales, lo que permitió valorar el avance obtenido con algunas clases prácticas de coordinación y la técnica del futbol.

Las clases fueron sobre:

Ejercicios para desarrollar y fortalecer la coordinación en los alumnos y ayudar a la formación del cuerpo.

Ejercicios para mejorar la técnica del futbol en los alumnos, expresar sus capacidades y movimientos.

Test de coordinación

Ficha de observación: dirigida a las niñas y niños del Centro Educativo Interandino de la ciudad de Loja periodo 2013-2014.

Métodos Empíricos.

Pruebas diagnosticas

Se creó un equipo evaluador para el test anteriormente mencionados los que se aplicaron al 100% de los niños y niñas de sexto y séptimo año, basada en los elementos de coordinación y técnica del futbol cuyo objetivo fundamental fue evaluar a los niños y niñas

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En la fase de análisis de los datos nos apoyamos en los estadios diferentes Arnau (1978). Una vez obtenido los datos los organizamos para poder comprobar los resultados:

La primera fase consistió en la depuración de los datos, es decir, descartar la información que no cumplía los requisitos necesarios para ser procesada, en esta parte seleccionamos toda la información de los test, físicos y técnicos aplicadas a los niños y niñas del centro educativo Interandino., posteriormente se hizo la descripción de los

datos utilizando tablas y gráficos que incluían los datos brutos y por último se confeccionaron tablas de distribución de frecuencias y/o de porcentajes permitieron diversos tipos de representaciones gráficas.

Se procedió a la toma de datos sobre las variables acordadas. Una vez observados los entrenamientos y sus correspondiente metodología observacional sistemática. Para seleccionar la muestra de los ejercicios se utilizó una base total de todos los ejercicios realizados por los niños(a) de sexto y séptimo año. Y en la cual N, constituyó el número total de sujetos del grupo. Se utilizó además el método estadístico cálculo porcentual y fue el de diferencia de proporciones.

Las fuentes secundarias de información fueron los libros y documentos como:

- coordinacion aplicada para el desarrollo de los niños
- La Ansiedad Competitiva en el Deporte.
- Tecnicas de enseñanza en la iniciacion del fubol
- Las fuentes primarias que fueron los niño(a)s al momento de realizar los ejercicios

Población

La población estaba conformado por 35 alumnos, de ambos sexo de la Unidad educativa Interandino, la edad promedio fue de 10 y 11 años y cursan el 6to 7mo año de educación básica de la institución; de ellas se trabajó con los 35 alumnos, la experiencia que estos/as alumnos/as poseían sobre el grado de conocimiento de las capacidades coordinativas y la técnica del futbol estaba de acorde a la metodología que sus docente aplicaban para el proceso de enseñanza aprendizaje, con su edad y al año de educación que cursan . Sus cualidades y destrezas eran favorables en el desarrollo de una buena educación, fueron muy colaboradores y sobre todo muy interesados en mejorar sus capacidades coordinativas y técnicas.

f. RESULTADOS.

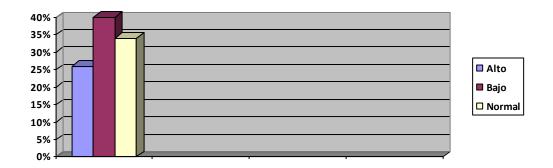
Test aplicados a los estudiantes de sexto y séptimo año de Educación Básica del centro educativo interandino.

Tabla Nº 1

Test de Coordinación Óculo - Pédica.

| Nivel | f | % |
|--------|----|-----|
| Alto | 9 | 26 |
| Bajo | 14 | 40 |
| Normal | 12 | 34 |
| Total | 35 | 100 |

Fuente: Test aplicada a los niños y niñas de sexto-séptimo año de Educación Básica del Centro Educativo Interandino de la ciudad de Loja Año 2014 Autor: Luis Rodrigo Maldonado Chamba.



Análisis e interpretación

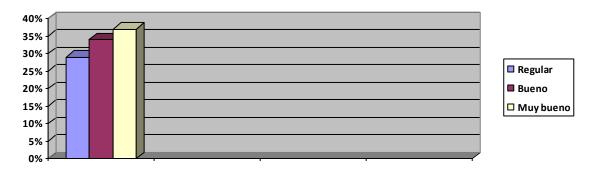
Referente teórico Los ejercicios de coordinación óculo-manual y de destreza segmentaria con estímulo visual, se orientaran hacia disociaciones cada vez más finas. Sobre este trabajo, el lanzar y tomar al vuelo una pelota constituye un elemento de gran valor y alcance educativo

Interpretación: Los resultados arrojados del test muestran que nueve niños y niñas que corresponde al 26 % se encuentra en un rango de nivel alto seguido por catorce niños y niñas que corresponde al 40% que corresponde al nivel bajo y por ultimo de doce niños y niñas que corresponde el 34% que corresponde a un nivel normal.

| Test de | Equilibrio |
|---------|------------|
|---------|------------|

| Nivel | f | % |
|-----------|----|-----|
| Regular | 10 | 29 |
| Bueno | 12 | 34 |
| Muy bueno | 13 | 37 |
| Total | 35 | 100 |

Fuente: Test aplicada a los niños y niñas de sexto-séptimo año de Educación Básica del Centro Educativo Interandino de la ciudad de Loja Año 2014 Autor: Luis Rodrigo Maldonado Chamba.



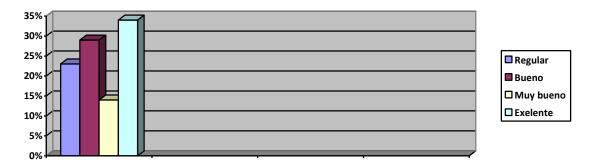
Referente teórico El equilibrio es "la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo en contra de la ley de la gravedad. De una manera global podemos concretar que el equilibrio es un estado de armonía y estabilidad al que se llega tras una descompensación entre dos fuerzas, elementos, que se oponen. Existiendo equilibrio y por tanto desequilibrios en multitud de aspectos de la vida cotidiana como puede ser; equilibrio demográfico, equilibrio ambiental, equilibrio entre personas, equilibrio psicológico.

Interpretación: En los datos obtenidos podemos observar que de diez niños y niñas tiene un nivel regular con un 29% seguido por el nivel bueno que es de doce niños y niñas con un 34% lo cual representa que la población no posee un buen desarrollo en su equilibrio lo cual es fundamental para la adquisición del aprendizaje de nuevas actividades motoras, mientras que con un 37% que corresponde a trece niños y niñas se encuentra el nivel muy bueno los cuales tienen un equilibrio apropiado

Tabla Nº 3

Test de Slalom (Agilidad).

| Nivel | f | % |
|-----------|----|-----|
| Regular | 8 | 23 |
| Bueno | 10 | 29 |
| Muy bueno | 5 | 14 |
| Excelente | 12 | 34 |
| Total | 35 | 100 |



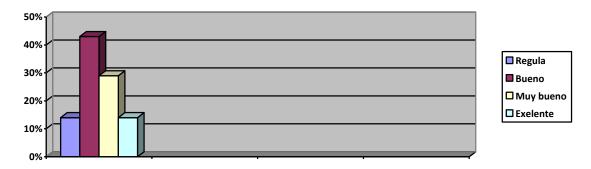
Referente teórico Es la aptitud que tiene alguien de ejecutar rápida, pronta, ligera y eficazmente tareas de índole física o intelectual. La agilidad física es posible hallarla en varias especies animales, aún más desarrolladas que en el hombre, como en el caso de los simios o los felinos, como por ejemplo las panteras; en cambio la agilidad mental es privativa del ser humano, y puede expresarse en la facilidad para hacer cálculos mentales, encontrar raudamente la solución a un problema, conseguir el material adecuado para un trabajo o hacer en poco tiempo cualquier redacción.

Interpretación: Como podemos observar en el presente gráfico los datos arrojados muestran que un 23% tienen un nivel regular lo cual se evidencia un bajo desarrollo de esta capacidad, a continuación con el 29% tienen un nivel bueno, seguido con el 14% con un nivel muy bueno, de manera parcial tienen desarrollada esta capacidad que es fundamental en los deportes colectivos y por ultimo con el 34% se encuentran con un nivel excelente considerado como un porcentaje mínimo en la ejecución de esta cualidad motriz fundamental para el fútbol.

Tabla Nº 4

Test Técnico de Conducción en 8.

| Nivel | f | % |
|-----------|----|-----|
| Regular | 5 | 14 |
| Bueno | 15 | 43 |
| Muy bueno | 10 | 29 |
| Excelente | 5 | 14 |
| Total | 35 | 100 |



Referente teórico: Esto consiste en Medir la habilidad para conducir eludiendo los obstáculos, poniendo énfasis en el control y la velocidad realizándole de una manera correcta.

Interpretación: Los gráficos muestran los siguientes resultados: el 14% de los niños y niñas tienen un nivel regular en el manejo del balón, el 43% tienen un nivel bueno para ejecutar la conducción, un 29% poseen un nivel muy bueno y por último en una mínima cantidad del 14% tiene un nivel excelente.

Tabla Nº 5

Adapta el bote a la velocidad de la carrera.

| Valoración | f | % |
|------------|----|-----|
| | | |
| Siempre | 9 | 26 |
| A veces | 13 | 37 |
| Casi nunca | 7 | 20 |
| Nunca | 6 | 17 |
| Total | 35 | 100 |



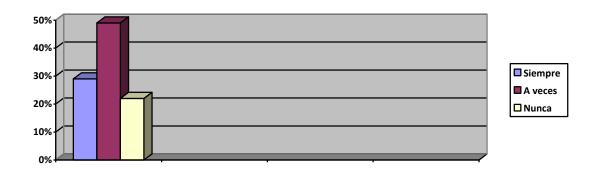
Referente teórico La velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento. La rapidez de movimientos en las acciones deportivas es primordial, ya que la efectividad en su ejecución depende, en gran medida, de la velocidad con la que se realice. Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible

Interpretación: De la ficha que se le realizo a los estudiantes sobre la técnica de botar un balón en carrera se evidenció que seis de ellos nunca adaptan el bote a la velocidad de la carrera que equivale al 17%, siete de ellos casi nunca adapta el bote a la velocidad de la carrera que equivale el 20% de trece de ellos a veces adaptan el bote a la velocidad de la carrera esto es el 37% y por último nueve de ellos siempre adaptan el bote a la velocidad de la carrera lo cual corresponde al 26%.

Tabla N°6

Adapta el desplazamiento corporal al recorrido fijado

| Valoración | f | % |
|------------|----|-----|
| Siempre | 10 | 29 |
| A veces | 17 | 49 |
| Nunca | 8 | 22 |
| Total | 35 | 100 |



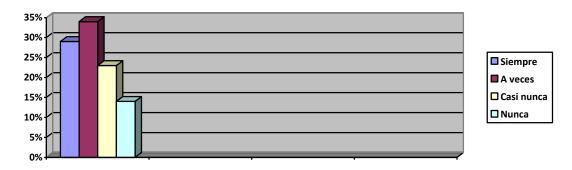
Referente teórico El concepto de desplazamiento se entiende al movimiento realizado por un cuerpo que se desplaza, que se traslada, de un lugar a otro. Las personas y la mayoría de los objetos son susceptibles de desplazarse, que es el único modo de cambiar de posición relativa en el espacio. Si se observa que un cuerpo está en un lugar distinto en dos momentos, significa que el cuerpo se ha desplazado

Interpretación: Efectuando el análisis de los resultados diecisiete niños y niñas que equivale al 49% a veces adaptan el desplazamiento corporal al recorrido fijado del balón, ocho niños y niñas que representa el 22% nunca adaptan el desplazamiento corporal al recorrido fijado del balón, y por último diez niños y niñas que equivale al 29% siempre adaptan el desplazamiento corporal al recorrido fijado del balón.

Precisa controlar el balón visualmente.

| Valoración | f | % |
|------------|----|-----|
| Siempre | 10 | 29 |
| A veces | 12 | 34 |
| Casi nunca | 8 | 23 |
| Nunca | 5 | 14 |
| Total | 35 | 100 |

Fuente: Fichas aplicada a los niños y niñas de sexto-séptimo año de Educación Básica del Centro Educativo Interandino de la ciudad de Loja Año 2014 Autor: Luis Rodrigo Maldonado Chamba.



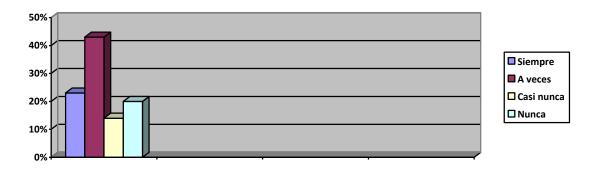
Referente teórico Es la forma de mantener el balón y controlar a base de la visión hacia donde se lo va a dirigir y de qué manera para poder realizar un mejor trabajo en la técnica del futbol.

Interpretación: De acuerdo al trabajo realizado de los niños y niñas, cinco de ellos que equivale al 14% nunca precisan controlar el balón visualmente ocho de ellos que equivale al 23% casi nunca precisan controlar el balón visualmente, doce niños y niñas que es el 34% a veces precisan controlar el balón visualmente, y diez de ellos que equivale al 24% siempre precisan controlar el balón visualmente

Controla el balón en los cambios de dirección.

| Valoración | f | % |
|------------|----|-----|
| Siempre | 8 | 23 |
| A veces | 15 | 43 |
| Casi nunca | 5 | 14 |
| Nunca | 7 | 20 |
| Total | 35 | 100 |

Fuente: Fichas aplicada a los niños y niñas de sexto-séptimo año de Educación Básica del Centro Educativo Interandino de la ciudad de Loja Año 2014 Autor: Luis Rodrigo Maldonado Chamba.



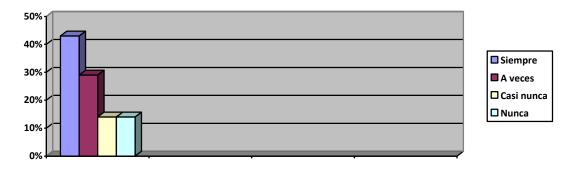
Referente teórico Es un movimiento por el cual un jugador que lleva una trayectoria determinada de carrera, por circunstancias del juego, necesita modificarla. En todo cambio de dirección se manifiestan los dos elementos de frenada y arrancada. Es fundamental en fútbol. Se basa en los cambios de dirección. Por ello hacer carreras rectas en el entrenamiento no tiene mucho sentido y los entrenamientos deben basarse en cambios de dirección. Además de esto, hay que incidir en: El apoyo debe estar debajo del c.d.g., ya que así hacemos salidas más rápidas. Con el c.d.g. bajo se puede: Girar más rápido. Mayor estabilidad ante oponentes.

Interpretación: Del total de niños y niñas investigados, siete niños y niñas que equivale, el 20% nunca controlan el balón en los cambios de dirección de cinco niños y niñas que equivale el 14% casi nunca controlan el balón en los cambios de dirección, quince niños y niñas que equivale al 43% a veces controlan el balón en los cambios de dirección, y ocho de los niños y niñas que corresponden al 23% siempre controlan el balón en los cambios de dirección

Reacciona eficazmente ante la pérdida del balón.

| Valoración | f | % |
|------------|----|-----|
| Siempre | 15 | 43 |
| A veces | 10 | 29 |
| Casi nunca | 5 | 14 |
| Nunca | 5 | 14 |
| Total | 35 | 100 |

Fuente: Fichas aplicada a los niños y niñas de sexto-séptimo año de Educación Básica del Centro Educativo Interandino de la ciudad de Loja Año 2014 Autor: Luis Rodrigo Maldonado Chamba.



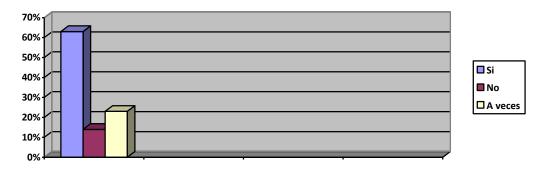
Referente teórico Según qué futbolistas jueguen, reaccionaremos de una forma u otra ante la pérdida. Según qué jugadores tengamos, la fase ofensiva se desarrollará de una forma u otra. Por tanto podrán perder el balón de un modo u otro y entonces reaccionar ante ese estímulo en función de cómo se dio. Y según qué jugadores actúen se podrá presionar de una forma u otra, o presionar o no. Y la influencia de los rivales, también es fundamental, ya que también son jugadores y tienen influencia en el desarrollo del juego. No sólo tener en cuenta lo que nosotros somos, sino también lo que es el rival para poder sacar más ventaja

Interpretación: De los treinta cinco niños y niñas a quienes se les aplicó la ficha de observación cinco niños y niñas es decir, el 14% nunca reaccionan eficazmente ante la pérdida del balón de cinco estudiantes que equivale el 14% casi nunca reaccionan eficazmente ante la pérdida del balón, el 29% esto es, diez niños y niñas a veces reaccionan eficazmente ante la pérdida del balón, y quince de ellos que corresponde al 43% siempre reaccionan eficazmente ante la pérdida del balón

Tabla Nº10

Conduce el balón con el borde interno y externo del pie.

| Alternativa | f | % |
|-------------|----|-----|
| Si | 22 | 63 |
| No | 5 | 14 |
| A veces | 8 | 23 |
| Total | 35 | 100 |



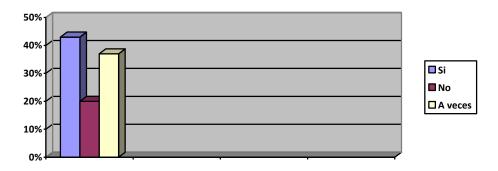
Referente teórico Con la parte externa del pie.- La posición del cuerpo es inclinado hacia fuera. El pie conductor se dirige hacia dentro en el momento de empujar el balón. La rodilla se acerca al eje longitudinal del cuerpo. El pie queda un poco flojo y lo giramos hacia dentro desde el tobillo.

Con la parte interna del pie.- 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

Interpretación: La conducción del balón con el borde interno y externo de acuerdo a los resultados de la investigación, cinco niños y niñas no conducen adecuadamente el balón con borde interno y externo del pie quiere decir el 14%, veinte dos niños y niñas si conducen el balón adecuadamente representan el 63% y ocho niños y niñas a veces conducen el balón correctamente con borde interno y externo esto equivale al 23%

Tabla Nº11 Conduce el balón con la planta del pie.

| Alternativa | f | % |
|-------------|----|-----|
| | | |
| Si | 15 | 43 |
| No | 7 | 20 |
| A veces | 13 | 37 |
| Total | 35 | 100 |



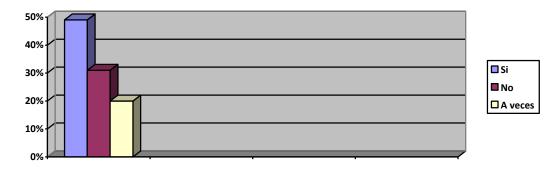
Referente teórico La seguridad es su principal características puesto que tiene una gran superficie de contacto, tenemos el balón muy protegido y podemos salir a cualquier dirección Se utiliza para perfilars4es en jugadas de emergencia, o cuando el balón queda un poco atrás o cuando queremos protegerla del rival haciendo rodar el balón con la planta, que nos da mejor posibilidad de utilizar el cuerpo.

Interpretación: De acuerdo al trabajo realizado de los niños y niñas quince de ellos que equivale al 43% si conduce el balón con la planta del pie, siete niños y niñas que es el 20% no conducen el balón con la planta del pie, finalmente trece niños y niñas que refleja el 37% a veces conducen correctamente el balón con la planta del pie.

Es evidente que esta es una de las técnicas importantes para ayudar al desarrollo de la técnica individual de conducción de balón, puesto que el dominio y el manejo no solo con la planta del pie sino con las diferentes superficies de contacto ayudan a tener un mejor perfeccionamiento en la conducción y así como la familiarización entre el niño y el balón.

Tabla N°12 Conduce el balón con el empeine total.

| Alternativa | f | % |
|-------------|----|-----|
| Si | 17 | 49 |
| No | 11 | 31 |
| A veces | 7 | 20 |
| Total | 35 | 100 |

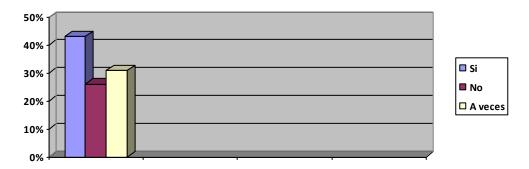


Referente teórico Para iniciar con el proceso de enseñanza y aprendizaje de la técnica individual del fútbol es fundamental que los niños y niñas dominen la conducción con el empeine total, para lograr este proceso se debe trabajar constantemente con diversos ejercicios y juegos aplicando esta técnica de acuerdo a la edad de cada individuo.

Interpretación: Según la observación del trabajo de evaluación realizado a los niños y niñas se pudo apreciar que diecisiete niños y niñas que representa el 49% si conducen el balón con el empeine total, once de ellos que equivale al 31% no conducen el balón con el empeine total y siete niños y niñas que abarca el 20% a veces conducen el balón con el empeine total.

Tabla N°13 Controla el balón con el muslo.

| Alternativa | f | % |
|-------------|----|-----|
| Si | 15 | 43 |
| No | 9 | 26 |
| A veces | 11 | 31 |
| Total | 35 | 100 |

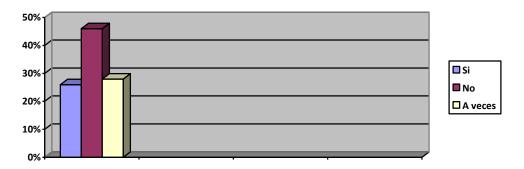


Referente teórico Se realiza con la parte anterior del mismo. Es una zona algo convexa lo cual puede provocar que el balón salga rebotado a una dirección no deseada si no se coloca bien el muslo respecto a la trayectoria que trae el balón. El muslo tiene la ventaja de ser una zona muy musculada, lo cual proporciona una superficie más acolchada para el contacto con el balón que otras zonas cuya superficie es ósea. Cada una de las técnicas individuales con balón se consolida entre si debido a que en la gran mayoría de ellas se utilizan diferentes superficies de contacto en este caso el muslo. Por ello es muy importante trabajar en estas edades ya que estas técnicas son la base para facilitar el proceso de aprendizaje en los niños y niñas de 10 a 12 años.

Interpretación: El 43% que corresponde a quince niños y niñas si controlan el balón con el muslo, mientras que el 31% que son nueve niños y niñas no controlan el balón con el muslo, y once de ellos que es el 26% a veces controlan el balón con el muslo.

Tabla Nº14 Controla el balón con borde interno y externo.

| Alternativa | f | % |
|-------------|----|-----|
| Si | 9 | 26 |
| No | 16 | 46 |
| A veces | 10 | 28 |
| Total | 35 | 100 |

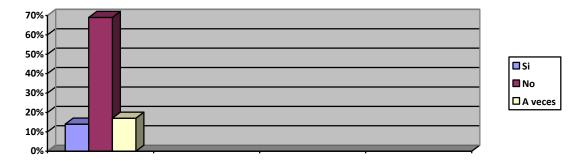


Referente teórico Borde interno: Con la parte interna del pie, el balón se impacta a la altura del dedo gordo, esto hace que la pelota rote hacia adentro. Sirve para controlar mejor la zona a la que se dirige la pelota, se utiliza para pases a media y larga distancia Borde exterior: Se utiliza para pases a media, corta y larga distancia.se golpea a la pelota con la parte de afuera del pie se hace normalmente con efecto, si golpeamos con la pierna derecha el balón ira hacia la derecha y si lo hacemos con la izquierda lo hará hacia esta, tras realizarlo el balón puede ir a raso a media altura o alto (cuanto más alto queramos que vaya más atrás colocaremos el pie de apoyo). Es un buen pase si voy corriendo con la pelota y quiero dársela a mi compañero y seguir corriendo

Interpretación: Efectuando el análisis de los resultados, 26% que son nueve niños y niñas si controlan el balón con el borde interno y externo, el 46% que son dieciséis niños y niñas no controlan el balón con el borde interno y externo, y diez de ellos a veces controlan el balón con el borde interno y externo que es el 28% Con los resultados obtenidos se deduce claramente que un alto porcentaje de niños y niñas tienen dificultades para controlar el balón con el borde interno y externo lo que invita a continuar reforzando el trabajo de esta técnica con variados ejercicios de control de balón a cada uno de los niños y niñas.

TablaN°15 Controla el balón con el pecho.

| Alternativa | f | % |
|-------------|----|-----|
| Si | 5 | 14 |
| No | 24 | 69 |
| A veces | 6 | 17 |
| Total | 35 | 100 |



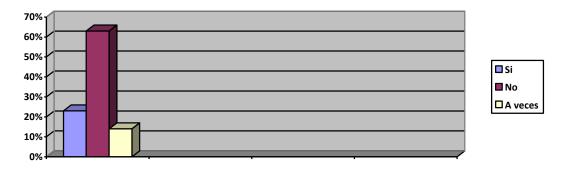
Referente teórico El pecho es el lugar adecuado para un balón que cae y da tiempo a controlarlo. Como en todo tipo de control es esencial poner el cuerpo en línea con la pelota. Adoptar una buena posición manteniendo un buen equilibrio y sacar el pecho. Cuando el balón llegue aplicar la técnica de amortiguamiento para que quede convenientemente a sus pies

Interpretación: El 14% que corresponde a cinco niños y niñas si controlan el balón con el pecho, mientras que el 69% que son veinte y cuatro niños y niñas no controlan el balón con el pecho, seis de ellos que es el 17% a veces controlan el balón con el pecho. Con los resultados obtenidos se deduce claramente que un alto porcentaje de niños y niñas tienen dificultades para controlar el balón con el pecho lo que invita a continuar reforzando por parte de los docentes de cultura física el trabajo de esta técnica con variados ejercicios de control de balón a cada uno de los niños y niñas.

Tabla Nº16

Controla el balón con la planta del pie.

| Alternativa | f | % |
|-------------|----|-----|
| Si | 8 | 23 |
| No | 22 | 63 |
| A veces | 5 | 14 |
| Total | 35 | 100 |



Referente teórico Es muy útil cuando la pelota va directamente hacia el jugador, aunque hoy en día, por la velocidad con la que se juega al fútbol, este tipo de control se realiza en contadas ocasiones. Elevando el pie con el que se va a controlar, hay que calzar el balón entre el pie y el terreno.

Interpretación: según la observación ocho niños y niñas que representa el 23% si controlan el balón con la planta del pie, veinte y dos de ellos que equivale al 63% no conducen el balón con la planta del pie y cinco niños y niñas que abarca el 14% a veces controlan el balón con la planta del pie. Consecuentemente el resultado de los datos estadísticos indican que los niños y niñas tienen dificultades en el control del balón con la planta del pie es muy alto el porcentaje que tienen ya que el niño o niña no puede ejecutarlo fácilmente en la cancha de futbol.

Tabla Nº17

Despeja el balón con la parte frontal de la cabeza.

| Alternativa | f | % |
|-------------|----|-----|
| Si | 10 | 29 |
| No | 19 | 54 |
| A veces | 6 | 17 |
| Total | 35 | 100 |



Referente teórico Consecuentemente la deficiente infraestructura y material deportivo afecta el trabajo de la técnica del futbol en este caso existe un alto porcentaje de que no despejan el balón correctamente con la cabeza los niños y niñas tienen dificultades para realizar esta técnica debido al poco espacio para poder movilizarse de un lugar a otro por lo que colisionan entre ellos.

Interpretación: De acuerdo a los datos obtenidos el 29% que son diez niños y niñas si despejan el balón con la parte frontal de la cabeza, el 54% que son diecinueve niños y niñas no despejan el balón con la parte frontal de la cabeza y finalmente con el 17% que son seis niños y niñas a veces despejan el balón con la parte frontal de la cabeza.

Tabla Nº18

Ejecuta el tiro de balón con empeine total

| Alternativa | f | % |
|-------------|----|-----|
| Si | 11 | 31 |
| No | 17 | 49 |
| A veces | 7 | 20 |
| Total | 35 | 100 |



Referente teórico Se utiliza para golpeos fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión. El golpeo con empeine total es el más utilizado para realizar un tiro a puerta. Se le puede imprimir bastante fuerza y podemos tener una buena precisión si practicamos. Para ello hay que realizar los distintos movimientos de la mejor forma posible para que el gesto técnico sea el adecuado

Interpretación: De acuerdo con los datos obtenidos el 31% que son once niños y niñas si ejecutan el tiro de balón con el empeine total, el 49% que son diecisiete niños y niñas a no ejecutan el tiro de balón con el empeine total y finalmente el 20% que son siete niños y niñas a veces ejecutan correctamente el tiro de balón con el empeine total.

Consecuentemente podemos deducir de los datos obtenidos que existe un alto porcentaje de que los niños y niñas tienen dificultad para ejecutar los tiros de balón con las diferentes superficies de contacto del pie es por ello que se debe poner mucho énfasis en el trabajo por parte de los docentes de cultura física de estas técnicas para mejorarlas en los niños y niñas.

Tabla Nº19

Efectúa el pase de balón con la parte interna y externa del pie.

| Alternativa | f | % |
|-------------|----|-----|
| Si | 13 | 37 |
| No | 7 | 20 |
| A veces | 15 | 43 |
| Total | 35 | 100 |



Referente teórico Esta técnica es útil cuando el balón está pasando frente a usted de un lado a otro. En vez de girar su cuerpo de acuerdo a la trayectoria, usted puede controlarlo usando esta técnica. Simplemente estire el pie a la trayectoria del balón e intercéptelo con la parte externa del pie. Eso funcionará bien considerando que la parte externa de su pie tiene una gran superficie

Interpretación: El gráfico refleja los siguientes resultados: el 37% con trece niños y niñas si efectúan el pase de balón con borde interno y externo, el 20% con siete niños y niñas no efectúan el pase de balón con borde interno y externo y por último el 43% con quince niños y niñas a veces efectúan correctamente el pase de balón con borde interno y externo.

g. DISCUSIÓN

Objetivo General: Determinar las capacidades coordinativas para el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de sexto-séptimo año de educación básica del centro Educativo Interandino de la ciudad de Loja

| Informante | Criterios | Indicadores en situación negativa | | | Indicadore | es en situación | positiva | |
|--------------------|-----------------------------------|---|---|--|------------|-----------------|----------------|--|
| | | Deficiencias | Obsolencias | Necesidades | Teneres | Innovación | Satisfacciones | |
| EST | Test de Co | ordinación Óculo | - Pédica. | | | | | |
| <u>ESTUDIANTES</u> | 26% SON DE UN NIVEL ALTO | Insuficiente metodología. | Aplicación de una mala metodología docentes que no son capacitados | Poner en práctica los diferentes métodos para la práctica de la coordinación | | | | |
| | Test de equ | iilibrio | | | | | | |
| | REGULA R 29% | Falta de principios y comunicación entre alumno y maestros | Falta de dialogo expresarse y dialogar | Mejor rendimiento poner en práctica toda la metodología de enseñanza | | | | |
| | Test de sla | lom agilidad | | | | | | |
| | REGULA R 8% | Deficiente comunicación y explicación para el desarrollo metodológico | Falta de metodología de enseñanza aprendizaje para los ejercicios de agilidad. | Utilizar y planificar un conjunto de ejercicios Metodológicos | | | | |
| | Test técnico en conducción en 8 | | | | | | | |
| | REGULA R 5% | Insuficiente práctica | Ausencia de la práctica con el balón | Planificar para que tengan mayor concentración en la conducción del balón. | | | | |

| Adapta el l | bote a la velocida | d de la carrera | , | | | | |
|--------------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| NUNCA 17% CASI NUNCA 20% | Insuficiente aprendizaje para el desarrollo de la actividad | No se desarrolla frecuentemen te en la enseñanza | Orientar y Explicar el proceso de enseñanza aprendizaje para el desarrollo del futbol | | | | |
| Adapta el o | desplazamiento c | orporal al reco | rrido fijado. | | | | |
| NUNCA 22% | Deficiente practica | Poco interés por la práctica de los desplazamien tos. | Planificar y ejecutar diferentes formas de trabajo para el desarrollo del aprendizaje | | | | |
| Precisa y c | ontrola el balón v | visualmente | | | | | |
| CASI NUNCA 8% NUNCA 14% | Carece de organización de actividades y ejercicios metodológicos | Poco conocimiento de cómo trabajar en la clases de las capacidades coordinativas y la técnica | Investigar y Ejecutar ejercicios metodológicos aplicar actividades apropiados para la enseñanza aprendizaje de la disciplina | | | | |
| Controla e | Controla el balón con los cambios de dirección | | | | | | |
| NUNCA 7% CASI NUNCA 5% | Carece de metodologías y de aprendizaje a la hora de enseñar | Falta de creatividad para el desarrollo de la clase | Utilizar una creatividad para que las clases sean dinámicas. | | | | |

| Reacciona | eficazmente a la | pérdida del ba | lón | | | |
|--------------------------------|---|---|--|--|--|--|
| NUNCA 14% | Falta de nuevas metodologías para la enseñanza | Carece de ejercicios falta de mejorar la planificación | Realizar ejercicios de coordinación | | | |
| Conduce e | l balón con el boi | de interno y ex | terno del pie | | | |
| NO 14% | Falta de creatividad para realizar ejercicios metodológicos | Poca planificación metodológica Poco interés para el desarrollo de las clases. | Planificar actividades dinámicas acerca de la conducción del balón. | | | |
| Conduce e | l balón con la pla | nta del pie | | | | |
| NO 20% | Deficiente uso con los juegos recreativos | Falta de juegos recreativos para el desarrollo de la clase | Realizar ejercicios apropiados para el desarrollo de la actividad | | | |
| Conduce e | l balón con el em | peine total | | | | |
| A VECES 20% | Deficiencia de enseñanza aprendizaje en las actividades con el balón | Falta de mejoramient o en la planificación | Planificar y ejecutar ejercicios metodológicos para la conducción del balón con el empeine total | | | |
| Controla el balón con el muslo | | | | | | |
| NO 26% | Poco interés para la metodología aplicada para el desarrollo de la técnica del futbol | Falta de ejercicios metodológic os para la enseñanza del futbol | Proponer ejercicios adecuados para el control del balón con el muslo | | | |

| Controla e | l balón con borde | e interno y exte | rno | | |
|------------|---|--|---|--|--|
| NO 46% | Poco interés en la conducción del balón con los bordes Demasiada insuficiencia para aplicar los métodos educativos | Falta de aplicaciones metodológica s para la enseñanza del futbol y su técnica | para la motivación de | | |
| Controla e | l balón con el pec | cho | | | |
| NO 69% | Poco interés para la técnica de control del balón con el pecho Poca participación del docente para la aplicación de esta técnica | No se desempeña en una metodología adecuada para la enseñanza del futbol | Desempeñarse en ejercicios para el desarrollo del control del balón con el pecho Aplicar ejercicios recreativos para la formación del alumno | | |
| Controla e | l balón con la pla | nta del pie | | | |
| NO 63% | Deficiente y poco interés en esta técnica que se lo realiza | Demasiado insuficiencia para el desarrollo de la técnica que controla el balón | | | |

| | outon con in pu | rte frontal de la | Caneza | | |
|--------------|---|---|--|-----|--|
| NO 54% | Deficiente interés para desarrollar la fase de despeje del balón con la cabeza No cuenta con recursos metodológicos para el desarrollo de esta técnica | desarrollo de la técnica para despejar el balón con la cabeza La metodología no es | didácticos para el | | |
| Ejecuta el | l tiro de balón co | n empeine total | | | |
| NO 49% | No cuenta con un poco planificación para su desarrollo de la actividad Insuficiente y falta de conocimiento para el desarrollo de la clase | planificación para el desenvolvimi ento de la actividad realizada Poca creatividad para realizar | Profesores especializados Metodología para la técnica Recursos y medios audiovisuales | | |
| Efectúa el 1 | pase de balón | con la parte inte | rna y externa del | pie | |
| NO 20% | buen desenvolvi miento No es capacitado para | Poco interés para realizar esta practica No cuenta con un estilo favorable para el desarrollo de esta disciplina | Aplicar métodos para le realización del estilo Apoyarse en videos libros o charlas para la aplicación del ejercicio | | |

Conclusión: Las condiciones en que se encuentra la coordinación viso motriz en los niños y niñas son buenas ya que algunos niños pueden desarrollar los ejercicios sin ningún problema

Objetivo Específico: Diagnosticar el comportamiento de las capacidades coordinativas del fútbol en los niños y niñas de sexto-séptimo año de educación básica del centro Educativo Interandino de la ciudad de Loja

| Informan te | Criterios | Indicadores en situación negativa | | | Indicadores en situación positiva | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------|---------------------|--|--|---|--|--|--|
| | | Deficienc ias | Obsolencias | Nece sida des | Teneres | Innovación | Satisfaccio nes | | | |
| EST | Test de Coordinación Óculo - Pédica. | | | | | | | | | |
| ESTUDIANTES | NORMAL 34% | | | | Docente especializado Metodología para una buena técnica Recursos y medios | Equipos y medios especializados nuevos métodos de enseñanza | Especializa ción deportiva. Mejores docentes | | | |
| | Test de equilibrio | | | | | | | | | |
| | MUY BUENO 37% | | | | Conocimiento y orientación acerca de los test que se los aplica por parte del docente | Revisión del currículo actual para mejor desenvolvimie nto del tema | Docentes especializa dos para el rendimient o del estudiante | | | |
| | Test de slalom agilidad | | | | | | | | | |
| | EXELENT E 34% | | | | Muy buena práctica para la aplicación del test Buena planificación metodológica para el desarrollo de | Implemento necesario para realizar esta actividad Amplio espacio para realizar las clases | _ | | | |

| | | | | las clases | | |
|---|----------------|------------------|----------|---|---|--|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Test técnico | en conducci | ón en 8 | | | | |
| MUY BUENO | | | | Docente especializado | Videos y archivos para la conducción | Buena presencia del docent |
| 29% BUENO | | | | Actividades de recreación para un buen | en ocho Amplio | |
| 43% | | | | desempeño | desempeño de los docentes | |
| Adapta el bo | ote a la veloc | idad de la carro | era. | | | |
| SIEMPRE 26% | | | | Muy buena capacitación por parte de los docentes Buen manejo de grupo por parte del docente | Conocimiento para desarrollar ejercicios metodológicos | El atle desarrolla valores cualidade físicas |
| Adapta el de | esplazamient | o corporal al re | ecorrido | fijado. | | |
| SIEMPRE 29% | | | | Buen manejo del desplazamient o corporal Actividades de recreación para su desenvolvimie nto | Investigación a través de la tecnología como de videos Ejercicios de recuperación para un buen desempeño | Los padr y l amigos va al entrenami nto y forman deportista |
| Precisa y controla el balón visualmente | | | | | | |
| i recisa y cor | | | | | | |

| | | | | balón | para precisar y controlar el | |
|---|----------------------|---------------|---------|--|---|--|
| | | | | Un Maestro | balón | |
| | | | | con un buen desempeño | | |
| Controla el | balón con los ca | mbios de di | rección | | | |
| | ı | <u> </u> | | Controlo | Video v libros | Custo |
| SIEMPRE 23% | | | • | • | Retroalimentar se sobre los | Gusto y preferencia s por la actividad deportiva |
| Reacciona e | l ficazmente a la | pérdida del l | balón | | | |
| SIEMPRE 43% | | | | Mejor rendimiento para sus estudiantes Capases de recupera el balón | Curso de rendimiento para que puedan ser mejores en esta técnica | Velocidad y reacción del desempeño del deportista |
| Conduce el balón con el borde interno y externo del pie | | | | | | |
| SI 63% | | | | Un buen docente que se capacitado para realizar una buena técnica de conducción del balón Buen | Basarse por medio de ejercicios de coordinación Aplicar ejercicios metodológicos para un buen | Buen manejo del balón y una buena motivación |

| Conduce el | oalón con la planta del pie | | | |
|-------------|-----------------------------|--|---|---|
| SI 43% | | Tienen una buena metodología para poder realizar la conducción del balón con la planta del pie | Realizar ejercicios y demostrar la técnica de la conducción del balón Un buen modelo de aprendizaje | Conduc controla balón |
| Conduce el | oalón con el empeine total | | | |
| SI 49% | | Un docente con una buena creatividad para la enseñanza Manejo del balón con obstáculos | Observar videos acerca de la conducción del balón por internet videos revistas etc. | recurso entrenac s favorece motivac y actitu hacia practica |
| Controla el | oalón con el muslo | | | |
| SI 43% | palón con borde interno y e | Tener una buena planificación metodológica para el desarrollo de las clases de cultura física | Realizar materiales para que tengan un buen desenvolvimie nto aplicar ejercicios para un mejor rendimiento con el muslo | Buen modelo aprendiz para desarrol del ejercicio aplicar ejercicio para muslo |
| | outon con porte interno y c | | | I = . |
| A VECES 28% | | Docente con una buena técnica para el manejo del balón saber reaccionar a los estímulos de los estudiantes | Un buen uso de la tecnología para la planificación de acuerdo al tema que se trabaja | Experimar ar ejercicio metodol cos para aplicacio |

| Controla el | balón con el pec | ho | | | |
|--------------|------------------|---------------------|---|---|---|
| SI 14% | | | Una buena planificación para el manejo del balón con el pecho Clases de motivación para que el alumno no se decepcione de las clases de cultura física | Realizar ejercicios para el rendimiento del alumno Mejorar la técnica de controlar el balón con el pecho | Medios necesarios para el manejo del balón con el pecho |
| Controla el | balón con la pla | nta del pie | | | |
| SI 23% | | | Maestros capacitados para que puedan estimular a los estudiantes dentro de las clases de educación física | Buen manejo del balón por parte del maestro motivar al alumno para un buen desempeño y pueda controlar el balón con la planta del pie | Ejecutar y planificar ejercicios de recreación para la educación física |
| Despeja el b | alón con la part | e frontal de la cab | eza | | |
| SI 29% | | | Predisposición del maestro y alumno para que pueda realizar ejercicios metodológicos para en entrenamiento del futbol | Basarse en videos para poder realizar despejes con el balón con la parte frontal de la cabeza y así realizar una buena técnica | Buena técnica para despejar el balón |
| | | | del futbol | | |

| manejo del balón para que pueda ejecutar un buen estilo de conducción de balón con el empeine total Realizar ejercicios con balón parado y disparando al arco con el empeine del pie A VECES 43% Realizar ejercicios con balón parado y disparando al arco con el empeine del pie Realizar ejercicios metodológicos e imaginación metodológicos de acuerdo a lo planificado acuerdo a lo por parte del docente Realizar ejercicios e imaginación para realizar ejercicios de acuerdo a lo por parte del docente Efectúa el pase de balón con la parte interna y externa del pie Efectúa el pase de balón con la parte interna y externa del pie Efectúa el pase de balón con la parte interna y externa del pie Efectúa el pase de balón con la parte interna y externa del pie Efectúa el pase de balón con la parte interna y externa del pie | SI 31% | | | Tener un buen | Planificar y | Realiz |
|--|---------|---|---|---|--|---|
| balón para que pueda ejecutar el tiro del balón con el empeine total Realizar ejercicios con balón parado y disparando al arco con el empeine del pie Efectúa el pase de balón con la parte interna y externa del pie A VECES 43% Realizar ejercicios metodológicos Realizar ejercicios metodológicos de acuerdo a lo planificado por parte del docente Realizar ejercicios de acuerdo a lo por parte del docente Ejecutar ejercicios par a poder efectuar el pase del balón con la parte interna y | 210170 | | | | • | buena |
| Efectúa el pase de balón con la parte interna y externa del pie A VECES 43% Realizar ejercicios con balón parado y disparando al arco con el empeine del pie Realizar ejercicios metodológicos metodológicos Realizar ejercicios metodológicos de acuerdo a lo planificado por parte del docente Realizar ejercicios metodológicos de acuerdo a lo por parte del docente Efectúa el pase de balón con la parte interna y externa del pie Realizar ejercicios e imaginación para realizar ejercicios de acuerdo a lo por parte del docente Ejecutar ejercicios par a poder efectuar el pase del balón con la parte interna y | | | | | Ü | |
| el tiro del balón con empeine total Realizar ejercicios con balón parado y disparando al arco con el empeine del pie Efectúa el pase de balón con la parte interna y externa del pie A VECES 43% Realizar ejercicios metodológicos de acuerdo a lo por parte del docente Realizar ejercicios e imaginación metodológicos de acuerdo a lo por parte del docente Ejecutar ejercicios par a poder efectuar el pase del balón con la parte interna y | | | | | | |
| Balón con empeine total Realizar ejercicios con balón parado y disparando al arco con el empeine del pie Efectúa el pase de balón con la parte interna y externa del pie A VECES 43% Realizar ejercicios metodológicos de acuerdo a lo por parte del docente Realizar ejercicios metodológicos de acuerdo a lo por parte del docente Ejecutar ejercicios par a poder efectuar el pase del balón con la parte interna y | | | | | | - |
| Efectúa el pase de balón con la parte interna y externa del pie A VECES 43% Realizar ejercicios con balón parado y disparando al arco con el empeine del pie Realizar ejercicios metodológicos Realizar ejercicios e imaginación metodológicos de acuerdo a lo planificado acuerdo a lo por parte del docente Ejecutar ejercicios par a poder efectuar el pase del balón con la parte interna y | | | | | | balón |
| Realizar ejercicios con balón parado y disparando al arco con el empeine del pie A VECES 43% Realizar ejercicios con balón parado y disparando al arco con el empeine del pie Realizar ejercicios e imaginación metodológicos de acuerdo a lo planificado acuerdo a lo por parte del docente Ejecutar ejercicios par a poder efectuar el pase del balón con la parte interna y | | | | | • | el em |
| Realizar ejercicios con balón parado y disparando al arco con el empeine del pie Efectúa el pase de balón con la parte interna y externa del pie A VECES 43% Realizar ejercicios e imaginación metodológicos de acuerdo a lo planificado por parte del docente Ejecutar ejercicios par a poder efectuar el pase del balón con la parte interna y externa y externa del pie | | | | | | |
| Efectúa el pase de balón con la parte interna y externa del pie A VECES 43% Realizar ejercicios e imaginación metodológicos de acuerdo a lo por parte del docente docente docente de pase del balón con la parte interna y externa del pie | | | | | · · | |
| disparando al arco con el empeine del pie Efectúa el pase de balón con la parte interna y externa del pie Realizar ejercicios e imaginación metodológicos de acuerdo a lo planificado por parte del docente trabajar Ejecutar ejercicios par a poder efectuar el pase del balón con la parte interna y | | | | • | C | |
| A VECES 43% Realizar ejercicios metodológicos de acuerdo a lo por parte del por parte del planificado por parte del docente Ejecutar ejercicios par a poder efectuar el pase del balón con la parte interna y | | | | | | |
| Efectúa el pase de balón con la parte interna y externa del pie Realizar ejercicios e imaginación metodológicos de acuerdo a lo por parte del docente docente docente ejercicios par a poder efectuar el pase del balón con la parte interna y | | | | • | | |
| Efectúa el pase de balón con la parte interna y externa del pie A VECES 43% Realizar ejercicios e imaginación metodológicos de acuerdo a lo planificado por parte del docente Ejecutar ejercicios par a poder efectuar el pase del balón con la parte interna y | | | | | | |
| Efectúa el pase de balón con la parte interna y externa del pie A VECES 43% Realizar ejercicios e imaginación metodológicos de acuerdo a lo planificado por parte del docente trabajar Ejecutar ejercicios par a poder efectuar el pase del balón con la parte interna y | | | | _ | | |
| Realizar Conocimiento ejercicios e imaginación metodológicos para realizar de acuerdo a lo planificado acuerdo a lo por parte del docente Ejecutar ejercicios par a poder efectuar el pase del balón con la parte interna y | | | | pie | | |
| metodológicos de acuerdo a lo planificado acuerdo a lo por parte del docente trabajar Ejecutar ejercicios par a poder efectuar el pase del balón con la parte interna y | | 1 | | | | 1 |
| de acuerdo a lo planificado acuerdo a lo por parte del docente Ejecutar ejercicios par a poder efectuar el pase del balón con la parte interna y | A VECES | | _ | | Conocimiento | Los |
| planificado acuerdo a lo por parte del docente trabajar Ejecutar ejercicios par a poder efectuar el pase del balón con la parte interna y | | | | Realizar | | |
| por parte del que se va a docente Ejecutar ejercicios par a poder efectuar el pase del balón con la parte interna y | | | | Realizar ejercicios | e imaginación | alum |
| docente trabajar Ejecutar ejercicios par a poder efectuar el pase del balón con la parte interna y | | | | Realizar ejercicios metodológicos | e imaginación para realizar | alum tiene |
| Ejecutar ejercicios par a poder efectuar el pase del balón con la parte interna y | | | | Realizar ejercicios metodológicos de acuerdo a lo | e imaginación para realizar ejercicios de | alumi tiener buena técnio |
| ejercicios par a poder efectuar el pase del balón con la parte interna y | | | | Realizar ejercicios metodológicos de acuerdo a lo planificado por parte del | e imaginación para realizar ejercicios de acuerdo a lo que se va a | alumi tiener buena técnic el pa |
| ejercicios par a poder efectuar el pase del balón con la parte interna y | | | | Realizar ejercicios metodológicos de acuerdo a lo planificado por parte del | e imaginación para realizar ejercicios de acuerdo a lo que se va a | alumi tiener buena técnic el pa |
| poder efectuar el pase del balón con la parte interna y | | | | Realizar ejercicios metodológicos de acuerdo a lo planificado por parte del | e imaginación para realizar ejercicios de acuerdo a lo que se va a trabajar | alumi tiener buena técnic el pa |
| el pase del balón con la parte interna y | | | | Realizar ejercicios metodológicos de acuerdo a lo planificado por parte del | e imaginación para realizar ejercicios de acuerdo a lo que se va a trabajar Ejecutar | alumi tiener buena técnic el pa |
| balón con la parte interna y | | | | Realizar ejercicios metodológicos de acuerdo a lo planificado por parte del | e imaginación para realizar ejercicios de acuerdo a lo que se va a trabajar Ejecutar ejercicios par a | alumi tiener buena técnic el pa |
| parte interna y | | | | Realizar ejercicios metodológicos de acuerdo a lo planificado por parte del | e imaginación para realizar ejercicios de acuerdo a lo que se va a trabajar Ejecutar ejercicios par a poder efectuar | alumi tiener buena técnic el pa |
| | | | | Realizar ejercicios metodológicos de acuerdo a lo planificado por parte del | e imaginación para realizar ejercicios de acuerdo a lo que se va a trabajar Ejecutar ejercicios par a poder efectuar el pase del | alumi tiener buena técnic el pa |
| externa del pie | | | | Realizar ejercicios metodológicos de acuerdo a lo planificado por parte del | e imaginación para realizar ejercicios de acuerdo a lo que se va a trabajar Ejecutar ejercicios par a poder efectuar el pase del balón con la | alumr tiener |

Conclusión: Las condiciones en que se encuentra la coordinación viso motriz en los niños y niñas es deficiente ya que los datos estadísticos arrojan que la mayoría tienen problemas en este tipo de coordinación., específicamente en el momento de conducir el balón con las diferentes superficies de contacto del pie lo que causa problemas al momento de ejecutar el gesto motriz.

h. CONCLUSIONES

Una vez culminado el desarrollo teórico y la investigación de campo, del presente trabajo puedo concluir que:

- Se fundamentó teóricamente la investigación basados en criterios sólidos de autores que trataron el tema y que a su vez permitió que las personas que participaron en el proyecto elevaran sus conocimientos en este campo, además se realizó el diagnostico, el cual, permitió detectar las deficiencias y posteriormente contribuyo en la validación positiva de la alternativa propuesta.
- Se elaboró, aplico y valido la alternativa, la cual constituye una herramienta importante para el proyecto futbolístico en la etapa de iniciación deportiva, debido al bajo nivel de agilidad, coordinación, y equilibrio que se detectaron y luego fueron resulto a través de su aplicación.
- Las condiciones en que se encuentra la coordinación viso motriz en los niños y niñas es deficiente ya que los datos estadísticos arrojan que la mayoría tienen problemas en este tipo de coordinación., específicamente en el momento de conducir el balón con las diferentes superficies de contacto del pie lo que causa problemas al momento de ejecutar el gesto motriz.

i. RECOMENDACIONES

- Presentar juegos lúdicos que permitan desarrollar el equilibrio y la agilidad a los niños y niñas y planificar una secuencia de ejercicios que permitan sensibilizar el manejo del balón tanto con la cabeza y el tren inferior.
- Realizar actividades deportivas que nos permitan el mejoramiento de la coordinación viso motriz de los niños y niñas, se recomienda a los docentes de cultura física utilizar una metodología dinámica para que el estudiante pueda conducir el balón con facilidad y precisión de movimientos propios de la técnica.
- Realizar ejercicios para mejorar el cabeceo tanto para atacar y
 defender utilizando las diferentes superficies de contacto de la
 cabeza, y Se recomienda que el docente planifique sus clases de futbol
 por cursos.
- Generalizar esta investigación a todos los centros educativos de la ciudad de Loja.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE, Y LA COMUNICACIÓN CARRERA DE CULTURA FISICA

PROPUESTA ALTERNATIVA

TEMA

CONJUNTO DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y APLICACIÓN EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL

AUTOR:

Luis Rodrigo Maldonado Chamba.

LOJA – ECUADOR

2014

1859

TEMA DE LA ALTERNATIVA

Conjunto de ejercicios metodológicos para el entrenamiento de las capacidades coordinativas y aplicación en los fundamentos técnicos del fútbol

En el futbolista, la coordinación va a representar una cualidad vital, ya que serán de gran importancia en lo que hace referencia a la eficacia motora. La coordinación es una capacidad que nos van a definir la acción motriz y que cualquier imprecisión restringirá la ejecución óptima. Tratamos que los futuros jugadores adquieran la base motora –patrones de movimiento- con los que poder dar respuestas eficaces a cualquier situación en una competición de fútbol.

Un futbolista con buen nivel coordinativo y equilibrador tendrá fluidez de movimientos para dar respuesta precisa a cualquier requerimiento del juego con o sin balón. La técnica deportiva y su grado de dominio representan un componente de enorme importancia dentro de la estructura del rendimiento en los Juegos Deportivos Colectivos La eficacia en la resolución de las acciones de competición depende en buena medida de la capacidad de cada jugador para gestionar acertadamente de los recursos técnicos tácticos disponibles en la ejecución de los roles y sub roles de ataque y defensa según las variables exigencias que reclama el juego.

Consideramos que un jugador está coordinado cuando deja de efectuar movimientos torpes e inhábiles, es decir, logra eficacia en el complicado engranaje su movimiento, teniendo éste, ritmo, armonía y elegancia e, incluso, anticipación a la tarea. Esta anticipación es un constante en el fútbol moderno. No olvidemos que consiste en una estrategia para reducir el tiempo de reacción ya que, al prever el jugador la situación futura, le permite organizar de antemano la respuesta motora.

El trabajo que se presenta a continuación pretende desarrollar la justificación de porque se debe de introducir en las sesiones de entrenamiento, la coordinación como cualidad imprescindible para la mejora del rendimiento del futbolista, además también se tratara de mostrar una orientación metodología para la enseñanza y el entrenamiento los distintos tipos de coordinación.

Introducción

Una propuesta alternativa es un documento escrito con un propósito específico en mente: convencer a alguien de que un proyecto puede y debe ser llevado a cabo. Aunque no hay un formato universal para estas propuestas, muchos de sus elementos son importantes y, en muchos casos, obligatorios. Sobre todo, debes recordar que una propuesta de proyecto es un argumento. Si no presentas un argumento lógico y viable, es probable que tu propuesta sea rechazada .En el futbolista, la coordinación va a representar una cualidad vital, ya que serán de gran importancia en lo que hace referencia a la eficacia motora.

La coordinación es una capacidad que nos van a definir la acción motriz y que cualquier imprecisión restringirá la ejecución óptima. Tratamos que los futuros jugadores adquieran la base motora –patrones de movimiento- con los que poder dar respuestas eficaces a cualquier situación en una competición de fútbol. Un futbolista con buen nivel coordinativo y equilibrador tendrá fluidez de movimientos para dar respuesta precisa a cualquier requerimiento del juego con o sin balón. La técnica

deportiva y su grado de dominio representan un componente de enorme importancia dentro de la estructura del rendimiento en los Juegos Deportivos Colectivos

La eficacia en la resolución de las acciones de competición depende en buena medida de la capacidad de cada jugador para gestionar acertadamente de los recursos técnicos tácticos disponibles en la ejecución de los roles y sub roles de ataque y defensa según las variables exigencias que reclama el juego. Consideramos que un jugador está coordinado cuando deja de efectuar movimientos torpes e inhábiles, es decir, logra eficacia en el complicado engranaje su movimiento, teniendo éste, ritmo, armonía y elegancia e, incluso, anticipación a la tarea. Esta anticipación es un constante en el fútbol moderno. No olvidemos que consiste en una estrategia para reducir el tiempo de reacción ya que, al prever el jugador la situación futura, le permite organizar de antemano la respuesta motora. El trabajo que se presenta a continuación pretende desarrollar la justificación de porque se debe de introducir en las sesiones de entrenamiento, la coordinación como cualidad imprescindible para la mejora del rendimiento del futbolista, además también se tratara de mostrar una orientación metodología para la enseñanza y el entrenamiento los distintos tipos de coordinación.

Ubicación sectorial física Situación problemática

Las Escuela particular mixta Interandino se encuentran ubicadas en las calles Salvador Bustamante Celi y Guayaquil al sus alrededores se encuentra ubicado una iglesia con el nombre del valle y al frente una plaza que se lo denomina plaza del valle

El 25 de agosta del 2004 se creó el centro de educativo particular bilingüe "caritas felices" ubicado en la parroquia "el valle", con la dirección de la Dra. Rosa Elena pineda Sánchez y fue aprobado por el ministerio de bienestar social con acuerdo

no 00064 y la dirección provincial de educación, resolución no. 005 d.p.e.l. y resolución administrativa no. 016–daj-dp–infa-2010, el mismo que luego de un estudio de valoración de los antecedentes históricos, académicos, situación geográfica y cultural de las regiones naturales del ecuador se denomina "interandino" y en la actualidad luego de la aprobación de los trámites legales correspondientes, lleva el nombre de centro educativo "interandino".

En la actualidad cuenta con: Estimulación Temprana, Pre-Básica y con la Educación Básica de 1ero a 7mo Año.

El Centro Educativo tiene por visión institucional constituirse en un centro de desarrollo orientado y encaminado a satisfacer las necesidades bio-psico-sociales del niño (a) y fomentar el interés en los padres de familia para que sus hijos se eduquen en una institución de prestigio y ubicarse en un sitial destacado, gozando de respaldo, apoyo y reconocimiento de la comunidad y sus autoridades. Con este fin, creemos que es importante ampliar su cobertura de enseñanza año tras año.

Contamos con una Planta Docente idónea y preparada para atender a todos los niños que se educan en esta Institución

- ➤ Directora 1
- > Secretaria 1
- Docentes 19
- > Servicios generales 1

Una buena educación en los alumnos contribuya a que ellos puedan tener un buen desarrollo personal una buena expresión sana consigo mismo que les permite a expresar sus sentimientos y emociones con quienes les rodean, que aprendan a ser creativos, a desarrollar sus capacidades y destrezas motoras cognitivas a través del ejercicio de coordinación.

Pero surgen algunos problemas que influyen, por lo que no se estaría ayudando a una correcta enseñanza aprendizaje de las capacidades coordinativas en los alumnos, en caso de los docentes seria por los escasos conocimientos metodológicos para la enseñanza de la técnica del futbol, falta de ejercicios prácticos para el desarrollo de las clases falta de compresión, motivación, dinamismo hacia sus alumnos que les despierte interés, falta de imaginación y creatividad, no tiene una planificación adecuada no dominan los fundamentos técnicos metodológicos para el desarrollo de sus clases.

Otro problema que influiría puede ser infraestructura de la institución que no está en condiciones de poder prestar un ambiente adecuado para el desarrollo de las clases ya sea por el espacio que es reducido que no está en perfectas condiciones las mismas que pueden perjudicar a los alumnos como lesiones fracturas entre otras.

La falta de implemento y material didáctico es otro problema, ya que para el desarrollo de estas clases se necesita de algunos materiales como conos, aros, pelotas, , etc., y al no contar con el material necesario el alumno no puede tener un buen aprendizaje ya que no puede ejecutar los ejercicios correctamente y no aprende hacer un buen uso y manejo de los mismos, esto puede perjudicar en el desarrollo personal, expresivo corporal, etc.

Justificación

El presente trabajo del conjunto de ejercicios metodológicos para el entrenamiento de las capacidades coordinativas y aplicación en los fundamentos técnicos del fútbol se justifica porque una vez analizados los test y las fichas de observación en las cuales se puede determinar que los niños y niñas tienen bajos niveles de desarrollo de las

capacidades coordinativas por el motivo de que tienen dificultad para ejecutarlas correctamente de una manera sincronizada y ordenada los movimientos de coordinación, equilibrio, y agilidad.

Sin embargo cuanto más versátiles sean los movimientos coordinativos en la niñez mejor podrán los futbolistas dominar la técnica del futbol con la ayuda del sistema nervioso central.

Es por eso que se hizo evidente la necesidad de elaborar un conjunto de ejercicios metodológicos que vaya encaminada a desarrollar las capacidades coordinativas ya que dichas edades son un campo propicio para la misión de este trabajo y además como complemento sirva para mejorar la ejecución motriz de los fundamentos del fútbol

El conjunto de ejercicios metodológicos coordinativas para la enseñanza del futbol es una guía es un aporte para la educación ya que sirve como herramienta de trabajo para los docentes de cultura física y estudiantes.

En esta propuesta se comprueba que no existe una metodología en la enseñanza aprendizaje, es por ello la necesidad de crear una estructura metodológica para el desarrollo de la coordinación y la técnica del futbol con ideas y métodos para los docentes quienes son los que preparan e imparten sus conocimientos hacia los alumnos, a partir de aquí nos planteamos el objetivo de la investigación Analizar la metodología que utilizan los docentes en la enseñanza de las capacidades coordinativas y la técnica del futbol en el centro educativo interandino de la ciudad de Loja

Por medio de esta propuesta se aporta una guía metodológica para demostrar y enseñar la técnica del futbol.

Objetivos

General

Contribuir con el conjunto de ejercicios metodológicos para el entrenamiento de las capacidades coordinativas y aplicación en los fundamentos técnicos del fútbol en el centro educativo interandino.

Específicos

- Mejorar el desarrollo de las capacidades coordinativas a través de los ejercicios metodológicos en los niños y niñas del centro educativo Interandino
- ❖ Incentivar a los niños y niñas a la ejecución de actividades prácticas para mejorar las capacidades coordinativas en los niños y niñas del centro educativo Interandino.
- Incentivar a los niños y niñas a desarrollar ejercicios de coordinación para que se desarrollen sus capacidades.

PROPUESTA CONJUNTO DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y APLICACIÓN EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL

Para el proceso y desarrollo del conjunto de ejercicios metodológicos primero describiremos los tipos de métodos y técnicas que el docente debe emplear o aplicar para el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje para el conjunto de ejercicios metodológicos para el entrenamiento de las capacidades coordinativas, existen algunos

métodos para el proceso de enseñanza aprendizaje, pero los métodos específicos y adecuados

Metodología

La aplicación de los ejercicios metodológicos sobre la actividad física deportiva, donde se realizó el análisis e interpretación de cada pregunta y se valoró a través de cada una de ellas la efectividad de la alternativa propuesta.

Se tuvieron en cuenta diferentes métodos y técnicas que nos permitieron guiar todo el proceso investigativo, tales como: inductivos y deductivos, análisis y síntesis, histórico lógico, encuestas, observaciones, de comparación, entre otros que permitieron conocer el recorrido histórico del conjunto de ejercicios metodológicos para el entrenamiento de las capacidades coordinativas y aplicación en los fundamentos técnicos del fútbol en el centro educativo Interandino, la búsqueda de documentos y análisis de los mismos para la fundamentación teórica del tema tratado, el análisis de lo general a lo particular y viceversa de lo particular a lo general de todo el proceso de la investigación. Se crearon varias Indicaciones Metodológicas para el desarrollo de la Alternativa tales como:

En primer lugar tienen que existir las condiciones mínimas indispensables en el área que ocupa el centro educativo Interandino de la ciudad de Loja Los factores directivos del centro educativo Interandino deben conocer la alternativa que se propone y los objetivos que el mismo persigue, de manera tal que apoyen la organización y desarrollo de las actividades.

Las actividades planificadas deben cumplirse en la fecha establecida y lograr que el objetivo educativo que persiguen sea desarrollado ampliamente.

Estas actividades deben ser bien divulgadas por diferentes vías, en murales, con pancartas u otras que sean posibles y que permitan que en un momento determinado los estudiantes y trabajadores del centro escolar puedan participar en la misma, como espectadores, sobre todo en aquellos casos de torneos, festivales deportivo recreativos, entre otros.

Se estructuró la Alternativa. "Conjunto de ejercicios metodológicos para el entrenamiento de las capacidades coordinativas y aplicación en los fundamentos técnicos del fútbol, para el centro educativo Interandino de la ciudad de Loja Para el diagnóstico se utilizó el tipo de investigación de campo de carácter descriptivo.

Además es de corte transversal y propositiva puesto que permitió recoger los datos en un solo momento y se presentó una solución viable al problema detectado que sirvió a los requerimientos o necesidades de buscar técnicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas y aplicación en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas del centro educativo interandino.

CRONOGRAMA

| rama de trabajo para el desar | rol | lo d | le I | а р | rop | ue | sta | alt | erna | ativa | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|------|-------------------|-----|-----|----|-----|-----|------|-------|----|------|-----|---|----------|--------|--------|----------|-----|--------|--------|--------|------|---|--------|--------|----------|---|--------|--------|--------|--------|-----|---|--------|--------|
| ACTIVIDADES | | | Semana 1 Semana 2 | | | | Se | ema | na : | 3 | Se | mana | a 4 | | Semana 5 | | | Semana 6 | | | | Sen | nana | 7 | | | Semana 8 | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 1 2 | | 1 | 1 4 | 1 5 | 1 6 | 1 7 | 1 8 | 1 9 | 2 0 | 2 1 | 2 2 | 2 | 2 4 | 2 5 | 2 6 | 7 | 2 8 | 2 9 | 3 0 | 3 I | 3 2 | 3 | 3 4 | 3 5 |
| Desarrollo general de las capacidades coordinativas del cuerpo para el desarrollo del equilibrio | > | (| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Desarrollar y mejorar la coordinación general en los niños para para aplicar ejercicios de agilidad | | | | х | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mejorar el equilibrio a través de una serie de ejercicios progresivos | | | | | | | | Х | Х | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mejorar la agilidad en los niños para una mejor calidad de vida con ejercicios de la sencillo | | | | | | | | | | | | Х | | Х | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Procesos metodológicos de enseñanza del manejo y dominio del balón a través de una serie de ejercicios | | | | | | | | | | | | | | | | | | Х | Х | х | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Actividades para desarrollar las capacidades coordinativas desarrollando ejercicios de viso motriz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Х | Х | | | | | | | | | | | |
| Mejorar la capacidad técnica del futbol desarrollando la conducción del balón | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Х | х | | | | | | |
| Uso y manejo de implementos para el desarrollo de la técnica del cabeceo dentro de la técnica del futbol | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | х | Х |

DATOS INFORMATIVOS:

EJE CURRICULAR INTERGRADOR: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida

EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades motoras básicas.

AREA: Cultura Física. Plan de Clases Número 1.

BLOQUE: Juegos

AÑO E.G.B: sexto N° DE PERIODOS: 2 AÑO LECTIVO: 2013-2014

TIEMPO DE DURACIÓN: 90 min .FECHA

DOCENTE: Luis Maldonado

TEMA: Ejercicios para desarrollar las capacidades coordinativas y la técnica del futbol **OBJETIVO:** Mejorar las capacidades coordinativas del cuerpo, desarrollando el equilibrio

| DESTREZA CON CRITERIO DE | PRESICIONES PARA LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE | RECURSOS | INDICADORES, | ACTIVIDADES DE |
|-------------------------------|--|------------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| DESEMPEÑO | | DIDACTICOS | ESENCIALES DE | EVALUACION |
| | | | EVALUACION | |
| Practicar ejercicios según la | PRE-REQUISITOS | • Silbato | Participa y ejecuta los | Técnica: Observación |
| idea sobre sus capacidades | ✓ Motivar | Conos | diferentes ejercicios | |
| coordinativas | ✓ Explicación, organización y desarrollo. | Canchas | respetando las | Instrumento: - Lista de |
| Ejecutar ejercicios para el | ✓ Realizar ejercicios de predisposición | multiusos | diferentes reglas y | control. |
| desarrollo general del | CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO | Chalecos | condiciones de los | -participación en las |
| equilibrio | Parte inicial: Orientación sobre el tema a desarrollar. | Recursos | ejercicios. | actividades y ejercicios |
| | Ejercicios de calentamiento para predisponer el cuerpo hacia | humanos | | planteados. |
| | un mejor rendimiento físico, los músculos se calientan y por | | | F |
| | ende aumenta la temperatura del cuerpo. | | | |
| | Calentamiento general Es la parte obligatoria para todos | | | |
| | los deportes o actividad física que se realice dirigido a preparar los | | | |
| | diferentes sistemas del organismo para la realización de | | | |
| | cualquier tipo de actividad física en dependencia del objetivo. | | | |
| | Tiempo del calentamiento de 5 a 10 minutos. | | | |

Ejercicios:

- Desde la posición de pie empezamos con movimiento de cuello derecha izquierda, adelante hacia atrás, movimiento de hombro hacia adelante y hacia atrás, circunduccion de muñecas, movimiento de cintura en rotación derecha y viceversa, flexión del tronco superior hacia abajo, pequeños saltos.
- Desde la posición sentados piernas unidas, flexión del tronco superior hacia adelante, abrimos las piernas tronco superior hacia la pierna derecha estirando los brazos tratando de topar la punta de los pies y viceversa, desde la misma posición abierta las piernas, tronco superior hacia adelante

Ejercicios para desarrollar el equilibrio en los alumnos

Mantener una postura en equilibrio sobre planos horizontales, con una base de apoyo reducida. Se colocan de 3 a 4 neumáticos repartidos por la pista; un miembro de la clase se encarga de pillar a los demás; éstos, para no ser pillados, se suben encima de los neumáticos

Variantes: Aumentar o disminuir el número de neumáticos



Resolver problemas de equilibrio más complejos: disminución de la base de sustentación, reducción de la información visual, etc

Como parte de un circuito, tenemos esta estación en la que los alumnos tienen que intentar mantener el equilibrio, subidos a los zancos, hasta que pasen a la siguiente estación.

Variantes: Poner obstáculos y hacer un recorrido. Colocamos los obstáculos de forma longitudinal. Dispuestos los jugadores por tríos uno de ellos debe pasar entre los obstáculos (encima de los bancos suecos, saltar el plinto, pisar dentro de los aros, etc.). Y dos compañeros a los lados con un balón cada uno (de diferentes tipos) le pasa balones de forma alternativa pero seguida. El ejecutante central debe mantenerse siempre algo retrasado e intentar no mantener en ningún momento la vista fija en los pasadores, debemos utilizar la visión periférica; Disociar la cintura escapular para recibir y dar los pases Variante: Al principio intentaremos dar buenos pases al ejecutante central, posteriormente podemos variar trayectorias del pase para dificultar más la situación. Transferencia de conocimientos Recuperación

Aseo perso

DATOS INFORMATIVOS:

EJE CURRICULAR INTERGRADOR: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida

EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades motoras básicas.

AREA: Cultura Física. Plan de Clases Número 2.

BLOQUE: Juegos

AÑO E.G.B: sexto séptimo Nº DE PERIODOS: 2 AÑO LECTIVO: 2013-2014

TIEMPO DE DURACIÓN: 90 min .FECHA:

DOCENTE: Luis Maldonado

TEMA: Ejercicios para desarrollar las capacidades coordinativas y la técnica del futbol

OBJETIVO: Mejorar las capacidades coordinativas del cuerpo, desarrollando ejercicios de agilidad

| DESTREZA CON CRITERIO DE | PRESICIONES PARA LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE | RECURSOS | INDICADORES, | ACTIVIDADES DE |
|-------------------------------|--|------------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| DESEMPEÑO | | DIDACTICOS | ESENCIALES DE | EVALUACION |
| | | | EVALUACION | |
| Practicar ejercicios según la | PRE-REQUISITOS | Silbato | Participa y ejecuta los | Técnica: Observación |
| idea sobre sus capacidades | ✓ Motivar | Conos | diferentes ejercicios | |
| coordinativas | ✓ Explicación, organización y desarrollo. | Canchas | respetando las | Instrumento: - Lista de |
| Ejecutar ejercicios para el | ✓ Realizar ejercicios de predisposición | multiusos | diferentes reglas y | control. |
| desarrollo general de la | CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO | Chalecos | condiciones de los | -participación en las |
| capacidad motriz de la | Parte inicial: Orientación sobre el tema a desarrollar. | Recursos | ejercicios. | actividades y ejercicios |
| agilidad | • Ejercicios de calentamiento para predisponer el cuerpo hacia | humanos | | planteados. |
| | un mejor rendimiento físico, los músculos se calientan y por | | | pranteados. |
| | ende aumenta la temperatura del cuerpo. | | | |
| | Calentamiento general Es la parte obligatoria para todos | | | |
| | los deportes o actividad física que se realice dirigido a preparar los | | | |
| | diferentes sistemas del organismo para la realización de | | | |
| | cualquier tipo de actividad física en dependencia del objetivo. | | | |
| | Tiempo del calentamiento de 5 a 10 minutos. | | | |

Ejercicios:

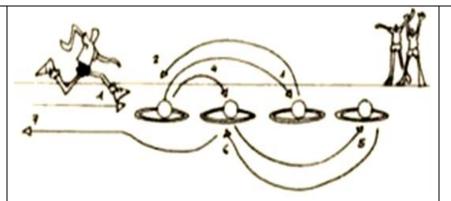
- Desde la posición de pie empezamos con movimiento de cuello derecha izquierda, adelante hacia atrás, movimiento de hombro hacia adelante y hacia atrás, circunduccion de muñecas, movimiento de cintura en rotación derecha y viceversa, flexión del tronco superior hacia abajo, pequeños saltos.
- Desde la posición sentados piernas unidas, flexión del tronco superior hacia adelante, abrimos las piernas tronco superior hacia la pierna derecha estirando los brazos tratando de topar la punta de los pies y viceversa, desde la misma posición abierta las piernas, tronco superior hacia adelante

Ejercicios para desarrollar la agilidad en los alumnos

Organizamos a los jugadores en grupos de cuatro o seis, de forma que cada grupo se encuentre detrás de una línea. A 6 metros disponemos cuatro aros separados entre sí unos metros con un balón cualquiera en su interior. A la señal del director de la actividad, saldrá el primer jugador cambiando los balones del primer aro con el tercero y del segundo con el cuarto, volviendo rápidamente momento en el que tocara la mano del siguiente compañero que realizará las mismas acciones

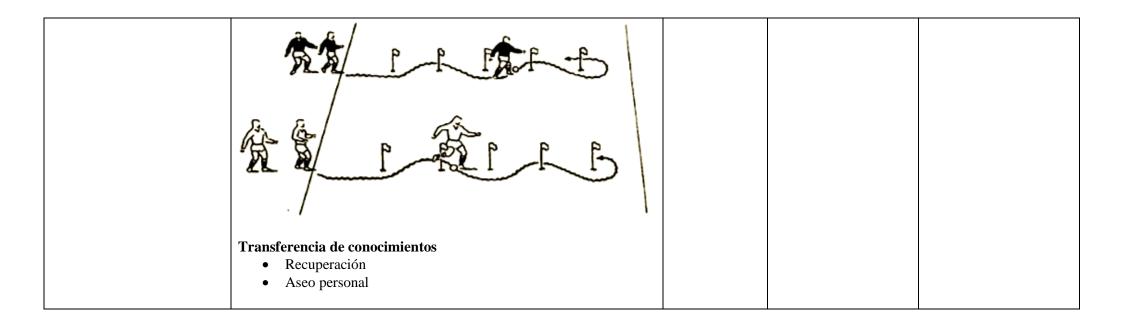
Si algún jugador sale antes de tiempo, o se equivoca con los balones, le sumaremos segundos de penalización

Variante: Cambiar los balones conduciéndolo con los pies, incluyendo la realización de un volteo entre aro y aro



2 equipos con igual cantidad de participantes. Campo de juego: Línea de partida y dos filas de banderines a 2 metros de distancia entre sí La duración será de 20 minutos, o hasta 10 carreras por equipo Los jugadores de un equipo correrán ida y vuelta entre los banderines conduciendo la pelota, tratando de ser más rápidos que el contrario para ganar un punto: A una orden comenzaran su carrera los primeros jugadores de cada equipo. El jugador siguiente deberá salir cuando se le entregue la pelota detrás de la línea de partida. Cuando todos los jugadores hayan corrido terminara la vuelta. El equipo más veloz obtendrá un punto. Se descalificara si se pasa la línea de partida antes de tiempo.

Variaciones: Variar las formas de conducir la pelota. Dificultar el dribling con distancias irregulares entre los banderines.



DATOS INFORMATIVOS:

EJE CURRICULAR INTERGRADOR: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida

EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades motoras básicas.

AREA: Cultura Física. Plan de Clases Número 3.

BLOQUE: Juegos

AÑO E.G.B: sexto séptimo Nº DE PERIODOS: 2 AÑO LECTIVO: 2013-2014

TIEMPO DE DURACIÓN: 90 min .FECHA:

DOCENTE: Luis Maldonado

TEMA: Ejercicios para desarrollar las capacidades coordinativas y la técnica del futbol

OBJETIVO: Mejorar las capacidades coordinativas del cuerpo, desarrollando ejercicios de agilidad

| DESTREZA CON CRITERIO DE | PRESICIONES PARA LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE | RECURSOS | INDICADORES, | ACTIVIDADES DE |
|-------------------------------|--|------------------------------|-------------------------|--|
| DESEMPEÑO | | DIDACTICOS | ESENCIALES DE | EVALUACION |
| | | | EVALUACION | |
| Practicar ejercicios según la | PRE-REQUISITOS | Silbato | Participa y ejecuta los | Técnica: Observación |
| idea sobre sus capacidades | ✓ Motivar | Conos | diferentes ejercicios | |
| coordinativas | ✓ Explicación, organización y desarrollo. | Canchas | respetando las | Instrumento: - Lista de |
| Ejecutar ejercicios para el | ✓ Realizar ejercicios de predisposición | multiusos | diferentes reglas y | control. |
| desarrollo general de la | CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO | Chalecos | condiciones de los | -participación en las |
| capacidad motriz de la | Parte inicial: Orientación sobre el tema a desarrollar. | Recursos | ejercicios. | actividades y ejercicios |
| agilidad | • Ejercicios de calentamiento para predisponer el cuerpo hacia | humanos | | planteados. |
| | un mejor rendimiento físico, los músculos se calientan y por | | | prante a a c c c c c c c c c c c c c c c c c |
| | ende aumenta la temperatura del cuerpo. | | | |
| | Calentamiento general Es la parte obligatoria para todos | | | |
| | los deportes o actividad física que se realice dirigido a preparar los | | | |
| | diferentes sistemas del organismo para la realización de | | | |
| | cualquier tipo de actividad física en dependencia del objetivo. | | | |
| | Tiempo del calentamiento de 5 a 10 minutos. | | | |

| Ejercicios: |
|--------------------|
|--------------------|

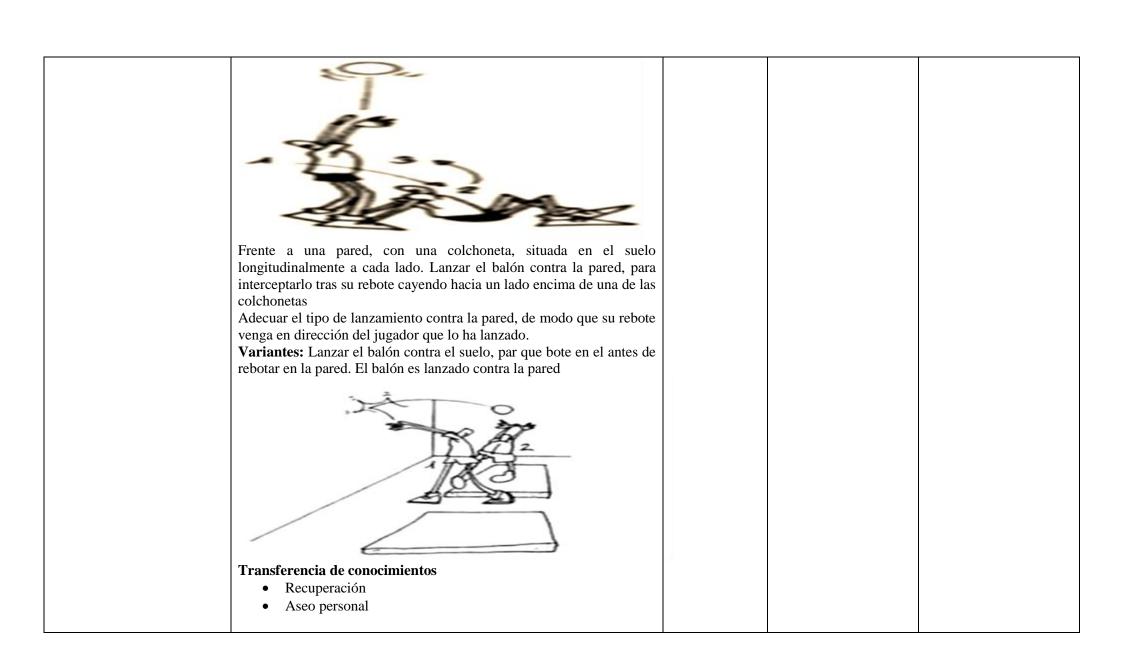
- Desde la posición de pie empezamos con movimiento de cuello derecha izquierda, adelante hacia atrás, movimiento de hombro hacia adelante y hacia atrás, circunduccion de muñecas, movimiento de cintura en rotación derecha y viceversa, flexión del tronco superior hacia abajo, pequeños saltos.
- Desde la posición sentados piernas unidas, flexión del tronco superior hacia adelante, abrimos las piernas tronco superior hacia la pierna derecha estirando los brazos tratando de topar la punta de los pies y viceversa, desde la misma posición abierta las piernas, tronco superior hacia adelante

Ejercicios para desarrollar la agilidad en los alumnos

El jugador efectúa toque de dedos vertical enviando el balón a una altura elevada. Entre dos contactos con el balón, realizados de pie, debe variar su posición sentándose y levantándose rápidamente del suelo

Elevar el balón lo suficientemente alto para que permita realizar la acción de sentarse y levantarse pero de forma controlada, poco a poco realizar la misma acción con menor altura de balón.

Variantes: Variar la posición adoptar entre dos contactos consecutivos (arrodillado, tendido, etc.) ir hacia alguna dirección determinada



DATOS INFORMATIVOS:

EJE CURRICULAR INTERGRADOR: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida

EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades motoras básicas.

AREA: Cultura Física. Plan de Clases Número 4.

BLOQUE: Juegos

AÑO E.G.B: sexto septimo Nº DE PERIODOS: 2 AÑO LECTIVO: 2013-2014

TIEMPO DE DURACIÓN: 90 min .FECHA:

DOCENTE: Luis Maldonado

TEMA: Ejercicios para desarrollar las capacidades coordinativas y la técnica del futbol **OBJETIVO:** Mejorar las capacidades técnicas del futbol, desarrollando de dominio del balón

| DESTREZA CON CRITERIO DE | PRESICIONES PARA LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE | RECURSOS | INDICADORES, | ACTIVIDADES DE |
|-------------------------------|--|------------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| DESEMPEÑO | | DIDACTICOS | ESENCIALES DE | EVALUACION |
| | | | EVALUACION | |
| Practicar ejercicios según la | PRE-REQUISITOS | Silbato | Participa y ejecuta los | Técnica: Observación |
| idea sobre sus capacidades | ✓ Motivar | Conos | diferentes ejercicios | |
| técnicas desarrollando | ✓ Explicación, organización y desarrollo. | Canchas | respetando las | Instrumento: - Lista de |
| ejercicios para el desarrollo | ✓ Realizar ejercicios de predisposición | multiusos | diferentes reglas y | control. |
| general del dominio con el | CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO | Chalecos | condiciones de los | -participación en las |
| balón | Parte inicial: Orientación sobre el tema a desarrollar. | Recursos | ejercicios. | actividades y ejercicios |
| | • Ejercicios de calentamiento para predisponer el cuerpo hacia | humanos | | planteados. |
| | un mejor rendimiento físico, los músculos se calientan y por | | | r |
| | ende aumenta la temperatura del cuerpo. | | | |
| | Calentamiento general Es la parte obligatoria para todos | | | |
| | los deportes o actividad física que se realice dirigido a preparar los | | | |
| | diferentes sistemas del organismo para la realización de | | | |
| | cualquier tipo de actividad física en dependencia del objetivo. | | | |
| | Tiempo del calentamiento de 5 a 10 minutos. | | | |

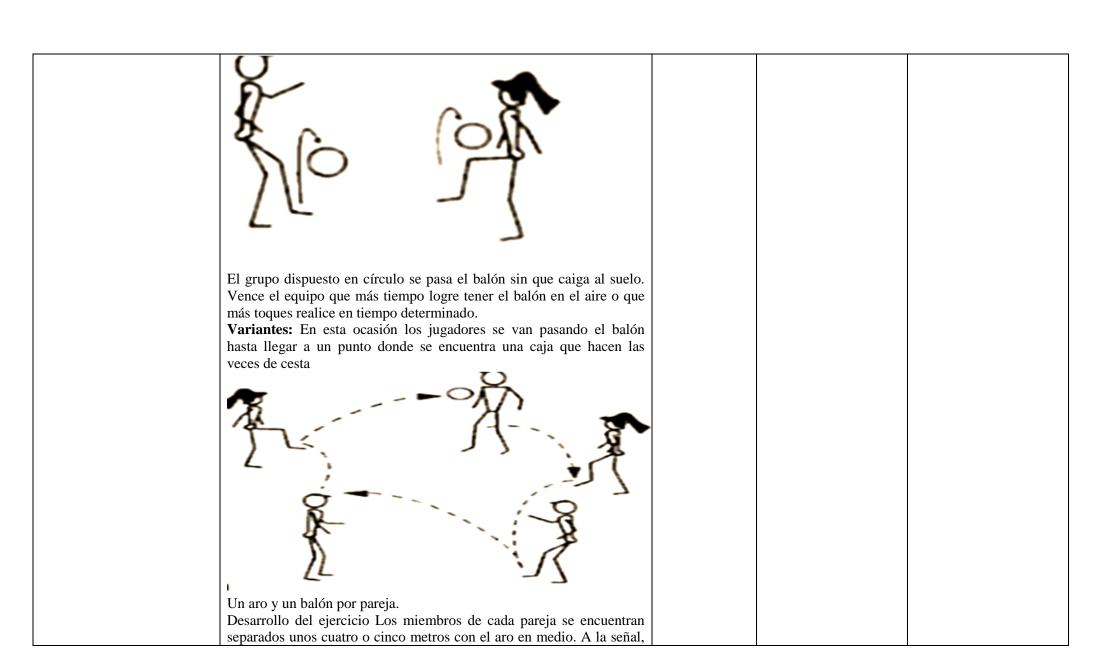
Ejercicios:

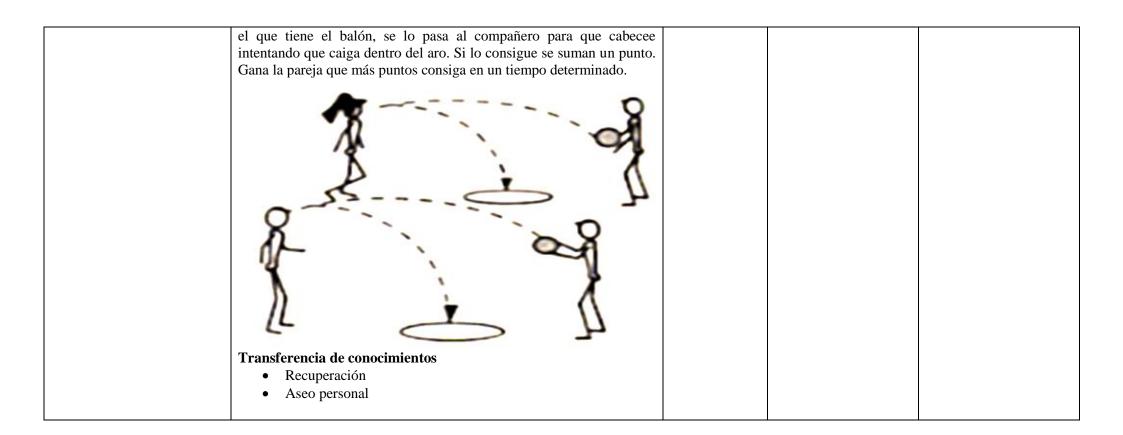
- Desde la posición de pie empezamos con movimiento de cuello derecha izquierda, adelante hacia atrás, movimiento de hombro hacia adelante y hacia atrás, circunduccion de muñecas, movimiento de cintura en rotación derecha y viceversa, flexión del tronco superior hacia abajo, pequeños saltos.
- Desde la posición sentados piernas unidas, flexión del tronco superior hacia adelante, abrimos las piernas tronco superior hacia la pierna derecha estirando los brazos tratando de topar la punta de los pies y viceversa, desde la misma posición abierta las piernas, tronco superior hacia adelante

Ejercicios para desarrollar el dominio con el balón en los alumnos

Cada jugador (con un balón a los pies) espera la señal del animador para comenzar a controlarlo con todas las partes del cuerpo salvo con los brazos y las manos, evitando que caiga en el suelo. Gana el último jugador en perder el control del balón.

Variantes: 1 Después de cada golpeo, el balón puede dar bote en el suelo. 2. Golpes alternativos con la pierna derecha e izquierda. 3. Realizar toque con una secuencia prefijada, por ejemplo pie-cabeza muslo. 4 Realizar una acción determinada entre los toques, por ejemplo agacharse a tocar el suelo, sentarse, tocar una columna, dar una voltereta, etc.





DATOS INFORMATIVOS:

EJE CURRICULAR INTERGRADOR: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida

EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades motoras básicas.

AREA: Cultura Física. Plan de Clases Número 5.

BLOQUE: Juegos

AÑO E.G.B: sexto septimo Nº DE PERIODOS: 2 AÑO LECTIVO: 2013-2014

TIEMPO DE DURACIÓN: 90 min .FECHA:

DOCENTE: Luis Maldonado

TEMA: Ejercicios para desarrollar las capacidades coordinativas y la técnica del futbol **OBJETIVO:** Mejorar las capacidades coordinativas, desarrollando ejercicios de viso motriz

| DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO | PRESICIONES PARA LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE | RECURSOS DIDACTICOS | INDICADORES, ESENCIALES DE | ACTIVIDADES DE EVALUACION |
|--|--|---|--|--|
| Practicar ejercicios según la idea sobre sus capacidades coordinativas Ejecutar ejercicios para el | PRE-REQUISITOS ✓ Motivar ✓ Explicación, organización y desarrollo. ✓ Realizar ejercicios de predisposición | SilbatoConosCanchas multiusos | ESENCIALES DE EVALUACION Participa y ejecuta los diferentes ejercicios respetando las diferentes reglas y | Técnica: Observación Instrumento: - Lista de control. |
| desarrollo general de la capacidad viso motriz | CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO Parte inicial: Orientación sobre el tema a desarrollar. Ejercicios de calentamiento para predisponer el cuerpo hacia un mejor rendimiento físico, los músculos se calientan y por ende aumenta la temperatura del cuerpo. Calentamiento general Es la parte obligatoria para todos los deportes o actividad física que se realice dirigido a preparar los | ChalecosRecursos humanos | condiciones de los ejercicios. | -participación en las actividades y ejercicios planteados. |
| | diferentes sistemas del organismo para la realización de cualquier tipo de actividad física en dependencia del objetivo. Tiempo del calentamiento de 5 a 10 minutos. | | | |

Ejercicios:

- Desde la posición de pie empezamos con movimiento de cuello derecha izquierda, adelante hacia atrás, movimiento de hombro hacia adelante y hacia atrás, circunduccion de muñecas, movimiento de cintura en rotación derecha y viceversa, flexión del tronco superior hacia abajo, pequeños saltos.
- Desde la posición sentados piernas unidas, flexión del tronco superior hacia adelante, abrimos las piernas tronco superior hacia la pierna derecha estirando los brazos tratando de topar la punta de los pies y viceversa, desde la misma posición abierta las piernas, tronco superior hacia adelante

Ejercicios para desarrollar la coordinación viso motriz en los alumnos

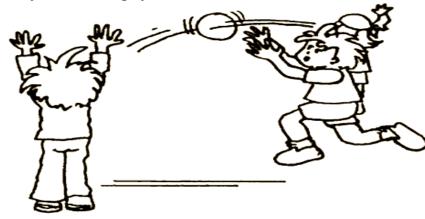
Perfeccionar la capacidad de lanzar con precisión sobre objetos estáticos o móviles.

La clase se divide en dos grupos que se colocan, separados unos diez metros, en fila detrás de una línea. En medio de los dos grupos hay un balón medicinal. A la señal del profesor, comienzan a lanzar pelotas intentando darle al balón medicinal y desplazarlo al campo del otro equipo. Transcurrido un minuto se para el juego. Anota un punto el equipo que logra que el balón este en el campo del equipo contrario transcurrido ese tiempo.



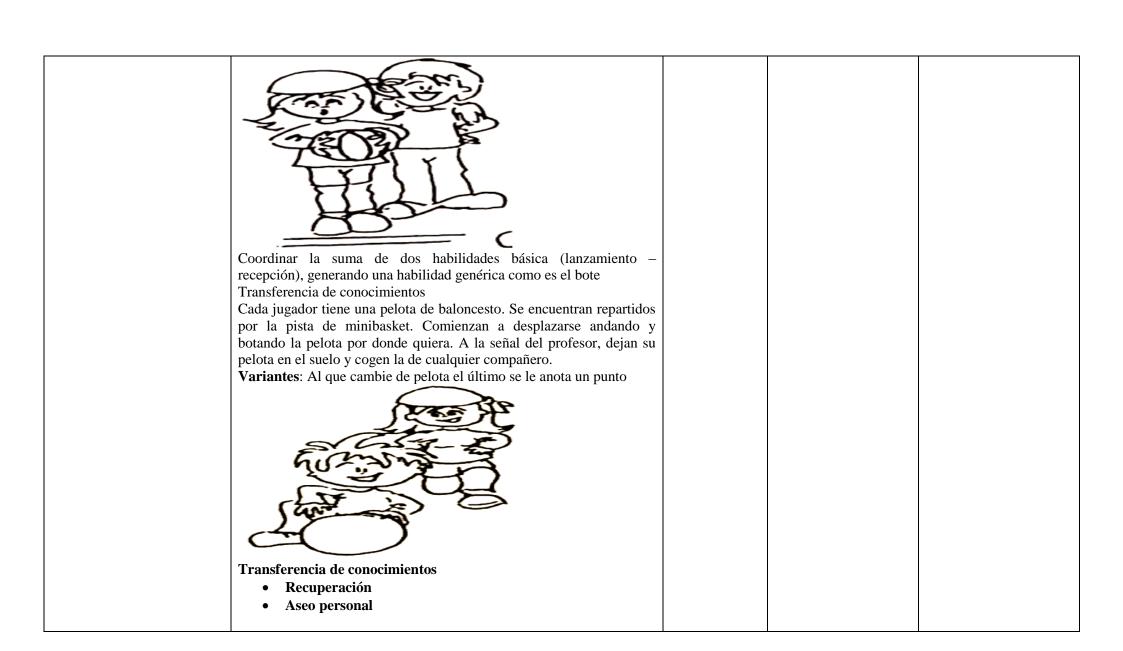
Perfeccionar la capacidad de lanzar con precisión sobre objetos estáticos o móviles.: Se colocan los alumnos en grupos de cuatro. Tres se disponen haciendo un triángulo y uno se queda en el centro. Los del triángulo comienzan a pasarse la pelota. Si el que está en el centro consigue tocarla, se queda en el centro el último en tocarla. El "saque es libre" (el primer pase no debe ser interceptado).

Variantes: El que se queda en el centro no se cambia hasta pasado un tiempo determinado. Cada vez que toque la pelota, suma un punto. Todos deben pasar por el centro. Al final, se comprueba quien tiene más puntos en cada grupo



Perfeccionar la capacidad de lanzar con precisión sobre objetos estáticos o móviles.

: Se coloca un grupo en fila delante de una canasta. Los dos primeros tienen cada uno una pelota. El primero lanza desde la línea de tiros libres; después lanza el segundo. Si éste encesta antes que el primero, lo elimina; si el primero encesta no ocurre nada, pasa la al tercero de la fila y se va al final. Así se van eliminando hasta que quedan dos. En ese momento los dos tiran a la vez a canasta. El que enceste primero elimina al otro y gana el juego.



DATOS INFORMATIVOS:

EJE CURRICULAR INTERGRADOR: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida

EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades motoras básicas.

AREA: Cultura Física. Plan de Clases Número 6.

BLOQUE: Juegos

AÑO E.G.B: sexto septimo Nº DE PERIODOS: 2 AÑO LECTIVO: 2013-2014

TIEMPO DE DURACIÓN: 90 min .FECHA:

DOCENTE: Luis Maldonado

TEMA: Ejercicios para desarrollar las capacidades coordinativas y la técnica del futbol

OBJETIVO: Mejorar las capacidades técnicas del futbol, desarrollando de conducción con el balón

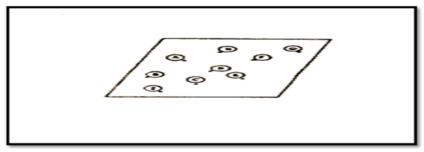
| DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO | PRESICIONES PARA LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE | RECURSOS DIDACTICOS | INDICADORES, ESENCIALES DE | ACTIVIDADES DE EVALUACION |
|--|---|---|---|--|
| | | | EVALUACION | |
| Practicar ejercicios según la idea sobre sus capacidades técnicas desarrollando ejercicios para el desarrollo general del dominio con el balón | PRE-REQUISITOS ✓ Motivar ✓ Explicación, organización y desarrollo. ✓ Realizar ejercicios de predisposición CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO Parte inicial: Orientación sobre el tema a desarrollar. • Ejercicios de calentamiento para predisponer el cuerpo hacia un mejor rendimiento físico, los músculos se calientan y por ende aumenta la temperatura del cuerpo. Calentamiento general Es la parte obligatoria para todos los deportes o actividad física que se realice dirigido a preparar los diferentes sistemas del organismo para la realización de cualquier tipo de actividad física en dependencia del objetivo. Tiempo del calentamiento de 5 a 10 minutos. | Silbato Conos Canchas multiusos Chalecos Recursos humanos | Participa y ejecuta los diferentes ejercicios respetando las diferentes reglas y condiciones de los ejercicios. | Técnica: Observación Instrumento: - Lista de controlparticipación en las actividades y ejercicios planteados. |

Ejercicios:

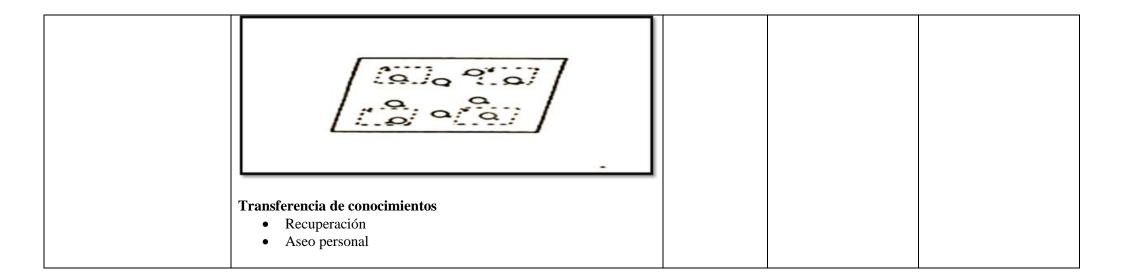
- Desde la posición de pie empezamos con movimiento de cuello derecha izquierda, adelante hacia atrás, movimiento de hombro hacia adelante y hacia atrás, circunduccion de muñecas, movimiento de cintura en rotación derecha y viceversa, flexión del tronco superior hacia abajo, pequeños saltos.
- Desde la posición sentados piernas unidas, flexión del tronco superior hacia adelante, abrimos las piernas tronco superior hacia la pierna derecha estirando los brazos tratando de topar la punta de los pies y viceversa, desde la misma posición abierta las piernas, tronco superior hacia adelante

Ejercicios para desarrollar el dominio con el balón en los alumnos

Ejercicios de aplicación. Grupos de 10 a 15 Cada jugador conduce su balón e intenta correr por el campo evitando cualquier contacto o choque con los otros jugadores. Paulatinamente se irá aumentando el ritmo de conducción



Ejercicios de aplicación. Grupos de 10 a 15 Todos los jugadores con su balón conducen por el campo sin poder entrar en las zonas marcadas. A una señal del entrenador deben entrar en ellas, quedando eliminado el jugador



CENTRO EDUCATIVA"INTERANDINO"

DATOS INFORMATIVOS:

EJE CURRICULAR INTERGRADOR: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida

EJE DE APRENDIZAJE: Habilidades motoras básicas.

AREA: Cultura Física. Plan de Clases Número 7.

BLOQUE: Juegos

AÑO E.G.B: sexto septimo Nº DE PERIODOS: 2 AÑO LECTIVO: 2013-2014

TIEMPO DE DURACIÓN: 90 min .FECHA:

DOCENTE: Luis Maldonado

TEMA: Ejercicios para desarrollar las capacidades coordinativas y la técnica del futbol **OBJETIVO:** Mejorar las capacidades técnicas del futbol, desarrollando ejercicios de cabeceo

| DESTREZA CON CRITERIO DE | PRESICIONES PARA LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE | RECURSOS | INDICADORES, | ACTIVIDADES DE |
|-------------------------------|--|------------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| DESEMPEÑO | | DIDACTICOS | ESENCIALES DE | EVALUACION |
| | | | EVALUACION | |
| Practicar ejercicios según la | PRE-REQUISITOS | Silbato | Participa y ejecuta los | Técnica: Observación |
| idea sobre sus capacidades | ✓ Motivar | Conos | diferentes ejercicios | |
| técnicas desarrollando | ✓ Explicación, organización y desarrollo. | Canchas | respetando las | Instrumento: - Lista de |
| ejercicios para el desarrollo | ✓ Realizar ejercicios de predisposición | multiusos | diferentes reglas y | control. |
| general del cabeceo | CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO | Chalecos | condiciones de los | -participación en las |
| | Parte inicial: Orientación sobre el tema a desarrollar. | Recursos | ejercicios. | actividades y ejercicios |
| | • Ejercicios de calentamiento para predisponer el cuerpo hacia | humanos | | planteados. |
| | un mejor rendimiento físico, los músculos se calientan y por | | | r |
| | ende aumenta la temperatura del cuerpo. | | | |
| | Calentamiento general Es la parte obligatoria para todos | | | |
| | los deportes o actividad física que se realice dirigido a preparar los | | | |
| | diferentes sistemas del organismo para la realización de | | | |
| | cualquier tipo de actividad física en dependencia del objetivo. | | | |
| | Tiempo del calentamiento de 5 a 10 minutos. | | | |

Ejercicios:

- Desde la posición de pie empezamos con movimiento de cuello derecha izquierda, adelante hacia atrás, movimiento de hombro hacia adelante y hacia atrás, circunduccion de muñecas, movimiento de cintura en rotación derecha y viceversa, flexión del tronco superior hacia abajo, pequeños saltos.
- Desde la posición sentados piernas unidas, flexión del tronco superior hacia adelante, abrimos las piernas tronco superior hacia la pierna derecha estirando los brazos tratando de topar la punta de los pies y viceversa, desde la misma posición abierta las piernas, tronco superior hacia adelante

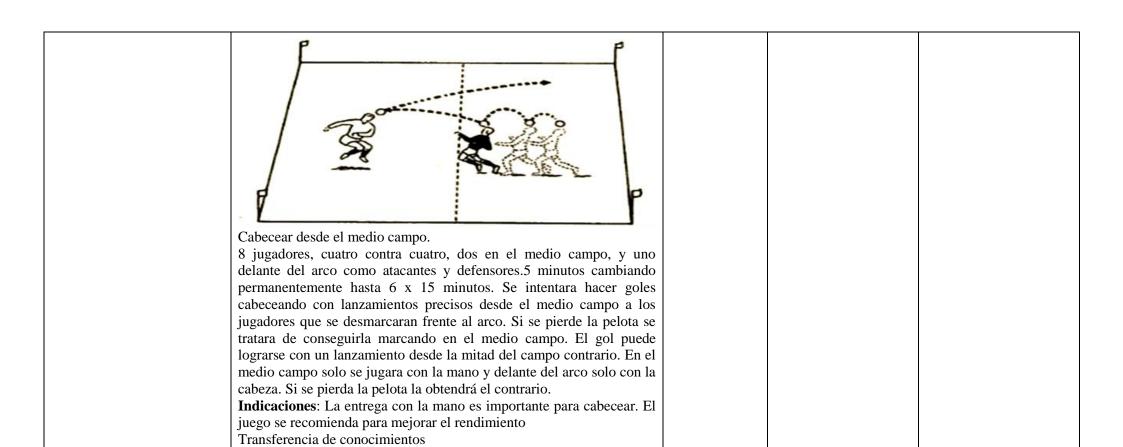
Ejercicios para desarrollar el cabeceo con el balón en los alumnos

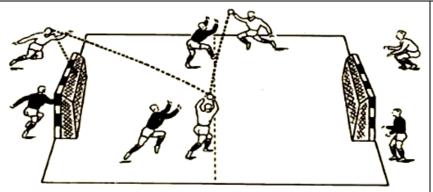
Hasta 10 minutos o hasta 10 goles con cambio de lado.

Ambos jugadores intentaran hacer goles cabeceando la pelota hacia la línea del contario. Ganar el jugador que logre la mayor cantidad de goles en un tiempo determinado.

La pelota se pondrá en movimiento lanzándola hacia arriba. El jugador hará jueguitos con la cabeza hacia la línea central desde donde cabeceará. La línea central no se pisará. Se permitirá el cabeceo directo.

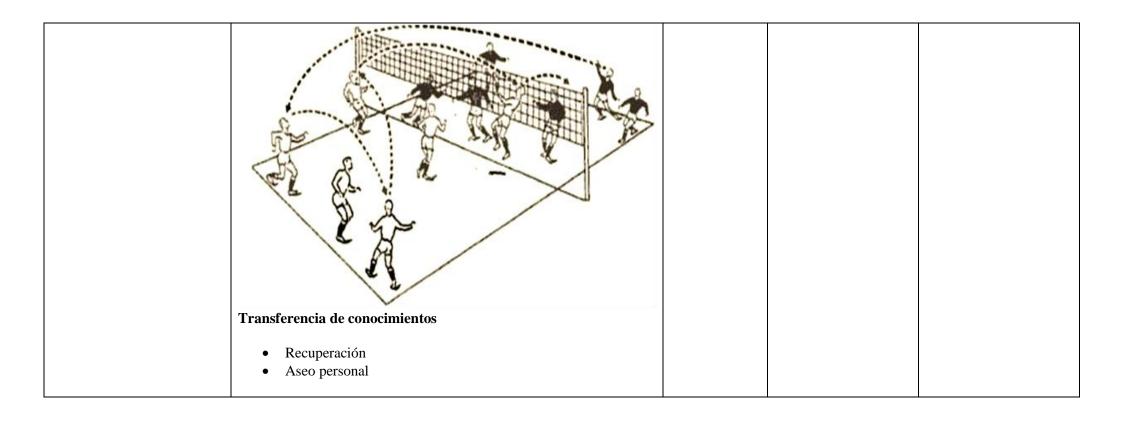
Variaciones: Varios equipos jugaran al mismo tiempo en forma de torneo, consagrando al mejor. También se puede realizar en parejas





La pelota se cabeceara hacia la mitad del campo del contrario y no deberá caer al suelo. Ganar un punto el jugador que tenga el saque. Un jugador comenzara el juego cabeceando hacia el contario desde cualquier lugar de su mitad del campo. La pelota se jugara directamente, pero dentro del equipo se puede cabecear cuatro veces. La devolución de la pelota con la cabeza no estará sujeta a un orden determinado. Cada equipo tendrá cinco saques sucesivos, ejecutados cada uno por otro jugador. El saque se realizara después de cada falta. **Variaciones**: Pasar la red cabeceando el saque desde el fondo de las líneas. 2. Pasar la pelota más de cuatro veces. 3. Cada jugador cabeceara la pelota antes de pasarla sobre la red.

Indicaciones: En este juego se dominara la técnica básica del cabeceo



| Título - Alternativa | Aplicación de | |
|----------------------|--|---|
| | Estrategias conjunto de ejercicios metodológicos. | Validación |
| | Actividad 1: Desarrollo general de las capacidades coordinativas del cuerpo para el desarrollo del equilibrio | Muy Bueno: se logró el dominio de los ejercicios propuestos para desarrollar y mejorar los ejercicios de equilibrio |
| | Actividad 2: Desarrollar y mejorar la coordinación general en los niños para para aplicar ejercicios de agilidad | Muy buena se logró ayuda a los niños a tener una mejor coordinación de su cuerpo. |
| | Actividad 3: Mejorar el equilibrio a través de una serie de ejercicios progresivos | Buena se fortaleció en gran parte el equilibrio de los niños para una mejor formación del cuerpo. |
| | Actividad 4: Mejorar la agilidad en los niños para una mejor calidad de vida con ejercicios de la simples | Bueno porque los niños saben relacionar los ejercicios de coordinación. |
| | Actividad 5: Procesos metodológicos de enseñanza del manejo y dominio del balón a través de una serie de ejercicios | Muy bueno: el niño tubo una muy buena técnica de manejo del balón |
| | Actividad 6: Actividades para desarrollar las capacidades coordinativas desarrollando ejercicios de viso motriz | Bueno: permitió a los niños poder desarrollar su expresividad y capacidades viso motriz |
| | Actividad 7: Mejorar la capacidad técnica del futbol desarrollando la conducción del balón | Muy bueno para el desarrollo del ejercicio |
| | Actividad 8: Uso y manejo de implementos para el desarrollo de la técnica del cabeceo dentro de la técnica del futbol | Muy buena porque el niño tubo un buen desempeño |

RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL CONJUNTO DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y APLICACIÓN EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL

Como resultado de la alternativa una vez aplicado de los ejercicios metodológicos con su respectiva metodología y métodos, para el desarrollo de la enseñanza aprendizaje de las capacidades coordinativas para el desarrollo en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de sexto-séptimo año de educación básica del centro educativo interandino tenemos buenos resultados es decir que ha producido efectividad con todo lo que se trabajó ya que nos dejó los siguientes resultados.

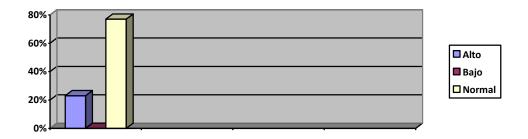
Resultados de la propuesta alternativa

Tabla Nº1

Test de Coordinación Óculo - Pédica.

| Nivel | f | % |
|--------|----|-----|
| Alto | 8 | 23 |
| Bajo | 0 | 0 |
| Normal | 27 | 77 |
| Total | 35 | 100 |

Fuente: Test aplicada a los niños y niñas de sexto-séptimo año de Educación Básica del Centro Educativo Interandino de la ciudad de Loja Año 2014 Autor: Luis Rodrigo Maldonado Chamba



Interpretación: Los resultados arrojados del test muestran que ocho niños y niñas que corresponde al 23 % se encuentra en un rango de nivel alto seguido por un último veinte siete niños y niñas que corresponde el 77% que corresponde a un nivel normal por lo

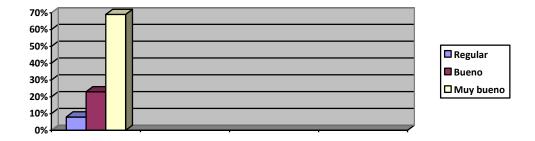
que sabemos que los niños si supieron realizar el ejercicio correctamente y tienen una buena coordinación dentro de su desarrollo y dentro de sus capacidades coordinativas

Tabla N°2

Test de Equilibrio

| Nivel | f | % |
|-----------|----|-----|
| Regular | 3 | 8 |
| Bueno | 8 | 23 |
| Muy bueno | 24 | 69 |
| Total | 35 | 100 |

Fuente: Test aplicada a los niños y niñas de sexto-séptimo año de Educación Básica del Centro Educativo Interandino de la ciudad de Loja Año 2014 Autor: Luis Rodrigo Maldonado Chamba



Interpretación: En los datos obtenidos podemos observar que de tres niños y niñas tiene un nivel regular con un 8% seguido por el nivel bueno que es de ocho niños y niñas con un 23% lo cual representa que la población no posee un buen desarrollo en su equilibrio lo cual es fundamental para la adquisición del aprendizaje de nuevas actividades motoras, mientras que con un 69% que corresponde a veinte y cuatro niños y niñas se encuentra el nivel muy bueno los cuales tienen un equilibrio apropiado para el desarrollo del equilibrio

Tabla N°3

Test de Slalom (Agilidad).

| Nivel | f | % |
|-----------|----|-----|
| Regular | 0 | 0 |
| Bueno | 5 | 14 |
| Muy bueno | 5 | 14 |
| Excelente | 25 | 72 |
| Total | 35 | 100 |



Interpretación: Como podemos observar en el presente gráfico los datos arrojados muestran que con cinco niños y niñas que corresponde el 14% tienen un nivel bueno, seguido con un total de niños y niñas que son cinco que equivale al 14% con un nivel muy bueno, de manera parcial tienen desarrollada esta capacidad que es fundamental en los deportes colectivos y por último con veinte cinco niñas y niños que corresponde al 72% se encuentran con un nivel excelente considerado como un porcentaje máximo en la ejecución de esta cualidad motriz fundamental para el fútbol.

Tabla N°4

Test Técnico de Conducción en 8.

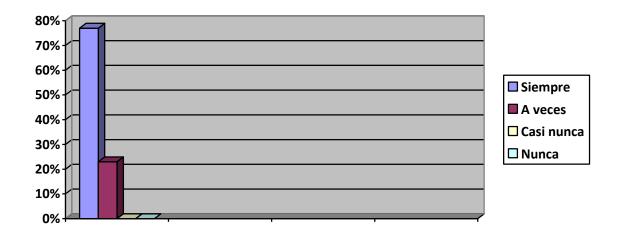
| Nivel | f | % |
|-----------|----|-----|
| Regular | 6 | 17 |
| Bueno | 4 | 12 |
| Muy bueno | 10 | 29 |
| Excelente | 15 | 42 |
| Total | 35 | 100 |



Interpretación: Los gráficos muestran los siguientes resultados: el 17% de los niños y niñas tienen un nivel regular en el manejo del balón, el 12% tienen un nivel bueno para ejecutar la conducción, un 29% poseen un nivel muy bueno y por último en una máxima cantidad del 42% tiene un nivel excelente. Podemos decir que los niños y niñas si cumplen con los movimientos con balón ya que se desempeñan con la técnica del futbol

Tabla N°5 Adapta el bote a la velocidad de la carrera.

| Valoración | f | % |
|------------|----|-----|
| | | |
| Siempre | 27 | 77 |
| A veces | 8 | 23 |
| Casi nunca | 0 | 0 |
| Nunca | 0 | 0 |
| Total | 35 | 100 |



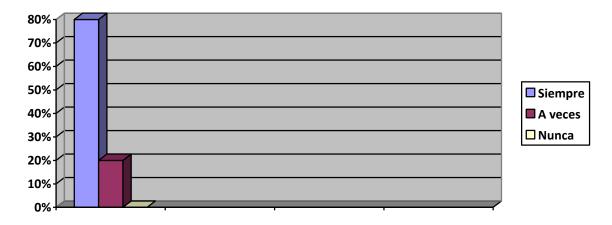
Interpretación: De la ficha que se le realizo a los estudiantes sobre la técnica de botar un balón en carrera se evidenció que veintisiete de ellos siempre adaptan el bote a la velocidad de la carrera que equivale al 77%, y ocho de ellos a veces adapta el bote a la velocidad de la carrera que equivale el 23%

Como se puede evidenciar que la mayoría de niños y niñas saben realizar la técnica de botar un balón a la velocidad de la carrear

Tabla Nº6

Adapta el desplazamiento corporal al recorrido fijado

| Valoración | f | % |
|------------|----|-----|
| Siempre | 28 | 80 |
| A veces | 7 | 20 |
| Nunca | 0 | 0 |
| Total | 35 | 100 |



Interpretación: Efectuando el análisis de los resultados veinte ocho niños y niñas que equivale al 80% siempre adaptan el desplazamiento corporal al recorrido fijado del balón, con siete niños y niñas que representa el 20% a veces adaptan el desplazamiento corporal al recorrido fijado del balón.

Podemos decir que el niño ha mejorado en su parte corporal y su rendimiento va avanzando durante el entrenamiento del futbol

Tabla Nº7

Precisa controlar el balón visualmente.

| Valoración | f | % |
|------------|----|-----|
| | | |
| Siempre | 25 | 72 |
| A veces | 5 | 14 |
| Casi nunca | 4 | 11 |
| Nunca | 1 | 3 |
| Total | 35 | 100 |

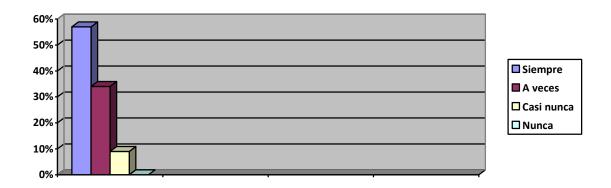


Interpretación: De acuerdo al trabajo realizado de los niños y niñas, uno de ellos que equivale al 3% nunca precisan controlar el balón visualmente cuatro niños y niñas que equivale al 11% casi nunca precisan controlar el balón visualmente, cinco niños y niñas que es el 14% a veces precisan controlar el balón visualmente, y veinticinco de ellos que equivale al 72% siempre precisan controlar el balón visualmente. Eso nos quiere decir que el niño ha mejorado en su rendimiento y desarrollo

Tabla Nº8

Controla el balón en los cambios de dirección.

| Valoración | f | 9/0 |
|------------|----|-----|
| Siempre | 20 | 57 |
| A veces | 12 | 34 |
| Casi nunca | 3 | 9 |
| Nunca | 0 | 0 |
| Total | 35 | 100 |

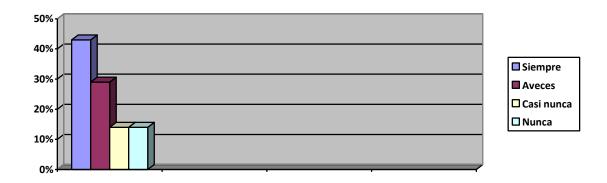


Interpretación: Del total de niños y niñas investigados, tres niños y niñas que equivale el 9% casi nunca controlan el balón en los cambios de dirección, doce niños y niñas que equivale al 34% a veces controlan el balón en los cambios de dirección, y veinte de los niños y niñas que corresponden al 57% siempre controlan el balón en los cambios de dirección

Tabla Nº9

Reacciona eficazmente ante la pérdida del balón.

| Valoración | f | % |
|------------|----|-----|
| Siempre | 15 | 43 |
| A veces | 10 | 29 |
| Casi nunca | 5 | 14 |
| Nunca | 5 | 14 |
| Total | 35 | 100 |



Interpretación: De los treinta cinco niños y niñas a quienes se les aplicó la ficha de observación cinco niños y niñas es decir, el 14% nunca reaccionan eficazmente ante la pérdida del balón de cinco estudiantes que equivale el 14% casi nunca reaccionan eficazmente ante la pérdida del balón, el 29% esto es, diez niños y niñas a veces reaccionan eficazmente ante la pérdida del balón, y quince de ellos que corresponde al 43% siempre reaccionan eficazmente ante la pérdida del balón

Tabla Nº10

Conduce el balón con el borde interno y externo del pie.

| Alternativa | f | % |
|-------------|----|-----|
| Si | 31 | 89 |
| No | 0 | 0 |
| A veces | 4 | 11 |
| Total | 35 | 100 |

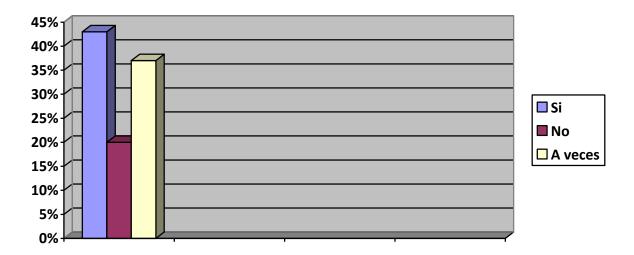


Interpretación: La conducción del balón con el borde interno y externo de acuerdo a los resultados de la investigación, treinta uno niños y niñas si conducen el balón adecuadamente que representan el 89% y cuatro niños y niñas a veces conducen el balón correctamente con borde interno y externo esto equivale al 11% como podemos observar que en esta técnica si se mejoró el rendimiento de los estudiantes a través de los ejercicios metodológicos

TablaNº11

Conduce el balón con la planta del pie.

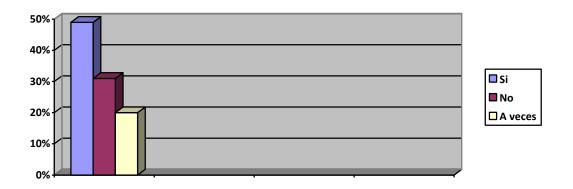
| Alternativa | f | % | |
|-------------|----|-----|--|
| Si | 15 | 43 | |
| No | 7 | 20 | |
| A veces | 13 | 37 | |
| Total | 35 | 100 | |



Interpretación: De acuerdo al trabajo realizado de los niños y niñas quince de ellos que equivale al 43% si conduce el balón con la planta del pie, siete niños y niñas que es el 20% no conducen el balón con la planta del pie, finalmente trece niños y niñas que refleja el 37% a veces conducen correctamente el balón con la planta del pie.

Tabla N°12 Conduce el balón con el empeine total.

| Alternativa | f | % |
|-------------|----|-----|
| Si | 17 | 49 |
| No | 11 | 31 |
| A veces | 7 | 20 |
| Total | 35 | 100 |



Interpretación: Según la observación del trabajo de evaluación realizado a los niños y niñas se pudo apreciar que diecisiete niños y niñas que representa el 49% si conducen el balón con el empeine total, once de ellos que equivale al 31% no conducen el balón con el empeine total y siete niños y niñas que abarca el 20% a veces conducen el balón con el empeine total.

Tabla N°13

Controla el balón con el muslo.

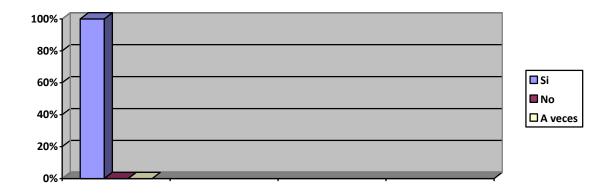
| Alternativa | f | % |
|-------------|----|-----|
| Si | 15 | 43 |
| No | 9 | 26 |
| A veces | 11 | 31 |
| Total | 35 | 100 |



Interpretación: El 43% que corresponde a quince niños y niñas si controlan el balón con el muslo, mientras que el 31% que son nueve niños y niñas no controlan el balón con el muslo, y once de ellos que es el 26% no controlan el balón con el muslo. En este ejercicio se puede observar que la mayoría de alumnos si tiene una buena técnica para controlar el balón con el muslo

Tabla Nº14 Controla el balón con borde interno y externo.

| Alternativa | f | % |
|-------------|----|-----|
| Si | 35 | 100 |
| No | 0 | 0 |
| A veces | 0 | 0 |
| Total | 35 | 100 |



Interpretación: Efectuando el análisis de los resultados, 100% que son treinta cinco niños y niñas si controlan el balón con el borde interno y externo, Con los resultados obtenidos se deduce claramente que un alto porcentaje de niños y niñas tienen la facilidad de controlar el balón con el borde interno

Tabla Nº15 Controla el balón con el pecho.

| Alternativa | f | % |
|-------------|----|-----|
| Si | 21 | 60 |
| No | 5 | 14 |
| A veces | 9 | 26 |
| Total | 35 | 100 |



Interpretación: El 21% que corresponde a veintiuno niños y niñas si controlan el balón con el pecho, mientras que el 14% que son cinco niños y niñas no controlan el balón con el pecho, y nueve de ellos que es el 26% a veces controlan el balón con el pecho. Con los resultados obtenidos se deduce claramente que un alto porcentaje de niños y niñas se les facilita para y controlar el balón con el pecho

Tabla Nº16

Controla el balón con la planta del pie.

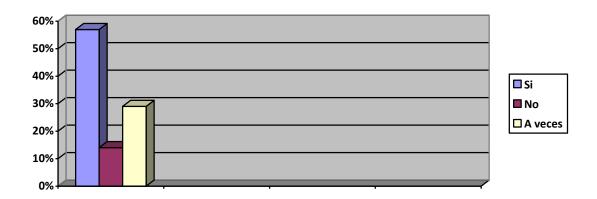
| Alternativa | f | % | |
|-------------|----|-----|--|
| Si | 25 | 72 | |
| No | 5 | 14 | |
| A veces | 5 | 14 | |
| Total | 35 | 100 | |



Interpretación: según la observación veinte y cinco niños y niñas que representa el 72% si controlan el balón con la planta del pie, cinco de ellos que equivale al 14% no conducen el balón con la planta del pie y cinco niños y niñas que abarca el 14% a veces controlan el balón con la planta del pie. Consecuentemente el resultado de los datos estadísticos indica que los niños y niñas tienen la capacidad de controlar del balón con la planta del pie.

TablaNº17 Despeja el balón con la parte frontal de la cabeza.

| Alternativa | f | % | |
|-------------|----|-----|--|
| Si | 20 | 57 | |
| No | 5 | 14 | |
| A veces | 10 | 29 | |
| Total | 35 | 100 | |
| | | | |

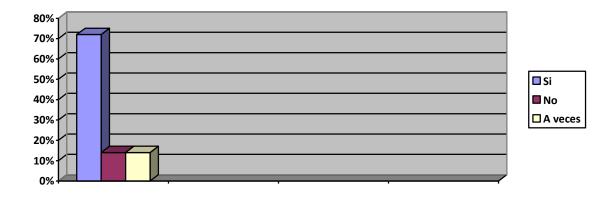


Interpretación: De acuerdo a los datos obtenidos el 57% que son veinte niños y niñas si despejan el balón con la parte frontal de la cabeza, el 14% que son cinco niños y niñas no despejan el balón con la parte frontal de la cabeza y finalmente con el 29% que son diez niños y niñas a veces despejan el balón con la parte frontal de la cabeza.

Tabla Nº18

Ejecuta el tiro de balón con empeine total

| Alternativa | f | % |
|-------------|----|-----|
| Si | 25 | 72 |
| No | 5 | 14 |
| A veces | 5 | 14 |
| Total | 35 | 100 |

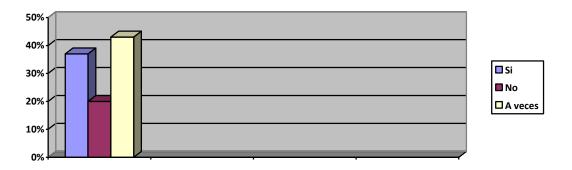


Interpretación: De acuerdo con los datos obtenidos el 72% que son veinte cinco niños y niñas si ejecutan el tiro de balón con el empeine total, el 14% que son cinco niños y niñas a no ejecutan el tiro de balón con el empeine total y finalmente el 14% que son cinco niños y niñas a veces ejecutan correctamente el tiro de balón con el empeine total. Consecuentemente podemos deducir de los datos obtenidos que si existe un alto porcentaje de que los niños y niñas que tienen facilitan para ejecutar los tiros de balón con las diferentes superficies de contacto del pie

TablaN°19

Efectúa el pase de balón con la parte interna y externa del pie.

| Alternativa | f | % |
|-------------|----|-----|
| Si | 13 | 37 |
| No | 7 | 20 |
| A veces | 15 | 43 |
| Total | 35 | 100 |



Interpretación: El gráfico refleja los siguientes resultados: el 37% con trece niños y niñas si efectúan el pase de balón con borde interno y externo, el 20% con siete niños y niñas no efectúan el pase de balón con borde interno y externo y por último el 43% con quince niños y niñas a veces efectúan correctamente el pase de balón con borde interno y externo

Conclusiones de la alternativa

Como conclusión, se pudo constatar en los resultados de la aplicación de la alternativa, los avances significativos y el incremento en la participación de los estudiantes en actividades de la Cultura Fisca a través de los componentes prácticos que propone la misma, con el objetivo de mejorar la las capacidades coordinativas y aplicación en los fundamentos técnicos del fútbol, para el Centro Educativo Interandino de la ciudad de Loja, listo para el buen vivir.

Recomendaciones de la alternativa

Generalizar y difundir la alternativa a todos los niveles de los centros educativos y las áreas deportivas donde se aplica el futbol como medio deportivo o recreativo

j. BIBLIOGRAFÍA

- ✓ ESEFUL, (2007) Diferentes Formas de Dominio de Balón, Libro 1. p.12. Lima.
- ✓ GOMEZ, Ángel, (2000). Juegos Tradicionales Valencianos. Carena Editor, Primera Edición octubre 2001, Valencia.
- ✓ LASIERRA, Gerard PONZ, José DE ANDRES, Fernando, (2001). MIL 13 Ejercicios y Juegos aplicados al Balonmano. Editorial. Paidotribo, Edición Tercera. Volumen I. Barcelona.
- ✓ RUIZ, Felio- RUIZ, Antonio TALENS, Inmaculada, (2003) *Educación Física Vol. III*, Editorial MAD. S.L, España
- ✓ SANCHEZ, José CARMONA, Jesús, (2004) *Juegos motores para primaria de 10 a 12 años*, EditorialPaidotribo, Barcelona.
- ✓ BOURET, Perla. "Teoría y Técnicas de Humanismo". www.psicologiaonline.com/articulos/2009/09/TeoriasTecnicasHumanismo.shtml
- ✓ Karlheinz Grosser es un escritor nacido en Berlín (Alemania) en el año 1922. Conocido principalmente por la creación de novelas históricas
- ✓ CARMONA, Rafael: "Actividad Física para la Educación en la Sociedad del Conocimiento". hera.ugr.es/tesisugr/18930712.pdf. Universidad de granada2010
- ✓ CARRASCO, David. "Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo.http://www.futbolcarrasco.com/apartados/inef/4curso/9.pdf
- ✓ CONTRERAS, Fernando: "Principios Tácticos del Fútbol", www.entrenadores.info, 1998 2002.
- ✓ HERRERA, Gabriel: Dpto. de Educación Física I.E.S, "Las Cualidades Motrices" ardilladigital.com/.../Cualidades%20Motrices%20-%20art.pdf
- ✓ GONZALEZ, Jesús: "Didáctica de la Enseñanza de las Acciones Técnicas por el Método del Desgolsamiento" www.entrenadores.info, 1998 2002.

- ✓ LLERENA, Ángel: "Enseñanza de los Fundamentos Técnicos del Fútbol", repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/546/CF-49.pdf?...1acceso: 2010
- ✓ MONTIEL, David: "Apuntes de Técnica (Nivel 1)", acceso: 1998 2002 www.entrenadores.info
- ✓ MUÑOZ, Daniel: "La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo". Revista Digital Buenos Aires Año 13 Nº 130 acceso: Marzo de 2009. www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm
 - ✓ MERINO, Juan: "Grupo de Estudio Fútbol y Entrenamiento". futbolmerino.jimdo.com/.../futbol-en-desarrollo fundamentación
 - ✓ PELLEJERO"ModulodePsicología2009,regimerixiba.blogspot.com/2009/04/par adigma-constructivista.html, acceso: 22 de abril 2009. 190
 - ✓ PRIETO, Raúl: "El diario como instrumento para la formación permanente del profesor de educación física", Revista Digital Buenos Aires − 2003 Año 9 N° 60, www.efdeportes.com/efd60/diario.htm
 - ✓ TOVAR, Edgar: "Educación Física".www.monografías.com/trabajos69/educacion-fisica/educacion-fisica2.shtml
- ✓ VINEN, Pere: "Apuntes de Técnica (Nivel 1)", acceso: 1998 2002 www.entrenadores.info
- ✓ WEINECK, J. "Entrenamiento de la Coordinación en el Fútbol". Editorial Paidotribo. Barcelona, acceso: 16 de Octubre del 2009. desacargadefutbol.blogspot.com/2009/10/entrenamiento-de-la-coordinacion-en-el_16.html



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJÁ

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

TEMA

ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS PARA EL DESARROLLO EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE SEXTO-SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL CENTRO EDUCATIVO INTERANDINO DE LA CIUDAD DE LOJA

Proyecto de tesis previo a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física y Deportes

Autor:

Luis Rodrigo Maldonado Chamba

Asesora:

Dra. Rosa Alvares

LOJA ECUADOR 2014

a. TEMA

ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS PARA EL DESARROLLO EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE SEXTO-SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL CENTRO EDUCATIVO INTERANDINO DE LA CIUDAD DE LOJA

b. PROBLEMÁTICA

Actualmente en el entrenamiento del fútbol, cada día requiere de más importancia la pedagogía y los lineamientos metodológicos para orientar correctamente los contenidos de trabajo que se desarrollan en las diferentes etapas de formación, por lo tanto el fútbol como deporte colectivo complejo y competitivo constantemente presenta situaciones de juego cambiantes que exige al deportista percibir, analizar y decidir adecuadamente la solución más acertada para dichas ocasiones.

En los últimos años el plantel educativo Interandino están en una situación crítica por no contar con un espacio físico adecuado, acorde a la educación actual, no tienen espacio para talleres, canchas, sala de audiovisuales, biblioteca y otros espacios educativos, es decir tienen una infraestructura inadecuada para el entrenamiento de las capacidades coordinativas y la técnica del futbol, esto se ha dado por la poca atención de los Municipios, Federaciones y Autoridades componentes, para la formación de los niños y niñas en esta rama tan importante como es el fútbol, ya sea por la falta de apoyo económico, estructural y la falta de conocimiento de la población.

Esto también ocurre por la demagogia política ya que no se interesan lo suficiente en el deporte y la recreación de los niños y niñas, esto nos conlleva a una deficiente educación y formación intelectual de nuestra niñez tomando en cuenta principios básicos como son mente sana en cuerpo sano y de esta forma concientizando a niños y niñas podemos formar un ente positivo en la sociedad evitando de esta manera que a

futuro estos niños se dediquen a la drogadicción y al alcoholismo que son los males endémicos que afectan a la sociedad.

Deberíamos tomar en cuenta la falta de participación de los padres de familia, ya que este es otro de los puntos importantes para el buen aprendizaje y la enseñanza de los niños y niñas, de esta manera se ven bien respaldados por ellos, logrando de esta forma una mejor concentración.

Otra de las dificultades que aquejan al desarrollo de las capacidades coordinativas conjuntamente con la técnica del fútbol, es la falta de entrenadores o personal especializado en esta área, ya que solo los docentes de cultura física son los encargados de entrenar pero en una mínima cantidad, lo cual no hay un proceso continuo en el trabajo físico, para la práctica y enseñanza de estas capacidades ya que de ellas depende la efectividad de una buena técnica en el deporte en este caso el fútbol.

Otro punto a tomar es la de los educadores de cultura física no tienen suficientes horas de trabajo, para la enseñanza de las capacidades coordinativas y de la técnica del futbol, por lo que su desarrollo es muy bajo, se limitan a cumplir su jornada de labores, ya que dan la suficiente apertura a otros deportes que también son de verdadera importancia mediantes los cuales se puede desarrollar las destrezas físicas e intelectuales.

Finalmente todos estos aspectos conllevan una serie de consecuencias, y por ende no se va a lograr los resultados deseados, es decir, niños con

bajo desarrollo de las capacidades coordinativas, todos estos aspectos originan problemas en sus capacidades y más aún si no han sido evaluadas, para ver si mejoran o que está pasando con estas capacidades que son de suma importancia para las actividades deportivas en este caso el fútbol y por ende en la formación motriz del niño en edades tempranas.

Es una experiencia única y enriquecedora que sirve para iniciar a niños y niñas en el fútbol sala, preparándoles así para una larga relación con este deporte. Está basado en unos firmes principios educativos que proporcionan oportunidades a los niños para su desarrollo físico, intelectual, emocional y social.

Reconocer la importancia de que los niños y niñas vivan una serie de experiencias competitivas que respeten sus necesidades individuales. La competición en sí misma es uno de los grandes atractivos a la hora de realizar cualquier juego, pero ganar no debería ser el objetivo principal. Por el contario debería hacerse hincapié en que cada jugador tenga la oportunidad de mejorar su nivel de juego y sus destrezas.

Fomentando la amistad, la diversión y la deportividad así como el respeto hacia el resto de los participantes: los otros jugadores, los árbitros, los integrantes de la mesa y los padres.

En el Fútbol se necesita adquirir aprendizajes tácticos que dependen de las nociones técnicas que el jugador haya aprendido y si no las tiene bien asimiladas aparecerá un estancamiento en el proceso de aprendizaje como en el caso del Centro Educativo "INTERANDINO", institución que no ha tenido mayor relevancia y tampoco ha sido promotora del mismo desde hace 15 años. En la Institución existe poco espacio físico para desarrollar este deporte, pero los docentes de Educación Física anteriores no tenían suficiente espacio como para llevar satisfactoriamente los procesos en la enseñanza del fútbol por lo tanto se puede observar el bajo nivel de dominio técnico individual y colectivo en los movimientos de contacto con el balón; si no hay técnica difícilmente se puede lograr una buena táctica en el equipo, lo que genera una ejecución errónea y por ende un juego insatisfactorio.

En la Unidad Educativa "INTERANDINO", del cantón Loja, los estudiantes practican el Fútbol en el patio de la institución, es notable que todos los jugadores fisiológicamente no estén en las mismas condiciones, lo que es normal en el medio, pero con el programa se trabaja en la adaptación del estudiante al entrenamiento. Siendo este el deporte en el cual se pretende conseguir honores deportivos a la institución y de esta forma captar más estudiantado para los próximos años. Los estudiantes de sexto-séptimo año de educación básica de la Institución no tienen el conocimiento ni la práctica adecuada para poder ejecutar movimientos técnicos de calidad. Siendo el deporte, parte de la formación integral del joven, posiblemente por falta de recursos, no sido considerado de interés para el cuerpo directivo institucional lo que ha ocasionado la perdida de interés por parte del estudiante a la práctica. La implementación del Programa de Enseñanza de la Técnica del Fútbol

está enfocado a demostrar que es favorable en la especialización del gesto técnico de cada jugador, el desarrollo de la condición física y el entrenamiento específico de la técnica al mismo tiempo, el mejoramiento del rendimiento motor en los jugadores de las edades ya mencionadas de la Unidad Educativa "INTERANDINO" Este proceso de la enseñanza de la técnica de Fútbol es primordial porque beneficia a que los estudiantes futbolistas tengan mejores oportunidades de vida deportiva, ya que el enfoque que se propone en este deporte está estrechamente relacionado a la metodología de la enseñanza, gracias a ello tienen nuevas expectativas en la búsqueda de mejorar su conducta dentro y fuera de la institución y por consiguiente el rendimiento deportivo, consiguiendo de tal manera nuevos ciudadanos que contribuyan con el mejoramiento de la Patria a través del deporte. El aporte práctico no sólo es dar mayor reconocimiento a la institución en los juegos inter escolares, sino también que eviten malos hábitos, como el consumo de drogas, alcohol, tabacos entre otras sustancias que contaminan su cuerpo y no permiten seguir en su desarrollo de una manera íntegra. El 25 de Agosto del 2004 se creó el Centro de Educativo Particular Bilingüe "Caritas Felices", con la Dirección de la Dra. Rosa Elena Pineda Sánchez y fue aprobado por el Ministerio de Bienestar Social con Acuerdo No 00064 y la Dirección Provincial de Educación, resolución No. 005 D.P.E.L. y Resolución Administrativa No. 016-DAJ-DP-INFA-2010, el mismo que en la actualidad deseamos que se denomine Centro Educativo "Interandino" Acordamos en conjunto con el Personal Directivo, Administrativo, Docentes y Padres de Familia; que luego de un estudio de valoración de los antecedentes históricos, académicos, situación geográfica y cultural de las Regiones Naturales del Ecuador sea denominado "Interandino" debido a la ubicación geográfica.

La Región Interandina del Ecuador es una de las cuatros regiones naturales de nuestro país. Comúnmente conocido como Sierra. Tiene sus orígenes en las culturas Incaicas y pre-incaicas que fueron enfrentadas en su tiempo con la conquista española. La serranía ecuatoriana se extiende por los Andes que atraviesan de norte a sur al Ecuador. Está conformada por las provincias Pichincha, Santo Domingo de los Tsáchilas, Carchi, Tungurahua, Chimborazo, Cañar, Azuay, Loja, Imbabura, Bolívar, Cotopaxi. Esta región se caracteriza por sus impresionantes elevaciones montañosas, volcanes y nevados. Entre los más importantes están el Cotopaxi y el Chimborazo. Sus once provincias cuentan con ciudades de gran importancia histórica como Quito y Cuenca, y centros artesanales como Otavalo. Igualmente, existen varios parques nacionales con flora y fauna muy ricas y variadas. En esta región coexisten zonas calientes, templadas y frías. Su región interandina presenta valles de diferentes altitudes y climas. En Quito, capital del Ecuador, funciona el aeropuerto internacional Mariscal Sucre, principal puerta de entrada al país. La región turística de la Sierra se destaca por conservar ecosistemas únicos de páramo alto andino, cumbres y valles de gran valor escénico, lo que se complementa con la artesanía, la gastronomía y otras expresiones culturales de una vivencia progresista. Se pueden admirar las hermosas lagunas de Mojanda,

Cuicocha, San Pablo; la renombrada feria de Otavalo, con su fabuloso mercado artesanal; Cuenca, la tradicional ciudad colonial; el Valle de Vilca bamba, un paraíso de la longevidad. Espectaculares cumbres mundialmente famosas hacen del Ecuador un destino atractivo para los amantes de la montaña y de la aventura en este magnífico entorno natural. Se pueden encontrar volcanes y nevados que superan los 5.000 metros de altura, que cuentan con accesos adecuados, refugios de alta montaña y servicios especializados tales como: el Cotopaxi, Cayambe, Anti sana, Tungurahua, Altar y Sangay, están ya inscritos en el ámbito internacional además del Chimborazo, la cumbre más alta del país.

De esta manera el Centro Educativo tiene por visión institucional constituirse en un centro de desarrollo orientado y encaminado a satisfacer las necesidades bio-psico-sociales del niño (a) y fomentar el interés en los padres de familia para que sus hijos se eduquen en una institución de prestigio y ubicarse en un sitial destacado, gozando de respaldo, apoyo y reconocimiento de la comunidad y sus autoridades. Con este fin, creemos que es importante ampliar su cobertura de enseñanza año tras año hasta culminar con el proceso de la educación básica.

El futbol sala se observa en los niños que se le dificulta mucho el comprender y ejecutar este deporte, desarrollo de una buena actividad durante el transcurso de clase, la cual ha permitido plantear el siguiente problema.

¿Cómo contribuir al desarrollo de las capacidades coordinativas para mejorar los fundamentos técnicos dl futbol en estudio de las capacidades coordinativas para el desarrollo en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de sexto-séptimo año de Educación Básica del Centro Educativo Interandino de la Ciudad de Loja

PROBLEMAS DERIVADOS

Como es la coordinación viso motriz en los niños y niñas de sextoséptimo año de educación básica del centro educativo interandino de la ciudad de Loja

Cuáles son los fundamentos técnicos que emplean en el desarrollo del fútbol los niños y niñas de sexto-séptimo año de educación básica del centro educativo interandino de la ciudad de Loja

c. JUSTIFICACION

El aprendizaje del fútbol constituye una faceta muy importante para el desarrollo de la coordinación motora, actividad que está al alcance de todos quienes estudian en la institución educativa señalada en el presente trabajo de investigación, no hay restricción de tipo sociocultural, ni económico para que ello se produzca.

Las capacidades coordinativas representan un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo, ya no podemos analizarla únicamente desde el punto de vista biológico, sino que debemos asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano.

Como hemos mencionado las capacidades coordinativas, son unos de los cimientos para obtener jugadores de gran calidad. Tomando en cuenta los antecedentes anteriormente mencionados, consideramos que es necesario establecer un entrenamiento enmarcado en el trabajo de estas capacidades coordinativas que contengan bases científicas acorde a la edad y al nivel los jugadores, en este caso en los niños y niñas de sexto y séptimo año de educación básica, con métodos didácticos adecuados para el desarrollo de la técnica del balón y sin balón.

Es por eso que esta capacidad formativo-educativa debe suplir el déficit motriz del estilo de vida y de trabajo el caminar, correr, saltar, empujar, lanzar, recibir y muchas otras formas motoras básicas llegaron a la motricidad deportiva surgiendo de la motricidad laboral o por intermedio de ella.

La finalidad de la educación no es exclusivamente la adquisición de determinados conocimientos o habilidades, sino el desarrollo de un ser humano más plenamente humana, libre, creadora y recreadora de su propia cultura, con el fin último de mejorar su calidad de vida. El deporte y la recreación es la área de la educación que educa al hombre a través del movimiento, desde y en lo psicomotor, hacia lo cognitivo – socio afectivo y en función de un diseño de hombre.

Frente a esto, la sociedad ha conferido hoy, al ejercicio y al deporte, en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas, una función trascendente para la preservación y desarrollo de la salud del ser humano, por esta razón el movimiento debe manifestarse como una forma de cultura, de educación y de promoción de salud.

Se ha comprobado que el fútbol es el deporte que los estudiantes más practicado en sus tiempos libres y pueden ampliarse estas actividades si el profesor o entrenador presenta alternativas diferentes, variadas y activas en sus planificaciones de trabajo o entrenamiento.

También el fútbol base es un pilar fortísimo en la carrera del futbolista, dado cuando pasa esta etapa y no se ha logrado trabajar en su desarrollo motriz uniendo el gesto especifico de los fundamentos básicos del futbol a dicho desarrollo será muy difícil recuperar más adelante este gran trabajo, y como consecuencia se retrasará el desarrollo ideal en las siguientes etapas de formación, como por ejemplo, al querer profundizar

más en la táctica será difícil ya que si no hay una calidad técnica considerable en el jugador para llegar a esta meta tendremos necesariamente que corregirla y reforzarla utilizando el tiempo que contábamos para otros objetivos lo cual incide en los resultados.

El desarrollo de este trabajo de investigación tiene la finalidad de ofrecer a los profesores de educación física, y a los estudiantes una serie de ayudas fundamentales y modernas plasmadas en una guía didáctica para su trabajo y al mismo tiempo permita el mejoramiento técnico de aquellos que procuran el aprendizaje del fútbol como deportes, ya sea como distracción o entretenimiento.

El presente trabajo de investigación tiene una utilidad práctica, por cuanto, sus resultados permitirán un mejoramiento técnico en el aprendizaje del fútbol.

Es factible porque hay extensa información relevante en libros, documentos, guías de información, páginas web, internet, revistas, folletos, enciclopedias, manuales didácticos para respaldar científicamente el presente plan de investigación.

El presente trabajo investigativo está basado en las Líneas de Investigación del entrenamiento deportivo y su componente del impacto de la competición deportiva en la salud, en la infancia y en la adolescencia de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación

Cada clase de deporte necesita una técnica especial. Esta técnica se entiende no sólo para los movimientos individuales necesarios en dicho deporte, sino para los movimientos generales también, por ejemplo: correr, saltar, girar, frenar, cambiar de dirección.

Yo como Estudiante Del módulo VII paralelo B" de la Carrera de cultura física del Área de la Educación, Arte y la Comunicación de la UNL. Realizo el presente trabajo investigativo porque se relaciona con nuestra Carrera y está enmarcado dentro de la problemática educativa, con la finalidad de mejorar La calidad de aprendizaje relacionándola con la teoría y la práctica. Es importante que toda persona y de manera especial los niños y jóvenes que quieran practicar el futbol tengan el conocimiento básico del deporte para la proyección futura como deportistas como se ha mencionado anteriormente si existen programas y proyectos de la preparación y planificaciones para masificar el futbol logrando obtener una formación táctica y técnica.

d OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL.-

Determinar las capacidades coordinativas para el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de sextoséptimo año de educación básica del centro educativo interandino de la ciudad de Loja.

OBJETIVOS ESPECIFICOS.-

- Fundamentar teóricamente las capacidades coordinativas para el futbol en los niños y niñas de sexto-séptimo año de educación básica del centro educativo interandino de la ciudad de Loja
- Diagnosticar el comportamiento de las capacidades coordinativas del fútbol en los niños y niñas de sexto-séptimo año de educación básica del centro educativo interandino de la ciudad de Loja
- Proponer la alternativa: Conjunto de ejercicios coordinativos del fútbol en los niños y niñas de sexto-séptimo año de educación básica del centro educativo interandino de la ciudad de Loja
- Aplicar la alternativa: Conjunto de ejercicios coordinativos del futbol en los niños y niñas de sexto-séptimo año de educación básica del centro educativo interandino de la ciudad de Loja
- Evaluar la eficacia de la alternativa sala en los niños y niñas de sexto-séptimo año de educación básica del centro educativo interandino de la ciudad de Loja

e. MARCO TEORICO

ESQUEMA

1. Fundamentación Teórica.

- 1.1 Fundamentación Epistemológica.
- 1.2Fundamentación Psicológica
- 1.3Fundamentación Pedagógica
- 1.4Fundamentación Sociológica.
- 1.5 Fundamentación Filosófica.
- 1.6Fundamentación Axiológica.

2. Las Capacidades Coordinativas.

- 2.1 Capacidades Coordinativas Generales o Básicas.
- 2.2 Capacidades Coordinativas Especiales.
- 2.3 Capacidades Coordinativas Complejas.

3. La Técnica.

3.1 Fundamentos Técnicos.

4. El Test.

- 4.1Tipos de Test.
- 4.2Batería de Test de Coordinación.
- 4.3Test de Equilibrio Flamenco (Eurofit).
- 4.4Test de Slalom.
- 4.5Test Técnicos de Fútbol.
- 4.6Test Dominio Individual.
- 4.7Test Potencia de Remate.
- 4.8Test de Cabeceo.

. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

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.

La técnica en el fútbol está representada por un conjunto de acciones que el jugador tiene capacidad de realizar dominando y dirigiendo el balón con las superficies de contacto reglamentarias.

1.1 Fundamentación Epistemológica.

Teoría Constructivista.

Es un conjunto de teorías psicopedagógicas que aborda el estudio de la comprensión a partir del desarrollo gradual de un concepto y de su socialización. Por otra parte el constructivismo es también una "técnica terapéutica que trata de explicar ¿Qué son las cosas?"

También se puede definir como el modelo que permite que las personas vayan construyendo su propio aprendizaje a través de conocimientos previos que se van enriqueciendo día a día generando un cambio en la conducta (pensar, sentir, actuar).

En este sentido, Se refiere a la existencia de una variedad de miradas constructivistas y nos dice que:

.Es posible hablar de un conjunto de teorías o paradigmas constructivistas que se adhieren, en lo general, a la idea del sujeto como

un constructor de conocimiento y que antagonizan con aquellas propuestas basadas en el conocimiento como reflejo de la realidad. Pero las diferencias comienzan aparece explicaciones que esgrimen sobre quién es el que construye, que es lo que se construye y como es que se construye.

El aprendizaje constructivista tiene lugar cuando los alumnos elaboran de forma activa sus propios conocimientos intentando comprender el material que se les proporciona. Por ejemplo, durante la lectura en un libro de texto de una lección sobre la formación de rayos, un alumno constructivista intenta crear un modelo mental del sistema de causas y efectos que se producen en la formación del rayo.

1.2.- Fundamentación Psicológica.

Teoría Cognitiva.

También conocida como psicología cognitiva, el cognitivismo es la corriente psicológica que ha predominado desde los años sesenta cuando iniciaron las investigaciones sobre el aprendizaje. Los principios que se han generado del cognitivismo son producto de diversas investigaciones que diferentes estudiosos realizaron y continúan realizando, así se pueden mencionar las teorías de Piaget y Vygotsky que constituyen dos perspectivas que predominan los estudios alrededor del desarrollo humano.

Desde el punto cognitivo, el aprendizaje no consiste en incorporar conocimientos al vacío, sino en modificar conocimientos anteriores. Ante cada nuevo aprendizaje la mente no funciona como una hoja en blanco

en la que se escriben los nuevos conocimientos, anteriores. El proceso cognitivo del aprendizaje consiste en proceso de cambio.

El grupo investigador estuvo de acuerdo con la acotación de los autores Fairstein y Gissels de que la teoría cognitiva ha hecho enormes aportes al campo de la educación. El niño es entendido como un sujeto activo procesador de información, quien posee una serie de esquemas, planes y estrategias para aprender a solucionar problemas, los cuales a su vez deben ser desarrollados. Siempre y cuando en cualquier contexto escolar, exista un cierto nivel de actividad cognitiva, por lo cual se considera que el niño nunca es un ente pasivo más bien es considerado un ser activo en la que posee una gran evolución de su aprendizaje a merced de las contingencias ambientales o obstrucciónales.

El aprendizaje requiere que la persona se sienta bien en la situación de aprendizaje por lo que desde el punto de vista emocional, el aprendizaje necesita que estemos en disposición para aprender y esto no es más que el estado emocional en el que se encuentra una persona frente a una situación de aprendizaje.

"para referirse tanto a conceptos, como procedimientos o actitudes. Por otro lado los conocimientos son producidos dentro de una cultura y no son solo producidos por la ciencia".

Resulta claro que cada grupo cultural produce sus propios conocimientos sobre los objetos o fenómenos del mundo, la educación transmite ciertos conocimientos pero las personas que aprenden pueden poseer con anterioridad unos conocimientos diferentes. Así como por

ejemplo las personas desde su niñez construyen espontáneamente conocimientos para poder comprender el mundo en el que viven.

1.3. Fundamentación Pedagógica.

Teoría Naturalista.

Para el naturalismo el hombre es bueno por naturaleza, sin culpa original y capaz de auto liberarse a la educación y a la enseñanza coinciden con el desarrollo natural al que se adaptan. El educador debe intervenir lo menos posible para dejar hacer a la naturaleza del alumno (inclinaciones e intereses de una manera espontánea.

La corriente naturalista, en general plantea que en su evolución el individuo repite el desarrollo de la especie humana. En la escuela hay que enseñar lo que es útil para la vida. Desde el punto de vista didáctico se sustituye el pensamiento por la naturaleza, la palabra por la acción y la reflexión por la observación y la experimentación.

Este paradigma no se preocupa únicamente de las conductas aisladas en categorías sino que pretende comprender lo que sucede en el aula desde diversos puntos de vista (profesores, alumnos, observadores externos, etc.) descansando sobre el supuesto de la existencia de múltiples realidades, considerando que las generalizaciones no son posibles, que lo máximo que uno puede esperar son hipótesis de trabajo (que se refieren a un contexto particular) y sosteniendo que el investigador y las personas investigadas están interrelacionados influyendo el uno en el otro, por lo que los investigadores naturalistas procuran mantenerse a una distancia óptima del fenómeno.

1.4.- Fundamentación Sociológica.

Teoría Socio Crítica.

Esta teoría favorece el diálogo y la solución no violenta de los conflictos en el grupo y en la comunidad escolar, el respeto a la diversidad y a la valoración positiva del trabajo colectivo como un medio para la formación continua y el mejoramiento personal y de grupo.

Postula al modelo socio-crítico como una concepción histórica del conocimiento y no absoluta, ponderándose los valores de razón, libertad y humanidad. Entiende a la educación como principalmente emancipadora, liberadora e "intenta desenmascarar situaciones de dominio del hombre sobre el hombre".

Los pioneros de esta orientación son los investigadores de la llamada Escuela de Frankfurt en donde afirmaban que "la función de la "teoría crítica era analizar detalladamente los orígenes de las teorías en los procesos sociales, sin aceptarlas de inmediato como hacían los empiristas y positivistas, ya que ello sería aceptar implícitamente procesos y condiciones de los que el hombre ha de emanciparse. El paradigma socio critico se acerca conceptualmente al interpretativo en tanto se basa esencialmente en un enfoque ideográfico, sin embargo diverge de éste en que añade un componente ideológico con el fin de transformar la realidad".

El grupo investigador estuvo de acuerdo con la acotación de los autores Román y Diez ya que el modelo socio-crítico busca la manera de hacer de que la transformación de la realidad y del cambio de mentalidad de los educadores y teóricos forme parte de una sola tarea y, por supuesto esto significa que hay que implicarse de lleno en la lucha política. Apreciamos en este discurso la idea de liberar al hombre propiciando el cambio social.

1.5.- Fundamentación Filosófica.

Teoría Humanista.

"La corriente psicopedagógica humanista ha demostrado, desde hace unas décadas, que las manifestaciones afectivas de los maestros con sus estudiantes constituyen uno de los pilares fundamentales de la enseñanza significativa como para influir poderosamente en el psiquismo de nuestros estudiantes. Los indicadores de esta escuela inclusive llegan a plantear que quizás sea más importante interesarse más en la faceta humana del estudiante que en la tarea de enseñar conocimientos. Después de todo, lo que se quiere lograr son individuos con una gran personalidad más que pozos de erudición"

Se trata, pues de relación profundamente humana y como tal dos seres humanos se encuentran para juntos entablar una relación de amistad, respeto y apoyo mutuo. Esta relación bien comprendida permitirá al adulto desear lo mejor para sus estudiantes y buscar todas las estrategias educativas para promover la personalidad de sus discípulos.

ROSSI, (2008). Para el enfoque humanista los conocimientos relevantes sobre el ser humano se obtendrán centrándose en los fenómenos puramente humanos tales como el amor, la creatividad o la angustia. Para referirse al enfoque humanista en psicología se utilizan los títulos:

psicología humanista, psicología existencialista, psicología humanísticoexistencial.

1.6.- Fundamentación Axiológica.

Teoría de los Valores.

Son características morales que toda persona debe poseer, tales como la humildad, la piedad y el respeto como conjunto de ejemplos que la sociedad establece para las personas en la relación social, son guías de la vida que permiten referirnos a una enseñanza constante y funciones sociales que aseguran la convivencia y el respeto mutuo, así pues que, la comunidad debe implantar valores de respeto entre los ciudadanos y ciudadanas que la integran para que de ese modo hay convivencia armónica en el accionar diario.

El profesor como representante de la sociedad debe dirigir las acciones del Proceso Docente Educativo hacia el fin propuesto, para ello necesita una orientación en el contenido específico de esta actividad y en la metodología para su aplicación partiendo de que la educación en valores es la aspiración más trascendente que necesitamos lograr en los estudiantes, él mismo por su parte debe estar motivado, es decir, estar preparado para la selección del problema en forma activa, consciente y creadora.

Los valores pueden ser realizados, descubiertos e incorporados por las personas y es aquí la importancia de la tarea educativa, que requiere de un trabajo sistemático que apunte a establecer guías y pautas de conductas.

Al ser, conocer, saber hacer y al convivir, como los pilares de la educación, lo cual indica que dentro de la educación básica se resaltan estas aspiraciones, que en lo referente al convivir, lleva implícito el respeto de sí mismo y hacia los demás como forma de compartir comunitariamente.

Delors en donde manifiesta de que el individuo aprenda a conocerse subjetivamente y a compartir diferentes valores en este caso en el ámbito educativo el docente durante su etapa de trabajo transmitirá a sus educandos diferentes cualidades morales con el fin de que sean personas de bien para la sociedad en general y toda su vida profesional.

Este encuentra su sustento filosófico inicialmente en el planteamiento de FREIRE, (2002). "El hombre no podrá ejercer su desarrollo a la participación a menos que haya salido de la calamitosa situación en que las desigualdades del subdesarrollo le ha sometido".

El respeto es un valor que está unido a la persona y a su identidad, es decir a su singularidad, este valor abarca todas las esferas de la vida, en primer lugar se habla del auto-respeto el cual se manifiesta aceptando las condiciones en que se desenvuelven en la comunidad. El grupo investigador estuvo de acuerdo con la acotación de los autores Rousseau y Parra en donde compartimos que el respeto es el valor base de la vida de toda sociedad humana.

En la dinámica escolar el reconocimiento del respeto como valor se manifiesta de diversas maneras, por ejemplo: en el trato que el docente tenga hacia cada niño reconociéndole como persona humana sujeto de

plenos derechos, en la forma como el docente exige a sus niños el que cumplan con sus obligaciones escolares, en la manera como el docente se comunique con sus representantes y compañeros de trabajo, en el estilo utilizando por los directivos para interactuar con el personal que tiene a su cargo, etc.

Uno de los filósofos que mayor influencia ha ejercido sobre el concepto de respeto en el mundo de la academia, sostienen que los seres humanos deben ser respetados, porque son un fin en sí mismo, al ser un fin en sí mismo poseen un valor absoluto, por este motivo es que los seres humanos tenemos este valor tan especial, llamado la dignidad.

En este sentido, todo ser humano sin distinción de raza o color debe ser respetado en todas sus etapas donde interactúan los miembros de escuela, familia y comunidad, ya que el respeto interactúa directamente con la dignidad.

Bajo esta perspectiva, el respeto logra mantener convivencia sana con las demás personas, también tiene que ver con la autoridad, como sucede con los hijos y sus padres o los educandos con sus docentes. El respeto ayuda a tener amigos ya que si tú te respetas, a ti te respetarán.

Valor moral que faculta al hombre, para el reconocimiento aprecio y valoración de las cualidades de los demás y sus derechos, ya sea por su conocimiento, experiencias o valor como persona.

El niño vive rodeado de personas: familia, vecinos, compañeros, conocidos y dentro de esa red de relaciones heterogéneas atribuye a algunos la condición de amigos, la atribución es accidental, responde a

circunstancia de familiaridad, frecuencia en el teatro, simpatía, coincidencia en el juego. El hecho de compartir y cooperar añade intencionalidad a la relación y lleva a la superación de las fases. Por otra parte, GONZÁLEZ ARBELAÉZ. (2004) Dice que, la convivencia escolar tiene dos objetivos pedagógicos de igual importancia, crear un clima de trabajo que posibilite un mayor rendimiento instructivo y socializar las conductas de los alumnos de tal forma que su relación y visión ante las estructuras del centro de aprendizaje sea el modelo de funcionamiento democrático de la sociedad en la que poco a poco se va insertando.

Esto último garantiza que el valor individual concuerde con lo que constituye la norma o valor social.

La educación debe ser respetar y potenciar la individualidad del niño pero teniendo en cuenta que no es un ser aislado sino un sujeto social que nace y crece en comunidad y evoluciona hacia la independencia en función de la calidad de relaciones humanas que establezca.

2. Las Capacidades Coordinativas.

Las capacidades coordinativas 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".

2.1 Capacidades Coordinativas Generales o Básicas.

Son aquellas que incluyen la precisión o regulación y la dirección del movimiento, se dividen en:

Capacidad Reguladora del Movimiento.

Se define como fundamental debido a que sería imposible desarrollar las demás sin la regulación del movimiento, aquí entra a jugar un papel determinante las explicaciones y demostraciones del entrenador así como sobre criterios prácticas y teóricas de la acción motriz. La cantidad de movimientos que debe solucionar el sujeto de forma simultánea o sucesiva está estrechamente vinculada al éxito de la actividad, de ahí que el entrenador a través de diferentes vías (detección y corrección de errores, metodología adecuada, puede ir desarrollando la participación activa y consciente en el sujeto durante el proceso de aprendizaje.

Esta se manifiesta cuando el individuo comprenda y aplique en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, ella es necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida.

Capacidad de Adaptación y Cambio Motrices.

Como capacidad de cambio se entiende la capacidad de adaptar el programa de acción motora a las nuevas situaciones, en base a los

cambios situados percibidos o anticipados durante la ejecución motora o la prosecución de la acción en forma completamente diferente.

Esta capacidad se desarrolla cuando el organismo es capaza de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación y tienen que cambiar y volver a adaptarse, es por ello que se define, como: la capacidad que tienen el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan movimientos.

2.2 Capacidades Coordinativas Especiales.

Son las coordinaciones específicas con relación a diversos contextos de actividad motora y deportiva.

La Capacidad Coordinativa de Orientación.

Es concluida como la capacidad para determinar y modificar la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación con campo de acción definido y/o con un objeto en movimiento.

Se define, como la capacidad de orientación que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Esta capacidad se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto.

El Equilibrio.

GARCÍA y FERNÁNDEZ, (2002): el equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad.

El equilibrio es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo.

Tipos de Equilibrio. Clasificación.

Equilibrio Estático: Es el proceso perceptivo motor que busca un ajuste de la postura y una información sensorial interoceptiva y propioceptiva cuando el sujeto no imprime una locomoción corporal.

Destaca en este punto el equilibrio postural.

Equilibrio Dinámico: el centro de gravedad sale de la vertical corporal para realizar un desplazamiento y, tras una acción reequilibradora, regresa a la base de sustentación.

Evaluación del Equilibrio.

Al igual que con otras capacidades, el equilibrio es susceptible de valoración y medida.

Mantenerse inmóvil un mínimo de diez segundos de puntillas y con los pies juntos (4 a 5 años).

Mantenerse sobre una pierna, a la "pata coja", sin moverse durante diez segundos por lo menos (5 a 6 años).

Con los ojos cerrados y los pies juntos permanecer inmóvil sesenta segundos (6 años).

Permanecer de puntillas con los pies juntos y ojos cerrados un mínimo de quince segundos (9 a 10 años).

Mantenerse sobre una pierna con los ojos cerrados durante diez segundos por lo menos (9 a 10 años).

Ritmo

Es entendida como la capacidad para procesar un ritmo que viene dado desde el exterior, de reproducirlo en forma de movimientos.

El ritmo no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variados, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.

Es la capacidad de dar un sustento rítmico a las acciones motrices (movimientos globales y parciales) es decir, de organizar los compromisos musculares de contracción y de contracción según un orden cronológico. Forma parte de esta capacidad el saber adaptarse a un ritmo establecido o imprevistamente cambiado.

Es determinante en el aprendizaje de cualquier movimiento deportivo y de desarrollo táctico de situaciones en las cuales se prevén variaciones de frecuencia de movimientos y la acentuación acústica de los ritmos de ejecución.

Algunos ejemplos de trabajo específicos de esta capacidad serían:

Desplazamientos con variaciones de ritmo individual y grupal.

Responder corporalmente a ritmos musicales.

Reacción.

La capacidad de reacción se entiende como la capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves, adecuadas en respuesta a una señal, donde lo importante consiste en reaccionar en el momento oportuno y con velocidad apropiada de acuerdo a la tarea establecida, pero en la mayoría de los casos el óptimo está dado por una reacción lo más rápido posible a esa señal.

Es la capacidad de proponer y ejecutar rápidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de la situación de juego concreta como respuesta a un estímulo propio o del entorno (señales acústicas, ópticas, táctiles o kinestésicas).

Las capacidades de reacción pueden ser de tipo simple, o sea, de respuesta a señales previstas y conocidas en las que se movilizan movimientos ya preparados y unívocos, o de tipo complejo, como respuesta a estímulos no conocidos o imprevistos y con un abanico muy amplio de respuestas posibles.

En el contexto de los JDC, la naturaleza cambiante de los episodios lúdicos demanda fundamentalmente la segunda forma de capacidad de reacción (compleja), puesto que las conductas motrices desarrolladas por los deportistas están determinadas en gran medida por el contexto significativo en el que se encuentra en cada momento el jugador.

Esta capacidad de reacción (compleja y de elección) es susceptible de mejora especifica en nuestro deporte a través de la incidencia sobre los factores coordinativos de las habilidades y está influenciada por los procesos de anticipación motriz alcanzados mediante la ejecución de situaciones de aprendizaje variables (experiencia motriz).

Diferenciación.

La capacidad de diferenciación se entiende como la capacidad para lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta de una gran exactitud y economía del movimiento total.

Cuando el alumno ve un movimiento lo percibe en forma general, es decir, aprecia las nociones en cuanto a tiempo, espacio, así como las tensiones musculares que requiere un ejercicio para su realización en su conjunto, pero ya cuando pasa a la fase de realización, debe saber diferenciar las partes esenciales de cada ejercicio, sobre la base de sus conocimientos y de la respuesta motriz que tienen que dar. Por esto, en el desarrollo lo de esta capacidad la participación de la conciencia desempeña un papel fundamental.

De acuerdo con la respuesta motriz, es posible desarrollar la diferenciación en el grado de esfuerzo muscular, a medida que se realizan ejercicios sencillos con distintos grados de tensiones musculares como son: las flexiones y extensiones de los brazos, ejercicios con pelotas medicinales, levantar pesos ligeros, etc. La diferenciación en cuanto a las magnitudes espaciales pueden desarrollarse de flexiones, elevaciones, desplazamientos, lanzamientos, etc. En relación con la noción del tiempo del ejercicio, se distingue el ritmo del movimiento, que abarca su estructura dinámica y temporal, aspecto este fundamental en la ejecución de un movimiento, y que se trata como una capacidad coordinativa especial ya explicada con anterioridad. Esta capacidad está estrechamente relacionada también con la regulación motriz.

La Coordinación.

"La coordinación es la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado"

Capacidad del organismo para ejecutar una acción motriz controlada, con precisión y eficacia.

Tipos de Coordinación. Clasificación.

Las clasificaciones de coordinación son muy variadas, pero hoy en día se reconocen dos grandes grupos.

Coordinación Dinámica General.- Regula los movimientos corporales globales.

Es la base de las habilidades motrices, junto al equilibrio.

Coordinación Óculo Segmentaria.- Implica un ajuste de la vista y el segmento corporal.

Es el respaldo de las destrezas.

Luego tenemos otras clasificaciones más actuales y más específicas, no tan genéricas como las dos anteriores. Es la clasificación que nos da TORRES, (2005), el cual agrupa la coordinación en diferentes ramas:

Coordinación Gruesa: La necesaria para realizar movimientos amplios y generales. Coordinación Fina: Es aquella coordinación que necesita más de precisión, por la delicadeza de sus movimientos.

Coordinación Segmentaria: La coordinación que necesita una parte de nuestro cuerpo.

Coordinación General: Regula los movimientos globales.

Coordinación Óculo-Manual: La que se emplea por ejemplo en baloncesto, donde llevamos un móvil en las manos.

Coordinación Óculo-Pédica: La que se requiere en el fútbol, donde el móvil es llevado en, los pies.

Evaluación de la Coordinación.

No es fácil establecer test o pruebas útiles para medir y evaluar la coordinación al estar esta habilidad unida a otras capacidades. Aun así

se pueden establecer dos apartados que nos ayuden a ver el nivel de esta capacidad.

Pruebas escolares: En este sentido existen diversas pruebas para evaluar la coordinación, pero en la práctica el docente utiliza el salto en profundidad, triple salto a pies juntos, etc. Todos estas pruebas tienen la ventaja de ser muy sencilla de realizar y rápidas, además de que el propio alumnado es muy consciente de su progresión.

2.3 Capacidades Coordinativas Complejas.

Dentro de las capacidades coordinativas aparecen las capacidades coordinativas complejas, capacidad de aprendizaje motor y la agilidad. La materialización de estas capacidades está en dependencia del desarrollo de las diferentes capacidades coordinativas ya explicadas. Tanto la capacidad de aprendizaje motor como la agilidad, son productos del desarrollo de las capacidades coordinativas generales y especiales y de las habilidades.

Pudiera decirse que una prima con mayor fuerza las capacidades coordinativas generales y en la otra las especiales, pero en síntesis existe interdependencia entre las diferentes capacidades coordinativas que determinan por una parte, el ritmo del aprendizaje motor y por otra, la progresividad de la agilidad.

El Aprendizaje Motor.

VIÑASPRE, P y colaboradores, (2004). Señala en el Manual de Educación Física y Deportes, el concepto de aprendizaje motor se utiliza

normalmente para referirse al proceso por el cual el individuo adquiere un nuevo comportamiento mediante la práctica. Fundamentalmente está centrado en cualquier aprendizaje en el que el movimiento sea un elemento relevante de la respuesta del alumno.

Considera el aprendizaje motor como "el cambio en las capacidades de un sujeto para realizar una tarea motriz, que debe ser inferida a partir de una mejoría relativamente permanente en el rendimiento como resultado de la práctica o la experiencia".

Es un proceso interno del ser humano mediante el cual el comportamiento se desarrolla y cambia, principalmente con la práctica y la adquisición de experiencias, este proceso produce cambios relativamente permanentes en la conducta del ser humano además es el conjunto de procesos y variables que afectan la frecuencia, nivel y retención para la adquisición de destrezas que involucran movimientos musculares.

Agilidad.

Esta es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices plateadas. En el desarrollo de la agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente.

Esta capacidad se desarrolla bajo del Sistema Energético Anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos,

pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces, es el juego.

Es un término que se usa generalmente, para denotar la soltura, lo pronto y expedito que se puede mover una persona. En la educación física y el deporte se le ha considerado como una de las cualidades físicas básicas, a través de la cual se manifiesta la capacidad de asimilar rápidamente y ejecutar, rítmica y con soltura. No obstante, en la actualidad el término agilidad se ha sustituido, acertadamente por "CUALIDAD COORDINATIVA".

El término agilidad, como capacidad resultante, puede definirse como "la habilidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio y requiere de una combinación de fuerza y coordinación para que todo cuerpo pueda moverse de una posición a otra".

Por su parte PORTA, (2001). La define como "la habilidad que permite al individuo realizar movimientos complejos con facilidad, naturalidad, velocidad y amplitud, así como de adaptarse a nuevos requerimientos motores de difícil ejecución con rapidez".

3. La Técnica.

La técnica es el dominio completo que todo jugador de fútbol debe tener con el balón, con todas las partes del cuerpo permitidas por el reglamento. El dominio completo del balón se da a través del adecuado uso que se hace de los fundamentos técnicos durante el juego.

La técnica en el deporte es la forma en que el deportista ejecuta alguna acción de juego de forma eficaz y con economía (energética), interactuando de forma ideal con el medio, la herramienta de juego (balón), con sus compañeros y los rivales, alcanzando un objetivo parcial o total, sin transgredir el reglamento.

ZAPATA, (2008) define la técnica como "los procedimientos de rutina para resolver, de acuerdo con la situación, tareas motrices deportivas. Aquí se incluyen tanto las formas de movimientos propios de la modalidad como su variación dependiendo de la situación".

3.1 Fundamentos Técnicos.

Son todas las acciones técnicas que primero se enseñan y luego se desarrollan. Se deben entrenar a través de los principios del juego. Teniendo claro que hay una relación permanente en la ejecución de los diferentes fundamentos. Una excelente fundamentación de nuestros jugadores permitirá una efectiva elaboración de los mismos a través del juego individual y colectivo en la fase ofensiva y defensiva con alto grado de efectividad.

Clasificación de los Fundamentos Técnicos.

Los fundamentos técnicos se clasifican en:

> Fundamentos Técnicos con Balón.

Dominio del balón.

- El pase.
- La conducción.
- El dribling.
- El remate.
- La recepción.
- El juego de cabeza.
- El saque lateral.

> Fundamentos Técnicos sin Balón.

- La finta.
- Las carreras con cambios de dirección.
- · Los saltos.

La conducción

"Conducción es la acción técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego

Consiste en hacer rodar el balón mediante pequeños toques con el pie (cara externa, o interna) o el pecho, siendo también utilizada cuando el jugador pretende proteger el balón en espera de una línea de pase o cuando tiene espacio disponible para la progresión sobre el terreno.

Como el gesto de 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, según los requerimientos del juego o la idea de la persona que conduce.

"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".

La conducción es necesaria para lograr una mejor penetración sobre la defensa del equipo contrario y, además, se tiene la posibilidad de dar un pase a un compañero, para que tenga posibilidad de un gol. Por medio de la conducción, podemos cambiar de dirección o de velocidad al momento del ataque, la recepción efectiva de un balón nos permite decidir qué vamos a hacer con él inmediatamente: pasar a un compañero, conducir hacia el campo contrario o tirar a gol.

Fundamento técnico que consiste en trasladarse de un lugar a otro con el balón. En los inicios del fútbol se le consideraba uno de los fundamentos técnicos más importantes, ya que el que obtenía el balón lo conducía hacia el arco rival bien para hacer un gol o que se lo quiten en el camino; con el descubrimiento del pase, este fundamento técnico es relegado a un segundo plano, y hoy en día solo se considera aceptable si va bien acompañado del dribling; ya que si solamente se conduce es fácil que el rival logre alcanzarlo y quitarle el balón.

Tipos de Conducción.

- Individual.- Cuando se realiza en beneficio propio o en forma individual (contraataqué).
- Colectiva.- Cuando esta encadenada con otras acciones técnicas donde intervienen los compañeros para finalizar la jugada.

Manifiesta las siguientes superficies de contacto y bases para una buena

conducción que son:

Superficies de Contacto: Pies al ser rodado por el terreno.

Bases para una buena conducción.

1.- Acariciar el balón. (Significativo de la precisión de golpeo y fuerza

aplicada al balón en su rodar por el terreno).

2.- La visión entre el espacio y el balón. (La visión repartida entre el

balón, oponentes y compañeros). VISIÓN PERIFERICA.

3.- La necesidad de su protección. (Camino a seguir para guardar y

salvaguardar la pérdida del balón)

Control

Son acciones que pretenden favorecer los movimientos sin balón del

compañero y a la vez impedir la acción del contrario, quien intenta

arrebatar el balón. En consecuencia, es indudable que la precisión y

rapidez del juego está basado en la efectividad de los controles y los

toques directos que se generan a partir de un buen control.

El control como su propia palabra lo 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.

a.- PARADA.- Es el control que inmoviliza totalmente el balón a raso o

alto, sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Dada la lentitud que

169

imprime esta acción al juego, se encuentra prácticamente desterrada del mismo, salvo raras excepciones.

b.- SEMIPARADA.- Es una acción en donde el balón no se inmoviliza

totalmente pudiéndose con cualquier superficie de contacto del pie:

interior, exterior, empeine, planta, etc. Con el pecho y la cabeza.

c.- AMORTIGUAMIENTO.- El amortiguamiento es la acción inversa al

golpe, pues si en este se da velocidad al balón con determinada

superficie de contacto, en el amortiguamiento se reduce la velocidad

mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. En esta acción

técnica se pueden emplear todas superficies de contacto y se podría

definir como "el principio de la reducción de la velocidad del balón".

d.- CONTROLES ORIENTADOS.- Su finalidad es controlar y orientar al

mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, utilizando

naturalmente, la superficie de contacto idónea más apropiada, teniendo

en cuenta la siguiente acción que se quiere realizar. Dominar el balón y

colocarlo hacia la dirección deseada en un solo contacto.

Superficies de Contacto: El balón puede ser controlado con todas las

partes del cuerpo, incluso las manos en el caso del portero.

Pie: Planta, Interior, Empeine, (interior, total, exterior). Exterior.

• Pierna, Muslo: Tibia.

• Tronco. Pecho, Abdomen.

Cabeza: Frontal, Parietal, Occipital.

 Brazos: Para el portero (manos, puños). Para el jugador de campo (saque de banda).

Los principios básicos para un buen control pueden ser:

- Atacar el balón en lugar de esperarlo.
- Ofrecer seguridad en la parte del cuerpo (superficies de contacto)
 que intervenga
- Relajamiento total en el momento del contacto.
- Orientarse el jugador antes de realizar el control de su posición y la del adversario, decidiendo inmediatamente la acción posterior al control a realizar.

Dominio de Balón o Habilidad con el Balón.

Habilidad es la capacidad de dominar el balón por el jugador por suelo o aire mediante más de dos contactos; por tanto es toda acción en posición estática o dinámica que permite tener el balón en poder del jugador con el fin de superar a uno o varios adversarios y facilitar la acción y desplazamiento de los compañeros.

La habilidad se divide en dos tipos:

- Estática (jugador y balón en el sitio).
- Dinámica (jugador en movimiento).

El hombre hábil se diferencia del malabarista en que persigue con sus acciones el beneficio del conjunto.

Se puede designar como acción fundamental la elevación del balón en la habilidad semi-estática y el control del mismo durante un tiempo determinado Que permita al compañero su movimiento para una mejor acción posterior, o simplemente el engaño al adversario para convencerle con una acción complementaria propia del compañero.

Superficies de Contacto: Todas las que permite el reglamento a continuación nombramos las más utilizadas en el futbol.

- Cabeza
- Hombros
- Pecho
- Abdomen
- Piernas (Muslos).
- Pie (empeines (total, frontal, interior, exterior).
- Interior
- Exterior
- Talón
- Planta
- Puntera

El Remate

"Es la acción a través de la cual se busca concluir las situaciones de ataque de un equipo, la eficacia del tiro depende de la precisión, la potencia, la velocidad y forma de ejecución".

Es un fundamento técnico individual que consista en golpear al balón hacia la portería contraria con el fin de hacer gol, es la última acción después de un ataque o contraataque.

Para realizar el remate cualquier superficie del cuerpo es válida, menos las penadas por al reglamento (los brazos). Las superficies de contacto más utilizadas son las del pie y de la cabeza.

Tipos de Remate.

- EMPEINE: Se utiliza para golpeos fuertes o largos imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.
- EMPEINE (interior y exterior). Se emplea para golpeos con efecto (llamados
 - "roscas"...). Son golpeos de gran precisión, fuerza y velocidad.
- EXTERIOR E INTERIOR: Para golpeos seguros y cercanos. Son los de mayor precisión pero de menos velocidad.
- PUNTERA, PLANTA Y TALÓN: Son golpeos para sorprender, y se utilizan generalmente como recurso, a excepciones de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables.

Puntos de impulsión al Balón.

- Golpeo al centro del balón. Fuerte, raso o a media altura.
- Golpeo en la zona lateral. Buscamos rosca, salvar algún obstáculo.
- Buscamos trayectoria alta o picada.

Buscamos pararla o conducirla.

El jugador es quién tiene que adaptar la posición del cuerpo a la

trayectoria y velocidad del balón que le llega.

El Juego de Cabeza.

Fundamento técnico que consiste en jugar el balón con la cabeza, ya

sea para dar un pase, para recibirla, para realizar un rechazo o para

rematar a la portería.

Mencionó que nunca hay que dejar de ver la pelota para hacer un buen

golpeo con la cabeza, eso origina que el remate o el despeje se haga

con la frente y no con otra parte de la testa, "la técnica es hacer las

cosas con el menor esfuerzo posible, de ahí que el trabajo para hacer el

golpeo del balón con la cabeza se da paso a paso".

Las partes de la cabeza que se utilizan para cabecear son:

La frente, (zona más fuerte del cráneo) la que más se utiliza por ser una

superficie plana.

Los parietales.- (zonas de los, costados del cráneo) tanto en sus zonas

laterales como en las posteriores.

Tipos de Cabeceo.

Superficies de Contacto:

Frontal: Para dar potencia y dirección

174

❖ Frontal-Lateral: Lo mismo (premisa fundamental, el giro de cuello)

Parietal: Para los desvíos.

Occipital: Para las prolongaciones.

Diferentes formas de efectuar el golpeo en función de la posición del

jugador.

De parado.

En el sitio o de parado con salto vertical.

En carrera sin saltar.

En carrera con salto (la de más impulso).

En plancha (de parado o en carrera).

El Regate.

Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón,

conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el

juego. Por lo tanto solo hay una manera de regatear (modo de proceder):

Aquella por medio de la cual se desborda al adversario una acción llena

de habilidad e imaginación.

Clases de Regate.

Simple: Será aquel en el que se desborda al adversario sin acción

previa.

Compuesto: Se hace uso de la finta (engaño) para,

posteriormente, desbordar al adversario.

175

Cualidades del Regateador.

- Perfecto dominio de los apoyos en el suelo.
- Dominio del cuerpo.
- Dominio completo del balón, a pesar de la oposición.
- Habilidad, destreza e imaginación.
- Un buen cambio de ritmo en la progresión, para desplazar el balón fuera del alcance del adversario y engañarle.

Ventajas que se pretenden con el Regate:

- Permitir el desmarque y penetración de los compañeros.
- Desequilibrar al adversario y dejarle fuera de la jugada.
- Colocarnos en situación de segunda acción.
- Ganar tiempo.
- Ser dueños del juego para:
- Darle seguridad.
- Darle velocidad
- Engañar constantemente.
- Improvisar acciones.

Justificación del Regate:

- En el área contraria, para conseguir ángulo de tiro.
- Cuando se encuentra aislado el poseedor.
- Para clarificar una acción posterior.

La Finta

Las fintas o engaños. La aplicación de las fintas puede ser en situaciones de marca o en movimientos ofensivos, en ambos casos, el centro de gravedad no se puede desplazar demasiado hacia los costados (lateralmente), ya que es difícil reiniciar el movimiento con rapidez y fortaleza

Son los movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superarlo".

Las acciones de la finta a realizarse de diferentes formas:

- Antes de recibir el balón en beneficio propio.
- Después de recibir el balón en beneficio propio.

Diversas formas de realizar la finta:

- Mediante conducción
- Mediante cobertura.
- Mediante temporización.
- Mediante pase que dejamos a un compañero.

Justificación de la Finta.

- Proximidad del contario.
- Para posteriores acciones técnicas.

El Dribling.

Es una acción técnica individual que nos permite sortear, desbordar o eludir al adversario teniendo siempre el balón. Su elemento más importante es la finta.

Fundamento técnico individual que busca a través de la habilidad en el dominio del balón en carrera; sortear, eludir o evitar al adversario con el fin de llegar al arco rival o en algunos casos con el objetivo de no perder la posesión del balón. (p.19).

Características del Dribling.

- a. Es un fundamento técnico individual, personal y muy original.
- **b**. Para driblear se necesita un sentido agudo de la improvisación.
- **c.** El dribling permite avanzar al sortear rivales.
- **d.** El objetivo del dribling cambia de acuerdo a las diferentes zonas del terreno así:

En mitad de campo sirve para descongestionar los rivales y mantener el balón (realizarlo cuando se está seguro de salir airoso, de lo contrario es mejor optar por dar un pase).

En el área rival se utiliza para generar un espacio que permita rematar a la portería o dar un pase de gol.

La cancha debe dividirse en tres partes:

 Área defensiva nuestra: Allí nunca se dribla, pues el riesgo grandísimo.

- Media cancha: Allí se dribla nada más en caso necesario. En la media cancha puede driblar.
- Área contraria: Allí se puede driblar inteligentemente, pues buscamos que nos hagan un Foul o vamos directo a la concreción del gol.

El Pase.

La práctica del fútbol se debe dar por etapas, seguido por instructores o responsables con capacidad de saber llevar la formación de los pequeñines y conforme el paso del tiempo se permita el desarrollo de las aptitudes.

Cuando eres niño lo principal es jugar, en espacios reducidos ahí te vas enseñando a pasar y golpear la pelota, aprender jugando y ya como adulto tienes que ir perfeccionado contra una pared o con un compañero hasta adquirir la sensibilidad en el golpeo para medir las distancias.

El fútbol es un juego de conjunto, en el cual es imprescindible que los jugadores pasen la pelota entre sí, para poder avanzar a la portería contraria. Los pases a nivel del pasto son más fáciles de recibir por un compañero.

Es el fundamento técnico más esencial para el juego en conjunto, el mismo que consiste en enviar el balón de un jugador (pasador) a otro (receptor). Si no existe una buena técnica del pase, todo juego en conjunto será inútil, y no será posible la aplicación de ninguna táctica.

Tipos de pases.

Se Manifiesta que los pases se pueden clasificar, según diferentes criterios:

- Distancia: pases cortos, medios y largos.
- Dirección: pases hacia adelante, en diagonal, laterales y hacia atrás.
- Altura: pases rasos, media altura y altos.
- Fuerza: pases flojos, fuertes y templados.

A los tipos de pase que hemos mencionado, hay que añadir dos más:

- El llamado "pase de la muerte" que en baloncesto se considera asistencia, lo efectúa un jugador que se ha internado por la banda hacia el primer poste de la portería contraria y que se atraído a los jugadores adversarios incluido el portero. El pase lo realiza hacia atrás en dirección a un compañero que tiene la portería vacía para introducir el balón.
- El "autopase" lo efectúa un jugador que se adelanta el balón,
 corre hacia él y continúa jugándolo. Si pasa el balón por encima
 del contrario se le denomina "sombrero".

Técnicas Defensivas.

La Pared.

Manifiesta que la pared se conoce como la entrega y la devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo. Las paredes

son jugadas de acción rápida en donde el jugador que recibe el balón tiene como necesidad relevante devolverlo mediante un solo contacto.

Los beneficios o ventajas que se obtienen con la realización de paredes son que permite:

- Mantener la posesión del balón
- Progresar en el espacio
- Llegar más fácilmente a situaciones de finalización

4 El Test.

Un test es una prueba motora estandarizada que respeta una serie de criterios científico-pedagógicos que tienen como resultado un dato cuantitativo. Estos criterios son:

- ❖ Validez: Cuando un test mide lo que realmente pretende medir.
- Objetividad: Cuando la actuación del docente no afecta al resultado.
- Normalización: El resultado depende de ciertas variables correctivas como el sexo, la edad, o el peso que nos permiten enjuiciar el resultado.
- Estandarización: Cuando se efectúa un protocolo exhaustivo previo.
- Fiabilidad: Cuando el resultado es independiente del contexto donde se realiza el test.

Economía: Con el menor número de material y necesidades de instalaciones, teniendo en cuenta la situación de las clases de EF.

4.1 Tipos de Test.

Test de Rendimiento.- Son aquellos test encaminados a valorar las posibilidades de rendimiento, valorando el estado de preparación del deportista, la mejora y sus posibilidades futuras. Suelen utilizarse sistemas más sofisticados y precisos en su realización Los test de valoración del rendimiento deportivo interesan a nivel de4l alto rendimiento.

Dentro de los test de valoración del rendimiento deportivo, podemos distinguir dos tipos de test:

Test Específicos de Rendimiento.- Son aquellos que nos dan la información sobre el resultado final de la preparación. (Por. Ej.: Una prueba de 1.500mtrs).

Test de Control del Rendimiento.- Son aquellos que nos dan información sobre el estado de un deportista en una fase determinada de su ciclo de entrenamiento o referente a una cualidad física o técnica determinada. Con estos test conoceremos los puntos fuertes y flojos del atleta en ese momento de su preparación. (P. Ej. Un test de 500 metros para conocer la capacidad anaeróbica láctica).

Test de Aptitud.- Son aquellos test encaminados simplemente a medir la aptitud de los atletas para realizar ejercicios específicos. Suelen

utilizar sistemas de medición simples dado que no es importante ajustar las valoraciones como si se realizaran a otros grupos de practicantes. Los test de valoración de la aptitud física interesan a nivel de Educación Física y de iniciación deportiva.

Test de Personalidad.- Utilizan elementos de otra clase, generalmente preguntas sobre aspectos de la conducta del sujeto, sobre sus preferencias y aversiones; sobre sus actitudes y sentimientos, sobre sus tendencias e inclinaciones, sobre sus reacciones emotivas, etc.

4.2 Batería de Test de Coordinación.

Test de la Escalera (Coordinación Óculo- Pédica).



Material: Escalera (ladder) de 20 bandas y 9 metros de largo, con una separación entre bandas de 40 cm. Cronómetro.

Descripción del test: El sujeto se coloca justo detrás de la 1abanda sin tocar la banda y a la señal sale a máxima velocidad hacia el extremo opuesto. Deberá realizarse un apoyo en cada espacio de separación entre bandas sin tocar dichas bandas. El cronómetro se detiene al pasar la última banda.

4.3 Test de Equilibrio Flamenco (Eurofit).



Objetivo: Medir el equilibrio estático del sujeto.

Material: Tabla de 3cm de ancho, cronómetro.

Descripción: El ejecutante se coloca en posición erguida, con un pie en el suelo y el otro apoyado sobre una tabla de 3 cm. de ancho. A la señal del controlador, el ejecutante pasará el peso del cuerpo a la pierna elevada sobre la tabla, flexionando la pierna libre hasta poder ser agarrada por la mano del mismo lado del cuerpo.

4.4 Test de Slalom.

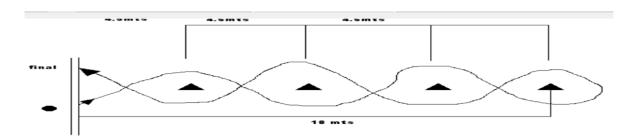


Objetivo: Este test pretende medir la agilidad de carrera y movimiento del ejecutante.

Materiales: Terreno liso, llano y antideslizante, 7 postes o conos y cronómetro

Descripción: Inicialmente el ejecutante se colocará en posición de salida alta tras la línea de salida. A partir de la cual existirá un recorrido de 2 m., y a continuación siete postes colocados verticalmente y alineados, con una separación entre ellos de 1m. A la señal del controlador, el ejecutante deberá recorrer a la máxima velocidad el slalom construido, sorteando en zig-zag los siete postes o conos.

4.5 Test Técnicos de Fútbol.



Objetivo: Medir la habilidad para conducir eludiendo los obstáculos, poniendo énfasis en el control y la velocidad.

Materiales: Pelota de Fútbol, Cronómetro, Conos, Cancha.

Descripción del Test: Se coloca la pelota en línea de comienzo. A la señal de partida, el testeado comienza a conducir en una distancia de 18 mts eludiendo los obstáculos haciendo "ochos" "hasta completar la ida y la vuelta que se indican en la figura. Se podrá avanzar la pelota solamente con el pie. Si el testeado pierde el control de la pelota deberá recuperarlo en forma reglamentaria y continuar la ejecución. Se dan dos ejecuciones.

4.6 Test Dominio Individual.



Objetivo: Este ejercicio permitirá mantener el mayor tiempo posible la pelota en cada superficie de contacto mencionada sin dejar caer y permitir en el dominio general una secuencia en toda la superficie de contacto individual siendo equitativo. (30 seg). Cada superficie: (empeine, borde interno y externo), (muslo, pecho) y (cabeza, hombros).

Materiales: 1 Pelota # 4 sintética, 1 Cronómetro, 1 Pito, Cancha.

Descripción del Test: Cada niño debe dominar 30 segundos con cada parte Empeine (borde interno y externo): Contar el número de golpes dados sin dejar caer la pelota.

Los resultados se evaluaran de acuerdo a los puntajes obtenidos en las muestras.

4.7 Test Potencia de Remate.



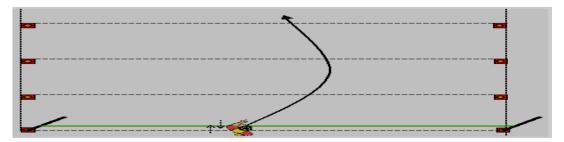
Objetivo: Tratar de lograr la mayor distancia sin tocar el suelo.

Materiales: Pelota de Fútbol, Zona Marcada, Pito.

Descripción del Test: Con un ancho de 5 mts de la zona de comienzo y de 20 mts de ancho a los 25 mts de la primera. La pelota se coloca en la

mitad de la raya de los 5mts y el testeado puede tomar una carrera no mayor de 5 mts. No está permitido pegarle de punta.

4.8 Test de cabeceo



Objetivo: Tratar de lograr la mayor distancia del golpeo de balón con la cabeza.

Materiales: 1 balón, 10 conos, 2 estacas, 1 soga elástica.

Descripción: Un jugador lanza la pelota hacia arriba con la mano y salta para cabecearla lo más lejos posible desde un lado de la soga elástica ubicada a 30 cm del suelo, debiendo cabecear con los pies en el aire y caer del otro lado de la soga. Se mide la distancia donde cae el balón.

HIPÓTESIS

- Las capacidades coordinativas y la técnica del Fútbol influirán positivamente en el rendimiento deportivo en los niños y niñas de sexto y séptimo año de educación básica del centro educativo Interandino de la ciudad de Loja,
- Verificar el nivel de rendimiento de los niños en la práctica del futbol.
- Sugerir alternativas en los niños de la escuela Interandino para mejorar sus conocimientos en los aprendizajes.

Variables

Variable Independiente

Capacidades coordinativas del Fútbol.

Variable Dependiente

Fundamentos técnicos de los niños de sexto y séptimo año de educación básica de centro educativo Interandino de la ciudad de Loja

f. METODOLOGÍA

El presente tipo de investigación corresponde a un diseño no experimental, porque no se realizó ningún experimento más bien se basó en una investigación cuali – cuantitativamente y se divide en los siguientes tipos de investigación que aportaron al desarrollo de la investigación.

Por su relevancia en la investigación se consideró el tipo de investigación documental ya que permitió recolectar información de fuentes bibliográficas como internet, libros, folletos e investigaciones previas a fin de ampliar y profundizar el conocimiento sobre el problema para establecer conclusiones, recomendaciones para el diseño de una guía de aprendizaje.

Para el diagnóstico se utilizó el tipo de investigación de campo de carácter descriptivo. Además es de corte transversal y propositiva puesto que permitió recoger los datos en un solo momento y se presentó una soEsrlución viable al problema detectado que sirvió a los requerimientos o necesidades de buscar técnicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas y aplicación en los fundamentos técnicos del fútbol sala en los niños y niñas de sexto y séptimo año de educación básica centro educativo Interandino de la ciudad de Loja

Métodos.

Métodos empíricos.

Observación Científica. En la investigación se conoció el porqué del problema y el objeto de la de la investigación. En este método participaron todos los elementos de una investigación, como son: el objeto de la observación, el

sujeto, el ambiente que rodea la investigación, los medios de la observación y el cuerpo de conocimientos.

Estos son la base de conocimiento e información que se requiere para estructurar la respuesta. Permitieron obtener información de los hechos tal y como ocurren en la realidad.

La Recolección de Información.- La investigación se centró principalmente en la recolección de datos reales, observables, comprobables, esto sirvió para tener un enfoque de la situación investigar.

Métodos teóricos.

Método Científico.- Este método ayudó a continuar cada uno de los aspectos, para realizar el presente trabajo de investigación, con intención de diagnosticar los niveles de desarrollo de las capacidades coordinativas y su desarrollo en los fundamentos técnicos del futbol.

Método Histórico Lógico.- Con este método esta entendido, qué identificamos y limitamos como problema, en un determinado hecho histórico. Se pudo colegir de estudios anteriores al mismo, de manera que se pudo identificar y especificar cada uno de los parámetros, y en esa forma obtener un mejor resultado. Con el uso de este método permitió la elaboración de los antecedentes del problema a investigarse.

Método Inductivo – Deductivo.- Ayudó para la elaboración de cada una de las fases del Marco Teórico y el análisis de resultados del diagnóstico. Posibilitando descubrir, analizar y sistematizar los resultados obtenidos para

hacer generalizaciones para el problema, se utilizó para la interpretación de resultados. Se lo utilizó como método para el esquema de contenidos, la elaboración de conclusiones y recomendaciones enfocada a la propuesta.

Método Analítico - Sintético.- Porque es de gran necesidad desglosar la información y descomponerla en sus partes. Con el apoyo de este método de investigación ayudó especialmente para la formulación del problema donde se explica las causas, con sus respectivos efectos y consecuencias, sirvió para demostrar el tamaño exacto de la población y sacar conclusiones valederas y recomendaciones útiles, respecto al desarrollo de las capacidades coordinativas y su desarrollo en los fundamentos técnicos del fútbol sala en los niños y niñas de sexto y séptimo año de educación básica del centro educativo Interandino de la ciudad de Loja.

Método Estadístico.- Se empleó por medio de la exposición de cuadros estadísticos y gráficos de pasteles, los resultados de los test y fichas de observación a los niños y niñas de sexto y séptimo año de educación básica, del centro educativo Interandino de la ciudad de Loja.

Población y Muestra

Población

La presente investigación se la realizó en la Centro Educativo "INTERANDINO" del cantón Loja, provincia de Loja, específicamente entre los niños y niñas de sexto y séptimo año de educación básica. Con una población participante de 35 estudiantes de género masculino femenino, pertenecientes a la institución.

Muestra

Como es una población pequeña que no sobrepasa los 130 estudiantes, no se utiliza la fórmula estadística para estratificar la muestra, por lo tanto se trabaja con una población de estudiantes.

TECNICAS

Como técnicas de investigación se utilizara los siguientes recursos:

El Test.

Un test es una prueba motora estandarizada que respeta una serie de criterios científico-pedagógicos que tienen como resultado un dato cuantitativo

Ficha de observación

Una ficha de observación es un documento que intenta obtener la mayor información de algo, (sujeto) observándolo. La ficha puede ser de gran duración o corta duración en el tiempo. Las características del sujeto a observar determinarán las características de la ficha. Por ejemplo: la observación del clima en un lugar deberá considerar, a lo menos, Superficie o extensión territorial

Entrevista:

Esta técnica se utilizó mediante una conversación con el director de la institución y docentes de la misma para solicitar permiso para realizar el trabajo investigativo.

Observación directa: consiste en la percepción directa del objeto de investigación. Permite conocer la realidad mediante la percepción directa de los objetos y fenómenos.

Esta técnica la utilice mediante la observación para destacar que problemas existen en la institución.

| POBLACION | MUESTRA |
|-----------|---------|
| SEXTO | 16 |
| SEPTIMO | 19 |
| TOTAL | 35 |

g.CRONOGRAMA

2013-2015

| Nº | Actividades | | Meses | Se | ptier | nbre | - Di | ciem | bre | | | Ene | nero- Abril | | | Mayo | o-Ag | osto | | | | | | Sep | otiem | bre - | -Dici | emb | re | | | Enero-marzo | | | | | A | Abril | | | | | | | | | |
|----|------------------------------------|-----------|------------------------------------|----|-------|------|------|------|-----|---|---|-----|-------------|---|---|------|------|------|---|---|---|---|---|-----|-------|-------|-------|-----|----|---|---|-------------|---|---|---|---|---|-------|---|---|---|---|-----------|-----------|-----------|-----------|---|
| | 2013 - 20 | 14 - 2 | 015 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Elaboración | | ección del tema | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | de proyecto | Pre | esentación del tema | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Aprobación | del pro | oyecto | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Pr | oblema | atización | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | stificac | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | s e hipótesis | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | tructui | ra del marco teórico | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Desarrollo del proyecto Re Bi Au | nálisis o | del marco teórico | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | M M | etodolo | ogía | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Po R€ | cursos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Bi | bliogra | fía | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Desa Aı | iexos. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | proyecto e informe y coherencia | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Aprobación | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | _ | \dashv | \dashv | \dashv | |
| 13 | _ | | l proyecto y rector de tesis | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Recuperació | | organización, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | procesamier información | - | análisis de la | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Redacción | | conclusiones y | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | \dashv | \dashv | + | \dashv | _ |
| 10 | recomendac | | · | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Revisión por | parte | del director de tesis | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | \exists | \exists | \exists | \exists | |
| 17 | Designación | del tr | ibunal y lectura de | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | \exists | | | |
| | borrador de | tesis. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Defensa | de F | Privada | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | tesis | F | Publica. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS

| Recursos económicos | |
|--|---------|
| Egresos | |
| Revisión bibliográfica | \$3.50 |
| Copias para las encuestas | \$2.00 |
| CD. Entregados | \$1.50 |
| Anillado de la Investigación | \$1.50 |
| (Lápiz, borrador, esferos, hojas de papel boom, cuaderno). | \$3.00 |
| Pasaje del investigador. | \$5.00 |
| Internet | \$4.90 |
| Toda la Investigación impresa | \$8.20 |
| | |
| Total | \$29.60 |

FINANCIAMIENTO: Todos los gastos serán realizados por el investigador Todos estos recursos tienen importancia fundamental para la búsqueda de conocimientos válidos y confiables que me sirvieron para la recopilación de información para aplicarlo en el trabajo investigativo.

RECURSOS

En el proceso de trabajo investigativo utilice los siguientes recursos:

INSTITUCIONALES

- Universidad Nacional de Loja
- Área de la Educación el Arte y la Comunicación

- Carrera de Cultura Física
- Centro Educativo "INTERANDINO"

HUMANOS

- Asesora de proyecto Dra. Rosa Alvares
- > Investigador Luis Maldonado
- > Director de la escuela
- > Docentes de la escuela
- Niños y niñas de la institución

BIBLIOGRAFICOS

- Libros
- Internet

OFICINA

- Hojas
- ❖ Lápiz
- Borrador
- Perfiles
- Esferos
- Sacapuntas
- ❖ Anillado
- Memoria
- Impresiones
- Perforadora
- Clip
- Grapadora

i. BIBLIOGRAFIA

- Anónimo. (4 de Agosto de 2005). Federación Colombiana de Fútbol Sala,
- BENEDEK, E. (1998). Futbol, infantil. Barceona: Edit Padiotribo.
- Caballero, P. (1999). Metodología y valoración del entrenamiento deportivo. Recuperado el 20 de mayo de 2013
- Cagigali, P. (2 de Octubre de 2011). Slideshare. Recuperado el 3 de Mayo de 2013, de http://www.slideshare.net/rafaelgil26/proyecto-educativo- definitivo
- Caziatore, F., Mazella, F., Viati, L., Longombardi, G., Magliocca, A., Basile, C., y otros. (20 de Abril de 2013). Springer Link. Recuperado el 6 de junio de 2013, de http://link.springer.com/journal/11556
- Clara, J., Constanza, A., & Coreas, G. (Marzo de 2010).
 Universidad de El Salvador. Recuperado el 2 de Junio de 2013, deri.ues.edu.sv/142/2/10135653.doc
- futsal.com. (2011). futbol sala en español. Alcobendas, España.

ANEXOS





















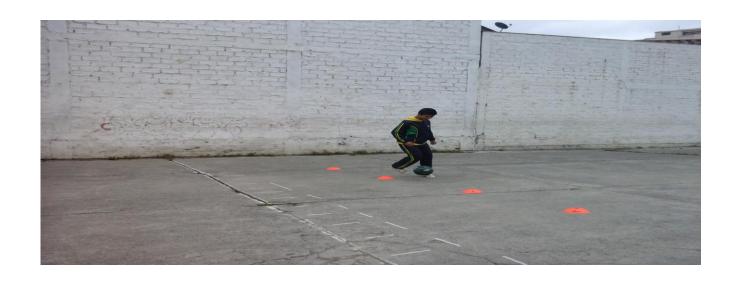














UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN ARTE Y COMUNICACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA

FICHA DE OBSERVACIÓN

Marque con una x según la destreza cualitativa que tenga el niño o niña para realizar la coordinación viso – motriz con la técnica de botar un balón en carrera.

| 1. Adapta e | l bote a la vele | ocidad de la carrera |
|--------------|------------------|----------------------------------|
| Siempre | () | |
| A veces | () | |
| Casi nunca | () | |
| Nunca | () | |
| 2. Adapta e | l desplazamie | nto corporal al recorrido fijado |
| Siempre | () | |
| A veces | () | |
| Casi nunca | () | |
| Nunca | () | |
| 3. Precisa c | ontrolar el ba | lón visualmente |
| Siempre | () | |
| A veces | () | |
| Casi nunca | () | |
| Nunca | () | |
| 4. Controla | el balón en lo | s cambios de dirección. |
| Siempre | () | |
| A veces | () | |
| Casi nunca | () | |
| Nunca | () | |
| 5. Reaccion | na eficazmente | e ante la pérdida del balón. |
| Siempre | () | |
| A veces | () | |
| Casi nunca | () | |
| Nunca | () | |

| 6. Co | onc | luce el balón con borde interno y externo |
|---------------------|-----------|---|
| Si | (|) |
| No | (|) |
| A veces | (|) |
| | ond | luce el balón con las plantas del pie |
| Si | (| |
| No | (| |
| A veces | (|) |
| 8. C o Si | ond (| luce el balón con empeine total |
| No | (|) \ |
| | (| |
| A veces | (|) |
| 0 0 | | |
| 9. Co Si | onti (| rola el balón con el muslo) |
| No | (|) |
| A veces | (|) |
| 10.Co | · ont | rola el balón con borde interno y externo |
| Si | (|) |
| No | (|) |
| A veces | (|) |
| | ont | rola el balón con el pecho. |
| Si | (|) |
| No | (|) |
| A veces | (|) |
| | ont | rola el balón con la planta del pie. |
| Si | (| |
| No | (| |
| A veces | ` |) |
| 13.D 6 Si | esp (| eja el balón con la parte frontal de la cabeza) |
| No | (|) |
| A veces | (| 1 |

| 14.Ej | eci | uta | el tiro de balón con empeine total |
|---------|-----|-----|---|
| Si | (|) | · |
| No | (|) | |
| A veces | (|) | |
| 15.Ef | ect | túa | el pase de balón con la parte interna y externa del |
| pi | e. | | |
| Si | (|) | |
| No | (|) | |
| A veces | (|) | |

TEST REALIZADA A LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL CENTRO EDUCATIVO INTERANDINO

Test de la Escalera (Coordinación Óculo- Pédica).

Propósito: Evaluar la coordinación óculo pédica.

Material: Escalera (ladder) de 20 bandas y 9 metros de largo, con una separación entre bandas de 40 cm. Cronómetro.

| Alto | bajo | normal | alto | bajo | normal | total |
|------|------|--------|------|------|--------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Test de Equilibrio Flamenco. (Eurofit).

Objetivo: Medir el equilibrio estático del sujeto.

Material: Tabla de 3cm de ancho, cronómetro.

| Muy bueno | bueno | regular | Muy buena | Buena | regular | total |
|--------------|-------|---------|--------------|-------|---------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Test de Slalom (Agilidad).

Objetivo: Este test pretende medir la agilidad de carrera y movimiento del ejecutante.

Materiales: Terreno liso, llano y antideslizante, 7 postes o conos y cronómetro

| excelente | | Muy buen | 0 | Bue | eno | regula | ar | insufic | iente | total |
|-----------|--|-------------|---|-----|-----|--------|----|---------|-------|-------|
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Test Técnico de Conducción en 8.

Objetivo: Medir la habilidad para conducir eludiendo los obstáculos, poniendo énfasis en el control y la velocidad.

Materiales: Pelota de Fútbol, Cronómetro, Conos, Cancha.

| excelente | Muy bueno | Bueno | regular | insuficiente | total |
|-----------|--------------|-------|---------|--------------|-------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

ÍNDICE

| PC | PRTADA | i |
|----|--------------------------|------|
| CE | RTIFICACIÓN | ii |
| ΑU | ITORÍA | iii |
| CA | ARTA DE AUTORIZACIÓN | iv |
| AG | BRADECIMIENTO | V |
| DE | DICATORIA | vi |
| ÁN | IBITO GEOGRÁFICO | vii |
| MA | APA GEOGRÁFICO | viii |
| ES | QUEMA DE CONTENIDOS | ix |
| a. | Título | 1 |
| b. | Resumen | 2 |
| | Summary | 3 |
| C. | Introducción | 4 |
| d. | Revisión de Literatura | 7 |
| e. | Materiales y Métodos | 32 |
| f. | Resultados | 37 |
| g. | Discusión | 56 |
| h. | Conclusiones | 67 |
| i. | Recomendaciones | 68 |
| | PROPUESTA ALTERNATIVA | 69 |
| j. | Bibliografía | 129 |
| k. | Anexos PROYECTO APROBADO | 130 |
| | a. Tema | 130 |
| | b. Problemática | 131 |
| | c. Justificación | 139 |

| d. Objetivos | 143 |
|---------------------------------|-----|
| e. Marco Teorico | 144 |
| f. Metodología | 189 |
| g. Cronograma | 194 |
| h. Presupuesto y Financiamiento | 195 |
| i. Bibliografía | 197 |
| j. Anexos | 198 |
| Índice | 208 |