



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO:

“CAPACIDADES MOTORAS BÁSICAS PARA LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO “EMILIANO ORTEGA ESPINOZA” DE LA CIUDAD DE CATAMAYO”

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA.

AUTORA:

Juana Alexandra Aguirre Carrión

DIRECTOR DE TESIS:

Lic. Mg. Sc. José Efraín Macao Naula

1859
LOJA - ECUADOR
2014

CERTIFICACIÓN

Lic. Mg. Sc. José Efraín Macao Naula
**DOCENTE DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE
LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

CERTIFICO:

Haber dirigido la elaboración del presente trabajo investigativo, titulado: "CAPACIDADES MOTORAS BÁSICAS PARA LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLÉGIO "EMILIANO ORTEGA ESPINOZA" DE LA CIUDAD DE CATAMAYO", 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, Mayo de 2014.



Lic. Mgs. José Efraín Macao Naula

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Juana Alexandra Aguirre Carrión, declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

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

Autor: Juana Alexandra Aguirre Carrión

Firma 

Cédula: 110329311-2

Fecha: 05 de junio de 2014.

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

Yo, Juana Alexandra Aguirre Carrión, declaro ser autora de la tesis titulada: "CAPACIDADES MOTORAS BÁSICAS PARA LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLÉGIO "EMILIANO ORTEGA ESPINOZA" DE LA CIUDAD DE CATAMAYO", como requisito para optar al grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física, autorizo al Sistema Bibliotecario 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 tengan convenio la Universidad.

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

Para constancia de esta autorización en la ciudad de Loja, a los 05 días del mes de junio del dos mil catorce firma la autora

Firma..........

Autora: Juana Alexandra Aguirre Carrión

Cedula: 110329311-2

Dirección: Catamayo **Correo electrónico:** Alexandra35aguirre@gmail.com

Teléfono: 0988364387

DATOS COMPLETARIOS

Director de Tesis: Lic. Mgs. Jose Efrain Macao Naula.

Tribunal de Grado: Dr. Mgs Luis Benigno Montesino Guarnizo - Presidente

Dra. Mags. Rosa Helio Alvares Tacuri

Lic. Mgs Luis Valverde Jumbo

AGRADECIMIENTO

Dejo constancia de mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja porque ha sido el medio donde me he desarrollado como profesional y de manera especial a la carrera de Cultura Física y Deportes porque a través de ella adquirí nuevos conocimientos.

Mi reconocimiento especial Lic. Mgs. José Efraín Macao Naula. Asesor de tesis, por haber dirigido mi tesis con respeto, bondad y profesionalismo, quien me brindó su ayuda incondicional en la búsqueda de respuestas a todas y cada una de las dudas que se presentaron en el transcurso de la investigación.

A la Lic. BERNARDITA LOURDES JARAMILLO HERRERA Rectora del Colégio EMILIANO ORTEGA ESPINOZA, por permitirme realizar el presente trabajo investigativo y estar presto a brindar todo el apoyo que se requiere de dicha institución.

JUANA ALEXANDRA

DEDICATORIA

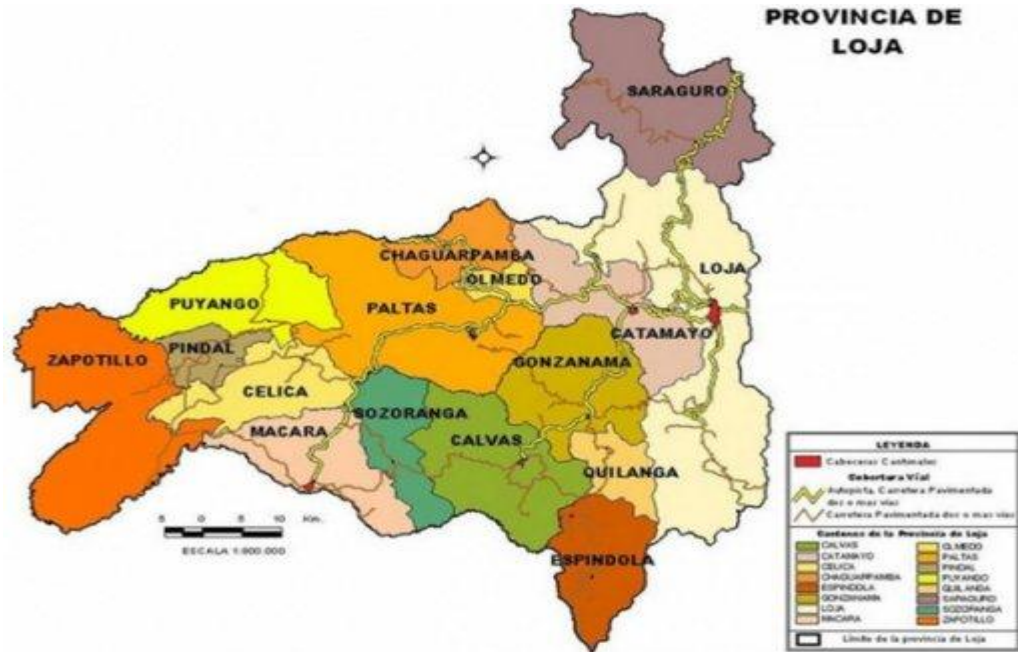
El presente trabajo lo dedico especialmente a Dios por regalarme la vida y darme una familia, a mi papá que me dio la oportunidad de estudiar, a mi mamá que me regalo su amor y comprensión, a mis hermanos que siempre han estado a mi lado apoyándome pues toda mi familia me brindó su apoyo incondicional, me ha dado la pauta para poder alcanzar mi meta y hoy obtener un título profesional.

JUANA ALEXANDRA

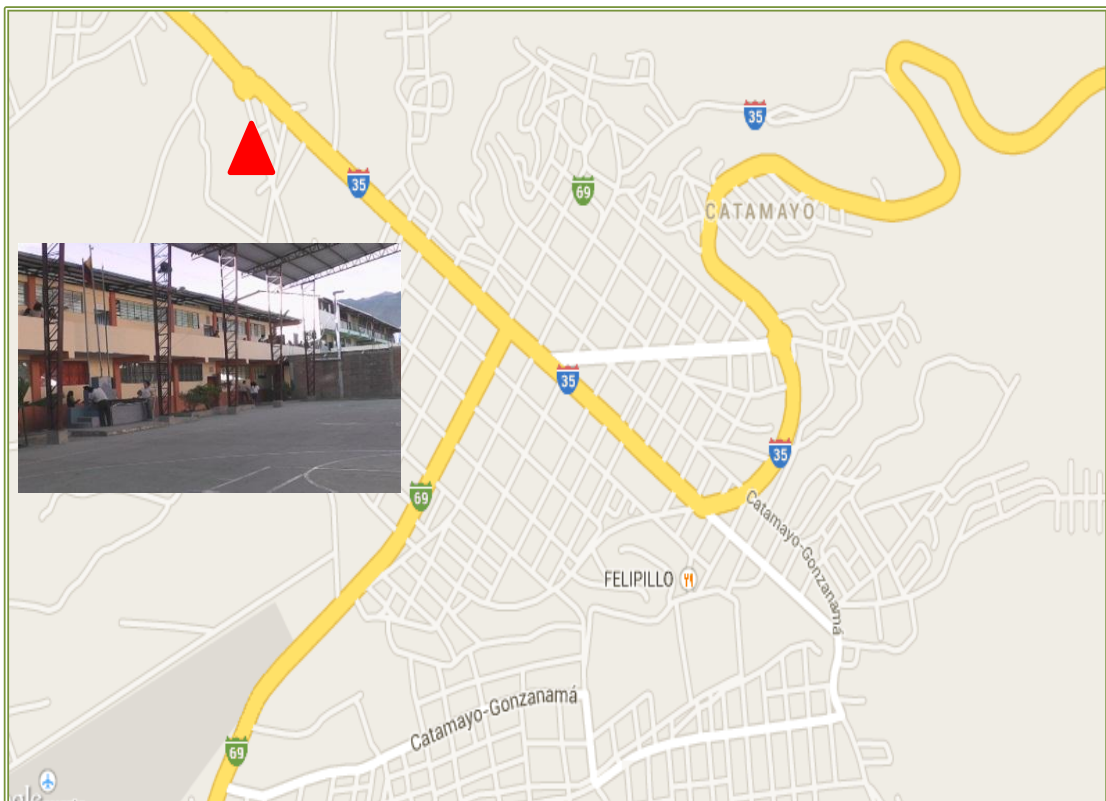
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

BIBLIOTECA: Área de educación, el Arte y la Comunicación											
Tipo de Documento	AUTORA/ NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DEGRADACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				Nacional	Regional	Provincia	Cantón	Parroquia	Barrio Comunidad		
TESIS	JUANA ALEXANDRA AGUIRRE CARRIÓN/ "CAPACIDADES MOTORAS BÁSICAS PARA LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLÉGIO "EMILIANO ORTEGA ESPINOZA" DE LA CIUDAD DE CATAMAYO.	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	CATAMAYO	CATAMAYO	EL PORVENIR	CD	Licenciada en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física










MAPA GEOGRÁFICO DE LA PROVINCIA DE LOJA



MAPA DEL COLÉGIO EMILIANO ORTEGA ESPINOZA



ESQUEMA DE TESIS

-  Portada
-  Certificación
-  Autoría
-  Carta de Autorización
-  Agradecimiento
-  Dedicatoria
-  Ámbito Geográfico de la investigación
-  Mapa Geográfico de la investigación
-  Esquema de tesis

- a. Título
- b. Resumen
- c. Introducción
- d. Revisión de Literatura
- e. Materiales y Métodos
- f. Resultados
- g. Discusión
- h. Conclusiones
- i. Recomendaciones
- j. Bibliografía
- k. Anexos

a. TÍTULO

“CAPACIDADES MOTORAS BÁSICAS PARA LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO “EMILIANO ORTEGA ESPINOZA” DE LA CIUDAD DE CATAMAYO”

b. RESUMEN

La presente tesis titulada: **“CAPACIDADES MOTORAS BÁSICAS PARA LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLÉGIO “EMILIANO ORTEGA ESPINOZA” DE LA CIUDAD DE CATAMAYO”** el presente trabajo está dirigido a la aplicación de las capacidades motoras es decir la actividad física y la deportiva en esta se determina la condición física del individuo. En este trabajo se dará a conocer el Objetivo principal; Determinar la relación de las cualidades motoras a través del juego del fútbol en los estudiantes del primer año de bachillerato del Colegio Emiliano Ortega Espinoza de la ciudad de Catamayo. Con la finalidad de obtener pautas que permitan la búsqueda de soluciones reales, acordes a la realidad: dentro de los objetivos específicos tenemos: Analizar si las habilidades motoras de los estudiantes son las adecuadas para el desarrollo de la práctica del fútbol; Motivar al docente de Educación Física para mejorar el desarrollo motor de los jóvenes de primer año de bachillerato; Aplicar una propuesta sobre las cualidades motoras que se desarrollan durante la práctica del fútbol. El desconocimiento de las capacidades motoras no permiten a los estudiantes desarrollarlas durante la práctica, generando desorientación, falta de ánimo en la ejecución de actividades físicas y deportivas, las capacidades son las propiedades fisiológicas del hombre de las cuáles depende la dinámica de la adquisición de los conocimientos, habilidades, hábitos y éxitos de una determinada actividad, estas mejorarán el nivel de calidad de vida de los estudiantes y docente a través de una investigación de control integrada, eficaz y eficiente; para ello se aplicó los métodos principales en los que se basó la presente investigación fueron el Método Inductivo; Método Deductivo; el Método Analítico y el Método Empírico, las técnicas de investigación que se utilizó son: la observación y la encuesta, se aplicó a los estudiantes y docente del establecimiento educativo, la entrevista sirvió para obtener criterios acerca del desconocimiento de capacidades motoras y falta de capacitación por parte del docente; finalmente los resultados obtenidos son claros y relevantes permitiendo concluir que se diseñará una propuesta alternativa que permitan a los implicados concientizar y elevar el nivel de conocimiento permitiendo obtener resultados beneficiosos tanto técnicos, tácticos mediante la práctica Física y Deportiva para los estudiantes y docente del establecimiento.

SUMMARY

This thesis entitled "BUILDING MOTOR BASICS FOR PRACTICE SOCCER IN FRESHMAN HIGH SCHOOL COLLEGE "EMILIANO ORTEGA ESPINOZA" CITY CATAMAYO" This paper is aimed at the application of motor skills ie physical activity and sports in the physical condition of the individual is determined. In this paper we will present the main objective; Determine the ratio of the driving qualities through the game of soccer in the freshman high school Emiliano Ortega Espinoza College City Catamayenses. In order to obtain guidelines that allow finding real solutions in line with reality: in the specific objectives are: Analyze whether the motor skills of the students are appropriate for the development of football practice; Motivating Teaching Physical Education to improve motor development d young high school freshman; Apply a proposal on the motor qualities that develop during soccer practice. The lack of motor skills do not allow students to develop during practice, causing disorientation, lack of encouragement in the execution of physical and sporting activities, capabilities are the physiological properties of man depends what the dynamics of the acquisition of knowledge, skills, habits and success of an activity, they will improve the quality of life of students and faculty through research integrated, effective and efficient control; for this the main methods in which this investigation was based was applied were the Inductive Method; Deductive Method; Analytical Method and Empirical Approach, investigative techniques used are observation and survey, students and faculty of the educational establishment was applied, the interview was used to obtain views about the lack of motor skills and lack of training by the teacher; finally the results are clear and relevant to the conclusion that an alternative proposal to allow those involved to raise awareness and raise the level of knowledge allowing beneficial results both technical, tactical through Sport and Physical practice for students and teachers of the establishment design.

c. INTRODUCCIÓN

“CAPACIDADES MOTORAS BÁSICAS PARA LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLÉGIO “EMILIANO ORTEGA ESPINOZA” DE LA CIUDAD DE CATAMAYO”

El análisis del estado del deporte mundial, muestra el logro de un alto nivel organizacional y metodológico de la actividad deportiva con los adolescentes y jóvenes, en gran medida determina el éxito de uno u otro país o a nivel internacional. Por eso constituye un hecho, que en nuestro país, al igual que en otros de los países más fuertes del mundo, en el orden deportivo, se le preste una gran atención a la preparación de las reservas deportivas.

Se considera que los éxitos futuros en el desarrollo del deporte estarán condicionados a investigaciones científicas sobre los problemas actuales de la teoría y metodología del deporte en los colegios, la introducción acelerada en la práctica de los resultados que se obtengan. La importancia de estudio es que el deporte daría a nuestros técnicos un conjunto de conocimientos necesarios para la formación y conducción de los deportistas a altos rendimientos deportivos.

Si queremos vigorizar el movimiento deportivo y si queremos que nuestro país ocupe un destacado lugar internacional en el fútbol, es necesario apoyarse sobre todo en el deporte integral de los colegios. El deporte moderno nos obliga a desarrollar una población activa cada vez más técnicos, pero para ello es necesario que el deportista tenga un adecuado desarrollo de las capacidades motoras, lo que permitirá realizar las actividades competitivas sin disminuir la capacidad física. El crecimiento y desarrollo de los adolescentes proporciona al personal calificado una información importante sobre la selección de jóvenes con aptitudes para la práctica del fútbol, ello está acompañado de un aumento correspondiente de las capacidades motoras, esto le proporcionará el rendimiento deportivo.

En nuestra provincia ocurre que en muchas ocasiones se ha seleccionado un alumno para entrenar en un área determinada, al paso de los años ese joven no rindió lo esperado y para no darle de baja se le cambia de posición y se detecta que el mismo obtiene resultados deportivos. Analizando esto se llega a la conclusión de que el problema es la mala planificación e enseñanza del docente al momento de compartir sus clases, por ende la falta de conocimiento de las habilidades motoras conlleva a la desmotivación falta de interés de conocer cada habilidad. Basado en esto, este trabajo se propone a investigar en qué medida se desarrolla las capacidades motrices en los jóvenes de primer año de bachillerato, con lo que pretendemos dejar establecido de forma cuantitativa el desarrollo de estas capacidades. Con anterioridad a nuestra investigación se han desarrollado una serie de trabajos relacionados con las capacidades motrices, su crecimiento y desarrollo, arribando a conclusiones que crearon precedentes para la confección de nuestro trabajo tal es el caso de que: El nivel cuantitativo de evaluación de las capacidades motrices crece en estas edades de 12 - 15 años en ambos sexos.

Para poder cambiar la situación de este problema se determinó el siguiente objetivo General; Determinar la relación de las cualidades motoras a través del juego del fútbol con los estudiantes del primer año de bachillerato del Colegio Emiliano Ortega Espinoza de la ciudad de Catamayo , los objetivos específicos; Analizar si las habilidades motoras de los estudiantes son las adecuadas para el desarrollo de la práctica del fútbol, Segundo; Motivar al docente de Educación Física para mejorar el desarrollo motriz de los jóvenes de 5° año de bachillerato. y el Tercero objetivo; Aplicar la propuesta sobre las cualidades motoras que se desarrollaran durante el juego de fútbol para los estudiantes de primer año de bachillerato.

La Metodología empleada para la realización de la investigación empezó de una observación minuciosa en el COLÉGIO EMILIANO ORTEGA ESPINOZA DE LA CIUDAD DE CATAMAYO, empleando técnicas.

Para la comprobación de la hipótesis se utilizó lo siguiente: método inductivo, método deductivo, método dialéctico, método empírico, método científico. Las técnicas que se utilizaron: la observación, la entrevista, la discusión, las encuestas se aplicó a 45 alumnos de primer año de bachillerato y una se la aplicó al docente de educación física del establecimiento las mismas que me brindaron información necesaria para determinar y establecer la formulación del problema general.

Una vez realizada la investigación ponemos en manifiesto la propuesta alternativa para mejorar las cualidades motoras que se desarrollaran durante la práctica del fútbol para los estudiantes de 1° año de bachillerato detallando cada clase que se debe realizar diariamente.

Análisis e interpretación de los resultados de la investigación de campo, la información que se encuentra en este capítulo es científica, concreta y veras, representada estadísticamente, con el respetivo análisis de la indagación obtenida en la investigación de campo, información que expongo en la interpretación de cuadros y gráficos estadísticos los mismos que facilitaron la estructuración de las respectivas conclusiones y recomendaciones pertinentes para el mejor desarrollo y perfeccionamiento de las destrezas o habilidades del juego individual y de las tácticas del juego en conjunto como también para una buena formación del estudiante. Una vez elaborada la investigación pongo en manifiesto la propuesta alternativa para mejorar el desarrollo de las cualidades motoras, lo que supone la adquisición de hábitos motores, además el joven se encuentra en la etapa de maduración más propicia para el desarrollo de las capacidades y apto para la enseñanza-aprendizaje de las destrezas del juego individual y para las tácticas de juego de conjunto.

Es necesario señalar que es un programa de apoyo para los estudiantes del COLÉGIO EMILIANO ORTEGA ESPINOZA DE LA CIUDAD DE CATAMAYO. Es decir permitirá ordenar mejor sus modos de actuación en la

aplicación de ejercicios y juegos, además; contribuirá para elevar las capacidades motoras en los jugadores, permitirá mantener su rendimiento técnico-táctico y la rápida recuperación funcional.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTORAS

El desarrollo de la fuerza máxima en la pubertad se muestra como el inicio de un aumento y manifestación más marcada de la fuerza máxima, sobre todo en los varones. Para la fuerza rápida se pueden observar características evolutivas similares, aumentando más acentuadamente durante la pubertad que en las fases de desarrollo anteriores. Los aumentos anuales de esta capacidad en los varones son más elevados que los de las niñas, de modo que a partir de los 13 años se producen diferencias sexuales específicas cada vez mayores. La relación fuerza-carga no se desarrolla tan favorablemente durante la pubertad, especialmente en el caso de la fuerza relativa de los brazos se registran casi siempre mejoras poco satisfactorias. El desarrollo de la velocidad transcurre diferente al desarrollo de las capacidades de fuerza. Las capacidades de la velocidad pertenecen de ese modo a aquellas capacidades motoras que se manifiestan muy tempranamente en el desarrollo del ser humano, culminando su evolución casi completamente ya al final de la pubertad, conjuntamente con la evolución de la movilidad de los procesos nerviosos.

Con respecto al desarrollo de la resistencia en la pubertad, durante muchas décadas se creyó que esta fase era un periodo de estancamiento o disminución de esta capacidad. Investigaciones más recientes han hecho saber que en el caso sobre el desarrollo de la resistencia con grupos de jóvenes no seleccionados permiten formular generalizadamente la siguiente tesis: en los exámenes realizados con métodos fisiológicos, la pubertad se muestra en los varones como una fase de aumento casi permanente de esta cualidad. Curvas promedio muestran un aumento algo más reducido al principio y algo mayores hacia el final de esta fase.

CAPACIDAD MOTORA CONDICIONAL

Son aquellas que determinan cambios orgánicos como por ejemplo: energéticos, metabólicos y plásticos (restauración), los componentes del mismo son: Fuerza, Resistencia, Velocidad, estas tres denominadas protagonista o agonistas, luego aparece la Flexibilidad, denominada posibilista, justamente por que ayudan a las demás a actuar.

CAPACIDAD MOTORA COORDINATIVA

Son las acciones que regulan y controlan el movimiento, ejemplo: Diferenciación, Orientación, Acoplamiento, Readaptación, Equilibrio, Reacción y Ritmo, también se puede encontrar por ejemplo: Agilidad, Habilidad, Destreza, Aprendizaje, Motor etc.

CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

➤ GENERALES O BÁSICAS

Adaptación y cambio motriz

Esta capacidad se desarrolla fundamentalmente a través de los juegos y complejos de ejercicios donde se presentan diferentes situaciones y condiciones, donde alumno debe aplicar las acciones aprendidas y valorarla de acuerdo al sistema táctico planteado, es por ello cuando se enseña una acción táctica no debe hacerse con ejercicios estandarizados, si no por el contrario se debe realizar con ejercicios variados.

Regulación de los movimientos

En el proceso de aprendizaje se observa como el profesor ayuda al alumno dándole indicaciones a través de la palabra, gestos o con la utilización de medios para que el alumno comprenda el ritmo y la amplitud de los movimientos

CONTRERAS, A. (1989) El departamento de Educación Física y Deportes. En VV.AA. Bases para una nueva Educación Física. Zaragoza. Cepid.

➤ **ESPECIALES**

Orientación

Capacidad que tiene el hombre de mantener la situación que ocurre en su espacio y tiempo con relación a los Movimientos de su cuerpo

El equilibrio

Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en un mismo eje.

El Ritmo

Esta no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos.

Anticipación

Es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento.

Diferenciación

Es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento.

Coordinación

Es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones.

➤ COMPLEJAS

Agilidad

Esta es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas.

Aprendizaje motor

Es la capacidad que posee el hombre de dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motrices.

CAPACIDADES MOTORAS INTERMEDIA O MIXTAS

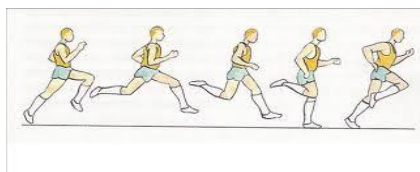
Son aquellas que tienen elementos condicionales y coordinativos, por ejemplo: Velocidad de Reacción, A cíclica (Rapidez) y Cíclica (desplazamiento), también hallamos: Agilidad, Flexibilidad, Potencia, La Relajación etc.

HABILIDAD MOTORA BÁSICA O FUNDAMENTAL

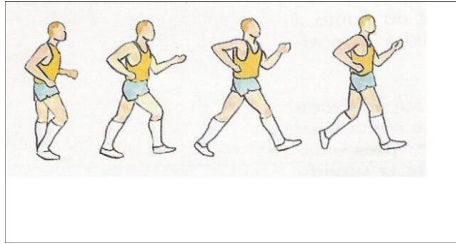
Acciones motrices que aparecen conforme a la evolución humana, comunes a todos los individuos y perduran toda la vida. Se dividen en tres:

LOCOMOTRICES: Determina traslado, continuidad de movimientos como por ejemplo: Correr, Caminar, Saltar, etc.

Correr →



Correr es una ampliación natural de la habilidad física de andar. De hecho se diferencia de la marcha por la llamada "fase aérea" correr es en realidad, una serie de saltos muy bien coordinados, en los que el peso del cuerpo, primero se sostiene en un pie, luego lo hace en el aire, después vuelve a sostenerse en el pie contrario, para volver a hacerlo en el aire". Correr es una parte del desarrollo locomotor humano que aparece a temprana edad.



Antes de aprender a correr, el

niño aprende a caminar sin ayuda y adquiere las capacidades adicionales necesarias para enfrentarse a las exigencias de la nueva habilidad. El niño ha de tener fuerza suficiente para impulsarse hacia arriba y hacia delante con una pierna, entrando en la fase de vuelo o de suspensión, así como la capacidad de coordinar los movimientos rápidos que se requieren para dar la zancada al correr y la de mantener el equilibrio en el proceso.

Caminar →

Andar es una forma natural de locomoción vertical. Su patrón motor está caracterizado por una acción alternativa y progresiva de las piernas y un contacto continuo con la superficie de apoyo. El ciclo completo del patrón motor, un paso, consiste en una fase de suspensión y otra de apoyo o contacto con cada pierna.

Saltar →



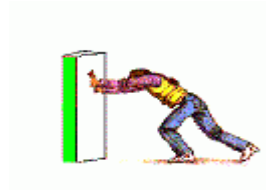
Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación. Tanto la dirección como el tipo de salto son importantes dentro del desarrollo de la

habilidad física de salto. Éste puede ser hacia arriba, hacia abajo, hacia delante, hacia detrás o lateral, con un pie y caer sobre el otro, salto con los uno o dos pies y caída sobre uno o dos pies, salto a la pata coja... La capacidad física necesaria para saltar se adquiere al desarrollar la habilidad de correr. Sin duda el salto es una habilidad más difícil que la carrera, porque implica movimientos más vigorosos, en los que el tiempo de suspensión es mayor.

Gallahue D. 1982. Capacidades Motoras. New York: John Wiley y Sons.

NO LOCOMOTRICES: Es un movimiento a cíclico, sin traslado y aislado por ejemplo: Empujar, Balancearse, Girar, Estirar, Lanzamiento, Salto etc.

Empujar ➤ Hacer fuerza contra una persona o cosa para moverla, sostenerla o rechazarla.



Balancearse ➤ Mover nuestro cuerpo de una lado al otro sin tocar el suelo.



Girar ➤ El giro es aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y Sagital.



Lanzamiento ➤ Podemos distinguir dos tipos de lanzamiento:

Lanzamiento de distancia
Lanzamiento de precisión



Saltar → Es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. Es decir se necesita: Fuerza, Coordinación y Equilibrio.



MANIPULATIVAS Y PROYECCIONES: Es recibir y enviar un elemento hacia distintos lados por ejemplo:

REMATAR



BATEAR



DRIBLEAR



PATEAR



LANZAR



PASAR



HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN EL FÚTBOL

Aunque la connotación sea la del futbol el concepto de habilidad motriz básica es general la cual considera una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar,

correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar, patear, entre otros movimiento, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

- Ser comunes a todos los individuos.
- Haber permitido la supervivencia.
- Ser fundamento de aprendizajes motrices.
- En el caso del futbol estos aspectos se desarrollan entre los 6 y los 12 años, período comprendido entre la adquisición y desarrollo en el niño de las habilidades perceptivo-motrices y el desarrollo pleno del esquema corporal.

ILA HERNÁNDEZ, H.J.2003 Estudio sobre las Habilidades motrices / Tutora Caridad Calderón Jorrín.

DESTREZAS MOTORAS BÁSICAS

Las destrezas deportivas son los movimientos básicos pero en formas más complejas y específicas, y llevan consigo a un perfil Técnico o gesto ideal motor del movimiento modelando hacia el deporte. En fútbol se busca un perfil de la Técnica, estos patrones de movimiento lo clasificamos así:

- **Destrezas motoras generales (de 8 a 10 años):** Se observan elementos vistos en la ejecución básica, pero ahora con énfasis en la precisión, forma y ejecución diestra. Los niños y niñas comienzan a involucrarse en una gran variedad de destrezas deportivas que lo llevan a buscar ese motor ideal poco a poco.
- **Destrezas motoras específicas (de 11 a 13 años):** Se refinan las destrezas deportivas más complejas y las utilizan en la ejecución de pre-deportivos avanzados, y del mismo deporte oficial. Se le da más énfasis al producto que al proceso, lo que involucra el experimentar con una serie de éxitos y fracasos, razón por la cual no se debe desarrollar en los primeros años, sino más bien en el colegio y los primeros años de adulto.

- **Destrezas motoras especializadas (14 años):** Aísla un número limitado de destrezas específicas que serán practicadas y perfeccionadas para el alto rendimiento. El nivel de ejecución depende del talento del individuo, y la especialización puede ir desde la competencia olímpica hasta las actividades recreativas seleccionadas.

SANCHEZ BAÑUELOS, F. (1984) Didáctica de la Educación Física y el deporte. Gymnos. Madrid

CARACTERÍSTICAS

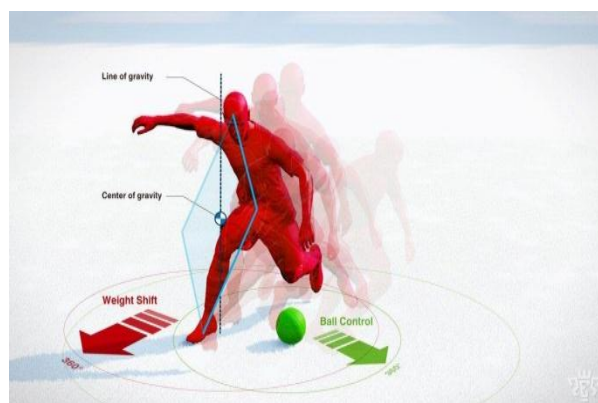
- Se alcanza con éxito una meta del entorno.
- Involucra movimiento.
- Se ejecuta con seguridad o certeza máxima.
- Economía metabólica (ahorro de energía).
- El esfuerzo psicológico es mínimo.
- Se logra la meta en el menor tiempo posible.

ELEMENTOS MENTALES Y MOTORES

PERCIBIR: Las características relevantes del ambiente.

DECIDIR: Qué hacer, dónde hacerlo y cuándo hacerlo.

PRODUCIR: Actividades musculares organizadas para generar movimientos.



CUALIDADES Y CAPACIDADES MOTORAS EN EL FÚTBOL

El objetivo de la planificación del entrenamiento es llevar a cabo actividades que le permitan satisfacer al deportista sus propias necesidades de

movimiento, previa valoración del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices, tanto básicas como específicas. Las capacidades físicas básicas, también llamadas cualidades físicas básicas, podemos definir las como las predisposiciones o caracteres (posibilidades, características que el individuo posee) innatos en el individuo, susceptibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural. En el fútbol son notables las siguientes: Fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia.

CUALIDADES FÍSICAS

VELOCIDAD



Es necesario desarrollar el potencial de velocidad empleando ejercitaciones y juegos de carreras cortas, a máxima intensidad y con largas pausas compensadoras. Las distancias aconsejables para la etapa oscilan alrededor de los 20 metros de máximo, con intensidad del 100%.

FUERZA



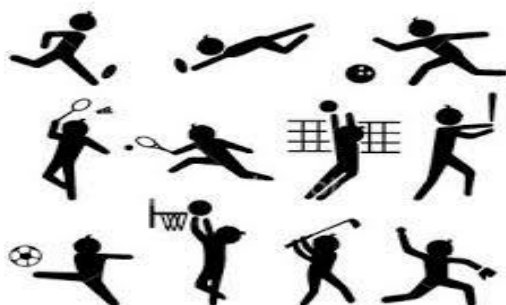
El desarrollo de la fuerza debe ser estimulado con la presentación de cargas de escaso volumen o intensidad para vencer. El propio peso del cuerpo, en muchos casos, es obstáculo más que suficiente para lograr el objetivo. La fuerza, como todos los elementos en esta etapa, debe ser desarrollada naturalmente, dentro de los porcentajes que se establecen y concomitantemente con los otros factores de desarrollo.

RESISTENCIA



La baja capacidad de absorción de oxígeno establece que los esfuerzos prolongados, aun de mediana y baja intensidad, se tornen anaeróbicos y como este tipo de actividad no es aconsejable en la etapa, el desarrollo de la cualidad es preferible postergarlo para etapas siguientes.

FLEXIBILIDAD



Es necesario dedicar un mínimo de seis minutos al comenzar y seis al terminar para los ejercicios de flexibilidad y realizarlos con máxima

intensidad, buscando ángulos articulares óptimos. El niño, en la etapa que nos ocupa, tiene gran facilidad para realizar tareas de flexibilidad.

GARCÍA ARROYO, M. (1974) Puesta en marcha de un equipo de fútbol. Salamanca.

<http://www.efdeportes.com/efd129/metodologia-de-ensenanza-en-la-iniciacion-deportiva-al>

HABILIDADES MOTRICES DEPORTIVAS

Son aquellos propio de cada deporte y que tienen un gran peso dentro de la asignatura por ejemplo; drible, tiro al aro en el lugar y movimiento, tiro a portería, conducción con el interior del pie, saqueos, voleos entre otros.

LOS VALORES MORALES EN EL PROCESO PEDAGÓGICO

- Tenacidad ,Valor, Perseverancia, Amistad, Solidaridad, Honestidad, Colectivismo, Audacia, Delicadeza, Disciplina, Independencia, Respeto, Amor ,Confianza en sí mismo

EL PROFESOR Y EL ALUMNO

Constituyen los elementos fundamentales, interactuando de conjunto la actitud del alumno se ha interpretado con elemento unitario indivisible donde la influencia del medio va forjando su propia personalidad, el profesor tiene las mismas características con la diferencia que su personalidad está más delimitada, presentando los rasgos más definidos y menos moldeables, el profesor cuando sitúa al alumno va educando como corresponde para la mejor formación de un sistema de valores que repercute en su personalidad futura.

FORMAS DE COOPERACIÓN EN LA CLASE

- Desarrollo de la fuerza en pareja. Caminar o correr llevando a un compañero sobre la espalda.
- Realización de la vuelta de frente con ayuda del profesor.
- Participación del profesor en un juego.

CONTRERAS, A. (1989) El desarrollo de hábitos motores. En VV.AA. Bases para una nueva Educación Física. Zaragoza. Cepid

ALGUNAS PAUTAS DE ACTUACIÓN DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA EN RELACIÓN AL DESARROLLO MOTOR

- Favorecer un crecimiento y desarrollo adecuado a la etapa o estado evolutivo de los alumnos.
- Tener siempre presente la salud de los alumnos, tanto la actual como la futura.
- Realizar actividades físicas adecuadas a la edad y características de los alumnos.
- Favorecer el crecimiento y maduración de los diferentes sistemas corporales: esquelético, muscular, adiposo y nervioso.
- Las competencias deben realizarse siempre entre individuos del mismo nivel.
- Realizar las diferentes actividades rodeadas de aspectos lúdicos.
- Presentar las diferentes actividades con la metodología adecuada.
- En las competiciones, los deportes y sus reglamentos deben estar adaptados a la edad de los alumnos.
- Intentar ofrecer una amplia variedad de actividades y tareas.
- Que las actividades y tareas tengan una orientación polivalente, es decir, que sirvan para varias cosas o que capaciten al individuo para acciones variadas.
- Para que se cumpla el principio de polivalencia anterior es necesario una acción multilateral, es decir, abordar las actividades y tareas desde múltiples enfoques, variantes y planteamientos.

En general evitar

- El exceso de fatiga
- .Retrasos e involuciones en el crecimiento.
- Posibilidad de sobrepasar los límites cardiovasculares.
- Problemas de tipo articular
- Estrés por la competición
- .Efectos no educativos del deporte de competición.

- Discriminaciones por las características personales del alumno.

Beneficios generales de la práctica deportiva

Quienes practican deporte con regularidad mejoran su estado de salud y su calidad de vida, porque la realización regular y sistemática de una actividad física o un deporte adecuada para las circunstancias particulares de cada persona, es sumamente beneficiosa para la prevención de enfermedades y para el desarrollo y rehabilitación de la salud, además de un medio excelente para mejorar el equilibrio personal y reducir el estrés.

A nivel físico

- Elimina grasa y previene ante la obesidad.
- Previene ante enfermedades coronarias.
- Mejora la capacidad respiratoria.
- Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo.
- Favorece el crecimiento.
- Mejora el desarrollo muscular.
- Combate la osteoporosis.

A nivel psíquico

- Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- Mejora los reflejos y la coordinación.
- Aporta sensación de bienestar.
- Elimina o reduce el estrés.
- Previene el insomnio y regula el sueño.
- Estimula la iniciativa.
- Canaliza la agresividad.
- Favorece el autocontrol.
- Nos enseña a aceptar y superar las derrotas.
- Nos enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas.
- Favorece y mejora la autoestima.
- Nos enseña a ser disciplinados.

Cada persona necesita realizar algún tipo de ejercicio físico para mejorar los aspectos que más le interesen. En este sentido, un ejercicio saludable debe cumplir una serie de requisitos:

- Ser personalizado y de fácil comprensión para quien lo practique.
- Que la iniciación comience por los niveles de intensidad más bajos.
- Que en su ejecución intervenga el mayor número posible de músculos y articulaciones.

FUNCIONES A LAS QUE SE PUEDE ORIENTAR LA INICIACIÓN DEPORTIVA

A) EL DEPORTE RECREATIVO

Es decir, aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce.

B) EL DEPORTE COMPETITIVO

Es decir, aquel que es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse uno mismo.

C) EL DEPORTE EDUCATIVO

Es decir, aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo.

D) EL DEPORTE SALUD

Es decir, aquel cuyo objetivo fundamental es colaborar al desarrollo de una mejor calidad de vida, a través de la promoción de salud.

MOREJÓN, J. 1995 Análisis Praxiológico de la estrategia motriz deportiva. —la Estructura de los Deportes.--La Habana: ACAFIDE.

TIPO DE DEPORTE

En general se suele plantear una metodología similar en la docencia del deporte en edades de iniciación, pero en realidad deberíamos analizar el tipo de práctica que desarrollamos con objeto de adecuar nuestra actuación a la especificidad de esta. Hernández Moreno s/a realiza una clasificación sobre

el deporte atendiendo a la presencia o no de compañeros y adversarios y que nos sirve para realizar posteriormente este análisis.

Deportes psicomotrices o individuales. Serán todos aquellos deportes en los que participamos individualmente sin la presencia de compañeros ni adversarios (salto de longitud, lanzamiento de jabalina).

Deportes de cooperación-oposición. Serán todos aquellos deportes en los que un equipo de dos o más jugadores se enfrenta a otro de similares características. Incluimos aquí todos los deportes colectivos. Hernández Moreno (1994) distingue tres grandes grupos dentro de estos deportes. Primero estarían aquellos deportes de cooperación-oposición que se realizan en espacios separados y con participación alternativa de los intervinientes (voleibol o tenis dobles). En segundo lugar estarían aquellos que se realizan en espacio común pero con participación alternativa (frontón por parejas). Por último estarían aquellos que se desarrollan en espacios comunes y con participación simultánea (baloncesto, fútbol o balonmano).

IMPORTANCIA DE LA TÉCNICA Y TÁCTICA

En estrecha relación y vinculación con el apartado anterior desarrollamos brevemente la importancia de dos elementos imprescindibles en la enseñanza de cualquier deporte: la técnica y la táctica. Queremos dejar claro que estos dos elementos han de ser tenidos muy en cuenta en el aprendizaje de cualquier deporte, pero que no en todos tienen la misma importancia. La enseñanza de la técnica en todos los deportes está mucho más vinculada con el mecanismo de ejecución, mientras que la táctica se relaciona mucho más con los mecanismos de percepción y decisión.

Desde esta perspectiva, la técnica tendrá una mayor importancia en los deportes psicomotrices y los de colaboración analizada ya anteriormente. Por otro lado, la táctica tendrá mayor importancia en los deportes de cooperación-oposición y los deportes de oposición (López y Castejón, s/a).

Esto no quiere decir, ni mucho menos, que la técnica no sea necesario trabajarla en los deportes donde existe oposición, pero sí que se desarrollará en situaciones reales similares a lo que ocurre en la realidad del juego.

<http://www.efdeportes.com/efd31/id.htm>

ESTRATÉGIAS A UTILIZAR

Como resumen y aplicación de los tres apartados anteriores, nos vamos a atrever a continuación a enunciar algunas pautas metodológicas muy simples sobre la utilización de estrategias, técnicas y estilos de enseñanza.

En las primeras edades debe predominar claramente el empleo de estrategias globales, con sus variantes, sobre las analíticas, sobre todo en los deportes donde exista oposición.

- La técnica de enseñanza ha evolucionado en los últimos años hacia aquellas que tienen más en cuenta a los alumnos, su proceso de aprendizaje y su motivación. En este sentido, evitaremos utilizar técnicas demasiado instructivas con objeto de permitir una mayor libertad de los participantes en el desarrollo del juego, lo que ayudará a la consecución de jugador mejor formado motriz y cognitivamente.
- En función de la estrategia y técnica aconsejada, no queda más remedio que plantear estilos de enseñanza que vayan en esta línea.
- Creemos que en la etapa de iniciación se pueden utilizar estilos como la resolución de problemas cuando comenzamos a enseñar aquellas habilidades genéricas más relacionadas con nuestra práctica deportiva, y el descubrimiento guiado cuando comenzamos a enseñar las habilidades específicas más básicas y sencillas. A partir de los 12-14 años, se utilizarán estilos algo más directivos como la asignación de tareas para el aprendizaje de medios técnico-tácticos más complejos.

TÉCNICA DE FÚTBOL

La técnica de fútbol es una técnica que en general se trata de enseñar “rápido”, una técnica que rápidamente da resultados óptimos desde el punto de vista del espacio y del tiempo.

Por ejemplo, el tiro a puerta o la recepción o sea el control del balón, hay que realizarlos con el menor número posible de toques, con poco tiempo de preparación, a una velocidad alta y tan precisamente como sea posible; en cuanto a la conducción del balón, o sea el dribling, lo esencial es proteger el balón; después de haber ganado un duelo con el balón y también a continuación de un control hay que encontrar enseguida el enlace óptimo con el juego; el golpe de cabeza acelera la velocidad de la jugada.

CONCEPTOS DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DEL FÚTBOL

EL CONTROL

Definimos el control como aquella acción que nos permite hacernos con la pelota, dejándola en buenas condiciones para continuar el juego inmediatamente y realizar las acciones posteriores que pretendamos llevar a cabo.

Controles Orientados

- ❖ Hay que ir a buscar la pelota en lugar de esperar a que llegue donde estamos situados.
- ❖ Relajar la parte del cuerpo con la que vamos a controlar en el momento del contacto.
- ❖ Orientarse antes de realizar el control para que podamos seguir con el juego.

A. Planta del pie

Se utiliza para recibir balones que van directamente al jugador. Se levanta un poco el pie con el que controlaremos la pelota y pisamos el balón con la planta en la parte superior de la pelota, con el pie un poco inclinado con la punta mirando hacia arriba.

B. Interior del pie

Detenemos el balón con la parte más ancha del pie, la que nos ofrece mayor seguridad. El pie debe ir al encuentro del balón, lo relajamos en el momento que llegue la pelota y retrocediendo un poco el pie al tocar el balón.

C. Empeine

Para coger el balón con el empeine debemos llevar el tobillo relajado y cuando llega el balón echamos hacia atrás un poco el pie, con lo que el balón al tocar el pie volverá hacia el suelo.

D. Exterior del pie

Se ejecuta quitándole velocidad al balón con la retirada del pie a la llegada de la pelota.

E. Muslo

Lo utilizamos en balones que vienen por debajo del pecho.

Al llegar la pelota chocamos el muslo en ángulo recto con la trayectoria del balón (“debajo del balón”).

F. Pecho

Debemos poner el cuerpo en línea con el balón, los pies bien apoyados en el suelo y justo llegar el balón se saca un poco el pecho en dirección a él, para posteriormente relajarlo y retrocederlo según cita el Amortiguamiento.

G. Cabeza

Situados en línea con el balón, se utilizará la frente para controlarlo con el relajamiento y retroceso de esa parte de la cabeza. Consideramos dentro de este grupo también el Exterior del pie.

Talón

En una superficie de recurso para el jugador que proporciona sorpresa respecto a los adversarios.

Puntera

Se utiliza para tiros a portería en espacios reducidos y con los adversarios tan próximos que no podemos armar la pierna para realizar otro tipo de golpeo.

Planta del pie

- ❖ La utilizamos para proteger la pelota y alejarla del adversario, para cambios de dirección y para alguna conducción con ventaja del jugador que lleva la pelota.
- ❖ Zonas en las que hay que golpear el balón (“partes de la pelota”).
- ❖ El último aspecto a destacar en los golpes, coincide con la pierna que realiza el golpeo (pierna activa) y la pierna que sirve de apoyo (pierna pasiva) y dependiendo del tipo de golpeo tendrán una u otra situación.
- ❖

Empeine Frontal

El jugador debe colocarse en línea recta al balón y realizar la carrera de aproximación hacia la pelota. La pierna que golpeará la pelota, se levanta hacia atrás, mientras que la pierna de apoyo se coloca a lado del balón, a unos 10 cm, apoyando toda la planta del pie en el suelo.

La pierna del golpeo se baja rápidamente hacia el balón y el pie se estira hacia abajo (“la puntera mirando al suelo”) y se golpea la pelota en la parte central.

Empeine Interior

El jugador debe colocarse ligeramente hacia el lado de la pierna de apoyo y realizará desde esa posición la carrera de aproximación. Al llegar al balón la pierna del golpeo se levanta hacia atrás y la pierna de apoyo se sitúa al lado

del balón (si ponemos el pie de apoyo a la altura del balón el envío será medio raso y si la ajeamos un poco de la pelota ésta se elevará)

Empeine Exterior

El jugador se sitúa ligeramente colocado hacia el lado de la pierna que vamos a golpear (“si tiramos con la derecha nos colocamos ala derecha de la pelota y si es con la izquierda al revés”). Lo demás se realiza igual que para el envío con el Empeine interior.

Interior

Normalmente la carrera y distancia respecto al balón en mínima con lo que la pierna del golpeo se levanta poco hacia atrás, la pierna de apoyo se sitúa al lado de la pelota y se baja la pierna de golpeo hacia el balón. Se gira el pie hacia fuera para mostrar el interior respecto al balón y se golpea la pelota en la parte media.

Exterior

La situación es igual que para el golpeo con el interior, sólo que el pie se gira hacia adentro para mostrar el exterior al balón y se golpe en la parte central o un poco exterior izquierda.

Talón

En el golpeo con el talón, al recibir la pelota se pasa la pierna de golpeo por detrás de la pierna de apoyo y se golpea la pelota, o bien sí el jugador está de espaldas, golpea la pelota hacia atrás con el talón.

Puntera

El golpeo se realiza igual que para el golpeo con los empeines solo que se utiliza la puntera para realizar el toque al balón. Normalmente se golpe en la parte central exterior de la pelota.

Planta

El golpeo con la planta no envía la pelota prácticamente hacia delante, sólo nos sirve para mover la pelota en espacios reducidos y se coloca la pierna de apoyo al lado de balón y la pierna de golpeo toca la pelota en la parte superior.

EL GOLPEO DE CABEZA

Entendemos por golpeo de cabeza cualquier toque realizado al balón con cualquier superficie de contacto de la cabeza.

Estas superficies de contacto corresponden con las siguientes:

Frontal

Debemos intentar golpear siempre con esta zona, ya que nos aporta seguridad, potencia, precisión.

Frontal lateral

Proporciona un golpeo con bastante potencia y precisión, la diferencia con el anterior estriba en que se realiza con un giro del cuello previo.

Occipital

Lo utilizamos para las prolongaciones hacia atrás de la pelota (“peinar”).

Temporal

Importante para el aprendizaje del golpeo con lo cabeza es la forma de ejecución y que se aplicará en función del tipo de golpeo (remate) de cabeza que pretendamos realizar. Es importante tener una concentración total sobre la pelota para estudiar su trayectoria, la fuerza, la velocidad con que se aproxima... y en función de todo eso se escoge la superficie de contacto que el jugador utilizará. (“depende del momento”).

Golpeos Frontales

La realización de este tipo de golpeo se conforma situando las piernas ligeramente abiertas, los brazos un poco separados del cuerpo y abiertos, el cuerpo se inclina ligeramente hacia atrás y se realiza un movimiento de vaivén de atrás hacia delante.

Golpeos Laterales

La ejecución en cuanto a posicionamiento es la misma, la diferencia se encuentra en que en lugar de realizar el movimiento de atrás hacia delante se realiza un giro del cuello en el momento de impactar con el balón en la dirección que queramos enviar la pelota.

LA CONDUCCIÓN

- A.** Debemos controlar permanentemente la pelota, teniendo en cuenta el rival, el espacio, la posición, la fuerza con que tocar el balón, la superficie idónea.
- B.** La visión periférica, es decir, no mirar la pelota mientras se conduce para poder observar todo lo que pasa en el juego y a los adversarios y compañeros.
- C.** Debemos proteger la pelota para que el rival no pueda arrebatárnosla mientras conducimos. A esta situación se la denominará Cobertura dinámica.

EL REMATE

- Superficie de contacto a utilizar según el tipo de golpeo que pretende realizar.
- Situación de la portería y del portero.
- Distancia de Tiro (es decir, que el jugador no quiera chutar de medio campo si no llega)
- Ángulo de Tiro (se forma con la situación del balón respecto a los dos palos de la portería)

- Zona de tiro (cada jugador tiene un punto del campo desde donde le gusta más o menos tirar y desde el cual es más efectivo).

EL PASE

- Un jugador parado quiere que le pasemos la pelota al pie, mientras que un jugador que está en movimiento quiere la pelota por delante de la carrera.
- Es igual de importante la actitud del que realiza el pase aplicando la dirección, potencia y altura necesaria para que llegue la pelota a su destino como del jugador que debe recibir la pelota no debe esperar que llegue sino ir al encuentro.

<http://www.efdeportes.com/efd129/metodologia-de-ensenanza-en-la-iniciacion-deportiva-alfutbol.ht>.

TÁCTICA DEL FÚTBOL

Proceso que busca dar soluciones inmediatas, por medio de acciones de ataque y defensa, a las situaciones cambiantes que acontecen durante un partido de fútbol, debidas a las actuaciones del contrario, con un objetivo

TÁCTICAS DE EQUIPO

Las formaciones en fútbol son un método de posicionar jugadores en el campo para permitir que un equipo juegue según una táctica preestablecida. Pueden usarse formaciones diferentes dependiendo de si la táctica va a ser más atacante o más defensiva. Las formaciones pueden alterarse durante el juego, pero esto requiere una adaptación de los jugadores para que se ajusten al nuevo sistema.

Es frecuente señalar las formaciones mediante números separados por guiones, empezando con los jugadores que integrarán la línea defensiva, después el mediocampo y finalmente la delantera. Por ejemplo, formaciones comunes son la 4-4-2 (4 defensas, 4 centrocampistas y 2 delanteros), 4-3-3, 3-2-3-2 (3 defensas, 2 mediocentros, 3 centrocampistas y 2 delanteros) y 4-

5-1. En los orígenes del fútbol las formaciones tenían más atacantes que defensas, como por ejemplo la 2-3-5 ó la 2-2-6, pero poco a poco se fue evolucionando hacia un aumento de la seguridad defensiva. Hay países donde suelen verse formaciones más ofensivas que en otros. Por ejemplo, Brasil y Holanda son dos ejemplos de países con equipos acostumbrados a las formaciones ofensivas, mientras que Italia es famosa por sus equipos especializados en la defensa.

Tácticas de fútbol

Defensa

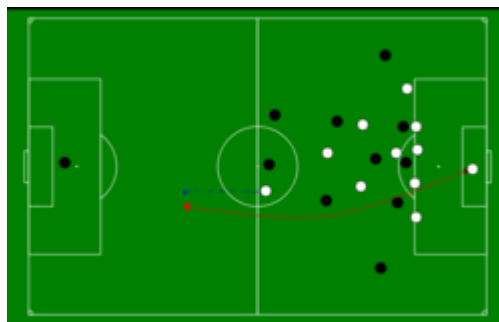
4 - 4 - 2

4 - 3 - 3



2 - 3 - 5

TÁCTICAS DE EQUIPO



El fútbol de contraataque tiene como objetivo coger desprevenido al oponente. Cuando el equipo contrario pierde la posesión en el centro del campo o en ataque, las defensas tienden a estar alejados de su zona habitual para apoyar el ataque, siendo este el momento oportuno para iniciar un contraataque mediante pases largos y precisos o bien utilizando a un jugador muy veloz que logre romper la línea defensiva. Para jugar al

contraataque pueden ser necesarios uno o dos delanteros cerca de la línea de medio campo para recibir el balón cuando se inicie el contraataque o para atraer la atención de los defensas y abrir huecos. En el dibujo de la izquierda se muestra un ejemplo típico de contraataque, donde el portero del equipo blanco lanza un balón en largo aprovechando que el equipo negro está volcado en ataque; un delantero blanco permanece en línea con la defensa para no caer en fuera de juego, y en cuanto vea que le lanzan un balón en largo intentará irse en velocidad y quedarse en un mano a mano ante el portero. En el contra ataque no sólo participan los delanteros, sino que también los defensas y centrocampistas pueden participar intentando ir hacia delante en superioridad numérica y moviendo el balón de forma rápida e inteligente. La velocidad es un factor muy importante para este estilo de juego, tanto para quien lo utiliza como para quien quiere contrarrestarlo. Los equipos que juegan bien al contraataque suelen presionar de forma contundente para que los centrocampistas pierdan el balón.

FÚTBOL DE POSESIÓN

Este estilo de juego se caracteriza por retener el control del balón el mayor tiempo posible, arriesgando poco en el pase (casi siempre en corto) y creando la jugada poco a poco hasta que se tiene una oportunidad clara. Para utilizar este estilo es necesario tener en el equipo jugadores habilidosos en el control del balón y precisos en el pase. Si se mantiene bien la posesión, los jugadores contrarios se irán cansando ya que tendrán que correr y esforzarse más para robar balones.

FÚTBOL DIRECTO

El estilo directo consiste en mantener poco tiempo el balón en los pies antes de pasar o tirar a puerta. También suele llamársele "fútbol al primer toque". Requiere, sobre todo, tener en el equipo a jugadores con precisión en el pase en corto y delanteros efectivos capaces de materializar las oportunidades.

Tácticas ofensivas cuándo el equipo tiene la pelota

TÁCTICAS OFENSIVAS EN JUEGO

En fútbol, atacar es en cierto modo hacer lo inesperado. A los jugadores creativos a menudo se les describe como "artistas" y suelen tener una gran popularidad. La táctica de fútbol ofensivo tiene como objetivo llevar el balón cerca de la portería contraria y lograr el mejor ángulo posible para marcar.

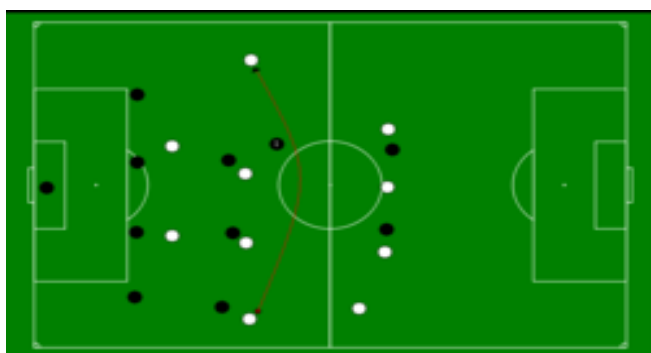
Pase y Movimiento

Es la táctica de equipo más básica.

En cuanto el jugador tiene la posesión del balón, debe ser rápido para decidir si debe pasar o no; tanto si pasan inmediatamente como si no, necesitan moverse siguiendo el movimiento del balón.

Una vez que el jugador ha pasado la pelota, no debe permanecer estático sino moverse a una posición donde pueda recibir un pase de vuelta y así dar más opciones al jugador que tiene la posesión del balón.

Cambiar el juego



Táctica de cambiar el juego

Dar pases de lado a lado del campo a un jugador con espacio libre es una forma muy efectiva de aliviar la presión y construir un nuevo ataque.

El equipo defensor necesitará ajustar sus posiciones y esto generalmente crea espacio libre es una forma muy efectiva de aliviar la presión y construir un nuevo ataque. El equipo defensor necesitará ajustar sus posiciones y

esto generalmente crea espacios que pueden ser explotados. En el ejemplo de la imagen, el jugador número 1 se ha movido fuera de su posición, permitiendo más espacio al jugador contrario. Combinando el juego hasta ese lado la línea curva representa un pase aéreo, permite al jugador que está libre explotar ese espacio.

Romper el fuera de juego

Consiste en usar el espacio detrás de la línea defensiva del contrario. Dar pases en esta área tiene ventajas. Si un atacante alcanza el pase y evita el fuera del juego, tiene posibilidad de encararse en un uno contra uno con el portero, o quedarse en una posición excelente para un ataque por las bandas. Incluso si un defensa alcanza primero el pase, el resultado podría ser bueno para el equipo que ataca. El defensor encara si propia portería, lo que podría conducirle a regalar un córner, hacer una falta, pasar de forma arriesgada a su portero o ser presionado cerca del banderín de córner. Generalmente, los equipos con atacantes más rápidos que los defensores contrarios intentarán este tipo de juego, mientras que los defensores intentarán este tipo de juego, mientras que los defensores intentarán mantener vigilados a los delanteros para evitar que ganen el espacio libre.

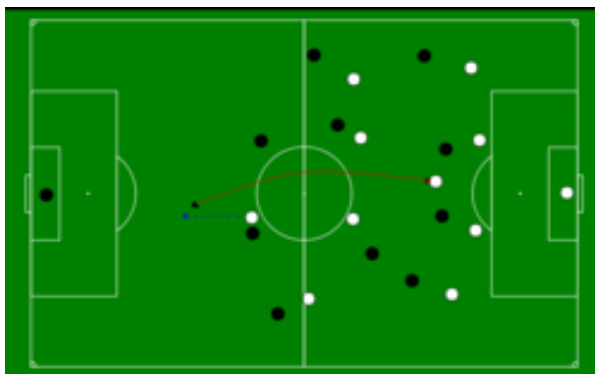
Balones en largo

Táctica del balón en largo

Esta táctica ofensiva consiste en pasar desde el propio campo del equipo atacante lanzando el balón en largo por encima de la cabeza de los defensores contrarios. Los delanteros deben correr en una zona donde puedan recibir el balón. La táctica funciona mejor con delanteros fuertes y rápidos que tienen buenas posibilidades de tomar control del balón, superar a los defensas y, eventualmente, marcar. En el diagrama de la imagen, el balón (línea roja) se lanza en frente del delantero más adelantado; la línea de puntos azules muestra su carrera.

Agujero defensivo

Pasar el balón al espacio entre las defensas contrarias y los centrocampistas. Normalmente, un delantero de espaldas a la portería recibirá el balón e intentará guiarse con el balón o distribuirlo a jugadores que estén encarando la portería.



Triangulaciones

Este es un movimiento táctico que permite un cambio rápido y seguro de los flancos ofensivos mientras se mantiene el control del balón. En el juego triangular (o triangulación), el balón se pasa entre tres jugadores para formar un triángulo. Pueden crearse muchos triángulos con varias combinaciones de jugadores de manera que el balón se mueva lentamente hacia delante sin comprometer la posesión. Esta táctica funciona bien cuando se intenta ganar el control del medio campo. Sin embargo, puede ser usada también para propósitos de ataque.

Intercambio de bandas

Cuando un equipo tiene dos jugadores de banda flexibles, pueden intercambiar sus posiciones durante el partido. El objetivo de esta táctica es confundir a los defensores que están asignados para marcarles, lo que puede conducir a errores si el defensa se despista en los córneres, faltas, saques de banda, etc., donde el jugador marcado se encuentra en posiciones diferentes.

TÁCTICAS OFENSIVAS A BALÓN PARADO

SAQUES DE BANDA

Hay diferentes tácticas para obtener provecho ofensivo en los saques de banda:

En campo propio el objetivo de un saque de banda puede ser retener la posesión para construir el próximo ataque y evitar peligro defensivo cerca del área.

El lanzamiento debe ser hacia delante, orientado a un jugador no marcado y que esté de espaldas a la portería contraria. Bajo presión, sin embargo, el balón suele lanzarse lo más lejos posible. Si el lanzador no está marcado, una táctica simple es hacer un lanzamiento de banda corto al pie o al pecho de un jugador marcado que inmediatamente devolverá el balón al lanzador. En el último tercio del campo un jugador con capacidad para hacer un lanzamiento largo de banda puede poner presión sobre los defensores lanzando el balón hacia el área de penalti, lo que resulta en una ocasión similar a la que se obtiene con un saque de esquina. Hay que tener en cuenta que no hay fuera de juego cuando se lanza de banda.

FALTAS

Las faltas se producirán muchas veces a lo largo de un partido y el equipo debe tener unos movimientos entrenados para ellas. Si se sacan rápidamente, en general se hace en corto a un jugador que esté de espaldas y desmarcado; así se avanza poco pero se retiene la posesión. Un saque de falta más largo hacia el centro del campo es más común y es vital que el centrocampista receptor esté en una buena posición para recibir el balón.

SAQUES DE ESQUINA

Un saque de esquina es una buena oportunidad de gol, y es esencial saber quién es el jugador más adecuado para rematar en el lado derecho e izquierdo del campo. Un buen córner se lanza alto hacia el área y al menos uno de los delanteros debería estar cerca de la línea de gol. Una táctica simple en los saques de esquina es dejar al mejor goleador en una posición trasera para tener a la defensa preocupada por los que suben de frente. El

jugador que recibe el saque de esquina hace un pequeño pase atrás al goleador, que tiene tiempo y espacio para hacer un buen disparo.

Tácticas defensivas (cuando el equipo no tiene la pelota)

TÁCTICA DEFENSIVA

En un equipo de fútbol los once jugadores tienen un papel defensivo, aunque haya especialistas en defensa. El papel que se le asigna a cada jugador depende de la táctica. En principio, hay dos formas de defender: la defensa en zona y la defensa hombre a hombre. En una defensa en zona, los jugadores defensivos se mueven ajustando sus posiciones de forma conjunta, mientras que en una defensa hombre a hombre los movimientos se ajustan a las posiciones de los jugadores contrarios. También es posible asignarle la defensa hombre a hombre a uno o dos jugadores, mientras el resto del equipo defiende en zona. Actualmente la defensa más utilizada es la de zona, y sólo se defiende al hombre a ciertos jugadores de gran calidad.

NIKIFEROV, V.A. 1988. La estructura de la capacidad física de trabajo de jóvenes. En Teoría y Práctica de la Cultura Física.--No.4., abril

e. MATERIALES Y METODOS

MATERIALES

Los materiales utilizados para el desarrollo de la investigación fueron los siguientes; encuestas hojas de papel A 4 bon, bibliografía actualizada general y específica, cartuchos de tinta, copias Xerox. Equipos tecnológicos como son: computador, flash USB y apoyo de internet.

MÉTODOS

Método Inductivo

Permitió analizar cada una de las preguntas de investigación con respecto a los resultados que arrojaron las encuestas de los estudiantes de 1° año de Bachillerato.

Método deductivo

Con este método se logró analizar el problema en su contexto general, para luego ir analizando cada una de sus causas, síntomas y efectos, para luego construir las preguntas de investigación con su respectivo análisis.

Método Analítico

Con este método se desglosó el problema de investigación de cada una de las preguntas según los indicadores a través de una encuesta a los docentes y una ficha de observación, este método permitió el análisis de cada una de las respuestas, tanto de las encuestas, como de las fichas de observación.

MÉTODO EMPIRICO

La observación fue fundamental para conocer como los jóvenes se desenvuelven mientras realizan las actividades deportivas.

La recolección bibliográfica fue la principal fuente de información para la estructuración del estudio.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

TÉCNICAS

Para realizar el trabajo de investigación la técnica que utilice:

LA ENCUESTA

Esta encuesta fue aplicada a los estudiantes del Colegio Emiliano Ortega Espinoza de la Ciudad de Catamayo, con la finalidad de conocer si tiene conocimiento de las capacidades motoras en la práctica del fútbol durante la clase de educación física fue aplicada la encuesta al docente de educación Física con el fin de conocer cuál es el método de enseñanza a través de las capacidades motoras y la motivación e estímulo que brinda a los estudiantes en el desarrollo de sus clases del Colegio Emiliano Ortega.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población objetivo y muestra comprende los alumnos de bachillerato y un docente de Cultura Física que labora en el COLÉGIO EMILIANO ORTEGA ESPINOZA de la ciudad de Catamayo.

POBLACIÓN	UNIVERSO	MUESTRA
Estudiantes	100	45
Docente Cultura Física	1	1
	101	46

f. RESULTADOS

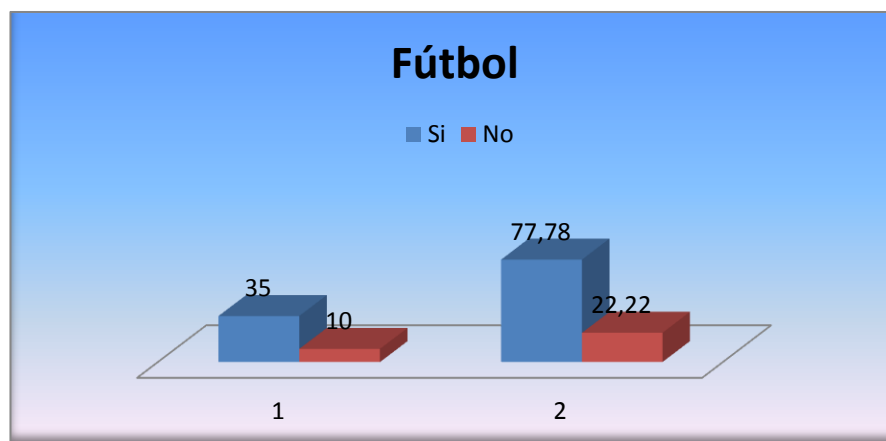
- **Análisis e interpretación de los Resultados de las encuestas aplicadas a los estudiantes del primer año de bachillerato del Colegio “Emiliano Ortega Espinoza” de la ciudad de Catamayo.**

Cuadro 1

Fútbol

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
Si	35	77,78
No	10	22,22
TOTAL	45	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Colegio EMILIANO ORTEGA ESPINOZA
Autora: Juana Alexandra Aguirre Carrión - 2014



INTERPRETACIÓN

El fútbol es mucho más que un juego, es un estilo de vida, además es fundamental para los jóvenes, es decir el fútbol es una herramienta valiosa para el desarrollo global, tanto en lo físico, como en lo psíquico y en lo emocional. Además el fútbol es un juego que sensibiliza la imaginación y la inteligencia, los hace compartir e interactuar y es una excelente herramienta para la inspiración.

De los datos obtenidos, el 77.78% de los alumnos del COLÉGIO EMILIANO ORTEGA ESPINOZA DE LA CIUDAD DE CATAMAYO si les gusta jugar el

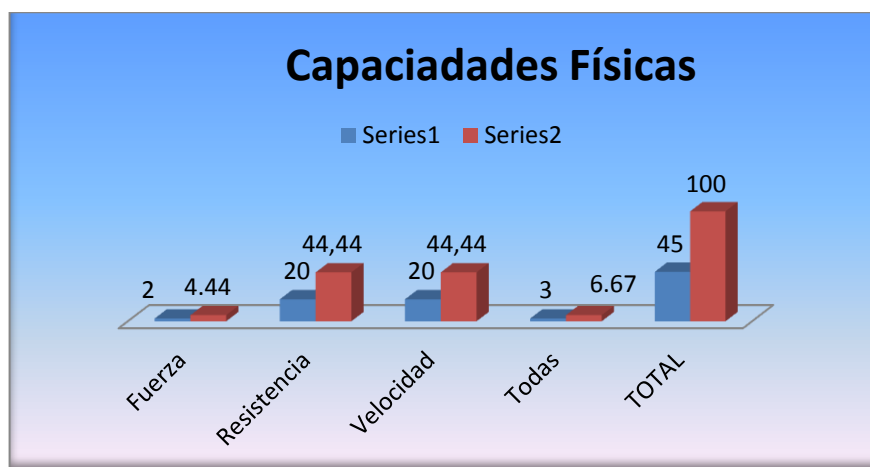
fútbol la ven como una manera de distracción y de mejorar su condición física, pero el 22.22% no les gusta el fútbol de tal manera se requiere mejorar la motivación por parte del docente del establecimiento a los estudiantes.

Cuadro 2

Capacidades Físicas

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
Fuerza	2	4,44
Resistencia	20	44,44
Velocidad	20	44,44
Todas	3	6.67
TOTAL	45	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Colegio EMILIANO ORTEGA ESPINOZA
Autora: Juana Alexandra Aguirre Carrión – 2014



INTERPRETACIÓN

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto son elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, es decir se mejora el rendimiento físico o el trabajo a desarrollar además se basa en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

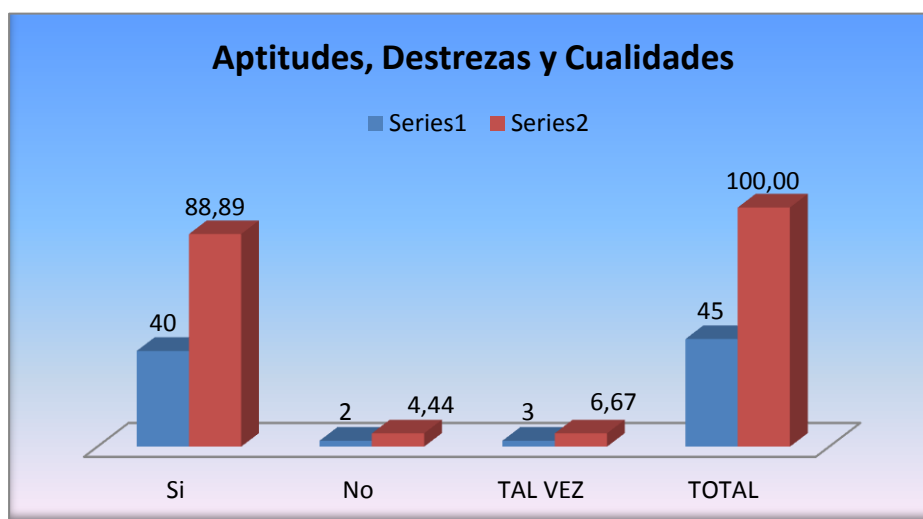
Con respecto a esta variable los alumnos creen que se debe desarrollar diferentes capacidades físicas, el 4.44% de estudiantes creen que tienen la habilidad de moverse es decir la fuerza, el 44.44% de estudiantes creen que la resistencia es la más conveniente, el 44.4% también opinaron que la Velocidad es de importancia para mejorar su condición física, el 6.67% opinaron que las tres capacidades físicas se deberían aplicar para mejora las condiciones físicas del ser humano.

Cuadro 3

Aptitudes, Destrezas y Cualidades Motrices

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
Si	40	88,89
No	2	4,44
TAL VEZ	3	6,67
TOTAL	45	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Colegio EMILIANO ORTEGA ESPINOZA
Autora: Juana Alexandra Aguirre Carrión - 2014



INTERPRETACIÓN

Para jugar se debe tener una buena aptitud física la misma que permite realizar de manera eficiente las actividades cotidianas, además el ejercicio físico, permite mantener o mejorar nuestra forma física así; como las

habilidades motoras básicas que son indispensables para realizar aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el hombre como correr, saltar, caminar, etc. cuyo dominio y destreza reside en cada ser humano en la habilidad.

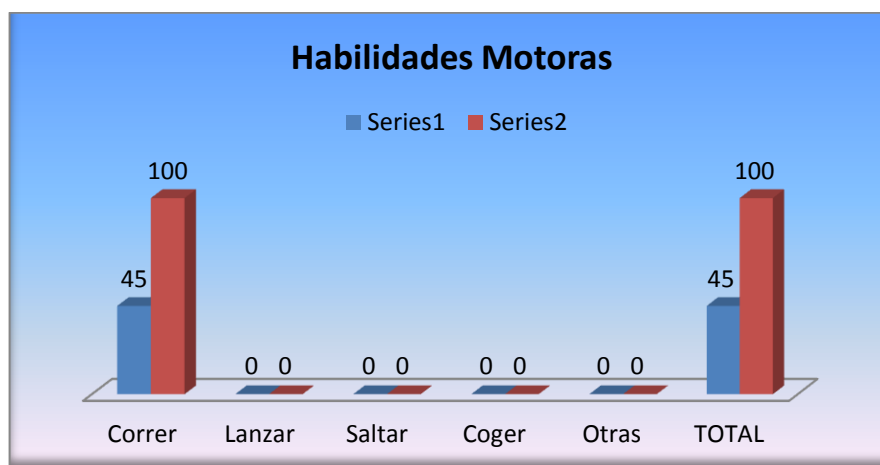
Los estudiantes consideran que se debe dar a conocer las aptitudes, destrezas y cualidades motrices, el 88.89% opinó que sí, es necesario, el 4.44% opinó que no, es decir, que falta motivación por parte del docente del establecimiento y el 6.67% opinó que sí y no es decir existen falencias que los conllevan a la desmotivación desmejoramiento de la condición física del alumno.

Cuadro 4

Habilidades Motoras

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
Correr	45	100
Lanzar	0	0
Saltar	0	0
Coger	0	0
Otras	0	0
TOTAL	45	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Colegio EMILIANO ORTEGA ESPINOZA
Autora: Juana Alexandra Aguirre Carrión - 2014



INTERPRETACIÓN

Las habilidades motoras básicas son formas de movimientos naturales que son necesarias para la motricidad humana, que sirven de sustento para la motricidad fina y para la adquisición de destrezas más complejas además conlleva a fomentar el desarrollo y dominio correcto de las habilidades básicas como: saltar, correr, caminar, etc., ya que constituyen la parte esencial y básica de nuestra motricidad general, y así poder llevar a cabo las más específicas.

De los datos obtenidos el 100% creen que tienen la habilidad de correr, es decir que esa es la habilidad que el docente les enseña en el momento de practicar el fútbol.

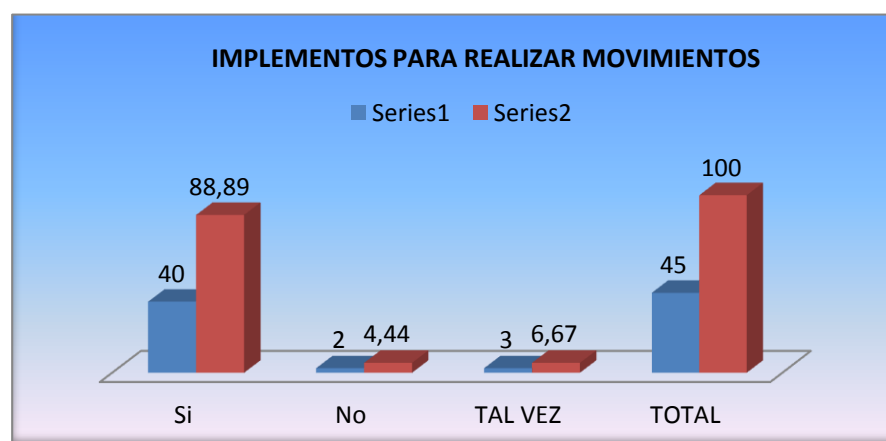
Cuadro 5

IMPLEMENTOS PARA REALIZAR MOVIMIENTOS

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
Si	40	88,89
No	2	4,44
TAL VEZ	3	6,67
TOTAL	45	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Colegio EMILIANO ORTEGA ESPINOZA

Autora: Juana Alexandra Aguirre Carrión - 2014



INTERPRETACIÓN

La utilización de implemento cuyo objetivo es el desarrollo de las habilidades y capacidades motrices. El dinamismo, la alegría y el

entusiasmo, que los estudiantes manifiesten en el desarrollo del juego los pone en condiciones óptimas desde el punto de vista psíquico y físico para enfrentar las tareas posteriores deben estar dirigidos al desarrollo físico general con movimientos para los diferentes planos musculares y partes del cuerpo. Se recomienda ejercitar con implementos como pelotas, bastones, aros, cintas y otros medios; el trabajo debe ser disperso en diferentes formaciones que no sean precisamente las largas filas o hileras, para tener un mayor aprovechamiento del tiempo de trabajo individual y en grupo. Según los datos obtenidos el 88.89% utilizar implementos para realizar movimientos, el 4.44% no requiere la utilización de los mismos y el 6.67% esta inseguro.

Cuadro 6

Aprender a compartir experiencias, nuevas amistades y fortalecer su cuerpo

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
Si	45	100
No	0	0
TOTAL	45	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Colegio EMILIANO ORTEGA ESPINOZA
Autora: Juana Alexandra Aguirre Carrión - 2014



INTERPRETACIÓN

Es importante tener la habilidad de hacer y mantener amistades, ser positivo cuando hables con otras personas además, cuando conozcas nueva gente comparte los puntos positivos de tu vida en lugar de los negativos, e inmediatamente encontrarás gente que se sienta atraída a ti y quiera conocer más sobre ti. Para fortalecer tu cuerpo el punto clave está en tomar la iniciativa, decidir qué es lo que queremos lograr con el ejercicio en determinado momento, y entonces comenzar a mover el cuerpo y tu ánimo vaya haciendo circular una nueva energía.

De los datos obtenidos se tiene que el 100% comparte sus experiencias, además adquiere nuevas amistades y mediante el ejercicio se fortalece el cuerpo es decir, es necesaria la formación integral del deportista.

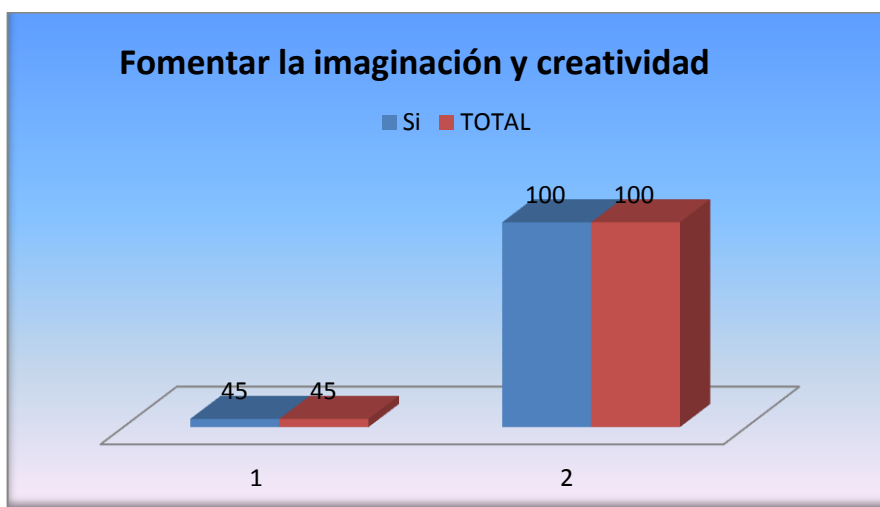
Fomentar la imaginación y creatividad

Cuadro 7

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
Si	45	100
No	0	0
TOTAL	45	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Colegio EMILIANO ORTEGA ESPINOZA

Autora: Juana Alexandra Aguirre Carrión - 2014



INTERPRETACIÓN

Fomentar la imaginación y creatividad esta técnica está basado en la utilización de la visualización creativa. Para generar ideas, ésta técnica se basa en la utilización de la visualización, que consiste en el uso de la imaginación para visualizar cosas, objetos, escenarios y situaciones. Pueden emplearse estímulos que hagan necesario recurrir a los diferentes sistemas de representación analógicos (sensoriales: vista, oído, tacto, gusto y olfato) utilizando tanto la imaginación creadora como la imaginación reproductora. Se trata de visualizar en forma creativa.

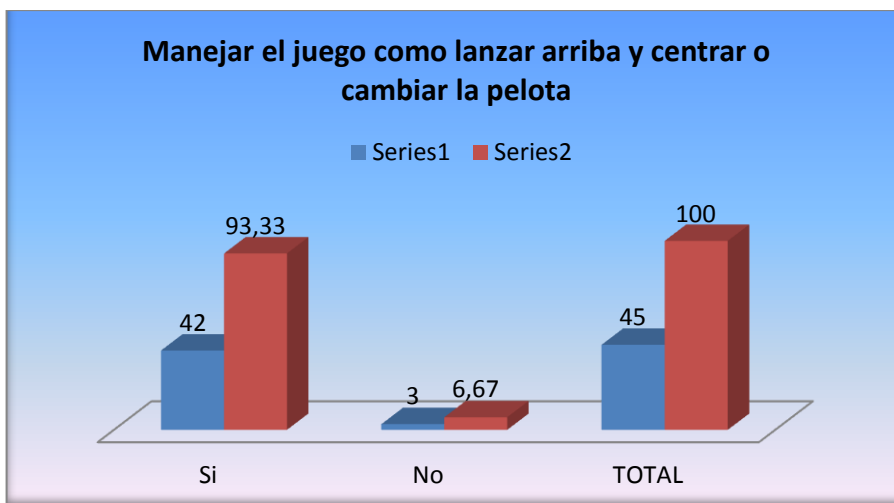
De los datos obtenidos el 100% de estudiantes creen que se debe fomentar la imaginación y la creatividad las mismas que permitan integrar los procesos cognitivos menos complicados.

Manejar el juego como lanzar arriba y centrar o cambiar la pelota

Cuadro 8

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
Si	42	93,33
No	3	6,67
TOTAL	45	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Colegio EMILIANO ORTEGA ESPINOZA
Autora: Juana Alexandra Aguirre Carrión - 2014



INTERPRETACIÓN

Manejar el juego como lanzar arriba y centrar o cambiar la pelota se debe tener la habilidad dentro del juego, no perder el balón y dirigirse con firmeza hacia la portería. Dosificar la resistencia de durante el juego, dominar el campo de fútbol y convertirse en el número uno logrando el triunfo.

Según los datos obtenidos el 93.33% les gustaría que el docente les enseñe a los estudiantes a manejar el juego como lanzar arriba y centrar o cambiar la pelota, pero el 6.67% no les interesa que el docente les enseñe.

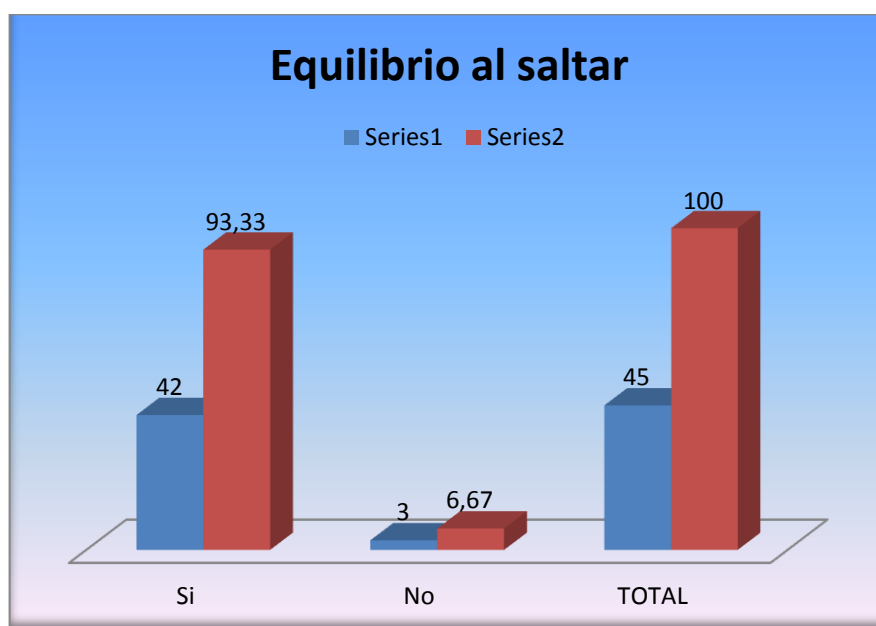
Equilibrio al saltar

Cuadro 9

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
Si	42	93,33
No	3	6,67
TOTAL	45	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Colegio EMILIANO ORTEGA ESPINOZA

Autora: Juana Alexandra Aguirre Carrión - 2014



INTERPRETACIÓN

Saltar, es mantener el equilibrio es una forma de locomoción o movimiento. El salto se puede distinguir de la carrera, el galope, y otras formas de locomoción, donde todo el cuerpo está temporalmente en el aire por la duración relativamente largan de la fase aérea y alto ángulo de lanzamiento inicial.

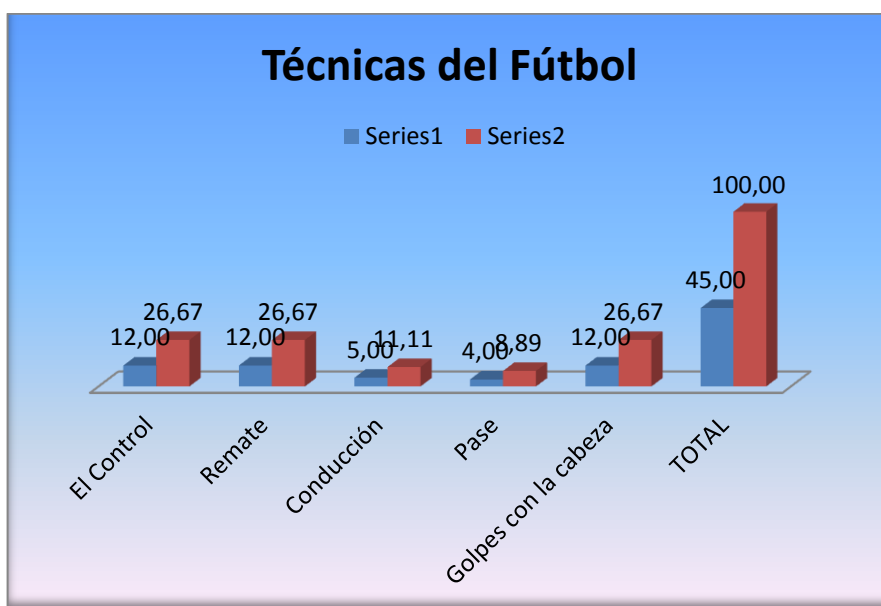
De Los datos obtenidos el 93.33% de estudiantes consideran que tienen equilibrio para saltar y el 6.67% creen que no tienen la capacidad para saltar es decir que no tienen habilidad.

Técnicas del Fútbol

Cuadro 10

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
El Control	12	26,67
Remate	12	26,67
Conducción	5	11,11
Pase	4	8,89
Golpes con la cabeza	12	26,67
TOTAL	45	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Colegio EMILIANO ORTEGA ESPINOZA
Autora: Juana Alexandra Aguirre Carrión - 2014



INTERPRETACIÓN

El jugador debe dominar su técnica para ensayar toda su inspiración, improvisación y creatividad durante el juego, además de capacitarse para emplear los diferentes fundamentos técnicos con precisión, velocidad y eficacia en los siguientes momentos razonados del juego.

1. Ataques rápidos para sorprender al rival y convertir goles.
2. Posesión individual y colectiva de la pelota.
3. Alejamiento rápido de la pelota ante la presión del rival.
4. Despojar de la pelota al rival.

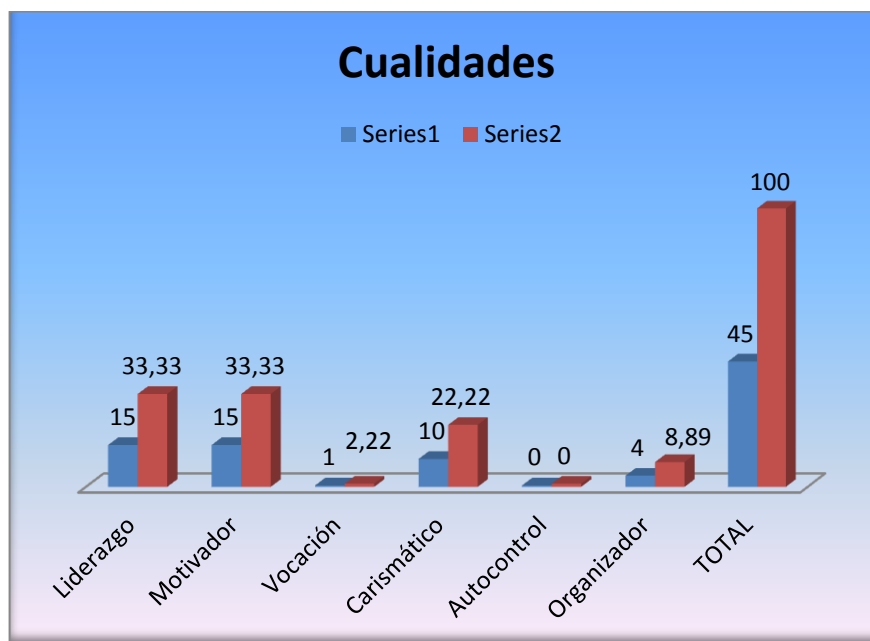
En cuánto a esta variable el 26.67% de estudiantes creen que tienen la técnica de Control de la pelota poder de decisión en las diferentes jugadas que se presentan, el 26.67% promueven la técnica del Remate es decir; poseen destreza y habilidad en el dominio del balón y el 26.67% más tienen la técnica de Golpes con la cabeza, el 11.11% promueven la técnica de la Conducción y el 8.89% más tienen la técnica del Pase por ende la técnica en el fútbol está representada por un conjunto de acciones que el jugador tiene como la capacidad de realizar dominando y dirigiendo el balón con las superficies de contacto reglamentarias.

CUALIDADES

Cuadro 11

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
Liderazgo	15	33,33
Motivador	15	33,33
Vocación	1	2,22
Carismático	10	22,22
Autocontrol	0	0
Organizador	4	8,89
TOTAL	45	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Colegio EMILIANO ORTEGA ESPINOZA
Autora: Juana Alexandra Aguirre Carrión - 2014



INTERPRETACIÓN

Las cualidades son las que posee todo individuo, y que nos ayudan a buscar dentro de nuestro ser todas aquellas elementos que realmente nos ayudan a ser personas equilibradas en nuestra vida cotidiana.

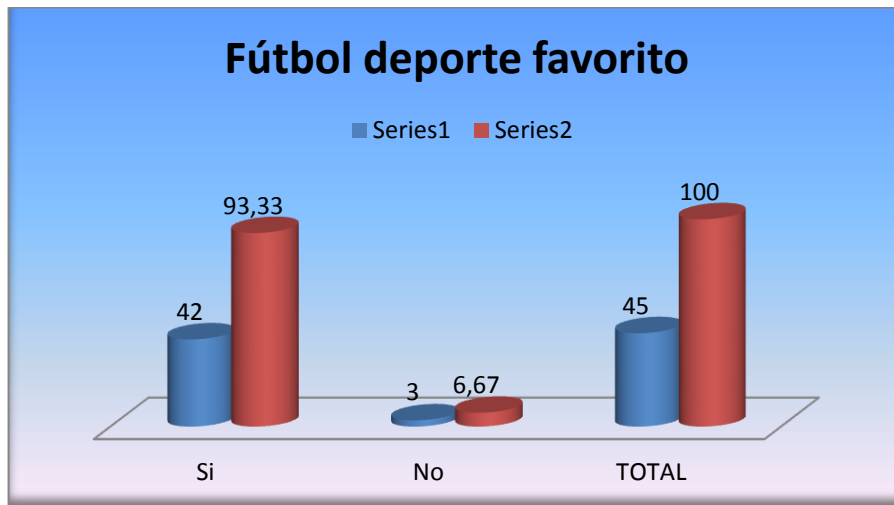
Según los datos obtenidos el 33.33% tienen la cualidad de Liderazgo, capacidad de tomar la iniciativa, gestionar, convocar, promover, incentivar, motivar y evaluar a un grupo o equipo, el 33.33% de estudiantes la cualidad es Motivador es que dirige y mantiene la conducta, el 2.22% tienen vocación, el 22.22% es carismático está asociada al éxito, el 0% tiene la cualidad de autocontrol y el 8.89% que es organizador.

FÚTBOL DEPORTE FAVORITO

Cuadro 12

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
Si	42	93,33
No	3	6,67
TOTAL	45	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Colegio EMILIANO ORTEGA ESPINOZA
Autora: Juana Alexandra Aguirre Carrión - 2014



INTERPRETACIÓN

El deporte que más se practica es el fútbol, por diferentes motivos ya que es un deporte que a donde quiera que vayas lo encuentras y puedes jugar con cualquier persona y es muy divertido. El fútbol es un deporte equipo jugado entre dos conjuntos de 11 jugadores cada uno y cuatro árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente. Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo para intentar ubicarla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al cabo del partido es el que resulta ganador.

Según esta variable el 93.33% creen que el fútbol es el deporte favorito y el 6.67% creen que el fútbol no es su deporte favorito.

- **Análisis e interpretación de los Resultados de las encuestas aplicadas al Docente de educación física del establecimiento.**

TÁCTICAS DEL FÚTBOL

Cuadro 13

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
Si	1	100
No	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al docente de educación física.

Autora: Juana Alexandra Aguirre Carrión - 2014



INTERPRETACIÓN

Táctica del fútbol es un sistema de juego en movimiento. Son todas aquellas acciones de ataque y defensa que se pueden desarrollar para sorprender o contrarrestar al adversario en el transcurso del partido con la pelota en juego. Su aplicación depende del nivel y de la calidad individual de los jugadores. Por ello, táctica y técnica van muy unidas.

De los datos obtenidos, se obtuvo el 100%, al docente le gusta enseñar las tácticas del fútbol a los estudiantes del colegio Emiliano Ortega Espinoza.

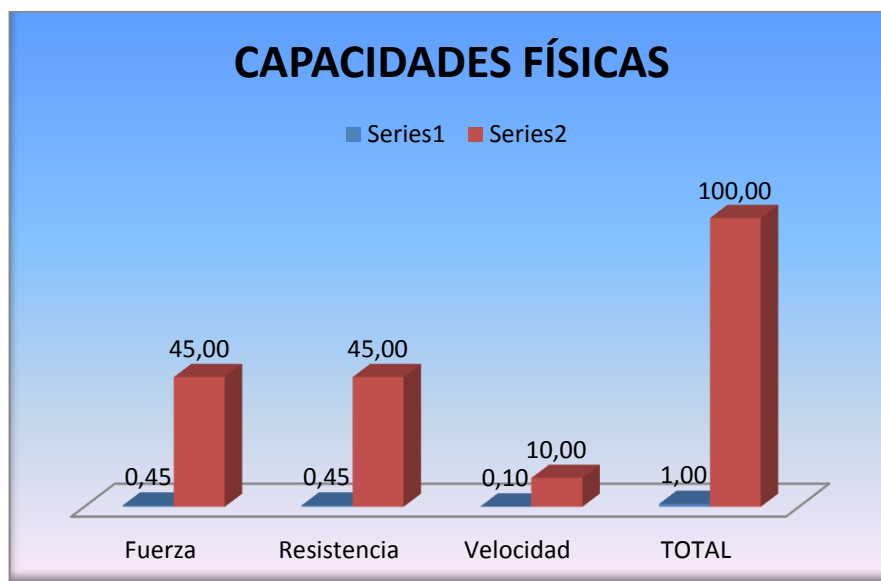
CAPACIDADES FÍSICAS

Cuadro 14

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
Fuerza	0,45	45
Resistencia	0,45	45
Velocidad	0,10	10
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al docente de educación física.

Autora: Juana Alexandra Aguirre Carrión - 2014



INTERPRETACIÓN

Las capacidades físicas constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices para la vida, que se desarrollan sobre la base de las condiciones morfológicas que tiene el organismo. Las capacidades se clasifican en: Condicionales y – Coordinativas.

De los datos obtenidos, el 45% de alumnos debe mejorar la fuerza, el 45% debe concentrarse en tener más resistencia, el 10% mejorar y practicar velocidad, estas capacidades físicas cree el docente de educación física que los alumnos deben centrarse pero es necesario que se identifique el papel que juega cada uno en el deporte y las modalidades que practica. Tal conocimiento es el primer paso en el desarrollo de un programa de adiestramiento apropiado.

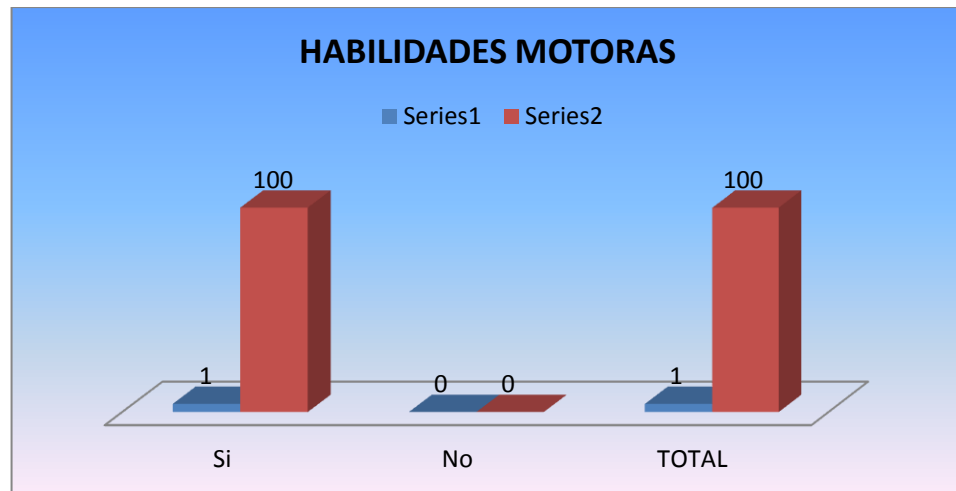
HABILIDADES MOTORAS

Cuadro 15

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
Si	1	100
No	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al docente de educación física.

Autora: Juana Alexandra Aguirre Carrión - 2014



INTERPRETACIÓN

Las habilidades motoras se refieren a los patrones de movimiento y habilidades físicas del cuerpo. Muchos factores influyen en el desarrollo de habilidades motoras incluyendo el peso al nacer, la constitución corporal, el estilo de crianza, la etnia, la nutrición, la personalidad, clase social y el orden de nacimiento. Las habilidades motoras finas involucran a los músculos más pequeños del cuerpo, mientras que las motoras gruesas implican los músculos más grandes.

De los datos obtenidos, el 100% el docente desarrolla en sus clases las habilidades motoras a los estudiantes del colegio Emiliano Ortega Espinoza.

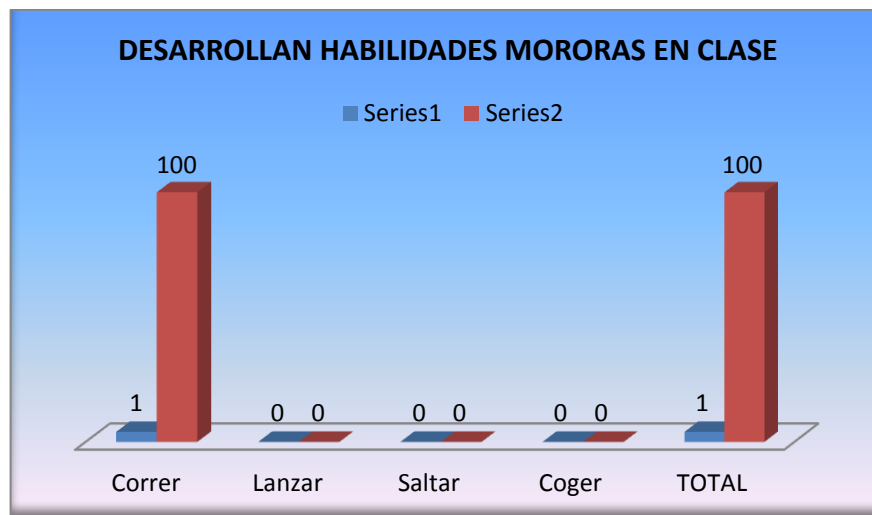
DESARROLLAN HABILIDADES MOTORAS EN CLASE

Cuadro 16

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
Correr	1	100
Lanzar	0	0
Saltar	0	0
Coger	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al docente de educación física.

Autora: Juana Alexandra Aguirre Carrión - 2014



INTERPRETACIÓN

La habilidad motriz básica es general la cual considera una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar, patear, entre otros movimiento, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio. Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son: ser comunes a todos los individuos. Haber permitido la supervivencia. Ser fundamento de aprendizajes motrices. En el caso del futbol estos aspectos se desarrollan entre los 6 y los 12 años, período comprendido entre la adquisición y desarrollo en el niño de las habilidades perceptivo-motrices y el desarrollo pleno del esquema corporal.

En esta variable se obtuvo el 100% es decir; el docente solo les hace practicar la habilidad motora de correr por cuanto es necesario que en una clase se desarrolle todas las capacidades motoras.

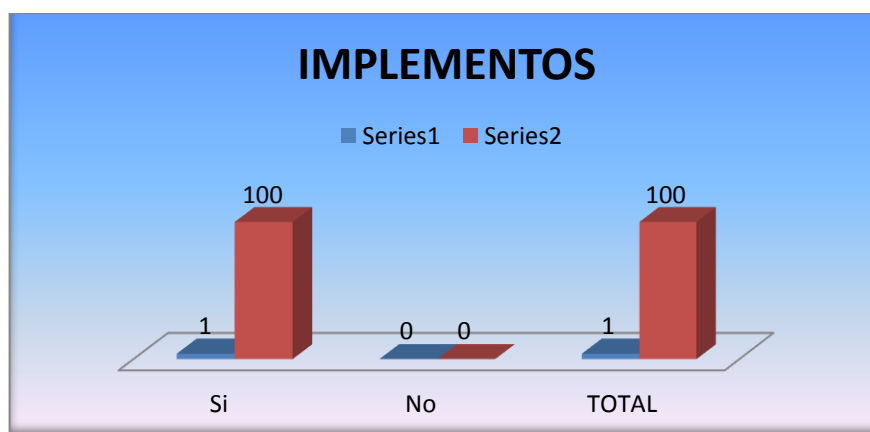
IMPLEMENTOS

Cuadro 17

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
Si	1	100
No	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al docente de educación física.

Autora: Juana Alexandra Aguirre Carrión - 2014



INTERPRETACION

Implementos son objetos que podemos utilizar pueden ser muy variados tanto materiales "convencionales recreativos" que ya se están empezando a comercializar como a los "no convencionales" que se pueden utilizar para estos fines. Los deportes con implementos además de requerir habilidades de tipo locomotor y no locomotor se caracterizan por la utilización de habilidades manipulativas. El conjunto del material deportivo lo componen todos aquellos utensilios, móviles o elementos que se utilizan en las sesiones de Educación física para la realización de las actividades y como vehículo para conseguir que el alumnado alcance los objetivos didácticos propuestos a través de los contenidos

En esta variable se obtuvo el 100% es decir; el docente si brinda los implementos necesarios para realizar movimientos en la hora de educación física pues Todo este material puede constituir unidades didácticas con contenido propio, motivo por el cual, lo convierten en un recurso material y didáctico necesario para el estudiante.

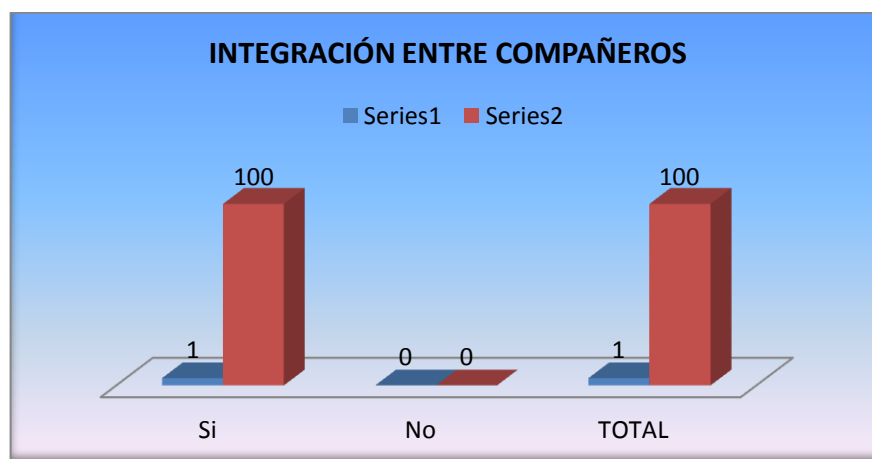
INTEGRACIÓN ENTRE COMPAÑEROS

Cuadro 18

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
Si	1	100
No	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al docente de educación física.

Autora: Juana Alexandra Aguirre Carrión - 2014



INTERPRETACIÓN

Integración educativa es un proceso que pretende unificar las educaciones ordinaria y especial con el objetivo de ofrecer un conjunto de servicios a todos los adolescentes, en base a sus necesidades de aprendizaje.

Con respecto a esta variable, el 100% obtiene a través del juego integración entre compañeros, la integración requiere una clasificación de responsabilidades entre estudiantes y docente se inicia con la valoración e identificación de las necesidades que posibiliten el mejor desarrollo.

IMAGINACIÓN Y CREATIVIDAD

Cuadro 19

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
Si	1	100
No	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al docente de educación física

Autora: Juana Alexandra Aguirre Carrión - 2014



INTERPRETACIÓN

La imaginación está presente en el deporte, lo único que hace falta es incentivarlos e motivarlos, para ello, el docente debe integrarse como medio interno para mayor seguridad siempre usando la imaginación para jugar, es obligación de pensar y ser diferentes, como consecuencia es notorio que la mayoría de las personas saben que es la imaginación. La creatividad, el docente debe estimular cada trabajo, tarea, ejercicio, juego, etc., por ser innovadores e implementar cosas distintas a lo normal.

De los datos obtenidos el 100% responde a que se debe fomentar la imaginación y creatividad y compromete a los estudiantes a mejorar las capacidades motoras básicas.

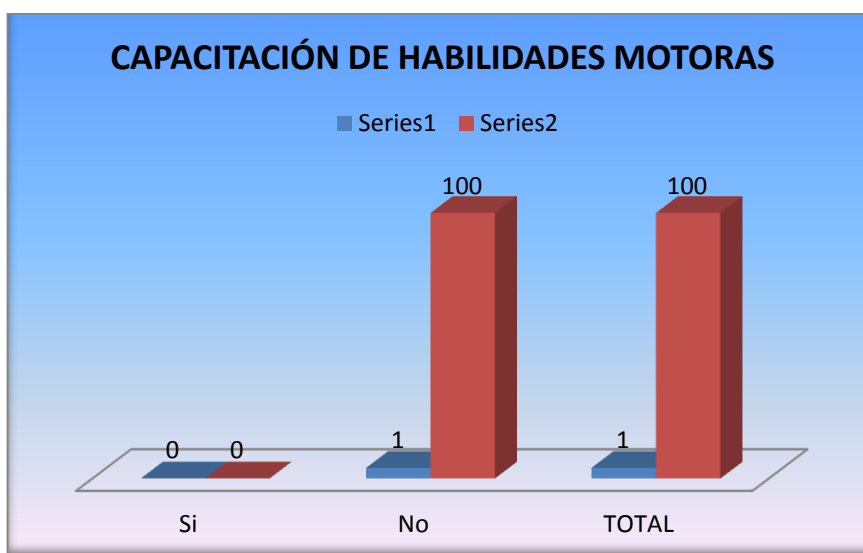
CAPACITACIÓN DE HABILIDADES MOTORAS

Cuadro 20

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
Si	0	0
No	1	100
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al docente de educación física.

Autora: Juana Alexandra Aguirre Carrión - 2014



INTERPRETACIÓN

Las capacidades motoras, cualidades o valencias físicas, como las ha definido constituyen, la condición previa o el requisito motor básico a partir de los cuales, el deportista desarrollará sus habilidades técnicas, son la posibilidad orgánica potencial, que todos tenemos, pero en niveles netamente distintos y se desarrollan gracias a la repetición de las habilidades motoras por ende es importante la capacitación del docente.

Analizando los datos que obtenidos, tenemos el 100% es decir que el docente necesita capacitación sobre las capacidades motoras con el fin de llegar a formar los mejores jugadores en la práctica del fútbol con el fin de formar futuros profesionales porque son indispensables y necesarios para el futuro.

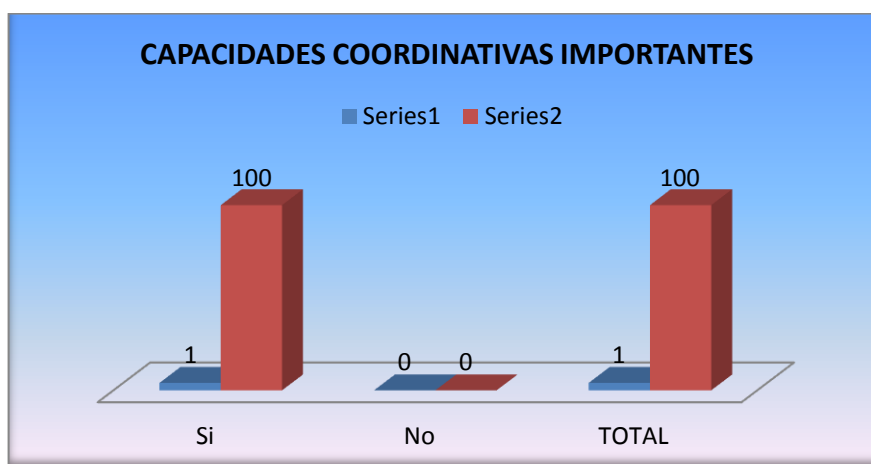
CAPACIDADES COORDINATIVAS SON IMPORTANTES

Cuadro 21

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
Si	1	100
No	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al docente de educación física.

Autora: Juana Alexandra Aguirre Carrión- 2014



INTERPRETACIÓN

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.

De los datos obtenidos el 100% de las capacidades coordinativas son importantes porque ayudan a mejorar, desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida.

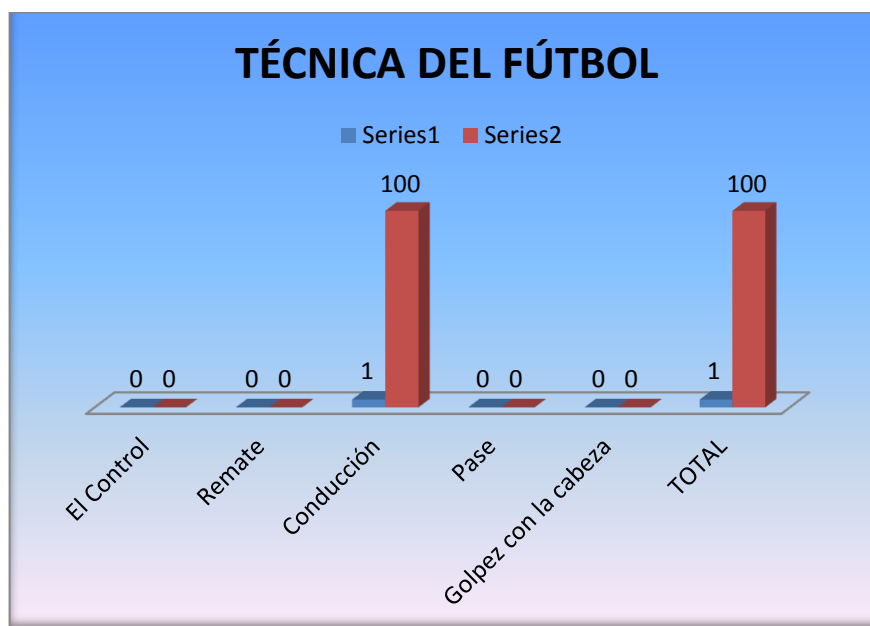
TÉCNICA DEL FÚTBOL

Cuadro 22

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
El Control	0	0
Remate	0	0
Conducción	1	100
Pase	0	0
Golpez con la cabeza	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al docente de educación física.

Autora: Juana Alexandra Aguirre Carrión- 2014



INTERPRETACIÓN

La conducción se define como: “Es la acción que realiza un jugador al desplazar el balón desde una zona a otra del campo, con toques sucesivos y manteniendo el control sobre él”. La conducción con interiores del pie debe ser la primera a inculcar en la iniciación. Aunque es una conducción más lenta que las demás, para el jugador aprendiz resulta ser la más sencilla al

ser una superficie de contacto relativamente grande. En la exterior la superficie de contacto apenas se utiliza para una conducción, es lenta y muy difícil de conseguir llevar el balón en línea recta. La investigación demuestra que el 100% el docente de educación física manifiesta que la técnica del fútbol que aplica más es la de conducción de esta manera ayuda a mejorar el desarrollo de la práctica del fútbol.

g. DISCUSIÓN

Enunciado:

Para que los adolescentes logren realizar diferentes y múltiples habilidades motrices básicas para un cambio interno y externo sería necesario conocer todas las habilidades motoras mediante la práctica del fútbol a los estudiantes del primer año de bachillerato del colegio “Emiliano Ortega Espinoza” de la ciudad de Catamayo.

Análisis

Para el análisis de la hipótesis se utilizó los principales resultados obtenidos de las capacidades motoras inciden en analizar mediante la práctica del fútbol en los alumnos de primer año de bachillerato: en lo que se determinó lo siguiente en las encuestas aplicadas a los estudiantes se determinó en la pregunta 4 en las que se plantea: de las habilidades motoras cual desarrolla son: el 100% de encuestados manifiestan que solo practican la habilidad motora de correr y el resto de habilidades no las conocen ni practican investigación de campo en conclusión se sintetizó que se debe realizar una propuesta para los estudiantes para que conozca cómo se deben realizar sus clases durante la práctica del fútbol además en la pregunta 3 no conocen las aptitudes y destrezas que se deben realizar al momento de iniciar una práctica deportiva por ende para mejorar su aprendizaje se realizó la propuesta para los estudiantes para que conozca cómo se deben realizar sus clase durante la práctica del fútbol y que aptitud deben tomar y destreza.

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a la interpretación de la encuestas aplicadas a los estudiantes de primer año de bachillerato del Colegio EMILIANO ORTEGA ESPINOZA DE LA CIUDAD DE CATAMAYO anteriormente expuestos y luego de un análisis minucioso de todos los aspectos considerados, para la apreciación

de la hipótesis cuyo enunciado manifiesta que el alumno debe tener conocimiento de las habilidades motoras para la práctica del fútbol.

DECISIÓN

Considerando la interpretación de los resultados obtenidos mediante las encuestas aplicadas anteriormente expuestos y luego de un análisis minucioso de todos los aspectos considerados posibles, la hipótesis cuyo enunciado es para que los adolescentes logren realizar diferentes y múltiples habilidades motrices básicas para un cambio interno y externo sería necesario conocer todas las habilidades motoras mediante la práctica del fútbol a los estudiantes del primer año de bachillerato del colegio "EMILIANO ORTEGA ESPINOZA" de la ciudad de Catamayo, por lo tanto se acepta la hipótesis planteada

Enunciado:

Para la elaboración de sus clases el docente de educación física deberá capacitarse y tomar en cuenta la propuesta que propongo para mejorar la enseñanza de las habilidades motoras a los alumnos del primer año de bachillerato del colegio EMILIANO ORTEGA ESPINOZA DE LA CIUDAD DE CATAMAYO.

ANÁLISIS

El supuesto hace referencia a la capacitación del docente de educación física de 1 año de bachillerato sobre las habilidades motoras : al momento de analizar el resultado obtenido de la encuesta aplicada al docente en la pregunta 9 aplicada es: el 100% que no ha recibido cursos de capacitación sobre habilidades motoras para mejorar la enseñanza a sus estudiantes en conclusión se sintetizó que debe seguir cursos de capacitación con el fin de hacer un análisis previo para evaluar en qué parte tiene desconocimiento sobre las capacidades motoras por ende es necesario para resolver un problema que se genere en el entorno.

INTERPRETACIÓN

Al contrastar que las habilidades motoras mediante el proceso de enseñanza en la práctica de educación física son de gran importancia, tanto las aptitudes y destrezas el docente reconocerá que debe priorizar mejorar los estilos de enseñanza como reflexiona y actuar, para obtener una buena organización y un cambio futuro que conlleven al éxito al docente debe tener una aptitud motivadora para que el alumno se sienta motivado y creativo permitiendo mejorar sus clases de su entorno.

DECISIÓN

De los resultados obtenidos, para la valoración y apreciación de la hipótesis se acepta la hipótesis planteada es considerada por el docente sobre las capacidades motoras, el mismo que dificultaría la obtención de una práctica de fútbol eficaz y eficiente por parte de los alumnos de Bachillerato dentro del Colegio "EMILIANO ORTEGA ESPINOZA" DE LA CIUDAD DE CATAMAYO.

h. CONCLUSIONES

El propósito de la investigación fue analizar si conocen las habilidades motoras en los estudiantes de primer año de bachillerato, por lo cual se establecen las siguientes conclusiones:

- Se realizó un análisis de correlación de las habilidades motoras mediante la práctica del fútbol a los estudiantes de primer año de bachillerato los mismos que dieron a conocer que solo realizan la habilidad de correr.
- El diagnóstico realizado reveló que aún existen insuficiencias en la enseñanza por parte del docente sobre las habilidades motoras.
- El Docente debe ofrecer una serie de actividades que ayuden a desarrollar, estimular y mantener la técnica y la táctica para el incremento de las habilidades motoras por parte de los estudiantes de primer año de bachillerato.
- El Docente, que labora en el Colegio EMILIANO ORTEGA ESPINOZA, no pone en práctica las habilidades motoras mediante la práctica del fútbol y no da a conocer las aptitudes para mejorar el desarrollo motor de los estudiantes de primer año de bachillerato.
- Los estudiantes de primer año de bachillerato creen que se debe fomentar la imaginación y creatividad durante las clases de Educación Física por parte del docente.

i. RECOMENDACIÓN

- Se le recomienda al docente de Educación Física que en su planificación se tome en cuenta las capacidades motoras para la práctica del fútbol o cualquier otro deporte.
- Se recomienda al docente orientar a los estudiantes de primer año de bachillerato a estimular el desarrollo de habilidades motoras en la hora de recibir sus clases de educación física.
- Se recomienda al docente que se capacite en lo que respecta a las habilidades motoras con el fin de que se prepare y maneje este tema con mayor conocimiento científico.
- Se recomienda al docente que fomente la imaginación y creatividad a los estudiantes de primer año de bachillerato del colegio EMILIANO ORTEGA ESPINOZA de la ciudad de Catamayo.
- Se recomienda a los estudiantes y docente del primer año de bachillerato del colegio EMILIANO ORTEGA ESPINOZA que pongan en práctica la Propuesta diseñada, considerando así un aspecto muy importante para el adecuado desenvolvimiento eficiente y eficaz dentro de la práctica de fútbol.

PROPUESTA ALTERNATIVA

1. TEMA

GUÍA DE HABILIDADES MOTORAS PARA LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL.

2. PRESENTACIÓN

En el Colégio EMILIANO ORTEGA ESPINOZA DE LA CIUDAD DE CATAMAYO hace necesaria la aplicación de la propuesta con la finalidad de lograr que los estudiantes de primer año de bachillerato de los diferentes paralelos adquieran conocimientos sobre las habilidades motoras en consecuencia, el trabajo esencial es enseñar técnicas, es generar estados de ánimo adecuados para movilizar y conseguir los objetivos.

El propósito de este manual es orientar y ordenar el proceso de enseñanza aprendizaje a los estudiantes de primer año de bachillerato basándose en las habilidades motoras, fundamentos técnicos, conceptualizaciones tácticas, principios y valores sociales, que son el sustento de una adecuada ejecución de un plan de desarrollo deportivo.

El ser humano tiene una enorme capacidad de aprendizaje esto es verificable en las conductas que el ser adquiere y en los cambios producidos por el entorno. Estas conductas pueden ser inadecuadas o adecuadas. A estas últimas se les denomina conductas educadas, y en este caso en particular a estas apunta este programa, pues sus principios sociales corresponden a un actuar acorde con valores positivos de la cultura de nuestra sociedad.

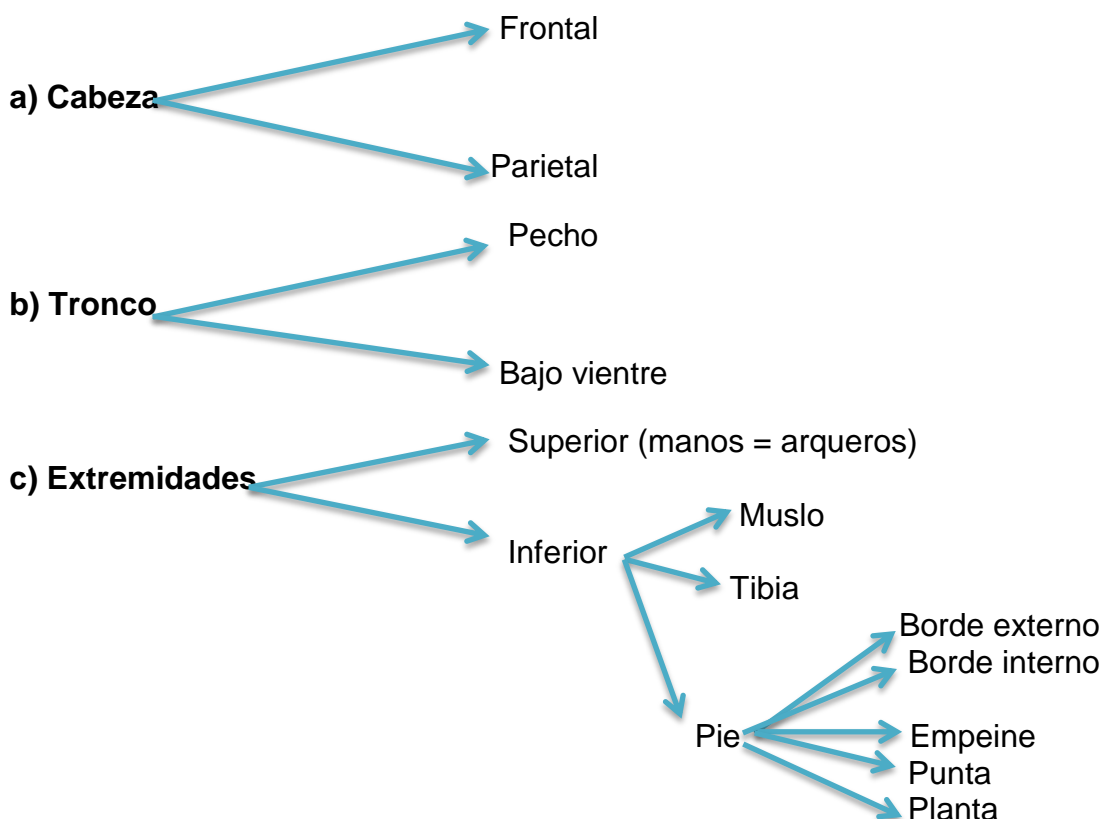
El Fútbol como medio educativo es realmente importante, no solo del punto de vista motriz, sino también en la búsqueda del mejoramiento multilateral y multifacético del estudiante y para esto ponemos a disposición a los estudiantes y docente sobre un programa coherente en el que puedan apoyarse. Es muy importante que todos los técnicos, se den cuenta de la necesidad de estar constantemente cuestionando su quehacer, sus conocimientos y aprendiendo toda la vida, es decir, observar y analizar todas las formas y métodos de trabajo, compararlo con sus propias experiencias y

las de sus pares e indudablemente con sus referentes locales y con las formas de trabajo del resto de instituciones que marcan los rumbos del desarrollo nacional en la disciplina y que a través de los años han demostrado sus logros a nivel nacional e internacional. Esta no es una herramienta que ate o limite al docente, al contrario, su principal misión es motivar a los estudiantes a la búsqueda de mejores expresiones de trabajo a partir de las indicaciones que aquí se dan. Sin el profesionalismo que debe caracterizar al estudiante en el cumplimiento de los contenidos que se orientan, es imposible lograr el éxito de este documento, pues el docente es la piedra angular de la motivación para el aprendizaje.

3. PREPARACIÓN TÉCNICA

Aquí se busca la mejor relación del estudiante con el balón en todos los aspectos del juego.

1.-**SUPERFICIES DE CONTACTO:** Son aquellos que entran en contacto con el balón y permitidas por el reglamento.



CONTROLES

Son todos aquellos gestos técnicos que nos permiten aprehender el balón en beneficio propio y del equipo. Se debe insistir en el control orientado (es aquel que nos posibilita jugar el balón inmediatamente después de controlado eludiendo la acción del adversario).

- a) PARADA:** Pisar el balón contra el piso anulando su desplazamiento.
- b) SEMIPARADA:** Tocar el balón con un toque suave en dirección contraria al que trae.
- c) AMORTIGUACIÓN:** Acompañar con algunas de las superficies de contacto la dirección del balón restándole velocidad hasta anularla.
- d) DESVIACIONES:** Desviar la dirección que trae el balón hacia un compañero o hacia un espacio que beneficie al propio equipo.

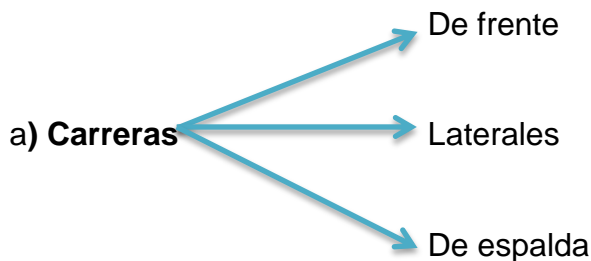
UTILIZACIÓN

- a) PASES:** Es la construcción de las jugadas colectivas por medio de habilitaciones o pasadas de un compañero a otro, ojalá en forma precisa. Estos se clasifican de acuerdo a la distancia y a la altura.
- b) CONDUCCIÓN:** Es el traslado del balón en busca del arco contrario. Este puede ejecutarse en: corta, larga, con cambio de ritmo, cambio de dirección. etc.
- c) REMATE O TIRO:** Es el envío del balón hacia el arco contrario en la búsqueda del gol. Se clasifican de acuerdo a la distancia, a la altura, a la destreza o acrobacia,

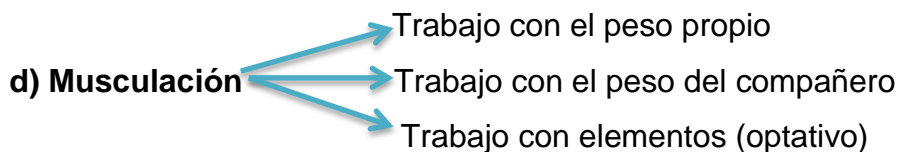
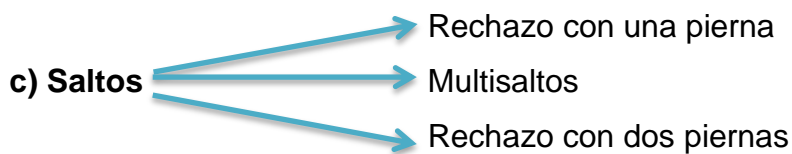
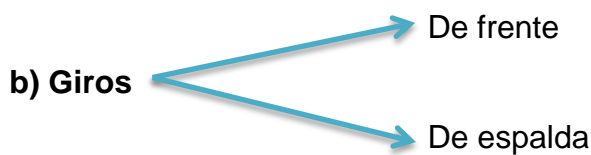
4. PREPARACIÓN FÍSICA

En este aspecto se busca mejorar, tanto el aparato locomotor, desarrollando las valencias físicas predominantes en el juego y el trabajo de musculación - adecuado a la edad-, como el sistema orgánico y la psicomotricidad.

5. DESPLAZAMIENTOS



Cambios de velocidad
Cambios de dirección
Amagues o fintas



➤ PREPARACIÓN MENTAL.

Es toda aquella que nos posibilita la internalización de los conceptos teóricos, sociales y valóricos relacionados con el juego.

- Desarrollar la cultura táctica, a través del conocimiento de los principios generales del juego.
- Desarrollar los conceptos cognoscitivos: Percepción, Sensación, Análisis, Pensamiento, Creatividad e Imaginación.
- Educar y desarrollar las particularidades psíquicas de la personalidad, el temperamento y el carácter.
- Mantener el equilibrio de las actitudes incentivando aquellas propias del deporte.
- Desarrollar las relaciones interpersonales del grupo y colectivo.

➤ **CARACTERÍSTICAS DE UN JUGADOR QUE JUEGA FÚTBOL**

MOTIVACIÓN

El jugador de fútbol debería estar interesado y motivado para realizar las distintas actividades que requiere el juego (patear el balón, correr, pasar el balón, etc.).

En otras palabras, el jugador debe disfrutar de realizar estas actividades, especialmente cuando se realizan espontáneamente y sin que haya adultos forzándolos a hacerlas.

APTITUD FÍSICA

El término aptitud física tiene una connotación diferente para diferentes actividades. En el contexto del fútbol, este término se refiere a la habilidad de jugar durante 60-90 minutos sin experimentar fatiga, agotamiento, u otros síntomas que pueden observarse en una persona sedentaria. El jugador debería tener las siguientes características de aptitud física para jugar al fútbol:

- Fuerza y potencia muscular.
- Resistencia.
- Flexibilidad.
- Una apropiada composición corporal.
- Resistencia cardiorrespiratorio.

DISCIPLINA

Se refiere a la habilidad de practicar y jugar de manera repetida varias veces por semana.

ENTRENABILIDAD

Es la habilidad de recibir instrucciones y tratar de cumplir con estas instrucciones.

DESTREZAS O HABILIDAD PARA APRENDER LAS DESTREZAS

La habilidad para realizar o aprender destrezas específicas del fútbol tales como patear, recibir, pasar, control, etc.

HABILIDAD PARA JUGAR EN UN DEPORTE DE EQUIPO

Es la habilidad para cooperar con otros miembros del equipo para realizar una difícil tarea. Además, el jugador debería exigir menos reconocimiento personal para beneficio del equipo. El jugador también debería ser capaz de asociarse con otros durante un largo tiempo y a veces bajo condiciones de estrés. Por último, el jugador debería tener la habilidad de disfrutar del juego con otros.

HABILIDAD PARA PENSAR EN SITUACIONES DE ESTRÉS

La mayoría de las personas no piensan de manera lógica bajo condiciones estresantes. Sin embargo, los jugadores de fútbol bien entrenados aprenden que hacer en las diversas condiciones del juego, y también aprenden a pensar rápidamente en condiciones de estrés.

BUENA ORIENTACIÓN ESPACIAL

La habilidad para pensar y visualizar en tres dimensiones y de manera relevante el campo de juego, es difícil para los jugadores muy jóvenes. Los jugadores deberían ser capaces de aprender a orientarse espacialmente dentro del campo de juego, y de re orientarse con respecto a la pelota, sus compañeros y oponentes.

➤ **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

	PRIMER MES	SEGUNDO MES	TERCER MES	CUARTO MES	QUINTO MES	SEXTO MES	SEPTIMO MES
TÉCNICO	Superficies de contacto. Control orientado.	Superficies de contacto. Control orientado Trabajo gráfico de arqueros	Superficies de contacto. Control orientado Pases	Control Orientado. Pases. Remate.	Conducción Pases Remate	Trabajo básico de arqueros. Conducción. Remate. Iniciación de la formación de equipos	Trabajo de arqueros. Repaso de Conducción, Pase y Remate. Iniciación de la competencia.
TÁCTICO	Principios generales	Principios generales	Principios generales. Principios ofensivos.	Principios generales. Principios ofensivos.	Principios generales. Principios ofensivos.	Principios ofensivos. Introducción al principio ofensivo.	Aplicación de los principios de juego,
FÍSICO	Resistencia aeróbica. Juegos de velocidad. Coordinación.	Resistencia aeróbica. Juegos de velocidad. Coordinación. Inicio de trabajo de musculación. Coordinación.	Velocidad. Musculación. Coordinación	Velocidad. Multisaltos. Coordinación. Musculación.	Velocidad con cambio de ritmo y dirección. Sobrecarga en parejas. Coordinación	Juegos de Velocidad. Juegos de persecución. Análisis de las faltas más comunes en el juego y como no cometerlas.	Elasticidad. Flexibilidad Coordinación. Juegos de Velocidad.
MENTAL	Desarrollo de relaciones interpersonales del grupo	Incentivar el desarrollo de la personalidad.	Desarrollar el equilibrio de las actitudes propias del deporte.	Conocimiento del Reglamento del Fútbol. Comentario de reglas más importantes.	Análisis de lo aprendido de lo internalizado de los principios deportivos y sociales incorporados.		Motivar el respeto. Incentivar positivamente la búsqueda de la victoria.

CLASE N° 1

ETAPA INICIACIÓN

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: SUPERFICIES DE CONTACTO

Objetivo específico: Utilización de aquellas superficies de contacto no trabajadas en la clase anterior.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: 4 equipos. Fútbol con la mano, los goles valen desde dentro del área. Los equipos que no estén jugando trabajan la elasticidad y la flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL: 10 minutos

Trabajo físico: 20 minutos

- a) Juegos de velocidad en pareja, persecución sin balón. A la orden del profesor el perseguido se transforma en perseguidor. Quien pierda tendrá un trabajo extra mientras el ganador se recupera y ejecuta ejercicios de elasticidad.
- b) Competencias de velocidad en grupo (hileras) de 15 a 20 metros en línea recta.
- c) Competencias de velocidad en grupo (hileras) de 10 metros: en línea recta ir al cono y volver.
- d) Trabajo individual de velocidad en zigzag, entre conos dispuestos en forma paralela en una distancia de 20 metros, separados aproximadamente 2 metros hacia delante y 1,5 metro hacia los lados.
- e) Competencias por grupos en tres hileras corriendo en zigzag.



Trabajo técnico: 80 minutos

Superficies de contacto: reconocimiento y utilización de cada una (Demostración a cargo del profesor).

Trabajar las superficies de contacto de las extremidades inferiores:

Trabajo en parejas haciendo hincapié en las superficies de contacto del pie.

- 1° en forma estática, luego con desplazamientos sin exigencias de intensidad. Es positivo que los jóvenes vayan nombrando la superficie de contacto utilizada en cada toque como una forma de internalizar.
- 2° En grupos de 4, tratando que el balón no caiga.
- 3° Competencia por grupos: quién da más toques sin que el balón caiga al suelo, utilizando todas las superficies de contacto de la pierna.

Introducción al juego real: Competencia interna: el profesor formará 4 equipos, los que jugarán entre sí hasta obtener un ganador.

En casos de empate, se definirá por penales pues siempre debe haber un ganador.

PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis de lo realizado: el profesor deberá destacar los valores inherentes a la competencia desde la posición del ganador (respeto por el perdedor) y el estímulo que debe significar la derrota para los perdedores y la forma de revertirla en triunfo a partir del esfuerzo.

Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 2

DURACIÓN: 120 MINUTOS

TEMA: CONTROLES (la semi- parada)

Control orientado: se debe emplear la superficie de contacto más adecuada a la situación, considerando la trayectoria que el balón trae y la posición que queremos darle para una progresión útil a nuestros objetivos (a balones rasos es conveniente ocupar el borde interno y circunstancialmente, el externo). Hay que darle la potencia adecuada “para que no se arranque” y ejecutarlo con mucha precisión para optimizar el movimiento.

Objetivo específico: Adquirir el gesto técnico que permita ejecutar la semiparada de la manera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo:

Fútbol con la mano (hándbol) en canchas reducidas

Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL: (100 MINUTOS)

Trabajo físico: (20 minutos)

Trote libre, a la orden del profesor los alumnos cambian de frente, y de dirección, etc.

Rebotes simples, de 2 tiempos, combinarlos con movimientos de brazos (hasta completar 10 tiempos).

Rebotes laterales (hasta 10 seguidos) Administrando bien las pausas, repetir 3 o 4 veces

Avanzar rebotando en dos pies (10 metros aproximadamente).

Competencia: quién logra mayor distancia en 5 saltos a pies juntos (hacia delante)

Inicio a la sobrecarga (con el propio peso)

Flexo extensiones de brazos. Posición decúbito abdominal. Cuerpo extendido.

Puntos de apoyo: las manos y las rodillas (5-8 repeticiones, 3 series).

Abdominales: 3 series de 8 - 10 repeticiones.

Trabajo técnico: 80 minutos

Repaso de lo anterior:

Dominio (jueguito), sin desplazamiento y en movimiento. Individual y en parejas.

Círculo de 4-5-6 alumnos, tratar de lograr el mayor número de toques sin que caiga el balón al suelo.

Competencia entre grupos.

Repaso de parada del balón.



En parejas: sin desplazamiento y luego con desplazamiento.

En tríos: en movimiento, con oposición semipasiva.

Estructuras: 4:2 en espacio reducido.

SEMIPARADA

Demostración y explicación a cargo del profesor (Insistir en el control orientado)

En parejas, ocupando la planta del pie y los bordes interno y/o externo (2 toques).

Sin desplazamiento, luego con desplazamiento.

En tríos: 2:1 Oposición semipasiva.

Estructura: 4:2 en espacio reducido.

Iniciación a los principios tácticos: destacar lo importante de crear y ocupar espacios libres (demarcación).

Fútbol Libre: se divide el grupo en 3 equipos, "AL GOL SALE" o un máximo de 10 minutos en cancha. El ganador es el con mejor diferencia de gol.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 3

DURACIÓN: 120 MINUTOS

TEMA: Reforzamiento

Objetivo específico: Reforzar el proceso de enseñanza aprendizaje de los gestos técnicos ya trabajados.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: Fútbol con la mano. Se forman 4 equipos que jugarán en espacio reducido.

Los goles serán válidos solo si se ejecutan con la cabeza y el rematador recibe el balón mediante pase de un compañero. No se debe dar más de tres pasos con el balón.

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos

Se forman 4 equipos los que jugarán en dos canchas, que tendrán delimitados espacios en los laterales (aproximadamente 1,5 metro hacia el interior de la cancha), los que serán zonas libres. En ellas se jugará solo a dos toques (recepción y entrega), ocupando preferentemente bordes internos y externos. A la zona se entra sólo para recibir y entregar. El equipo al que le hacen un gol deberá ejecutar 10 abdominales o 10 rebotes de coordinación simple antes de volver a poner el balón en juego.

Trabajo técnico: 80 minutos

En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.

Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.

Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pié derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.

En tríos: **Jugador 1** sirve lateral al **Jugador 2**, quien controla con una semiparada (control orientado borde interno o borde externo) y pasa el balón al **Jugador 3**, quien a su vez ejecuta una semiparada (igual al anterior) y conduce hasta la posición del **Jugador 1** y asume el rol de

Fútbol reducido: Sin arco 4:4 con un comodín que acompaña al equipo que tiene el balón. No se debe devolver el balón al mismo jugador. Tratar de jugar a la menor cantidad de toques. Gana el equipo que logra pasar el balón la mayor cantidad de veces de un compañero a otro.

En parejas: Jugador 1, ubicado en el borde del área de espaldas al arco. Jugador 2, le envía pase rasante y jugador en 1 controla con semiparada (control orientado, borde interno/externo) y remata al arco.

Fútbol: 4 equipos, campeonato todos contra todos, partidos de 15 minutos, en dos canchas, jugados en forma simultánea.



c.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE N° 4

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: CONTROLES (la amortiguación)

Objetivo específico: Adquirir el gesto técnico que permita ejecutar la amortiguación con el pecho de la manera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo

Trotar libremente: a la orden del profesor trotar levantando las rodillas.

A la orden del profesor, levantando las rodillas y tocando con las manos el borde interno de cada pie con la mano del mismo lado (10 pasos).

A la orden del profesor, levantando los talones (a los glúteos) y tocando con las manos el pie del mismo lado (10 pasos).

A la orden, levantando las rodillas y tocando con las manos la rodilla contraria.

A la orden, llevando los talones a los glúteos y tocando con las manos el pie contrario.

Elasticidad y flexibilidad.



B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos

Distribuir a los alumnos en 3 filas: cada fila frente a 10 balones puestos en hilera, separados 1 metro uno de otro, correr en eslabon libremente (3 pasadas). Progresivamente aumentar la velocidad (3 pasadas).



Correr pasando por sobre los balones.

Correr pasando sobre los balones y levantando las rodillas.

Pasar sobre la hilera de balones, saltando a pies juntos. (3 pasadas).

Competencia en eslalon, ida y vuelta (gana la fila que termina primero).

Inicio a la sobrecarga (con el propio peso).



Caminar “como cangrejo” (posición de cúbito dorsal, apoyos en planta de pies y manos)

10 metros.

Competencia individual: “Quién llega primero”.

Abdominales: 3 series de 8 - 10 repeticiones

Trabajo técnico: 80 minutos

Repaso de lo anterior:

Dominio: en parejas, secuencias técnicas de 5 tiempos (pie-pie, muslo-muslo, cabeza).

Tratar de repetir la mayor cantidad de veces la secuencia sin que la pelota caiga.

Repaso de parada del balón.

Tríos, en movimiento, con oposición semipasiva.

Estructuras: 4:2 en espacio reducido. En una cancha rectangular, con apoyos en los cuatro costados (el balón se devuelve a los compañeros no marcados, quienes tratarán de parar el balón y jugar a dos toques)

AMORTIGUACIÓN (con el pecho).

Demostración y explicación a cargo del profesor (insistir en el control orientado).

En pareja: Estático, luego en movimiento.

Grupos de 4 alumnos. Dos conos enfrentados y separados 10 metros uno de otro. En cada cono un alumno con un balón que lanzará con las manos al pecho de un compañero, quien realizará un control orientado, devolverá con borde interno y correrá hasta el otro cono donde ejecutará la misma acción. Repetir 6 veces cada uno.

Jugador 1 ejecuta lanzamiento lateral. **Jugador 2** controla con amortiguación de pecho (control orientado) y habilita al **jugador 3**, quien controla con semiparada y devuelve a **jugador 1**. Esta acción se repite tres veces y se cambian los roles.

En tríos: 2:1 Oposición semipasiva (trabajar e insistir en control orientado)

Estructura: 4:3 en espacio reducido con apoyos laterales. Enfatizar semiparada en devolución de pase y saques laterales de los apoyos.

Iniciación a los principios tácticos: destacar lo importante de crear y ocupar espacios libres (demarcación) causados por la superioridad numérica.

Fútbol (traspaso): Se divide el grupo en 4 equipos. Partidos simultáneos (10 minutos por tiempo).

Modalidad Copa Carranza.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.

Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad)

j. BIBLIOGRAFÍA

- CONTRERAS, A. (1989) El desarrollo de hábitos motores. En VV.AA. Bases para una nueva Educación Física. Zaragoza.
- Corbin C.B.A. 1980. Habilidades Motrices, Habilidad o Destreza Motor Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown.
- Gallahue D. 1982.Capacidades Motoras. New York: John Wiley y Sons.
- GARCÍA ARROYO, M. (1974) Puesta en marcha de un equipo de fútbol. Salamanca.
- LA HERNÁNDEZ, H.J.2003 Estudio sobre las Habilidades motrices / Tutora Caridad Calderón Jorrín.
- MAYETA, J.I.--1991.Perfeccionamiento de las categorías 12 hasta 16 años de edad atendiendo a los períodos sensitivos del desarrollo de las capacidades motrices / Tutor Alfredo Herrera Corzo.
- MOREJÓN, J. 1995 Estrategia motriz deportiva. —la Estructura de los Deportes.--La Habana: ACAFIDE.
- NIKIFEROV, V.A. 1988.La estructura de la capacidad física de trabajo de jóvenes. En Teoría y Práctica de la Cultura Física.--No.4., abril

k. ANEXOS

ANEXO 1



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA:

“CAPACIDADES MOTORAS BÁSICAS PARA LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO “EMILIANO ORTEGA ESPINOZA” DE LA CIUDAD DE CATAMAYO”

PROYECTO DE TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA.

AUTORA:

Juana Alexandra Aguirre Carrión.

LOJA - ECUADOR

2013

1859

a. TEMA:

“CAPACIDADES MOTORAS BÁSICAS PARA LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO “EMILIANO ORTEGA ESPINOZA” DE LA CIUDAD DE CATAMAYO”

b. PROBLEMÁTICA

En la actualidad son muchos los niños y jóvenes, que practican el deporte. Frecuentemente la práctica de un deporte y la participación en competencias empieza a muy temprana edad, siendo esto, parte importante del crecimiento y desarrollo de muchos adolescentes. Además de los beneficios para la salud asociados con la actividad física, el ejercicio le da la oportunidad del bienestar personal, interacción social y mayor desarrollo de habilidades y destrezas. La práctica del fútbol puede llevar a seguir una alimentación sana y aportar beneficios para su salud a lo largo de su vida. Por la influencia que tiene la actividad física sobre el crecimiento y maduración del adolescente, es necesario que los padres y entrenadores conozcan las pautas generales sobre su alimentación, según la edad, nivel de crecimiento y estado nutricional, además de las consideraciones especiales para el entrenamiento y competencia de los jóvenes deportistas.

En nuestro país la demagogia política no se interesa lo suficiente en el deporte y la recreación de los adolescentes, esto nos conlleva a una deficiente educación y deformación intelectual, tomando en cuenta principios básicos como son mente sana en cuerpo sano. El crecimiento y desarrollo deportivo es una de las metas de todos quienes se educan lo que a su vez contribuye a elevar la formación educativa e integral de los jóvenes.

La Educación Integral fortalece y explota el potencial de los adolescentes que estudian en las diferentes Unidades Educativas. Formar jóvenes participativos, dinámicos y triunfadores debe ser el objetivo primordial de las instituciones educativas es por ello que se pretende desarrollar las actitudes y aptitudes de los adolescentes y así exploten sus potencialidades, asuman responsabilidades y logren metas propuestas.

Las unidades educativas de Catamayo, incluso de todo el país van creciendo de manera integral no solo en el ámbito académico, sino también a nivel de

representatividad en lo que se refiere a la cultura y el deporte lo que a su vez contribuye a elevar la parte educativa y formativa integral de los jóvenes, por el ello Colegio EMILIANO ORTEGA ESPINOZA no debe ser la excepción. Se Reconoce la importancia de que los adolescentes vivan una serie de experiencias competitivas que respeten sus necesidades individuales.

Es importante fomentar 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. Al tener en cuenta los cambios mentales y físicos de los jóvenes en cada etapa de su desarrollo, se les puede ayudar a alcanzar su máxima aptitud, destrezas y cualidades motrices. Con una buena disposición y concediendo al joven el lugar principal que se les puede proporcionar satisfacción y éxitos personales.

Al trabajar activamente con otros adultos, se puede crear el ambiente adecuado para seguir disfrutando. Además haciendo hincapié en el esfuerzo, el progreso y el espíritu de equipo, antes que en la victoria, se consigue fomentar la disciplina, el sentido de la justicia y el comportamiento deportivo. Por último, adaptando las reglas y el material a las necesidades de los jóvenes, éstos podrán entrar en un mundo de posibilidades excitantes.

En el Colegio EMILIANO ORTEGA ESPINOZA de Catamayo, se encontró un gran problema, desconocimiento motor y la carencia de la práctica en los jóvenes de primer año de bachillerato y esto se ha dado por la poca atención del Gobierno, Por ende la formación de los jóvenes 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.

De esta forma concientizando a los adolescentes a formar un ente positivo en la sociedad evitando de esta manera que a futuro se dediquen a la drogadicción y el alcoholismo que son los males endémicos que afectan a nuestra 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 jóvenes, de esta manera se verá bien respaldados por ellos, logrando de esta forma una mejor concentración y captación del deporte.

Además se debe reconocer la importancia de que los jóvenes 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 contrario debería hacerse hincapié en que cada jugador tenga la oportunidad de mejorar su nivel de juego y sus destrezas.

Causa de problema, consecuencia

La carencia de la práctica y la capacidad motora del fútbol para los niños y niñas como medio de diversión, integración, aprendizaje alternativo.

Delimitación del Problema

Este problema lo ubicamos en el área del deporte de fútbol, en concordancia directa con la enseñanza de las capacidades motoras.

Definición del Problema

“DESCONOCIMIENTO DE LAS CAPACIDADES MOTORAS BÁSICAS PARA LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLÉGIO “EMILIANO ORTEGA ESPINOZA” DE LA CIUDAD DE CATAMAYO CATAMAYO”

c. JUSTIFICACIÓN

Se ha experimentado el deporte del fútbol en los últimos años se ha visto también reflejada en la aparición de una nueva metodología de enseñanza y entrenamiento, nacida con el objetivo de permitir que los jugadores puedan adaptarse a los cambios producidos en el fútbol.

La importancia que tiene el desarrollo motriz para el mejoramiento de la calidad de los jugadores que desde muy pequeños están empezando a jugar fútbol, pero de igual forma los clubes reconocidos, no tienen conciencia de la importancia de desarrollar en los estudiantes la parte motriz, puesto que los Colegios prefieren desarrollar la técnica lo más rápido y los más favorable posible, dejando de lado lo más importante desarrollarle al adolescente una motricidad adecuada para defenderse en los diferentes ámbitos así no sea el deportivo, puesto que no hay muchas posibilidades de llegar al primer equipo y la mayoría de estudiantes son frustrados del fútbol.

Se muestra en el fútbol, pedagogía y didáctica, por este motivo es que se quiere tomar una postura diferente en cuanto al desarrollo de la motricidad basándonos en la técnica básica del fútbol; porque si desarrollan la motricidad de una forma más adecuada, esto no solo le servirá al estudiante en lo deportivo sino también a nivel personal.

De igual forma se organiza el proyecto investigativo de una forma donde primero se dará la información recolectada en los textos para luego si, mostrar los resultados de las encuestas, pero de igual forma se mostraran las observación hecha a la escuela. Al implementar este proyecto los mayores beneficiarios serán los niños y niñas que en su tiempo libre y el tiempo que tiene para su preparación podrán disfrutar, aprender, compartir experiencias, formar nuevas amistades, fortalecer su cuerpo y espíritu lo cual será una ventaja para su formación personal.

Es muy útil, para la práctica esta actividad, de este modo formaremos en la sociedad niños con mayores cualidades físicas y personales, es por eso el ímpetu de fomentar esta rama del deporte, ponerle más atención y dedicación a nuestros niños y futuros jóvenes.

También conviene matizar que el trabajo de las habilidades motrices y el juego es algo que no se puede tratar de forma aislada e independiente dentro del contexto educativo, sino que forma parte de un proceso más global de enseñanza-aprendizaje. Por ello el planteamiento que realizamos a continuación está centrado centrándose en el juego y las habilidades motrices, como contenidos dentro del mismo, pero que en absoluto trata de ser una visión parcelada, por ello partiremos del desarrollo de las capacidades que entendemos que desde el área de Educación Física deben tenerse presente para posteriormente descender a la contribución de las mismas a través del juego y las habilidades motrices.

d. OBJETIVOS

Objetivo General

Determinar la relación de las cualidades motoras a través del juego del fútbol en los estudiantes del primer año de bachillerato del Colegio “Emiliano Ortega Espinoza” de la ciudad de Catamayo.

Objetivos Específicos

- Analizar si las habilidades motoras de los estudiantes son las adecuadas para el desarrollo de la práctica del fútbol.
- Motivar al docente de Educación Física para mejorar el desarrollo motriz de los jóvenes de primer año de bachillerato.
- Aplicar la propuesta sobre las cualidades motoras que se desarrollaran durante el juego de fútbol para los estudiantes del primer año de bachillerato.

ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

- 1. LA CAPACIDAD MOTORA**
 - 1.1 EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTORAS**
- 2. CAPACIDAD MOTORA CONDICIONAL**
- 3. CAPACIDAD MOTORA COORDINATIVA**
 - 3.1 CLASIFICACION DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS**
- 4. CAPACIDADES MOTORAS INTERMEDIA O MIXTAS**
- 5. HABILIDAD MOTORA BÁSICA O FUNDAMENTAL**
- 6. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN EL FÚTBOL**
- 7. DESTREZAS MOTORAS BÁSICAS**
- 8. CUALIDADES Y CAPACIDADES MOTORAS EN EL FÚTBOL**
 - 8.1 CUALIDADES FÍSICAS**
- 9. HABILIDAD MOTORA ESPECÍFICA O DEPORTIVA**
 - 9.1 ENTRENABILIDAD DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y DESTREZAS EN EL FÚTBOL.**
- 10. APLICACIÓN DEL PROCESO ONTOGÉNICO CRECIMIENTO Y MADURACIÓN**
- 11. CONCEPTOS DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DEL FÚTBOL**
 - 11.1 EL CONTROL**
 - 11.2 LA CONDUCCIÓN**

e. MARCO TEÓRICO

1. LA CAPACIDAD MOTORA

La actividad física y la deportiva están muy ligada entre sí, desde un programa de acondicionamiento físico para la salud, una clase de Educación Física, una sesión de entrenamiento deportivo, o simplemente un encuentro deportivo (cualquier deporte) como actividad recreativa, tienen en común actividad motora y deportiva. El movimiento en general es producto de capacidades y habilidades motrices.

1.1 El desarrollo de las capacidades motoras

El desarrollo de la fuerza máxima en la pubertad se muestra como el inicio de un aumento y manifestación más marcada de la fuerza máxima, sobre todo en los varones. Para la fuerza rápida se pueden observar características evolutivas similares, aumentando más acentuadamente durante la pubertad que en las fases de desarrollo anteriores. Los aumentos anuales de esta capacidad en los varones son más elevados que los de las niñas, de modo que a partir de los 13 años se producen diferencias sexuales específicas cada vez mayores. La relación fuerza-carga no se desarrolla tan favorablemente durante la pubertad, especialmente en el caso de la fuerza relativa de los brazos se registran casi siempre mejoras poco satisfactorias.

El desarrollo de la velocidad transcurre diferente al desarrollo de las capacidades de fuerza. Las capacidades de la velocidad pertenecen de ese modo a aquellas capacidades motoras que se manifiestan muy tempranamente en el desarrollo del ser humano, culminando su evolución casi completamente ya al final de la pubertad, conjuntamente con la evolución de la movilidad de los procesos nerviosos.

Con respecto al desarrollo de la resistencia en la pubertad, durante muchas décadas se creyó que esta fase era un periodo de estancamiento o disminución de esta capacidad. Investigaciones más recientes han hecho

saber que en el caso sobre el desarrollo de la resistencia con grupos de jóvenes no seleccionados permiten formular generalizadamente la siguiente tesis: en los exámenes realizados con métodos fisiológicos, la pubertad se muestra en los varones como una fase de aumento casi permanente de esta cualidad. Curvas promedio muestran un aumento algo más reducido al principio y algo mayores hacia el final de esta fase.

2. CAPACIDAD MOTORA CONDICIONAL

Son aquellas que determinan cambios orgánicos como por ejemplo: energéticos, metabólicos y plásticos (restauración), los componentes del mismo son: Fuerza, Resistencia, Velocidad, estas tres denominadas protagonista o agonistas, luego aparece la Flexibilidad, denominada posibilista, justamente por que ayudan a las demás a actuar.

3. CAPACIDAD MOTORA COORDINATIVA

Son las acciones que regulan y controlan el movimiento, ejemplo: Diferenciación, Orientación, Acoplamiento, Readaptación, Equilibrio, Reacción y Ritmo, también se puede encontrar por ejemplo: Agilidad, Habilidad, Destreza, Aprendizaje, Motor etc.

3.1 CLASIFICACION DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

➤ GENERALES O BÁSICAS

Adaptación y cambio motriz

Esta capacidad se desarrolla fundamentalmente a través de los juegos y complejos de ejercicios donde se presentan diferentes situaciones y condiciones, donde alumno debe aplicar las acciones aprendidas y valorarla de cuerdo al sistema táctico planteado, es por ello cuando se enseña una acción táctica no debe hacerse con ejercicios estandarizados, si no por el contrario se debe realizar con ejercicios variados.

CONTRERAS, A. (1989) El departamento de Educación Física y Deportes. En VV.AA. Bases para una nueva Educación Física. Zaragoza. Cepid.

Regulación de los movimientos

En el proceso de aprendizaje se observa como el profesor ayuda al alumno dándole indicaciones a través de la palabra, gestos o con la utilización de medios para que el alumno comprenda el ritmo y la amplitud de los movimientos

➤ **ESPECIALES**

Orientación

Capacidad que tiene el hombre de mantener la situación que ocurre en su espacio y tiempo con relación a los Movimientos de su cuerpo

El equilibrio

Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en un mismo eje.

El Ritmo

Esta no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos.

Anticipación

Es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento.

Diferenciación

Es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento.

Coordinación

Es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones.

➤ **COMPLEJAS**

Agilidad

Esta es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas.

Aprendizaje motor

Es la capacidad que posee el hombre de dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motrices.

4. CAPACIDADES MOTORAS INTERMEDIA O MIXTAS

Son aquellas que tienen elementos condicionales y coordinativos, por ejemplo: Velocidad de Reacción, A cíclica (Rapidez) y Cíclica (desplazamiento), también hallamos: Agilidad, Flexibilidad, Potencia, La Relajación etc.

5. HABILIDAD MOTORA BÁSICA O FUNDAMENTAL

Acciones motrices que aparecen conforme a la evolución humana, comunes a todos los individuos y perduran toda la vida. Se dividen en tres:

- **Locomotoras:** Determina traslado, continuidad de movimientos como por ejemplo: Correr, Caminar, Saltar, Galopar, gatear, reptar etc.
- **No Locomotoras:** Es un movimiento a cíclico, sin traslado y aislado por ejemplo: Empujar, Balancearse, Girar, Estirar, Lanzamiento, Salto etc.
- **Manipulativas y Proyecciones:** Es recibir y enviar un elemento hacia distintos lados por ejemplo: Rematar, Batear, Driblear, Patear, Lanzar, Pasar etc.

6. HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS EN EL FÚTBOL

Aunque la connotación sea la del futbol el concepto de habilidad motriz básica es general la cual considera una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar, patear, entre otros movimiento, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

- ser comunes a todos los individuos.
- Haber permitido la supervivencia.
- Ser fundamento de aprendizajes motrices.

- En el caso del fútbol estos aspectos se desarrollan entre los 6 y los 12 años, período comprendido entre la adquisición y desarrollo en el niño de las habilidades perceptivo-motrices y el desarrollo pleno del esquema corporal.

Taelman, R. (1988) El entrenamiento del portero. Lérida. Agonos.

7. DESTREZAS MOTORAS BÁSICAS

Las destrezas deportivas son los movimientos básicos pero en formas más complejas y específicas, y llevan consigo a un perfil Técnico o gesto ideal motor del movimiento modelando hacia el deporte. En fútbol se busca un perfil de la Técnica, estos patrones de movimiento lo clasificamos así:

1. Destrezas motoras generales (de 8 a 10 años): Se observan elementos vistos en la ejecución básica, pero ahora con énfasis en la precisión, forma y ejecución diestra. Los niños y niñas comienzan a involucrarse en una gran variedad de destrezas deportivas que lo llevan a buscar ese motor ideal poco a poco.

2. Destrezas motoras específicas (de 11 a 13 años): Se refinan las destrezas deportivas más complejas y las utilizan en la ejecución de pre-deportivos avanzados, y del mismo deporte oficial. Se le da más énfasis al producto que al proceso, lo que involucra el experimentar con una serie de éxitos y fracasos, razón por la cual no se debe desarrollar en los primeros años, sino más bien en el colegio y los primeros años de adulto.

3. Destrezas motoras especializadas (14 años): Aísla un número limitado de destrezas específicas que serán practicadas y perfeccionadas para el alto rendimiento. El nivel de ejecución depende del talento del individuo, y la especialización puede ir desde la competencia olímpica hasta las actividades recreativas seleccionadas.

Sánchez Bañuelos, F. (1984) Didáctica de la Educación Física y el deporte. Gymnos. Madrid

8. CUALIDADES Y CAPACIDADES MOTORAS EN EL FÚTBOL

El objetivo de la planificación del entrenamiento es llevar a cabo actividades que le permitan satisfacer al deportista sus propias necesidades de movimiento, previa valoración del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices, tanto básicas como específicas. Por tanto el alumno deberá conocer cuáles son esas capacidades de cara a evaluar su propia condición física de su deporte y planificar actividades que permitan mejorarla así como las condiciones de calidad de vida y salud.

Las capacidades físicas básicas, también llamadas cualidades físicas básicas, podemos definir las como las predisposiciones o caracteres (posibilidades, características que el individuo posee) innatos en el individuo, susceptibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural. En el fútbol son notables las siguientes: Fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia.

8.1 CUALIDADES FÍSICAS

VELOCIDAD

Es necesario desarrollar el potencial de velocidad empleando ejercitaciones y juegos de carreras cortas, a máxima intensidad y con largas pausas compensadoras. Las distancias aconsejables para la etapa oscilan alrededor de los 20 metros de máximo, con intensidad del 100%.

FUERZA

El desarrollo de la fuerza debe ser estimulado con la presentación de cargas de escaso volumen o intensidad para vencer. El propio peso del cuerpo, en muchos casos, es obstáculo más que suficiente para lograr el objetivo. La fuerza, como todos los elementos en esta etapa, debe ser desarrollada naturalmente, dentro de los porcentajes que se establecen y concomitantemente con los otros factores de desarrollo. Las sobrecargas, los pesos excesivos, los ejercicios de empuje y tracción de gran magnitud,

inclusive los continuos saltos de altura, no deben figurar entre las actividades correspondientes a este período de la vida. Como implementos accesorios se pueden utilizar barras de metal livianas, sin pesos adicionales, sacos rellenos con arena y pelotas con pesos de hasta 2.5 kilos y otros elementos similares que respeten las condiciones de peso máximo y manejabilidad por parte del niño.

RESISTENCIA

La baja capacidad de absorción de oxígeno establece que los esfuerzos prolongados, aun de mediana y baja intensidad, se tornen anaeróbicos y como este tipo de actividad no es aconsejable en la etapa, el desarrollo de la cualidad es preferible postergarlo para etapas siguientes.

FLEXIBILIDAD

Es necesario dedicar un mínimo de seis minutos al comenzar y seis al terminar para los ejercicios de flexibilidad y realizarlos con máxima intensidad, buscando ángulos articulares óptimos. El niño, en la etapa que nos ocupa, tiene gran facilidad para realizar tareas de flexibilidad.

GARCÍA ARROYO, M. (1974) Puesta en marcha de un equipo de fútbol. Salamanca.

<http://www.efdeportes.com/efd129/metodologia-de-ensenanza-en-la-iniciacion-deportiva-al>.

9. Habilidad Motora Específica o Deportiva

Son los fundamentos o técnicas deportivas que tiene parámetros de ejecución biomecánicas más o menos formalizados con elevada complejidad y eficacia. Dependen del deporte a utilizar, buscando optimizar el rendimiento de los deportistas en general.

9.1 Entrenabilidad de las habilidades motrices básicas y destrezas en el fútbol.

Como entrenadores debemos tener la plena convicción que una buena estimulación en las primeras edades sobre la coordinación es la base de

futuros rendimientos deportivos y sobre todo la base para el desarrollo permanente de muchas habilidades y destrezas técnicas del fútbol, así que en una excelente Clase de Educación física en la escuela o colegio es una muy buena oportunidad para explorar toda esa gama de posibilidades. Estas estimulaciones para la coordinación deben empezar la especialización con el móvil, para eso se está indagando en la verdadera importancia sobre las habilidades y destrezas en el fútbol, pero el desarrollo de estas en las primeras edades es básico, sin el móvil.

Está comprobando que la teoría en los conceptos está bien, pero en edades no está propiamente relacionada con los hechos reales. Hay niños de 9 años que ya tienen unos fundamentos técnicos bastante elaborados, niños que con nueve años driblan, pasan, recepcionan y rematan con las dos piernas. Por otra parte hay que ver que los conceptos en edades se deben aplicar en grupos segmentados en talentos y no talentos, pues un talento adquiere las destrezas y desarrolla la técnica con mayor facilidad que un no talento. Fuera de eso debemos ver que el desarrollo cognitivo del niño debe ir de la mano del desarrollo de todas estas destrezas, puesto que sino trabajamos integralmente, los niños alcanzarán a desarrollar buenas destrezas y adquirirán una excelente técnica, pero en realidad lo que necesitamos es que aprendan a manejar la técnica para desarrollar situaciones de juego complejas. Y pues como las teorías hablan de ciertas edades, afectamos a algunos niños y les retrasamos los procesos de aprendizaje.

Factores como el clima, la alimentación, entrenamiento y calidad del entrenamiento e incluso la clase social influyen en este rendimiento.

Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente

habrá alguna que predomine sobre las demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado.

Por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física o acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc.) y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte.

<http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/6a12.htm>

10. APLICACIÓN DEL PROCESO ONTOGÉNICO CRECIMIENTO Y MADURACIÓN

ESCUELA	AÑOS	ESTIMULACIÓN Y ENTRENAMIENTO	MOTRICIDAD Y FAMILIARIZACIÓN
PRIMARIA	6 - 9	Progresión motora. Aprendizaje y aplicación de gestos motores para la integración y adaptación del fútbol	Marcha, carrera, salto y giro. Golpeo Conducción Recepción
	10 - 11	Fase de ubicación futbolística	Optimizar la práctica de los elementos técnicos.
SECUNDARIA	12 - 13	Especialización de gestos motores en los elementos técnicos del fútbol	Práctica sistemática de los elementos con frecuencia.
	14 - 16	Iniciación al entrenamiento	Control y ejecución de los elementos. Versatilidad de las posiciones del juego.
	17	Fútbol alto rendimiento	

LOS JÓVENES Y LA PREPARACIÓN FÍSICA

CARACTERÍSTICAS DE LOS JOVENES, FINALIDAD Y EJERCICIOS DE DISTINTAS EDADES					
EDAD	MORFO-FUNCIONALES	PSICOMOTORAS	PSICO-SOCIOLÓGICAS	FINALIDAD DE LOS EJERCICIOS	EJERCICIOS
11-12	<p>Equilibrio talla peso que aumenta con regularidad.</p> <p>Las masas adiposas disminuyen.</p> <p>Funciones bastante equilibrada con aumento de la resistencia.</p> <p>El corazón presenta más pared que cavidad.</p>	<p>Mejora notablemente la coordinación motora.</p> <p>El movimiento se hace controlado, funcional, económico y ordenado.</p> <p>Lleno de energías y muy activo.</p> <p>Puede automatizar muchos gestos.</p> <p>Mejora la velocidad de reacción.</p> <p>Mantiene los esfuerzos, a veces largos y monótonos.</p>	<p>Pierde la ingenuidad del comportamiento.</p> <p>Interés por las aventuras, actividades excitantes y los clubes.</p> <p>Cauteloso y atrevido.</p> <p>Jactancioso.</p> <p>Extrovertido y entusiasta.</p> <p>Orgullosos y reflexivos.</p> <p>Interés por las competiciones.</p> <p>Desarrollo mental.</p> <p>Despiertan los instintos gregarios.</p> <p>Se notan las diferencias</p>	<p>Completar la formación física de base.</p> <p>Atención al desarrollo de las cualidades motrices.</p> <p>Dominio de habilidades deportivas.</p>	<p>Juegos precisos y exigentes (de fuerza, relativos, etcétera)</p> <p>Iniciación deportiva.</p> <p>Ejercicios complejos. Iniciación a los aparatos del gimnasio.</p> <p>Test físico y de habilidades deportivas.</p>

CARACTERÍSTICAS DE LOS JOVENES, FINALIDAD Y EJERCICIOS DE DISTINTAS EDADES

EDAD	MORFO-FUNCIONALES	PSICOMOTORAS	PSICO-SOCIOLÓGICAS	FINALIDAD DE LOS EJERCICIOS	EJERCICIOS
13-15	<p>Aumento sensible de la talla (extremidades) que no van a la par con el aumento de peso.</p> <p>Crecimiento a menudo asimétrico.</p> <p>Aparición de caracteres sexuales.</p> <p>El corazón aumenta su cavidad con gran rapidez pero el desarrollo vascular no es proporcional.</p> <p>Órganos frágiles.</p> <p>Puntos de dosificación numerosos lo que origina fatiga.</p>	<p>Se frena el desarrollo de la coordinación motora.</p> <p>En algunos casos retrocede.</p> <p>Aumento de la actividad y de la energía.</p>	<p>Inestabilidad.</p> <p>Estado de desequilibrio que le hace oscilar entre extremos: exhibicionismo y pudor, agresividad e inhibición, entusiasmo y depresión, inquietud y actividad.</p> <p>Sensible, vulnerable.</p> <p>Amor propio, preocupado.</p> <p>Tendencia a oponerse a los demás con agresividad y a las críticas.</p> <p>Atracción intensa por los deportes.</p>	<p>Desarrollo cuidadoso de las cualidades motrices y de las habilidades deportivas.</p> <p>Búsqueda de hábitos permanentes para la práctica deportiva.</p>	<p>Ejercicios que no fatiguen pues pueden interferir el crecimiento.</p> <p>Práctica deportiva y preparación física al aire libre. Intercalar períodos de recuperación.</p> <p>Se tendrá más en cuenta la ejecución técnica de los ejercicios que la cantidad y la intensidad.</p> <p>Prudencia en los ejercicios de resistencia y fuerza. Se trabajará la coordinación y la velocidad.</p>

CARACTERÍSTICAS DE LOS JOVENES, FINALIDAD Y EJERCICIOS DE DISTINTAS EDADES

EDAD	MORFO-FUNCIONALES	PSICOMOTORAS	PSICO-SOCIOLÓGICAS	FINALIDAD DE LOS EJERCICIOS	EJERCICIOS
16-18	<p>Disminución del crecimiento en longitud con provecho en anchura.</p> <p>Desarrollo muscular.</p> <p>Desarrollo definitivo de los caracteres sexuales.</p> <p>Órganos aún frágiles.</p> <p>Estabilización del sistema cardíaco.</p> <p>Mejora de las funciones.</p>	<p>Coordinación motora.</p>	<p>Deseo de afirmarse y hacer sus propias experiencias.</p> <p>Tolerante, considerado, analítico.</p> <p>Edad de los grandes ideales.</p> <p>Manifestaciones de voluntad en el chico y de seducción en la chica.</p> <p>Elección de modelos.</p> <p>Sigue el interés por los deportes y los clubes.</p> <p>Interés por las actividades sociales.</p>	<p>Incorporación definitiva de hábitos para una vida física activa y deportiva.</p>	<p>Intensificación de los ejercicios de resistencia y fuerza.</p> <p>Aumenta la intensidad en los ejercicios.</p>

11. CONCEPTOS DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DEL FÚTBOL

11.1 EL CONTROL

Definimos el control como aquella acción que nos permite hacernos con la pelota, dejándola en buenas condiciones para continuar el juego inmediatamente y realizar las acciones posteriores que pretendamos llevar a cabo.

Controles Orientados

- ❖ Hay que ir a buscar la pelota en lugar de esperar a que llegue donde estamos situados.
- ❖ Relajar la parte del cuerpo con la que vamos a controlar en el momento del contacto.
- ❖ Orientarse antes de realizar el control para que podamos seguir con el juego.

A. Planta del pie

Se utiliza para recibir balones que van directamente al jugador. Se levanta un poco el pie con el que controlaremos la pelota y pisamos el balón con la planta en la parte superior de la pelota, con el pie un poco inclinado con la punta mirando hacia arriba.

B. Interior del pie

Detenemos el balón con la parte más ancha del pie, la que nos ofrece mayor seguridad. El pie debe ir al encuentro del balón, lo relajamos en el momento que llegue la pelota y retrocediendo un poco el pie al tocar el balón.

C. Empeine

Para coger el balón con el empeine debemos llevar el tobillo relajado y cuando llega el balón echamos hacia atrás un poco el pie, con lo que el balón al tocar el pie volverá hacia el suelo.

D. Exterior del pie

Se ejecuta quitándole velocidad al balón con la retirada del pie a la llegada de la pelota.

E. Muslo

Lo utilizamos en balones que vienen por debajo del pecho. Al llegar la pelota chocamos el muslo en ángulo recto con la trayectoria del balón (“debajo del balón”).

F. Pecho

Debemos poner el cuerpo en línea con el balón, los pies bien apoyados en el suelo y justo llegar el balón se saca en poco el pecho en dirección a él, para posteriormente relajarlo y retrocederlo según cita el Amortiguamiento.

G. Cabeza

Situados en línea con el balón, se utilizará la frente para controlarlo con el relajamiento y retroceso de esa parte de la cabeza. Consideramos dentro de este grupo también el Exterior del pie. (“para enseñarlo se les muestra como la parte de dentro y de fuera del pie, normalmente corresponde con algún dibujo de la bota de fútbol que nos sirve de guía”)

Talón

En una superficie de recurso para el jugador que proporciona sorpresa respecto a los adversarios.

Puntera

Se utiliza para tiros a portería en espacios reducidos y con los adversarios tan próximos que no podemos armar la pierna para realizar otro tipo de golpeo.

Planta del pie

❖ La utilizamos para proteger la pelota y alejarla del adversario, para cambios de dirección y para alguna conducción con ventaja del jugador que lleva la pelota.

- ❖ Zonas en las que hay que golpear el balón (“partes de la pelota”).
- ❖ El último aspecto a destacar en los golpes, coincide con la pierna que realiza el golpeo (pierna activa) y la pierna que sirve de apoyo (pierna pasiva) y dependiendo del tipo de golpeo tendrán una u otra situación.

Empeine Frontal

El jugador debe colocarse en línea recta al balón y realizar la carrera de aproximación hacia la pelota. La pierna que golpeará la pelota, se levanta hacia atrás, mientras que la pierna de apoyo se coloca a lado del balón, a unos 10 cm, apoyando toda la planta del pie en el suelo. La pierna del golpeo se baja rápidamente hacia el balón y el pie se estira hacia abajo (“la puntera mirando al suelo”) y se golpea la pelota en la parte central.

Empeine Interior

El jugador debe colocarse ligeramente hacia el lado de la pierna de apoyo y realizará desde esa posición la carrera de aproximación. Al llegar al balón la pierna del golpeo se levanta hacia atrás y la pierna de apoyo se sitúa al lado del balón (si ponemos el pie de apoyo a la altura del balón el envío será medio raso y si la ajeamos un poco de la pelota ésta se elevará) La pierna del golpeo se dirige al balón y lo golpea en la parte exterior (zona 3) de la derecha de la pelota.

Empeine Exterior

El jugador se sitúa ligeramente colocado hacia el lado de la pierna que vamos a golpear (“si tiramos con la derecha nos colocamos ala derecha de la pelota y si es con la izquierda al revés”). Lo demás se realiza igual que para el envío con el Empeine interior.

Interior

Normalmente la carrera y distancia respecto al balón en mínima con lo que la pierna del golpeo se levanta poco hacia atrás, la pierna de apoyo se sitúa al lado de la pelota y se baja la pierna de golpeo hacia el balón. Se gira el

pie hacia fuera para mostrar el interior respecto al balón y se golpea la pelota en la parte media.

Exterior

La situación es igual que para el golpeo con el interior, sólo que el pie se gira hacia adentro para mostrar el exterior al balón y se golpea en la parte central o un poco exterior izquierda.

Talón

En el golpeo con el talón, al recibir la pelota se pasa la pierna de golpeo por detrás de la pierna de apoyo y se golpea la pelota, o bien sí el jugador está de espaldas, golpea la pelota hacia atrás con el talón.

Puntera

El golpeo se realiza igual que para el golpeo con los empeines solo que se utiliza la puntera para realizar el toque al balón. Normalmente se golpea en la parte central exterior de la pelota.

Planta

El golpeo con la planta no envía la pelota prácticamente hacia delante, sólo nos sirve para mover la pelota en espacios reducidos y se coloca la pierna de apoyo al lado de balón y la pierna de golpeo toca la pelota en la parte superior.

EL GOLPEO DE CABEZA

Entendemos por golpeo de cabeza cualquier toque realizado al balón con cualquier superficie de contacto de la cabeza.

Estas superficies de contacto corresponden con las siguientes:

Frontal

Debemos intentar golpear siempre con esta zona, ya que nos aporta seguridad, potencia, precisión.

Frontal lateral

Proporciona un golpeo con bastante potencia y precisión, la diferencia con el anterior estriba en que se realiza con un giro del cuello previo.

Occipital

Lo utilizamos para las prolongaciones hacia atrás de la pelota (“peinar”).

Temporal

Importante para el aprendizaje del golpeo con lo cabeza es la forma de ejecución y que se aplicará en función del tipo de golpeo (remate) de cabeza que pretendamos realizar. Es importante tener una concentración total sobre la pelota para estudiar su trayectoria, la fuerza, la velocidad con que se aproxima... y en función de todo eso se escoge la superficie de contacto que el jugador utilizará. (“depende del momento”).

Golpeos Frontales

La realización de este tipo de golpeo se conforma situando las piernas ligeramente abiertas, los brazos un poco separados del cuerpo y abiertos, el cuerpo se inclina ligeramente hacia atrás y se realiza un movimiento de vaivén de atrás hacia delante.

Golpeos Laterales

La ejecución en cuanto a posicionamiento es la misma, la diferencia se encuentra en que en lugar de realizar el movimiento de atrás hacia delante se realiza un giro del cuello en el momento de impactar con el balón en la dirección que queramos enviar la pelota.

11.2 LA CONDUCCIÓN

A. Debemos controlar permanentemente la pelota, teniendo en cuenta el rival, el espacio, la posición, la fuerza con que tocar el balón, la superficie idónea.

- B.** La visión periférica, es decir, no mirar la pelota mientras se conduce para poder observar todo lo que pasa en el juego y a los adversarios y compañeros.
- C.** Debemos proteger la pelota para que el rival no pueda arrebatárnosla mientras conducimos. A esta situación se la denominará Cobertura dinámica.

EL REMATE

- Superficie de contacto a utilizar según el tipo de golpeo que pretende realizar.
- Situación de la portería y del portero.
- Situación de los compañeros y de los adversarios.
- Distancia de Tiro (es decir, que el jugador no quiera chutar de medio campo si no llega)
- Ángulo de Tiro (se forma con la situación del balón respecto a los dos palos de la portería)
- Zona de tiro (cada jugador tiene un punto del campo desde donde le gusta más o menos tirar y desde el cual es más efectivo).

EL PASE

- Un jugador parado quiere que le pasemos la pelota al pie, mientras que un jugador que está en movimiento quiere la pelota por delante de la carrera.
- Es igual de importante la actitud del que realiza el pase aplicando la dirección, potencia y altura necesaria para que llegue la pelota a su destino como del jugador que debe recibir la pelota no debe esperar que llegue sino ir al encuentro.

<http://www.efdeportes.com/efd129/metodologia-de-ensenanza-en-la-iniciacion-deportiva-alfutbol.ht>.

f. METODOLOGÍA

Diseño

El presente proyecto de tesis está basado en la problemática que se presenta en el Colegio EMILIANO ORTEGA ESPINOZA de la ciudad de Catamayo, se observa que los jóvenes desconocen de las capacidades motoras del fútbol.

Por consiguiente para llevarla a cabo se ha tomado la investigación de campo, puesto que la información será recogida directamente en el establecimiento donde se detectó el problema.

Al respecto la Universidad Pedagógica la define como: El análisis sistemático de problemas en la realidad, con el propósito bien sea de describirlos, interpretarlos, entender su naturaleza y factores constituyentes, explicar sus causas y efectos o predecir su ocurrencia, haciendo uso de métodos característicos o enfoques de investigación conocidos o en desarrollo.

La metodología tiene como fin el mejoramiento permanente de los procedimientos y criterios usados en la conducción de la indagación requerida para contestar preguntas o resolver problemas.

MÉTODOS

METODO INDUCTIVO Y DEDUCTIVO

Permitirá conocer de lo general a lo particular en el estudio de los fundamentos teóricos que sustentan el proceso de desarrollo de las habilidades motoras básicas, además se utilizará para la constatación empírica del problema, en tanto, permitirá analizar cada uno de los instrumentos a aplicar los elementos que constituyeron regularidades, así

como las principales causas y diferencias en los resultados obtenidos del procesamiento de cada uno de ellos. También se determinara su población de acuerdo a las variables a investigar.

MÉTODO DIALÉCTICO

En este método se considera los fenómenos históricos y sociales en continuo movimiento. Da origen al materialismo histórico el cuál explica las leyes que rigen las estructuras económicas y sociales, sus correspondientes superestructuras y el desarrollo histórico de la humanidad. Este método describe la historia de lo que nos rodea, de la sociedad y del pensamiento, a través de una concepción de lucha de contrarios y no puramente contemplativa, más bien de transformación. Estas concepciones por su carácter dinámico exponen no solamente los cambios cuantitativos, si no los radicales o cualitativos.

MÉTODO EMPÍRICO

El empleo del método empírico posibilitará revelar y explicar las características del objeto, vinculado directamente a la práctica, facilitará la búsqueda de información inicial empírica y en la recogida de información para el logro de los objetivos y la comprobación de las preguntas científicas.

MÉTODO CIENTÍFICO

Posibilitará conseguir la estructura de toda la investigación, comenzando desde el planteamiento del tema, formulación de objetivos, estructuración de la metodología.

TÉCNICA BIBLIOGRÁFICA

Esta técnica sirve fundamentalmente para obtener toda la información científica y especializada inherente al tema de investigación, con el propósito básico de dar una explicación con fundamentos científicos que garantice la validez del presente trabajo.

TÉCNICA DE LA OBSERVACIÓN

Es una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis. Se realizara con el objetivo de constatar el desarrollo de las habilidades motrices.

ENTREVISTA

Se aplicará a los estudiantes de cultura física y al profesor de educación física. Se realizaran con el objetivo de obtener información sobre la preparación que poseen para el desarrollo de las habilidades motrices básicas a los estudiantes de 1° año de bachillerato.

TÉCNICA DE LA DISCUSIÓN

Esta técnica es fundamentalmente activa, consiste en un trabajo intelectual de interacción de conceptos, conocimientos e información, sin posiciones tomadas o puntos de vista a ser analizados; es decir, es la colaboración intelectual de todos los estudiantes, requiere preparación anterior por parte de los alumnos; por lo cual el asunto debe ser presentado por el profesor, o es acogido por las dos partes, así, los alumnos, antes de discutir el asunto se informan acerca de él; luego de la discusión se aceptarán las conclusiones adoptadas por la mayoría.

TÉCNICA DE LA ENCUESTA

Se conocerá la opinión o valoración del sujeto seleccionado en una muestra sobre un asunto dado de igual manera su nivel de preparación que posee para dar tratamiento a las habilidades motoras básicas.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población

Está conformada, por estudiantes de 1° año bachillerato, del Colégio EMILIANO ORTEGA ESPINOZA de la ciudad de Catamayo. La población se define como cualquier conjunto de elementos de la que se quiere conocer

o investigar alguna de sus características. En tal sentido para la presente investigación la población estará conformada por 100 estudiantes.

La muestra

Se define como: "una parte o subconjunto de la población" ésta podrá representar o no en buena forma a la población y su tamaño dependerá del tipo de estudio que se desee realizar y de acuerdo a la profundidad del mismo. La muestra está constituida por 45 estudiantes del Colégio de 1° año de bachillerato y 1 Docente de Educación Física.

HIPÓTESIS

Un suceso visual es que los adolescentes logren realizar diferentes y múltiples habilidades motrices básicas para un cambio interno y externo.

VARIABLES DE HIPOTESIS

- El desconocimiento de las habilidades motoras por parte de los estudiantes de 1° año de bachillerato del Colégio EMILIANO ORTEGA ESPINOZA de la ciudad de Catamayo.

VARIABLES

TEMA:

“CAPACIDADES MOTORAS BÁSICAS PARA LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL PARA LOS ESTUDIANTES DE 1° AÑO DE BACHILLERATO DEL COLÉGIO EMILIANO ORTEGA ESPINOZA DE LA CIUDAD DE CATAMAYO”

VARIABLES DE INVESTIGACIÓN

Conforme a las hipótesis planteadas las variables a investigar en el transcurso en el proceso de ejecución son las siguientes:

- ✓ Habilidades Motoras.
- ✓ Alto Rendimiento y mejorar las capacidades físicas

g. CRONOGRAMA

ORDEN	TIEMPO ACTIVIDADES	2013								2014															
		Noviembre				Diciembre				Enero				Abril				Mayo				Junio			
		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	Presentación del proyecto, revisión y aprobación																								
2	Elaboración del referente teórico																								
3	Diseño de instrumentos de investigación																								
4	Recopilación de la información de campo																								
5	Tabulación de datos																								
6	Análisis de resultados																								
7	Inferir conclusiones y recomendaciones																								
8	Primer borrador del informe																								
9	Presentación del informe																								
10	Defensa del proyecto																								
11	Defensa pública de la tesis																								

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

ORDINAL	RUBROS	COSTOS
1	Material bibliográfico.	\$150,00
2	Levantamiento de textos.	\$150,00
3	Impresión y reproducción.	\$130,00
4	Empastado.	\$75,00
5	Material de apoyo.	\$120,00
6	Hospedaje.	\$50,00
7	Movilización.	\$100,00
8	Alimentación.	\$ 50,00
9	Suministro informáticos.	\$140,00
10	Imprevistos.	\$125,00
COSTO TOTAL DEL PROYECTO		\$1000,00

RECURSOS

TALENTO HUMANO

Juana Alexandra Aguirre Carrión

Asesor de tesis asignado

RECURSOS ECONOMICOS

INGRESOS: fondos propios

EQUIPOS MATERIALES

Libros, documentación.

Equipo tecnológico:

Computadora.

DVD.

Pendray - flash

i. BIBLIOGRAFÍA

- CONTRERAS, A. (1989) El departamento de Educación Física y Deportes. En VV.AA. Bases para una nueva Educación Física. Zaragoza. Cepid.
- GARCÍA ARROYO, M. (1974) Puesta en marcha de un equipo de fútbol. Salamanca.
- SANCHEZ BAÑUELOS, F. (1984) Didáctica de la Educación Física y el deporte. Gymnos. Madrid
- TAELEMAN, R. (1988) El entrenamiento del portero. Lérida. Agonos.

WEB-GRAFIA

- http://www.efdeportes.com/efd129/metodologia-de-ensenanza-en-la-iniciacion-deportiva-al_futbol.ht.
- <http://www.efdeportes.com/efd129/metodologia-de-ensenanza-en-la-iniciacion-deportiva-al>.
- <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/6a12.htm>

ANEXO 2. Encuesta aplicada a los Jóvenes del Colégio Emiliano Ortega Espinoza de Catamayo.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN,

CARRERA DE CULTURA FÍSICA.

**LICENCIATURA EN CIENCIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTE Y RECREACIÓN**

Yo, estudiante de la Universidad Nacional de Loja de la carrera de cultura física me dirijo a usted, de la manera más cordial se digne a responder la siguiente encuesta, que servirá para conocer la falencia que existen por el desconocimiento de las capacidades motoras para la práctica del fútbol.

ENCUESTA

Lea las siguientes preguntas y marca con una X la respuesta.

1. ¿Le gusta el fútbol?

Sí.

No.

Porque.

.....

2.- ¿Cuál de estas capacidades físicas le gustaría desarrollar?

Fuerza

Resistencia

Velocidad

Porque.....

3.- ¿Desearía conocer las aptitudes, destrezas y cualidades motrices?

Sí.

No.

Porque.

.....
.....

4.- ¿De las siguientes habilidades motoras cuál desarrolla más en su clase?

Correr

Saltar

Lanzar

Coger

5.- ¿Le gustaría realizar movimientos utilizando pequeños implementos?

Sí.

No.

Porque.

.....

6.- ¿Usted cree que debe aprender a compartir experiencias, formar nuevas amistades, fortalecer su cuerpo para una buena formación personal?

Sí.

No.

Porque.

.....
.....

7.- ¿Piensa que se debe fomentar la imaginación y creatividad en el juego?

Sí.

No.

Porque.

.....
.....

8.- ¿Le gustaría que el profesor de educación física les enseñe a manejar el juego como a "lanzarla arriba" y "centrar" o "cambiar" la pelota?

Sí.

No.

Porque.

.....

9.- ¿Cree que es capaz de mantenerse en equilibrio cuándo salta?

Sí.

No.

Sí.

No.

Porque.

.....

10.- ¿De las técnicas básicas del fútbol, señale que técnica promueve al momento de recibir su clase señale 3?

El Control Pase
Remate Golpes con la cabeza
Conducción

Porque.

.....

11.- ¿Qué cualidades tiene usted al momento de hacer su clase de fútbol?

Liderazgo Vocación Autocontrol
Motivador Carismático Organizador

Porque.

.....

12.- ¿Cree usted que fútbol es su deporte favorito?

Sí. No.

Porque.

.....

.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN,
CARRERA DE CULTURA FÍSICA.**

**LICENCIATURA EN CIENCIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTE Y RECREACIÓN**

Yo, estudiante de la Universidad Nacional de Loja de la carrera de cultura física me dirijo a usted, de la manera más cordial se digne a responder la siguiente encuesta, que servirá para conocer la falencia que existen por el desconocimiento de las capacidades motoras para la práctica del fútbol.

ENCUESTA

Lea las siguientes preguntas y marca con una X la respuesta.

1. ¿Le gusta enseñar las tácticas del fútbol?

Sí.

No.

Porque.....
.....

2.- ¿Cuál de estas capacidades físicas le gustaría que el alumno se centre más?

Fuerza

Resistencia

Velocidad

Porque.....

3.- ¿Está capacitado para enseñar las capacidades motoras a sus alumnos?

Sí.

No.

Porque.

.....

4.- ¿De las siguientes habilidades motoras cuál desarrolla más en su clase con los alumnos?

Correr

Saltar

Lanzar

Coger

5.- ¿Usted tiene los implementos necesarios para realizar de la mejor manera sus clases?

Sí.

No.

Porque.

.....

6.- ¿Usted considera que al formar grupos se conseguirá la mayor integración entre compañeros?

Sí.

No.

Porque.....

7.- ¿Piensa que se debe fomentar la imaginación y creatividad en el juego?

Sí.

No.

Porque.

.....

8.- ¿Usted ha recibido cursos de capacitación sobre las habilidades motoras?

Sí.

No.

Porque.

.....

9.- ¿Considera usted que las capacidades coordinativas son de vital importancia para la práctica del fútbol?

Sí.

No.

Porque.

.....

10.- ¿De las técnicas básicas del fútbol, señale que técnica promueve al momento de impartir su clase?

El Control

Pase

Remate

Golpes con la cabeza

Conducción

Porque.

.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 3.

ENTREGANDO ENCUESTAS A LUMNOS



INDICANDO PAUTAS PARA EL DESARROLLO DE CLASES FÍSICAS



PRACTICANDO EL FÚTBOL



REALIZANDO EJERCICIO CON IMPLEMENTOS



JUGANDO FÚTBOL



ÍNDICE

CONTENIDOS	pp.
PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN	2
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	8
e. MATERIALES Y MÉTODOS	39
f. RESULTADOS	41
g. DISCUSIÓN	65
h. CONCLUSIONES	68
i. RECOMENDACIONES	69
j. BIBLIOGRAFÍA	86
k. ANEXOS	87
ÍNDICE	133