# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

## ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

### CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

## TÍTULO

**"EL JUEGO TÁCTICO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LOS DEPORTES DE CONJUNTO EN LOS NIÑOS DE LAS ESCUELAS FISCALES DEL BARRIO ZALAPA DEL CANTÓN LOJA. PROPUESTA CURRICULAR. AÑO 2012 - 2013"**

Tesis previa a la obtención del Grado de licenciado en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física


**AUTOR:**

**Wilson Gustavo Quizhpe Guamán**

**DIRECTOR:**

**Lic. Luis R. Valverde Jumbo Mg. Sc.**


**LOJA – ECUADOR**

**2015**

# CERTIFICACIÓN

*Lic. Mg.Sc. Luis Rafael Valverde Jumbo*
**DIRTECTOR DE TESIS**

**CERTIFICA:** Que el trabajo de investigación titulado, "EL JUEGO TÁCTICO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LOS DEPORTES DE CONJUNTO EN LOS NIÑOS DE LAS ESCUELAS FISCALES DEL BARRIO ZALAPA DEL CANTÓN LOJA. PROPUESTA CURRICULAR. AÑO 2012 - 2013, realizado por el señor: *Wilson Gustavo Quizhpe Guamán,* egresado de la Carrera de Cultura Física y Deportes de la Universidad Nacional de Loja, ha sido revisado prolijamente y cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos, y legales establecidos por la institución, por lo tanto me permito acreditarlo a autorizar al autor para que continúe con los trámites legales pertinentes.

Loja, 3 de diciembre del 2014

Lic. Mg.Sc. Luis Rafael Valverde Jumbo
**DIRTECTOR DE TESIS**

# AUTORÍA

Yo, Wilson Gustavo Quizhpe Guamán, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones, 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: Wilson Gustavo Quizhpe Guamán

Firma: _____

Cédula: 110383497-2

Fecha: Loja, 10 de julio de 2015

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

Yo, Wilson Gustavo Quizhpe Guamán, declaro ser el autor de la tesis Titulada: "EL JUEGO TÁCTICO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LOS DEPORTES DE CONJUNTO EN LOS NIÑOS DE LAS ESCUELAS FISCALES DEL BARRIO ZALAPA DEL CANTÓN LOJA. PROPUESTA CURRICULAR. AÑO 2012 - 2013,como requisito para optar al Grado de Licenciado 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 tenga convenio la Universidad.

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

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 10 días del mes de Julio del dos mil quince, firma el autor.

Firma: _____

**Autor:** Wilson Gustavo Quizhpe Guamán

**Cédula:** 110383497-2

**Dirección**: Zamora Huayco **Correo Electrónico**: wilsong80@hotmail.es

**Teléfono:** 2139176 **Celular**: 0989295725

**DATOS COMPLEMENTARIOS**

**Director de Tesis**: Lic. Luis Rafael Valverde Jumbo. Mg. Sc.

**Tribunal de Grado**: *Lic. José Efraín Macao Naula. Mg. Sc.*

*Dra. Bélgica E. Aguilar Aguilar. Mg. Sc.*

*Dr. Milton E. Mejía Balcázar. Mg. Sc.*

# AGRADECIMIENTO

Dejo constancia de mi imperecedero agradecimiento al Área de la Educación, el Arte y la Comunicación, en especial al Nivel de Pregrado; a los docentes de la Carrera de Cultura Física y Deportes de la Universidad Nacional de Loja; a los directivos, docentes y alumnos de las escuelas del Barrio Zalapa del cantón Loja; y a todos los que contribuyeron a cumplir con este trabajo académico, previo a la obtención del título de tercer nivel.

De manera particular a quienes colaboraron decididamente con su valiosa sapiencia y experiencia profesional, en los aportes, sugerencias y dirección científica profesional de la investigación, de igual manera, expreso mi especial reconocimiento de gratitud por su valiosa calidad académica y pedagógica al Sr. Lic. Mg. Sc. Luis Valverde Jumbo Director de Tesis, quien en forma prolija y lógica realizó la revisión metodológica de este trabajo final.

El Autor

# DEDICATORIA

A mis amados padres por su incansable amor, sacrificio, abnegación y ejemplo desde los primeros días de mi existencia, aportando con el desarrollo y crecimiento libre de los peligros y lleno de buena salud, permitiéndome que llegará a este grado siempre con la bendición y amparo Divino de nuestro Dios y humilde redentor, siempre les tendré en mi corazón.

A mis maestros, quienes compartieron sus conocimientos con un alto espíritu profesional y con su ejemplo permitieron que alcance los escalones más altos para llegar hasta este momento, y culminar con mis sueños y anhelos esperados por todos.

A mi Director de tesis por su apoyo incondicional y predisposición sincera al ayudarme para que los conocimientos científicos y la experiencia queden plasmados en este documento, sobre todo por su amistad incondicional en la culminación de este trabajo.

Wilson Quizhpe

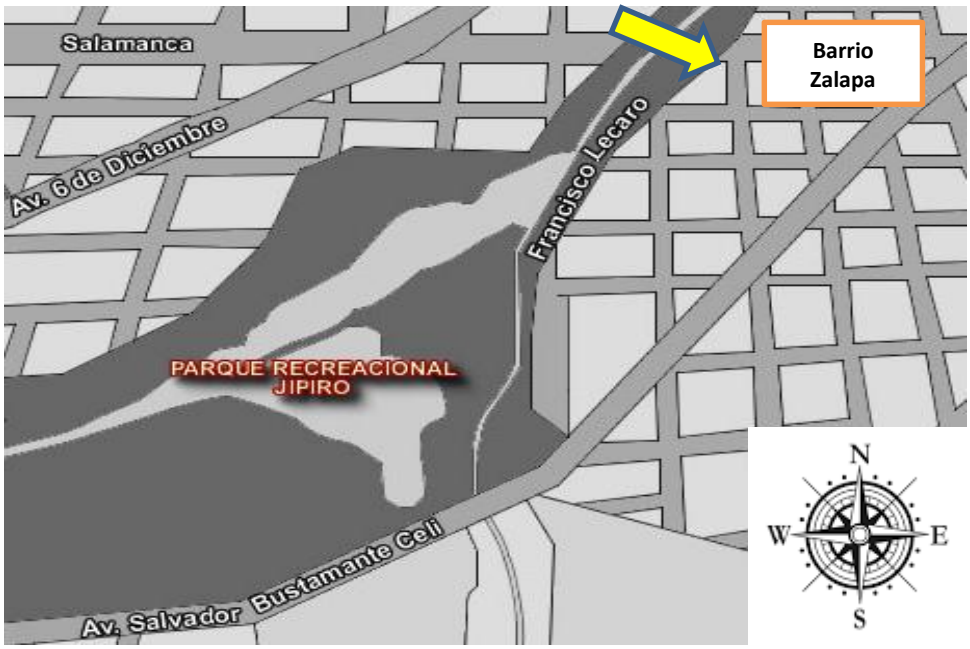
# ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

**BIBLIOTECA,** Área de la Educación el Arte y la Comunicación

| TIPO DE DOCUMENTO | AUTOR/NOMBRE DEL DOCUMENTO | FUENTE | FECHA AÑO | ÁMBITO GEOGRÁFICO | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | NACIONAL | RGIONAL | PROVINCIA | CANTÓN | PARROQUIA | BARRIOS COMUNIDAD | OTRAS DEGRADA CIONES | NOTAS OBSERVACIONES |
| TESIS | **Wilson Gustavo Quizhpe Guamán** "EL JUEGO TÁCTICO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LOS DEPORTES DE CONJUNTO EN LOS NIÑOS DE LAS ESCUELAS FISCALES DEL BARRIO ZALAPA DEL CANTÓN LOJA. PROPUESTA CURRICULAR. AÑO 2012 - 2013 | UNL | 2014 | ECUADOR | ZONA 7 | LOJA | LOJA | EL VALLE | ZALAPA ALTO Y BAJO | CD | Lic. Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física |

## MAPA GEOGRÁFICO DE LA PROVINCIA DE LOJA

## CROQUIS DE LA CIUDAD DE LOJA



# ESQUEMA DE TESIS

PORTADA
CERTIFICACIÓN
AUTORÍA
CARTA DE AUTORIZACIÓN
AGRADECIMIENTO
DEDICATORIA
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN
MAPA GEOGRÁFICO.
ESQUEMA DE CONTENIDOS

a. TÍTULO
b. RESUMEN EN CASTELLANO Y TRADUCIDO AL INGLÉS.
c. INTRODUCCIÓN
d. REVISIÓN DE LITERATURA
e. MATERIALES Y MÉTODOS
f. RESULTADOS
g. DISCUSIÓN
h. CONCLUSIONES
i. RECOMENDACIONES
j. BIBLIOGRAFÍA
k. ANEXOS.
l. ÍNDICE

## a. TÍTULO

"EL JUEGO TÁCTICO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LOS DEPORTES DE CONJUNTO EN LOS NIÑOS DE LAS ESCUELAS FISCALES DEL BARRIO ZALAPA DEL CANTÓN LOJA. PROPUESTA CURRICULAR. AÑO 2012 – 2013"

## b. RESUMEN

El tema que se desarrolla en la investigación, analiza el juego táctico y su incidencia en la práctica de los deportes de conjunto en los niños de las escuelas fiscales del barrio Zalapa del cantón Loja. Propuesta Curricular, cuyos problemas están determinados en Currículo en vigencia de la Asignatura de Educación Física, a través del Bloque N°2 Juegos, no permite el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto, por falta de una guía didáctica práctica, a más de la falta de orientaciones para que los profesores de aula faciliten la enseñanza de los deportes de conjunto desde la perspectiva de mejorar los resultados de aprendizaje; y, no se viene enseñando los deportes de conjunto en clases de Educación Física por falta de docentes especializados, tiempo limitado y carencia de infraestructura e implementación adecuada y suficiente, cuyos objetivos están orientados analizar si el Currículo en vigencia no permite el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto, por falta de una guía didáctica práctica en los niños; de igual forma, determinar si la falta de orientaciones en los profesores de aula, no facilita el proceso de enseñanza de los deportes de conjunto y, determinar si la falta de docentes especializados, infraestructura e implementación adecuada, está incidiendo en la enseñanza aprendizaje de los deportes de conjunto, de igual forma se detalla la Revisión de Literatura organizados en las siguientes variables: fundamentos básicos, fundamentos técnico, currículo de Juegos y deportes de conjunto; los métodos utilizados fueron: el método de análisis y síntesis; el inductivo – deductivo; el método heurístico y el método estadístico. Las técnicas que se utilizaron fueron los test físicos, los test técnicos, encuesta a los 6 profesores y 56 estudiantes, a más de la observación directa. Las hipótesis de trabajo que se desarrollaron son: El Currículo en vigencia, no permite el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto; de igual forma, la falta de orientaciones en los profesores de aula, no facilita el proceso de enseñanza de los deportes de conjunto; y, la falta de docentes especializados, infraestructura e implementación adecuada, está incidiendo en la enseñanza aprendizaje de los deportes de conjunto en clases de Educación Física, con los niños de las escuelas fiscales: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo del barrio Zalapa del cantón Loja. Año lectivo 2012 – 2013; se determinó las siguientes conclusiones relevantes: El Currículo en vigencia, no permite el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos físicos – técnicos; así como, la falta de orientaciones en los profesores de aula, no facilita el proceso de enseñanza de los deportes de conjunto; y la falta de docentes especializados, infraestructura e implementación adecuada, sí está incidiendo en la enseñanza aprendizaje de los deportes de conjunto; con lo cual se llegó a las siguientes recomendaciones: que los docentes consideren el Currículo Alternativo propuesto para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje. La estructura de la propuesta alternativa se estructuró por objetivos, fases de enseñanza y destrezas a desarrollar en la enseñanza de los juegos de conjunto.

## SUMMARY

The theme developed in the research, analyzed the tactical game and its impact on the practice of team sports in children from public schools of Zalapa neighborhood of Canton Loja. Curricular Proposal, whose problems are determined in Curriculum into force of the Course of Physical Education, through the Block No. 2 Games does not allow the process of learning of the physical fundamentals - Technical team sports, for lack of a tutorial practice over the lack of guidelines for teachers to facilitate classroom teaching team sports from the perspective of improving learning outcomes; and not coming teaching team sports in physical education classes for lack of specialized teachers, limited time and lack of infrastructure and adequate and proper implementation, coos objectives are aimed to analyze whether the Curriculum in force does not allow the process of learning of physical principles - technical team sports, for lack of a tutorial practice in children; likewise, whether the lack of guidance on classroom teachers, does not provide the teaching of team sports and determine whether the lack of specialized teachers, infrastructure and proper implementation, is affecting the learning of the team sports, just as the Review of Literature organized into the following variables is detailed: fundamentals, technical foundations, curriculum Games and team sports; The methods used were: the method of analysis and synthesis; inductive - deductive; the heuristic method and statistical method. The techniques used were the physical test, technical test, survey of 6 teachers and 56 students, more than direct observation. The working hypothesis developed are: The Curriculum in effect, does not allow the process of learning of the physical fundamentals - Technical team sports; similarly, the lack of guidelines on classroom teachers, not facilitate the teaching of team sports; and the lack of specialized teachers, infrastructure and proper implementation, is affecting the learning of team sports in physical education classes with children in public schools: José Rafael Vega and Ramón Arízaga Zalapa Burnet neighborhood of Canton Loja. Academic year 2012 - 2013; the following relevant conclusions were determined: The Curriculum in force, does not allow the process of learning of the physical fundamentals - Technical; and the lack of guidelines on classroom teachers, does not facilitate the teaching of team sports; and lack of specialized teachers, infrastructure and proper implementation, is itself influencing the learning of team sports; with which he made the following recommendations: that teachers consider the Alternative Curriculum proposed to improve the teaching-learning process. The structures of the alternative proposal were structured by objectives, stages of education and develop skills in teaching whole games.

## c. INTRODUCCIÓN

La presente investigación se refiere a: El juego táctico y su incidencia en la práctica de los deportes de conjunto en los niños de las escuelas fiscales del barrio Zalapa del cantón Loja. Propuesta curricular. Año 2012 – 2013; en el mismo se derivan los siguientes problemas: El Currículo en vigencia de la Asignatura de Educación Física, a través del Bloque N°2 Juegos, no permite el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto, por falta de una guía didáctica práctica, a más de la falta de orientaciones para que los profesores de aula faciliten la enseñanza de los deportes de conjunto desde la perspectiva de mejorar los resultados de aprendizaje; y, no se viene enseñando los deportes de conjunto en clases de Educación Física por falta de docentes especializados, tiempo limitado y carencia de infraestructura e implementación adecuada y suficiente.

La interrogante central que se analiza en esta investigación está contextualizada de la siguiente manera: ¿Cómo incide el juego táctico en la práctica de los deportes de conjunto en los niños de las escuelas fiscales del barrio Zalapa del cantón Loja.?

La revisión de Literatura está organizada en las siguientes variables: fundamentos básicos, definición, características; fundamentos técnicos de la enseñanza del futbol como son en los técnico y táctico, currículo de Juegos que se encuentra en vigencia en el Bloque N°3, en los que corresponde a los deportes de conjunto en este caso el fútbol en la educación básica.

La metodología se originó con la aplicación del método de análisis y síntesis que se lo utilizó en la recolección y procesamiento de la información; el inductivo – deductivo que facilitó la ejecución de las conclusiones y recomendaciones; el método heurístico para el análisis de los referente teóricos; y el método estadístico a través de cuadro de frecuencias y porcentajes, expuestos en gráficos, facilitó el informe cuantitativo, método que permitió la verificación de las hipótesis de trabajo.

Las técnicas y población utilizada fueron: los test físicos, los test técnicos, encuesta a profesores de aula y educación física de las escuelas; estudiantes de educación básica, a más de la observación directa a las clases de fútbol en horas de educación física.

Las hipótesis de trabajo que se desarrollaron son: El Currículo en vigencia, no permite el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto; de igual forma, la falta de orientaciones en los profesores de aula, no facilita el proceso de enseñanza de los deportes de conjunto; y, la falta de docentes especializados, infraestructura e implementación adecuada, está incidiendo en la enseñanza aprendizaje de los deportes de conjunto en clases de Educación Física, con los niños de las escuelas fiscales: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo del barrio Zalapa del cantón Loja. Año lectivo 2012 – 2013;

La población que participó en la investigación fueron 6 profesores de aula y educación física de las escuelas, así como 56 estudiantes de educación básica entre varones y mujeres de las escuelas del barrio Zalapa del cantón Loja.

El área que cubre la presente investigación es la Ciudad de Loja, en los barrios Zalapa Bajo y Alto que corresponden a la parroquia del Valle, que se encuentran ubicados en el sector Norte de la Ciudad y Cantón Loja, en las instituciones fiscales de estas comunidades, en la que asisten niños ávidos por aprender a jugar deportes de conjunto como consta en el currículo de la asignatura de Educación Física en vigencia, y así tener una mejor participación en los diferentes eventos competitivos y recreativos que son partícipes.

Entre las conclusiones más relevantes se encuentra que, el Currículo en vigencia de la Asignatura de Educación Física, a través del Bloque N°2 Juegos, no permite el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto, por falta de una guía didáctica práctica en los niños de las escuelas fiscales; así mismo, la falta de orientaciones en los profesores de aula, no facilita el proceso de enseñanza de los deportes de conjunto desde la perspectiva de mejorar los resultados de aprendizaje en los niños de las escuelas fiscales; y, la falta de docentes especializados, infraestructura e implementación adecuada, está incidiendo en la enseñanza aprendizaje de los deportes de conjunto en clases de Educación Física, con los niños de las escuelas fiscales: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo del barrio Zalapa del cantón Loja. Año lectivo 2012 – 2013.

Se estableció de igual forma las siguientes recomendaciones más significativas: Que los docentes consideren el Currículo Alternativo propuesto para mejorar el

proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto; así mismo, que los Ministerios de Educación Y Deporte realicen capacitación permanente a los profesores de aula de las escuelas fiscales del barrio Zapala del cantón Loja, con el propósito de mejorar el proceso de enseñanza de los deportes de conjunto; y, que la carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja, realice prácticas de vinculación en las escuelas fiscales del barrio Zalapa del cantón Loja, para mejorar la enseñanza aprendizaje de los deportes de conjunto en clases de Educación Física

# d. REVISIÓN DE LITERATURA

## EL JUEGO TÁCTICO

**Definición**.- Para Fernández (2008) cita que: **"**Los juegos tácticos son los juegos con tema, dirigidos o partidos, desarrollados para trabajar sobre un principio de juego táctico (por ejemplo el desmarque, la orientación del juego, etc.).

La mayor parte de este tipo de juegos pide un número de jugadores determinado como por ejemplo los juegos en superioridad numérica en 4c2, en 5c3, o los partidos de 4 contra 4, etc.

Los dos ejemplos siguientes dan algunas ideas para utilizar estos juegos tácticos con un efectivo "inadaptado", sin perder por lo tanto el mensaje táctico o la participación de todos los jugadores" (Fernández, 2008, pág. 76)

**Posibilidad de Adaptación:** Poner este mismo juego con un juego de superioridad numérica en 3c1 al lado: 12 jugadores participan al primer juego animado por el entrenador y 4 jugadores juegan al lado en 3c1. Cambiar los jugadores a menudo para que todos puedan jugar al primer juego. Esta organización la realización del ejercicio que quiere el entrenador con un efectivo inadaptado.

Al respecto el autor Cerezo 2008. Cita que: "Si tenemos 15 jugadores, la solución es la misma pero el entrenador puede jugar dentro del primer juego. Así puede animar el juego mientras los 4 jugadores que quedan pueden trabajar el desmarque esperando al lado.

Jugar el partido con un jugador en el banquillo en cada equipo. Este jugador sigue el partido y está atento, escuchando las instrucciones y las intervenciones del entrenador. El mensaje del entrenador es muy importante porque da explicaciones para los problemas que se pueden encontrar en situaciones de juego.

Además, una visión exterior da la oportunidad al jugador de entender unas

situaciones de juegos más difíciles de comprender desde el campo. Si tenemos 13 o 14 jugadores, se puede poner dos jugadores en el banquillo. Hay que cambiar los jugadores a menudo.

Los juegos tácticos menores son un gran aporte para desarrollar y visualizar el avance de nuestros jugadores, después de previamente tener un dominio motriz adecuado así como, un buen acondicionamiento técnico básico, para poder acceder a su avance académico dentro del fútbol.

Si nuestros entrenando no pueden tener un buen funcionamiento motriz es prescindible que se detenga esté desarrollo y se proceda a tomarse un tiempo de adecuación física dentro de las siete capacidades motrices.

Si nuestros entrenando no tienen desarrollado el sentido técnico en cuanto a la técnica básica es deber que debemos detener esté proceso y designar a un desarrollo técnico, hasta ver logrado su avance dentro de su avance" (Cerezo, 2008, pág. 55)

Estos juegos sin metas, utilizando pequeñas superficies, sirven esencialmente para perfeccionar diversas combinaciones tácticas a fin de, por una parte, asegurar la posesión del balón dentro del equipo y, por la otra, preparar la ofensiva en la zona de construcción.

Para alcanzar estos objetivos, los jugadores deben desmarcarse constantemente y ofrecer apoyos múltiples al portador del balón. La finalidad de la des marcación no es solo, para el jugador, recibir el balón, sino también crear una diversión en beneficio de sus compañeros, la cual debería atraer hacia si uno o más adversarios.

El poseedor del balón debe poner al servicio del equipo todas sus cualidades técnicas y tácticas, alternando inteligentemente el juego a ras del suelo y el juego aéreo, los pases cortos y los pases largos, el juego directo y la conservación del balón.

Sin embargo. No es suficiente que los pases sean precisos, sino que sean, además, utilizables por parte de sus compañeros, sin que se vea obligado a luchar individualmente contra su adversario directo.

**Fundamentos Tácticos. Definición.-** El autor Benavidez (2011) manifiesta que: Es la parte del entrenamiento, que busca poner en el mejor estado posible de forma al deportista, mediante sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos, que posibiliten la adaptación del cuerpo para el entrenamiento específico y técnico de cada deporte y así obtener un rendimiento deportivo óptimo. En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite preparación física, como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento y sería impensable que un deportista pudiese obtener buenos resultados, solamente entrenando la parte técnica de su deporte.

**Enseñanza.-** es una parte componente del proceso del entrenamiento deportivo que consiste en el desarrollo del potencial funcional del deportista y sus cualidades físicas hasta los niveles más elevados. En el presente estudio, sustentado en el seguimiento del entrenamiento a través del tiempo, el control de variables de la preparación física y la utilización del análisis factorial, se pretende contribuir a la solución del problema referido a la necesidad de que los entrenadores posean una representación sobre la estructura de la preparación física, particularmente, el des arrollo de las capacidades motoras en deportistas de 12 a 15 años de edad durante el período preparatorio.

**Preparación Física.-** es el conjunto organizado y jerarquizado de los procedimientos de entrenamiento cuyo objetivo es el desarrollo y la utilización de las cualidades físicas del futbolista. La preparación física en el fútbol pretende desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo-motrices del futbolista, pues los ejercicios de la preparación física y su organización estarán dirigidos a desarrollar y perfeccionar dichas cualidades para obtener un mayor rendimiento deportivo. La preparación física es esa parte del entrenamiento en la cual se trata de alcanzar la forma deportiva y la puesta a punto del futbolista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

**Entrenamiento Físico.-** se refiere a la adquisición de conocimiento, habilidades, y capacidades como resultado de la enseñanza de habilidades o prácticas y conocimiento relacionado con aptitudes que encierran cierta utilidad. Forma el centro del aprendizaje y proporciona la base de los contenidos en institutos de formación profesional. Hoy en día se refiere a menudo como desarrollo profesional. El entrenamiento físico es más mecánico: series planeadas de ejercicios desarrollan habilidades específicas o músculos con la intención de conseguir el máximo potencial en un momento determinado. Un tipo de entrenamiento es el entrenamiento fartlek, que es un tipo de entrenamiento flexible que puede ser adaptado a casi a cualquier atleta. Por otro lado, la evolución científica del entrenamiento para las personas de a pie ha llevado a la creación del denominado Entrenamiento Funcional.

**Objetivos de la Preparación Física.-** El objetivo fundamental de la preparación física en el fútbol es el desarrollo de las cualidades físicas básicas y específicas necesarias para su práctica. El desarrollo de las cualidades estará en función de las demandas físicas de la competición. Con el desarrollo y perfeccionamiento de estas cualidades conseguiremos: Aumentar la capacidad de rendimiento deportivo. Supone preparar al equipo para soportar la carga de entrenamientos y partidos que implica toda una temporada evitando cualquier tipo de lesión y obteniendo el máximo rendimiento deportivo posible.

**Rendimiento Físico.-** El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes.

El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes. Así el tipo de producción de energía mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando hablamos del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno. Vemos por tanto que existe una relación directa entre oxígeno y rendimiento físico" (Benavidez, 2011, pág. 23)

**Fuerza.-** Revisando el documento de Tamarit (2009) menciona al respecto: "es la capacidad que se tiene para mover una resistencia y es una característica física básica que determina la eficacia del rendimiento en el deporte. Esta va a depender del entrenamiento y del tipo de fibras musculares que predominen en el individuo. Cada deporte varía en sus exigencias de fuerza y, en interés de la especificidad, debemos examinar sus relaciones con la velocidad y la resistencia. La fuerza se clasifica de tres maneras, a saber: la fuerza máxima, la fuerza explosiva y la fuerza resistencia.

**Resistencia.-** Es la capacidad que nos permite aplazar o soportar la fatiga, prolongando el trabajo orgánico, sin disminución importante del rendimiento; entendiendo como fatiga la disminución transitoria de la capacidad de rendimiento. Tipos: Resistencia aeróbica, resistencia anaeróbica, resistencia anaeróbica aláctica; Resistencia anaeróbica láctica

**Velocidad.-** es un factor determinante en los deportes explosivos (por ejemplo, sprint, saltos y la mayoría de los deportes de campo), mientras que en las competiciones de resistencia su función como factor determinante parece reducirse con el aumento de la distancia. Al igual que con la característica de la fuerza, la contribución relativa de la velocidad en cada depone varía según las exigencias del deporte, el bio-tipo del aspirante y las técnicas específicas practicadas por el aspirante.

**Coordinación.-** es la capacidad cualitativa esencialmente determinada por procesos de conducción del Sistema Nervioso que permite dominar la mecánica global del cuerpo. Las capacidades coordinativas vienen determinadas por los procesos de organización, control y regulación del movimiento. El término que las resume de un modo sintético es la destreza, que es la capacidad de realizar con facilidad coordinaciones complejas de movimiento, incluso con relación a exigencias de situaciones mutantes, improvisadas que se presentan en el acto.

**Fundamentos Técnicos. Definición.-** Se entiende por técnica todas aquellas acciones que puede realizar un jugador dominando el balón con todas las superficies

de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio será técnica individual, y si es en beneficio del conjunto se entiende como técnica colectiva. La técnica es el compendio de la técnica individual y colectiva de los componentes de un mismo equipo, en el transcurso competitivo sobre el terreno de juego, supeditado a las mismas reglas Es el conjunto de gestos automáticos que se dan como respuesta precisa, reiterada y eficaz del jugador ante cualquier estimulo, en lucha contra el espacio-tiempo, adecuada al puesto especifico" (Tamarit, 2009, pág. 71)

**Enseñanza.-** Consultada en la página Web **"**La teoría del entrenamiento describe los puntos nombrados a continuación: adquisición, refinamiento, estabilización-automatización y variación, también como aprendizaje motriz. Pero el desarrollo de las capacidades técnicas no discurre en un sentido entre lineal o escalonado. Con la indicación anterior no se quiere decir que los equipos de categorías formativas adquieren la técnica y en edades superiores se refina esta, luego se estabiliza y sólo después se aplica. El proceso de aprendizaje motriz se realiza, por lo menos en los juegos deportivos, en forma de espiral. De esta manera, se puede imaginar las diversas vueltas de la espiral como diferentes niveles de rendimiento, empezando por los principiantes, hasta llegar al futbolista profesional. En cada uno de los niveles se ha de adquirir, refinar, estabilizar, automatizar y aplicar la técnica.

**Principios.-** Si en el entrenamiento de la técnica ha de mejorar eficazmente la capacidad de rendimiento del jugador, entonces resulta preponderante observar los principios generales del aprendizaje motriz y experiencias específicas del entrenamiento de los deportes de conjunto.

**Principios generales** Son válidos y muy importantes, para el aprendizaje y el entrenamiento de técnicas deportivas, la aplicación de los siguientes principios:

**Principios especiales** Debemos considerar que en la enseñanza de los fundamentos técnicos, también es adecuado considerar los siguientes principios especiales:

**Principio de la Individualización**.- Cada sujeto es un todo con características completamente distintas a las de otro, desde el punto de vista de su contextura física,

del funcionamiento de sus órganos, aparatos y sistemas, del funcionamiento motor, psicológico, de adaptación, etc.

**Principio de la Adaptación**.- El entrenamiento físico, debe tener una duración e intensidad suficiente para que provoque modificaciones en la condición física y permitan una adaptación positiva del organismo al esfuerzo. Una carga insuficiente, no producirá efectos positivos; una carga muy fuerte puede provocar daños en el organismo.

**Principio del Crecimiento Paulatino del Esfuerzo**.- A medida que mejora la capacidad física de los deportistas, en esa misma medida deben aumentar los esfuerzos o las cargas del entrenamiento, de no ser así, los beneficios que se consigan serán menores o se estancarán, y la duración de la condición física alcanzada será menor

**Principio de la Multilateralidad.-** Abarcando simultáneamente todos los factores del entrenamiento o trabajando al mismo tiempo para desarrollar todas las cualidades físicas que requiere el deportista y no una por una, se obtienen mejores resultados. Si por el contrario, se trabaja con una preparación únicamente sobre un sistema u órgano en particular, mientras se progresa en un sector, se retrocederá en los demás.

**Principio de la Continuidad.-** Todo esfuerzo que se interrumpe por un período prolongado o es realizado sin continuidad; ni crea hábito, ni entrena, en definitiva no se produce una mejora funcional" (https://www.google.com.B1anza+virtual

**Fundamentos Técnicos con balón.-** la técnica es la habilidad motriz o acción organizada y coordinada que involucra la totalidad de las cadenas sensoriales y los mecanismos centrales o motores. Famose (1992) define la habilidad motora como "la capacidad de un sujeto para alcanzar un objetivo de manera eficaz y de manera eficiente". Si se define la técnica como el procedimiento para la resolución de tareas deportivas, hay que preguntarse qué tareas ha de resolver el jugador durante el

partido. Básicamente hay que diferenciar entre las tareas a resolver cuando el jugador no se encuentra en posesión del balón. Por lo tanto se diferencia entre:

**Fundamentos Técnicos sin balón.-** En los deportes conjuntos se debe trabajar los fundamentos técnicos sin balón desde las siguientes perspectivas: POSICIÓN: Debemos analizar en el jugador su postura y también su actitud. La postura es una posición del cuerpo que lleva implícita un buen ingrediente de actitud. En un jugador influirá decisivamente su calidad, en función de sus capacidades naturales, de su aprendizaje, de su técnica adquirida y de todo aquello que convierte a una persona en un buen jugador. Pero, además en éste y en todos los deportes interviene otro factor decisivo en el rendimiento del deportista: LA ACTITUD: Estas son, como mínimo, las virtudes que debe reunir nuestro jugador con respecto a su actitud" (Famose, 2008, pág. 28)

## LOS DEPORTES DE CONJUNTO

**Definición.-** Tomado de la Página Web: "Los deportes de conjunto son basquetbol, beisbol, futbol soccer, handball, hockey (sala y pasto), softball, polo acuático, voleibol de sala y voleibol de playa. Estos deportes tienen planes de entrenamiento similares en su contenido, medios y duración (4–5 meses). Son disciplinas de esfuerzos variables, en ellos predomina la información visual. La riqueza de pensamiento del pensamiento táctico en estas disciplinas es de gran significancia. Generalmente su especialización comienza entre los 10 y 12 años. Por otro lado, los deportes de conjuntos nos permiten observar un elemento diferente, ya que quien establece la estrategia (o plan de trabajo) es un director técnico o manejador (Manager en Inglés), entonces cada jugador tiene un rol específico, y en conjunto con el resto de los jugadores desarrollan la estrategia planteada.

**Concepto:** Los deportes colectivos son aquellos en los que un equipo se enfrenta a otro en búsqueda de un mismo objetivo. También pueden definirse como "aquellos deportes en los que se participa o compite en equipo, entendiendo como equipo a la unión de varios jugadores para conseguir un mismo objetivo, realizando una serie de

acciones reglamentadas en colaboración, cooperación y participación de todos, tratando de vencer la oposición de los contrarios o adversarios que igualmente se organizan en equipo con el mismo fin".

**Clasificación**:- Aunque al hablar de deportes colectivos o de equipo a todos nos vienen a la cabeza unos cuantos ejemplos, no es fácil hacer una clasificación exacta de los mismos. A grandes rasgos podemos diferenciar:

**Según las relaciones entre participantes:** Deportes: dos o más deportistas colaboran y cooperan para conseguir el mismo objetivo (hacer el mejor tiempo, hacer el mayor número de puntos. Por ejemplo: remo, acrosport.

**Deportes de cooperación-oposición**: en ellos se enfrentan dos equipos. Los jugadores de cada equipo cooperan entre sí a la vez que se oponen al rival para conseguir el objetivo u objetivos marcados por el deporte (meter goles, canastas, hacer puntos…)

**Según la formal de ocupar el espacio de juego:** De forma separada: el terreno está dividido en zonas o áreas diferentes para cada equipo (normalmente por una red) Por ejemplo el voleibol. De forma compartida: los equipos comparten el terreno de juego. Son la mayoría de ellos: baloncesto, fútbol, rugby…

**Según el orden de participación:** Alterna: las acciones de juego se van alterando entre un equipo y otro. Por ejemplo el voleibol, el tenis por parejas. Simultanea: las acciones de juego se producen a la vez, aunque el tipo de acción depende de si en ese momento mi equipo está atacando o defendiendo" (https://www.google.com.ec/conjunto)

**Ventajas de los juegos colectivos** En el ámbito metodológico: Cuando se trata de un juego colectivo podemos:

- Valorar el trabajo en equipo y también el propio potencial.
- Los alumnos aprenden a respetar las explicaciones de compañeros cuando uno de tu equipo te explica la táctica de juego que va a llevar el equipo.
- Enseñamos a mejorar la convivencia de la clase.
- Conocen y aplican las principales reglas y elementos técnico-tácticos comunes en diferentes juegos colectivos

- Aprenden y Experimentan todos los roles del juego.
- Podemos valorar el conocimiento de la propia habilidad del niño como equipo y como jugador
- Enseñamos la importancia del juego limpio.
- Participación con independencia del nivel de destreza.
- Construyen sus aprendizajes por sí mismos, según una metodología de búsqueda o de recepción, pero siempre buscando una intensa actividad mental del alumno/a, que debe resolver situaciones de juego cambiantes.
- Variar las reglas para fijarse en, al menos, un aspecto del juego o en que todos participen activamente.
- Fomentamos la participación de los niños debido a que con más compañeros se siente más seguro y con más confianza
- Al desenvolverse mejor en un juego colectivo que en un juego individual aumentamos la autoestima de los niños
- Desarrollamos la creatividad de los niños
- Aprenden la importancia del respeto de las normas y reglas de un juego, Excelente medio educativo donde el alumno asume reglas

En el ámbito práctico:

- Renunciar a la posesión del balón, en función de una eficacia colectiva.
- Respetar las reglas y a todos los compañeros, independientemente de su nivel de destreza, mostrando tolerancia y deportividad.
- Experimentar y solucionar situaciones de ataque y defensa en deportes colectivos
- Todos aprenden a pasar por todos los roles del juego.
- Incrementar la dificultad cuando el equipo va evolucionando.
- Podemos aumentar en los alumnos la confianza en las decisiones
- Comunicación con el grupo.
- Cooperación con los demás.
- Expresión corporal, verbal.
- Resistencia
- Concepción positiva de uno mismo

**Desventajas de los juegos colectivos,** de acuerdo al autor Lasierra (2010) cita:

**"En el ámbito metodológico**: Hay diferentes niveles en el momento del comienzo del proceso de enseñanza aprendizaje, porque los conocimientos previos y las características personales no son las mismas en todos los alumnos.

El control del grupo es más complicado en la enseñanza de un deporte colectivo.

Dificultad de individualizar el proceso de enseñanza, al tener un grupo diversificado tendremos que enseñar a todos los alumnos las distintas funciones del jugador dentro del equipo.

El tiempo de compromiso motor es mayor ya que contamos con un mayor número de personas en el grupo.

Ubicación del grupo en el espacio, tanto por el espacio con el que puedes contar como por la distribución de los alumnos en dicho espacio.

Las características del grupo son muy dispares, normalmente los grupos no son homogéneo por lo tanto ante un grupo heterogéneo encontramos una mayor dificultad al trabajar con ellos.

**En el ámbito práctico:**

Perjudica tu individualidad, ya que para la práctica de los deportes colectivos tienes que contar con el resto de compañeros.

Dependes del rendimiento de los demás y a veces anula tu propia capacidad, ya que es necesario el aporte de todos para conseguir buenos resultados.

Dificultad de cuantificar las cargas de entrenamiento porque no podemos hacer el mismo entrenamiento para todas las posiciones de un deporte colectivo ya que cada una tiene su finalidad.

Dificultad de observar cada gesto técnico ya que son muchos jugadores y es muy difícil controlar la progresión de cada uno.

El factor determinante no es tu estado físico sino es un cumulo del estado físico, técnico y táctico de todos los compañeros.

El rendimiento se refleja en el resultado y ese resultado no depende solo de ti sino que depende de la labor individual de cada jugador pero sobre todo de la labor conjunta del equipo

**Aprendizaje en Educación física.-** La Educación Física contribuye de manera directa y clara a la consecución de todas las destrezas motrices, cognitivas y afectivas que le permitirán al estudiante aprovechar los conocimientos para poder interactuar con el mundo físico, integrarse plenamente al mundo social y disfrutar de la actividad física. La actualización y fortalecimiento curricular permite *resignificar* el área. Por esta razón, la Educación Física es considerada como una disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, tal y como lo determina la propia Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.

**Los Deportes.-** es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. También hay colectivos practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

**Baloncesto.-** Desde el mismo momento en que el canadiense James Naismith invento el baloncesto en el año 1891, las características del nuevo juego - esfuerzo colectivo, velocidad y habilidad - hicieron que se convirtiera rápidamente en el favorito de la gente joven. El baloncesto se practica hoy en día virtualmente en todas las universidades y planteles educativos superiores del mundo entero, siendo uno de los deportes colectivos de mayor aceptación en las apuestas deportivas. Es un deporte muy rápido y sin contacto, participan dos equipos de cinco jugadores y cinco suplentes. El objetivo es obtener más puntos que el equipo contrario en un tiempo

determinado. El balón puede pararse, lanzarse, botarlo, lanzarlo, girando o bloquearlo o darle con el pie deliberadamente los puntos se obtienen introduciendo el balón en el cesto tomando varios puntajes que van desde los tres, dos y un punto, dependiendo esto de la forma de conseguirlo" (Lasierra, 2010, pág. 101)

**Técnica.-** Blázquez, 1995, al respecto señala que**:** La fundamentación técnica es un proceso de enseñanza y educación para el dominio de los movimientos ofensivos y defensivos, y su correcta aplicación en el juego del baloncesto. La técnica en el baloncesto se divide en dos partes: ofensiva y defensiva. La técnica ofensiva se divide en técnica de los desplazamientos ofensivos y técnica del dominio del balón Los fundamentos técnicos, especialmente el pase, el drible, la defensa, el rebote y los lanzamientos que forman los llamados «los 5 grandes pilares» constituyen la base de un basquetero y como tal deben ser aprendidos, dominados en la fase inicial y practicados siempre.

**Fútbol.-** La historia del fútbol asociación', conocido simplemente como fútbol, suele considerarse a partir de 1863, año de fundación de The Football Association, aunque sus orígenes, al igual que los demás códigos de fútbol, se pueden remontar varios siglos en el pasado, particularmente en las Islas Británicas durante la Edad Media. El fútbol o balompié es un deporte de pelota jugado entre dos equipos, cada uno de los cuales no puede tener más de 11 jugadores incluyendo al guardameta y excluyendo a los suplentes. El objetivo del juego es introducir la pelota a la meta contraria, el equipo ganador es el que mete mayor número de goles en un tiempo determinado

**La Técnica.-** son todas aquellas acciones que puede realizar un jugador de fútbol dominando el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio será TECNICA INDIVIDUAL, y si es en beneficio del conjunto se entiende como TECNICA COLECTIVA.

Dominio de destrezas y habilidades para realizar con eficacia y precisión determinados gestos técnicos que se requieren en las distintas habilidades

**Táctica.-** El fútbol aficionado como el de alta competición evoluciona día a día, produciéndose un cambio estructural que repercute no sólo en la técnica individual

sino también en el juego colectivo. Es esto tiene que ver los sistemas de juego que son las tácticas mediante los que se distribuye a los jugadores líneas o grupos posicionales, para desarrollar el juego del equipo, como: El juego en el centro del campo; el juego de ataque; En la actividad hay pocos equipos que utilizan una disposición táctica basada en el reforzamiento del juego de ataque, pero ésta aplicación presupone también un riesgo defensivo que deberá estar en concordancia con las características individuales de los componentes del equipo. No solo se trata de tener jugadores que sepan atacar sino fundamentalmente que estos mismos jugadores tengan el suficiente espíritu de sacrificio para defender cuando la acción lo requiera. Hay que tener en cuenta estas características" (Blázquez, 1995, pág. 62)

**Voleibol.-** El voleibol, vóleibol, vólibol, balonvolea o simplemente vóley (del inglés: *voleibol)*, es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo.

**Reforma Curricular en Educación Física. —**en el Programa del Ministerio de Educación, 2012, hace referencia que: "La Educación General Básica en el Ecuador abarca diez años de estudio, desde primero de Básica hasta completar el décimo año, momento en que los adolescentes están preparados para continuar los estudios de Bachillerato y participar en la vida política-social, conscientes de su rol histórico como ciudadanos ecuatorianos. Este nivel educativo permite que el estudiantado desarrolle capacidades para comunicarse, para interpretar y resolver problemas, y para comprender la vida natural y social.

El nuevo documento curricular de la Educación General Básica y del Bachillerato se sustenta en diversas concepciones teóricas y metodológicas del quehacer educativo; en especial, se han considerado algunos de los principios de la Pedagogía Crítica, que ubica al estudiantado como protagonista principal del aprendizaje, dentro

de diferentes estructuras metodológicas, con predominio de las vías cognitivistas y constructivistas.

Estos referentes de orden teórico se integran de la siguiente forma: El desarrollo de la condición humana y la preparación para la comprensión; y el Proceso epistemológico: un pensamiento y modo de actuar lógico, crítico y creativo

**Destrezas con criterio de Desempeño.-** La destreza es la expresión del "saber hacer" en los estudiantes, y caracteriza el dominio de la acción. En este documento curricular se han añadido los "criterios de desempeño" para orientar y precisar el nivel de complejidad en el que se debe realizar la acción, según condicionantes de rigor científico-cultural, espaciales, temporales, de motricidad, entre otros. Las destrezas con criterios de desempeño constituyen el referente principal para que los docentes elaboren la planificación micro curricular de sus clases y las tareas de aprendizaje. Sobre la base de su desarrollo y de su sistematización, se aplicarán de forma progresiva y secuenciada los conocimientos conceptuales e ideas teóricas, con diversos niveles de integración y complejidad.

**Bloque N°2. Juegos.-** El juego facilita los aprendizajes cognitivos, motores y afectivos de las diferentes disciplinas deportivas, ya que le proporciona al docente un panorama más amplio para el trabajo. El juego les ofrece muchas expectativas a los estudiantes cuando se propone el tratamiento metodológico de los fundamentos o la adquisición y desarrollo de destrezas con criterios de desempeño que se pueden utilizar en varias actividades deportivas. El tratamiento de las destrezas con criterio de desempeño en este bloque tendrá su gradación en función de la siguiente clasificación de los juegos: Juegos Pequeños.- se los define como una actividad motriz lúdica, con reglas simples que movilizan las capacidades físicas e intelectuales del estudiante sin grandes exigencias físicas e intelectuales ni grandes complicaciones técnicas ni tácticas. Juegos Grandes.-se los define como una actividad motriz lúdica con mayor complejidad, que desarrolla o necesita un cierto nivel de habilidades y capacidades (técnica y táctica) y que prepara para juegos deportivos (disciplinas) como básquet, fútbol, voleibol, tenis, etc.

**Tipos de Juegos.- Los juegos pequeños:** Los juegos pequeños en este año de Educación Básica, considera algunos aspectos en relación con las características, circunstancias y lugar en donde se realizarán. Hay que considerar que estos juegos son difusos y que gozan de una organización informal. Esto quiere decir que el espacio no tiene precisión para su ejecución. Asimismo, hay poca diferencia en los roles de los jugadores (ejemplo: perseguidor-perseguido) y requieren de un tiempo indeterminado. En ese sentido son abiertos y espontáneos.

**Los juegos grandes incluyen** los juegos de ida y vuelta, que consisten en pasar un objeto de un lado a otro, y se pueden realizar dentro de un terreno delimitado o no, en parejas o en grupos. El objeto que se utiliza es preferentemente liviano y de material suave (como pelotas o globos). Para este tipo de juegos se puede utilizar, en el medio del terreno, una red, una soga o un obstáculo natural" (Ministerio de Educación, 2012, págs. 55, 57,79)

**Fundamentos Técnicos del Fútbol**

Cita la FIFA en su página Web que: "Generalmente, la clasificación de los fundamentos técnicos en fútbol base se agrupa en tres grandes familias en las que debe incidir el entrenador especializado en esta categoría:

**Controlar el balón**

**Control**. Controlar el balón significa hacerse el amo del mismo. Los controles que deben trabajarse prioritariamente en fútbol base son los controles orientados y los controles en movimiento, puesto que generan velocidad en el juego.

**Toque.** Repetido regularmente, desarrolla en los jóvenes futbolistas cualidades de destreza, de coordinación y también de equilibrio. Los toques son elementos que favorecerán una adquisición más rápida del resto de gestos técnicos.

**Conducir el balón**

**Conducción sin obstáculos**. Se trata de un medio de progresión individual en un espacio libre. Conducir bien el balón significa ser su dueño en todo momento, lo que requiere un buen equilibrio y un excelente dominio de los apoyos. Aprender a conducir el balón con la cabeza levantada permite recabar información y realizar correctamente la jugada requerida por el contexto de juego.

**Conducción con obstáculos** (Regate). Medio de progresión individual entre adversarios. El regate permite al jugador en posesión del balón eliminar a uno o varios adversarios para:

- iniciar una acción y asumir riesgos individuales.
- preparar una acción colectiva.
- ganar tiempo y lograr el apoyo de los compañeros.
- engañar al adversario (noción de finta)

**Golpear el balón**

**Pase**. Acción de dar el balón a un compañero. Constituye el elemento primordial del juego colectivo. Permite al equipo:

- conservar colectivamente el balón
- preparar los ataques
- invertir el juego
- contraatacar
- dar el pase de gol o último pase

Los centros, tipo de pase corto o largo, pueden considerarse como preparatorios del disparo, por lo que son equiparables a un último pase.

**Disparo**. Gesto que intenta enviar el balón hacia la portería rival. Constituye la conclusión lógica, la culminación de un ataque. Es la finalidad del fútbol. Requiere cualidades técnicas (buen golpeo de balón, precisión en las trayectorias), cualidades físicas (potencia, coordinación, equilibrio) y cualidades mentales (determinación, audacia, confianza en uno mismo)

Una cuarta familia de fundamentos técnicos del fútbol base la constituyen las Técnicas especiales (juego de cabeza, juego de volea, gestos defensivos y técnica del portero) de las que trataremos en próximos artículos (http://www.futbollab.com/blog/fundamentos-tecnicos-futbol-base/

**Fundamentos Técnicos del baloncesto**

Se cita en la página Web que: son cuatro técnicas se deben enseñar desde la etapa de benjamín, dándoles la importancia que se merecen y sin descuidarlos en las siguientes categorías. Son los cimientos por los que se debe comenzar para logar tener buenos jugadores, si esto lo aprenden, lo practican y lo aplican en su juego, el resto de aspectos baloncestísticos irán rodados, tendrán facilidad para aprenderlos y no tendremos que dedicarlos excesivo tiempo porque la base estaría establecida. Vamos a pasar a explicar cada uno de estos cuatro elementos para entenderlos con mayor claridad.

**Pase:** Es la combinación del balón con el resto de compañeros del mismo equipo. El pase sirve para lograr obtener la mejor opción de tiro. Existen diferentes tipos de pases: Pase de pecho (que es el más habitual), pase picado, pase de béisbol (por encima de la cabeza) y todos aquellos que podamos imaginar.

**Tiro a canasta:** Es el lanzamiento a canasta y se trata de conseguir que entre por el aro para lograr nuestro objetivo que es sumar uno, dos o tres puntos y que estos suban al marcador. Al finalizar el partido el que más puntos haya sumado será el ganador. Los tipos de tiro existentes son; en suspensión; tiro libre; tiro en forma de gancho y mate.

**Bote:** Es el control del balón haciendo que golpee contra el suelo y que vuelva de nuevo a la mano, evitando que se nos escape. El bote nos sirve para avanzar por la cancha dejando atrás a las personas que nos están defendiendo. El manejo de las dos manos en el bote va a ser fundamental para poder cambiar de mano o en función de nuestra dirección utilizar una u otra. Existe el bote de control; de protección y en velocidad.

**Defensa:** La utilizamos para evitar que avancen las personas que tienen que lograr canasta. Cuando defendemos no podemos tocar en exceso al contrario, debemos respetar su espacio porque si no nos pitarán falta. La posición defensiva es entre el aro y el jugador. Salvo excepciones siempre se defenderá dando la espalda a la canasta. Los objetivos de una buena defensa son: evitar el avance del contrario, conseguir robar el balón, cortar un pase y taponar un tiro. Si conseguimos realizar una buena defensa durante el partido tendremos muchas opciones de obtener una victoria, ya que el equipo contrario habrá metido pocas canastas. Los tipos de defensa son: la individual; en zona, mixta y presionando todo el campo" (http://www.fbrm.es/los-fundamentos-tecnicos-en-el-baloncesto)

**Fundamentos Técnicos del Voleibol**

Néstor Carvajal en su libro de El Voleibol (2009) manifiesta al respecto que El jugador efectúa el saque lanza la pelota al aire sobre la red al campo contrario y queda iniciado el juego, éste consiste en que el balón debe pasar sobre la red de un lado al otro, impulsado exclusivamente con las manos y mantenido siempre en el aire. No es permitido el rebote. Si esto ocurre, el bando culpable pierde un punto y debe entregar el balón al bando contrario para que sirva la nueva salida. Los partidos se conciertan a 15 puntos o tantos, y gana el equipo que primero los anota a su favor.

**El voleo.-** El Voleo es el fundamento técnico más básico y elemental del voleibol y tomando en cuenta la importancia que reviste, sobre todo en las acciones ofensivas de un equipo, debemos considerar todas las posibles alternativas como puede realizarse.

**Tipos de voleo:** .- El voleo de pelotas altas con dos manos podrá ejecutarse adelante, atrás y lateral; durante la ejecución principalmente los movimientos ejecutados por los brazos serán los que nos permitirán observar una acción distinta en cada caso.

**El saque.-** Todo saque debe reunir básicamente tres características: seguridad, precisión y efectividad ya que si posee éstas, dificulta la recepción del contrario y por ende la construcción del ataque, favoreciendo la posterior acción defensiva del equipo sacador.

El saque debe ser un elemento de juego bien cuidado, por cuanto es frecuente observar que al momento de fallarlo, produce un efecto psicológico negativo en los integrantes del equipo, de la misma manera que habría de considerarse la imposibilidad que existe de anotar puntos sin la posesión de éste.

**Saque lateral.-** Para la realización de este tipo de saque, el ejecutante se coloca en la zona respectiva, lateral o perpendicular a la red, con los pies paralelos y separados aproximadamente a la anchura de los hombros. La pelota se sostiene frente al cuerpo con la mano adelantada, luego se lanza y se golpea el balón en la parte ínfero posterior con el otro brazo extendido y la mano acopada a la altura de la cadera; simultáneamente se realiza una rotación de la cintura y un paso al frente con el pie adelantado para proporcionarle una fuerza última y adicional.

**Saque de tenis.-** Se denomina de esta forma porque el movimiento realizado por el jugador en su ejecución, es similar al del tenista al hacer el servicio. Para su ejecución el jugador se coloca frente a la malla con los pies paralelos y con la pelota sostenida con ambas manos, en la zona del saque a una distancia de separación de la línea final que esté de acuerdo fundamentalmente con la fuerza que le vaya a imprimir al balón. Luego lanza el balón con ambas manos por encima del nivel de la cabeza una altura que le permita golpearlo con la mano acopada y el brazo extendido, al mismo tiempo que dará uno y hasta dos pasos al frente para proporcionarle un impulso adicional y mantener el equilibrio del cuerpo. El golpe al balón debe hacerse por la parte ínfero posterior si se le quisiera imprimir una rotación al balón de tal forma que su trayectoria sea parabólica, o en el centro posterior cuando la intención es que el balón lleve una trayectoria indeterminada lo que se conoce con el nombre de saque flotante.

**El ataque o remate.-** El remate es un movimiento complejo, difícil de aprender, pero se tiene que tomar en cuenta ya que es la más poderosa arma de ataque de un equipo, por esta razón es necesario proporcionarle suficiente tiempo y dedicación en cada entrenamiento.

El remate se lleva a efecto después de una carrera o pasos de impulsos, golpeando la pelota a una altura que rebase el borde superior de la red, tratando de dirigirla hacia los espacios o lugares donde la defensa contraria se vea incapacitada para defenderla.

Un buen atacante o rematador, no es solamente aquel que salta mucho y golpea fuertemente el balón, sino aquel que sabe salir airoso en los momentos difíciles, el que se adapta con facilidad a los pases levantada que le envían sus compañeros, tratando siempre de buscar con inteligencia, rapidez y confianza la mejor solución.

**Remate diagonal o de frente:** Desplazamiento.- La cantidad de pasos de la carrera de impulso es dependiente de las características del rematador y el tipo de pase que se remate y la situación determinada del juego. Importante en este último paso de la carrera de impulso, en que sea el más largo y rasante, pues prepara condiciones biomecánicas del cuerpo para un buen despegue.

La carrera de impulso se frena con el talón del pie. (Ligera torsión interna). En este movimiento los brazos se hallan extendidos arriba y atrás del cuerpo. Rápidamente el pie de atrás se coloca paralelo al otro (con ligera rotación interna) para una mejor utilización de la fuerza.

**Despegue..-** La fase de despegue se considera la más importante, pues es donde se conjugan todas las leyes y principios físico - biológicos del jugador para realizar un mejor salto en correspondencia con el objetivo principal del remate, golpear el balón.

De esta forma el peso del cuerpo pasa de los talones a las plantas terminando en la punta de los pies, lo que conjuntamente a un desplazamiento rápido y fuerte simultáneo de los brazos hacia delante y arriba, y la extensión explosiva de las piernas el jugador realiza el despegue.

**Golpeo**.- Un brazo (el que golpea) se encuentra flexionado al lado de la cabeza (codo señala hacia arriba), el otro semiflexionado se encuentra delante y a la altura de la cara (mantiene el equilibrio del cuerpo). El brazo describe un movimiento rápido hacia delante y arriba golpeándose con la mano abierta. En este momento el brazo debe estar extendido (mayor altura en el golpeo) realizándose simultáneamente al

golpe con la mano abierta con flexión supina de la muñeca. El brazo desciende por delante del cuerpo.

**Caída.-** Después del golpe con el balón se retira rápidamente la mano, bajándose por delante del cuerpo, el jugador desciende sobre la punta de los pies realizando un pequeño movimiento amortiguador.

**Remate de frente con giro del cuerpo:-** Cuando termina la acción de remate el cuerpo del jugador termina en dirección contraria al desplazamiento inicial.

**Remate de frente con giro de la mano.-** La mano describe una dirección, diferente a la carrera de impulso y dirección original del brazo.

**Remate de frente con giro del brazo (por encima del hombro).-** El brazo se desplaza en el momento del contacto hacia el hombro contrario.

**Remate lateral (gancho).-** La carrera (desplazamiento) de impulso se produce diagonal, a veces paralelo a la malla. El despegue es similar al que se realiza en el remate de frente. Antes de golpear el brazo describe un movimiento circular pegándose al balón de la cabeza. La caída es sobre los dos pies frontal a la malla.

**Remate de muñeca (dirigido):**.- Este tipo de remate contiene la misma forma de ejecución que el frontal. Su diferencia radica que al momento del golpe el jugador frena el movimiento del brazo, lo cual terminado el mismo la mano extendida hace contacto con el balón en forma de latigazo, o sea, en principio interviene el movimiento de pegada solo desde la muñeca.

**Finta (toque).-** En el momento del golpeo se frena el impulso del brazo haciéndose contacto con el balón sólo con los dedos hacia el contrario.

**La mancheta.-** Consiste en golpear el balón con los antebrazos en forma rápida y precisa. Este tipo de voleo se realiza cuando el balón se encuentra por debajo de las caderas del jugador. Se utiliza para recibir el saque del equipo contrario o en cualquier situación donde no se pueda realizar voleo de pelotas altas.

**El Bloqueo.-** El bloqueo, es la acción de los jugadores cerca de la red para interceptar, por encima del borde superior de la red, el balón proveniente del campo adversario. Solamente se permite a los jugadores delanteros completar un bloqueo.

**Tipos de bloqueo:** Tentativa de bloqueo: Una tentativa de bloqueo es la acción de bloquear sin tocar el balón. Bloqueo consumado: Un bloqueo es consumado cuando el balón es tocado por bloqueador. Bloqueo colectivo: Un bloqueo colectivo es ejecutado por dos o tres jugadores colocados uno cerca de los otros y se consuma cuando uno de ellos toca el balón"(Carvajal Néstor, 2009, págs. 33,34,35)

## e. MATERIALES Y MÉTODOS

**Materiales:**

En el desarrollo de la investigación se utilizaron los siguientes materiales: Papelería, matrices de instrumentos, borradores, computador, CD, impresora y flash memory; implementos como: balones de fútbol, cuerdas, aros, conos, estacas, platillos, chalecos y tabla de control

**Métodos:**

Los métodos que se utilizaron en la presente investigación son:

**Método de análisis y síntesis**.- el análisis que sirvió para la confrontación de los referentes teóricos y los empíricos, la síntesis para la interpretación cualitativa y cuantitativa de los resultados de los instrumentos que se aplicaron, en relación a las variables juegos tácticos y deportes de conjunto.

**Método inductivo – deductivo**.- se lo aplicó en la deducción que va de lo general a lo particular. El método deductivo sirvió para analizar los datos generales aceptados como valederos, para deducir por medio del razonamiento lógico, varias suposiciones, es decir; parte de verdades previamente establecidas como principios generales, para luego aplicarlo a casos individuales y comprobar así su validez; la inducción, porque va de lo particular a lo general, se lo empleará este método cuando de la observación de los hechos particulares obtenemos proposiciones generales, o sea, es aquél que establece un principio general una vez realizado el estudio y análisis de hechos y fenómenos en particular; porque la inducción es un proceso mental que consiste en inferir de algunos casos particulares observados la ley general que los rige y que vale para todos los de la misma especie, se lo aplicará en forma específica en la recolección de datos que se lo realizó mediante la aplicación de la entrevista dirigida a los directivos y docentes, de las instituciones educativas que se investigaron.

Para realizar la interpretación bibliográfica se utilizó el **método heurístico**, el mismo que permitió la valoración del aporte teórico y conceptual que recopilamos en

la revisión bibliográfica y que fue concretado en el análisis de la información empírica.

**El método estadístico**, se lo aplicó con la finalidad de organizar convenientemente la información empírica de la encuestas. Una vez obtenida se colocó la información en tablas estadísticas que facilitaron la objetivación de los datos, su comprensión y la posterior verificación de la hipótesis. Este método facilitó la interpretación de los resultados en cuadro de frecuencia y porcentajes, graficados en barras estadísticas.

## TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

Las técnicas que se emplearon en la recolección de datos de la investigación son: los test físicos, los test técnicos, encuesta a los profesores y estudiantes.

La observación directa *se* empleó para validar de los postulados teóricos mediante la práctica y se lo hará al momento de estudiar los documentos que tienen relación con el tema, sobre la incidencia de los fundamentos físicos - técnicos en la práctica de los deportes de conjunto.

La entrevista se realizó a los docentes de las instituciones educativas a ser investigadas, al momento de interrogar sobre cada una de las preguntas del formulario de entrevista, a fin de recolectar la información.

## POBLACION Y MUESTRA

Se tomó en cuenta para la investigación todos los alumnos del Quinto, sexto y séptimo grado de Educación Básica de las escuelas fiscales: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo del barrio Zalapa del cantón Loja.

Por ser la población limitada, se trabajó con todos los 6 profesores de cada uno de los grados de las escuelas y los 59 niños del quinto, sexto y séptimo grados de Educación Básica, que son un total de población de 65 participantes, entre docentes y estudiantes, como se detalla en el cuadro a continuación:

## f. RESULTADOS

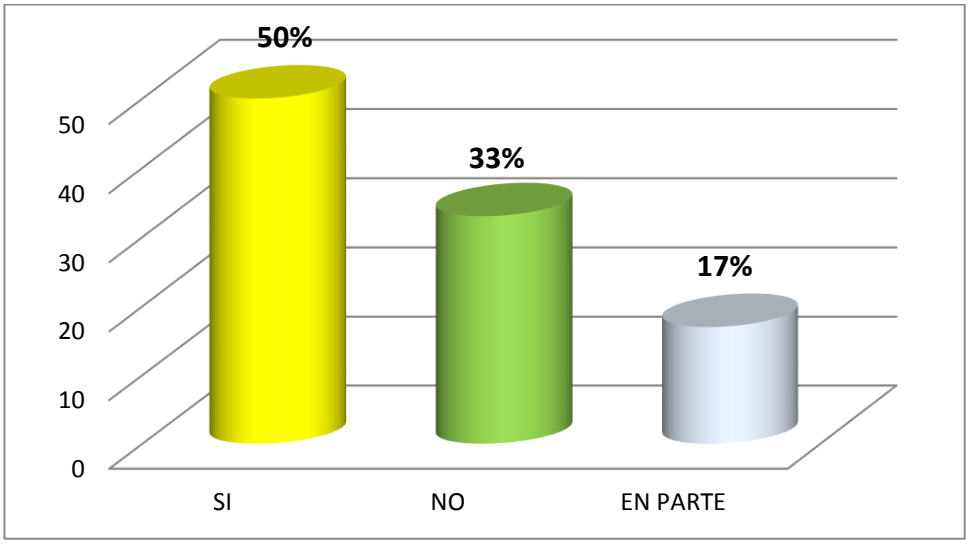
### ENCUESTA APLICADA A LOS PROFESORES DE LAS ESCUELAS DEL BARRIO ZALAPA

**Tabla N° 1**

ENSEÑA DEPORTES DE CONJUNTO

| INDICADOR | f | % |
|---|---|---|
| SI | 3 | 50 |
| NO | 2 | 33 |
| EN PARTE | 1 | 17 |
| **TOTAL:** | 6 | 100 |

**Fuente:** *Encuesta aplicada a los profesores de las escuelas de Zalapa*
**Elaboración**: *Wilson G. Quizhpe G. 2014*




**ANÁLISIS**.- Se entiende por deportes de conjunto, a los deportes que se desarrollan con equipos de 2 o más personas. Si consideramos el tipo de competición, habrá deportes de contacto (donde los jugadores tienen contacto entre sí. Estos deportes tienen planes de entrenamiento similares en su contenido, medios y duración (4–5 meses). Son disciplinas de esfuerzos variables, en ellos predomina la información visual. La riqueza de pensamiento del pensamiento táctico en estas disciplinas es de gran significancia. Generalmente su especialización comienza entre los 10 y 12 años.

Del. Total de las encuestas realizadas, el 50% de los docentes indicaron que si enseñan clases de deportes de conjunto en horas de educación física; en cambio el 33% de ellos indicaron que no enseñan, a diferencia del 17% que en parte enseña.

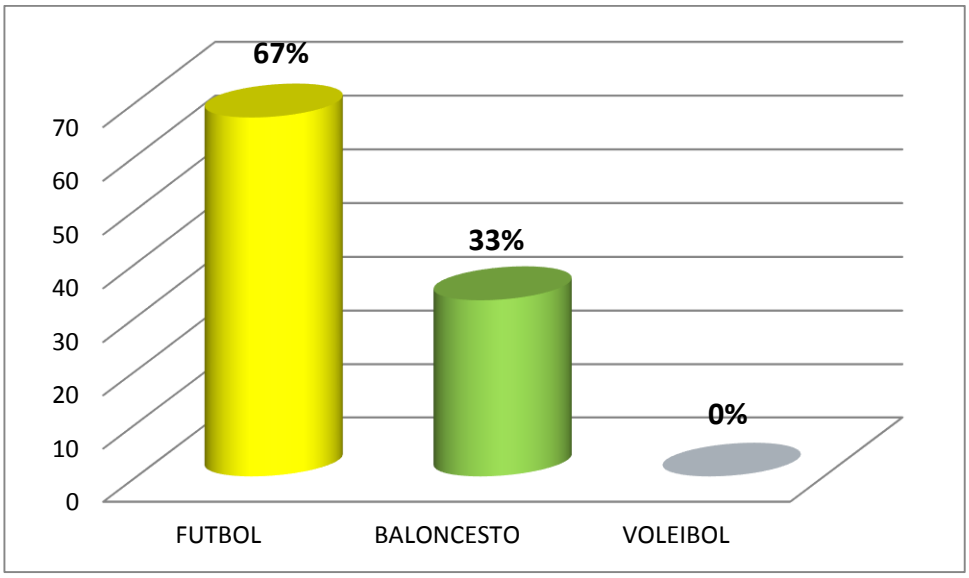
Se determina que la mitad de los docentes de las escuelas del barrio Zalapa si enseñan juegos de conjunto en clases de educación física, lo realizan sin ningún fundamentación técnica especializada.

**Tabla N° 2**

DEPORTES DE CONJUNTO ENSEÑA

| INDICADOR | f | % |
|---|---|---|
| FÚTBOL | 4 | 67 |
| BALONCESTO | 2 | 33 |
| VOLEIBOL | 0 | 0 |
| **TOTAL:** | 6 | 100 |

**Fuente:** *Encuesta aplicada a los profesores de las escuelas de Zalapa*
**Elaboración**: *Wilson G. Quizhpe G. 2014*




**ANÁLISIS**.- Son disciplinas de esfuerzos variables, en ellos predomina la información visual. La riqueza de pensamiento del pensamiento táctico en estas disciplinas es de gran significación.

El 67% de los encuestados señalaron que el deporte de conjunto que enseña es el fútbol; a diferencia del 33% que respondieron el baloncesto; la alternativa volibol no tuvo respuesta alguna.

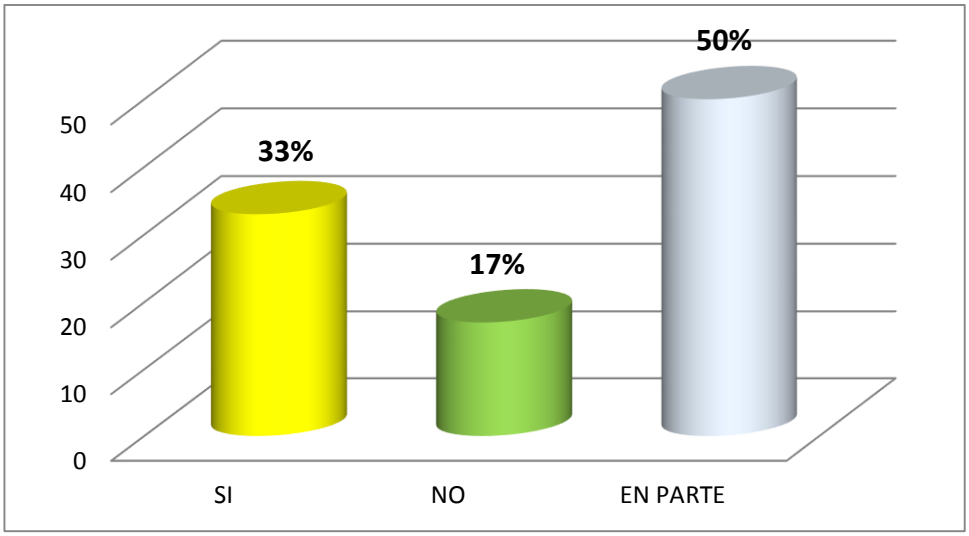
Se evidencia que más de la mitad de los docentes vienen enseñando el deporte universal y de interés de los niños como es el fútbol.

**Tabla N° 3**

EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA

| INDICADOR | f | % |
|---|---|---|
| SI | 2 | 33 |
| NO | 1 | 17 |
| EN PARTE | 3 | 50 |
| **TOTAL:** | 6 | 100 |

**Fuente:** *Encuesta aplicada a los profesores de las escuelas de Zalapa*
**Elaboración**: *Wilson G. Quizhpe G.2014*




**ANÁLISIS.-** El currículo permite planificar las actividades académicas de forma general, ya que lo específico viene determinado por los planes y programas de estudio (que no son lo mismo que el currículo). De esta manera, el currículo permite la previsión de las cosas para posibilitar la formación de los educandos en la educación física, los deportes y la recreación.

Del total de los encuestados, el 33% indicaron que el currículo de educación física, si le permite la enseñanza de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto, a diferencia del 17% que señalaron en forma negativa; en cambio el 50% opinaron que en parte.

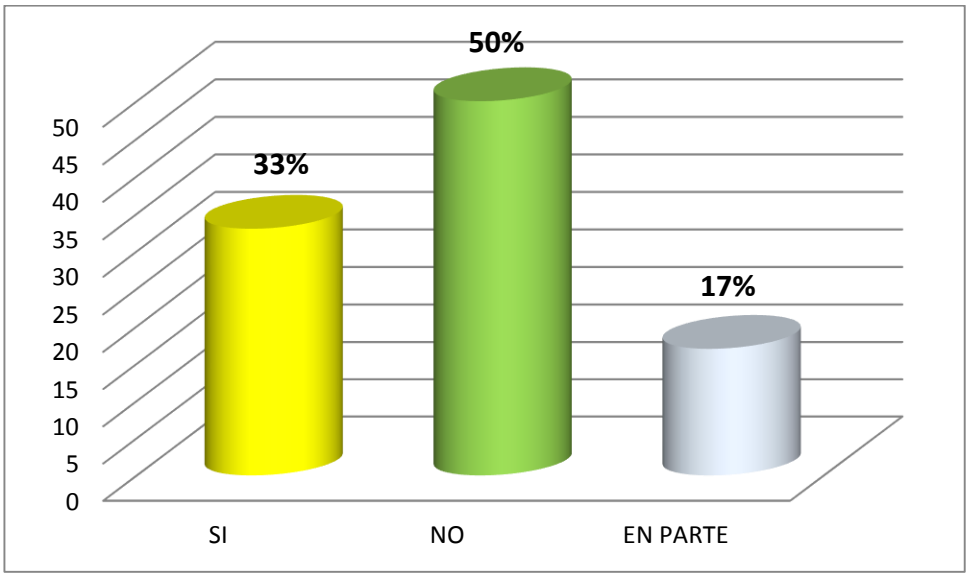
Estos resultados permiten deducir que en parte el currículo de educación física, le permite la enseñanza de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto.

**Tabla N° 4**

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO

| INDICADOR | f | % |
|---|---|---|
| SI | 2 | 33 |
| NO | 3 | 50 |
| EN PARTE | 1 | 17 |
| **TOTAL:** | 6 | 100 |

**Fuente:** *Encuesta aplicada a los profesores de las escuelas de Zalapa*
**Elaboración**: *Wilson G. Quizhpe G. 2014*




**ANÁLISIS.-**necesitan para su verificación, *indicadores esenciales de evaluación*, la construcción de estos indicadores serán una gran preocupación al momento de aplicar la actualización curricular debido a la especificidad de las destrezas, esto sin mencionar los diversos instrumentos que deben ser variados por razones psicológicas y técnicas.

El 33% de los docentes indicaron que la enseñanza de los deportes, si facilita el logro de las destrezas con criterio de desempeño de los fundamentos físicos – técnicos, a diferencia del 50% que respondieron en forma negativa, el 17% en parte.

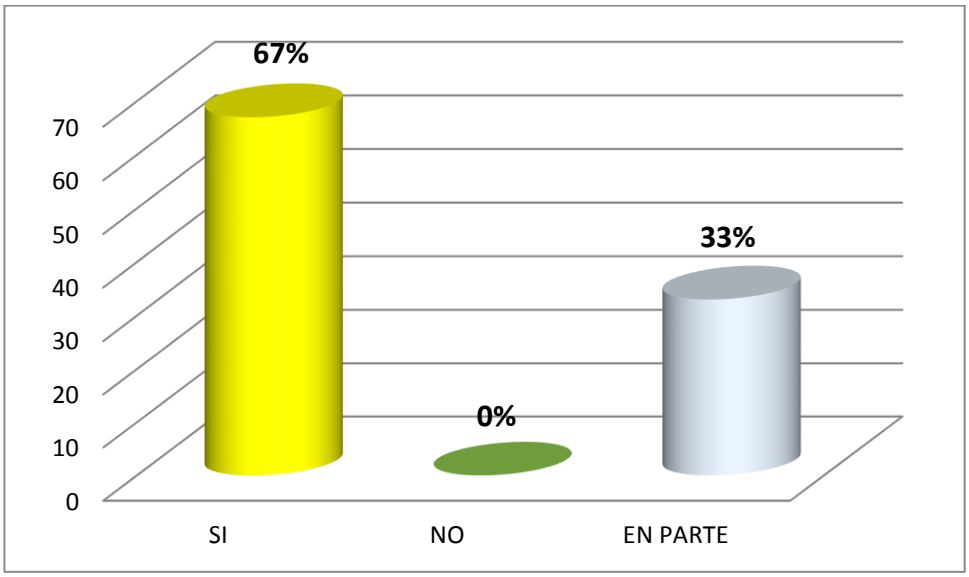
Esta información permite deducir que no se facilita el logro de las destrezas con criterio de desempeño de los fundamentos físicos – técnicos.

**Tabla N° 5**

INFRAESTRUCTURA E IMPLEMENTACIÓN

| INDICADOR | f | % |
|---|---|---|
| SI | 4 | 67 |
| NO | 0 | 0 |
| EN PARTE | 2 | 33 |
| **TOTAL:** | 6 | 100 |

**Fuente:** *Encuesta aplicada a los profesores de las escuelas de Zalapa*
**Elaboración**: *Wilson G. Quizhpe G.2014*




**ANÁLISIS.-** son recursos educativo es cualquier material que, en un contexto educativo determinado, sea utilizado con una finalidad didáctica o para facilitar el desarrollo de las actividades formativas, ejemplo: una cancha, balones, conos, redes, etc.

El 67% de los encuestados sostienen que la falta de infraestructura e implementación si incide en la enseñanza de los deportes de conjunto en clases de educación física, a diferencia del 33% que respondieron en parte, la alternativa negativa no tuvo respuesta alguna.

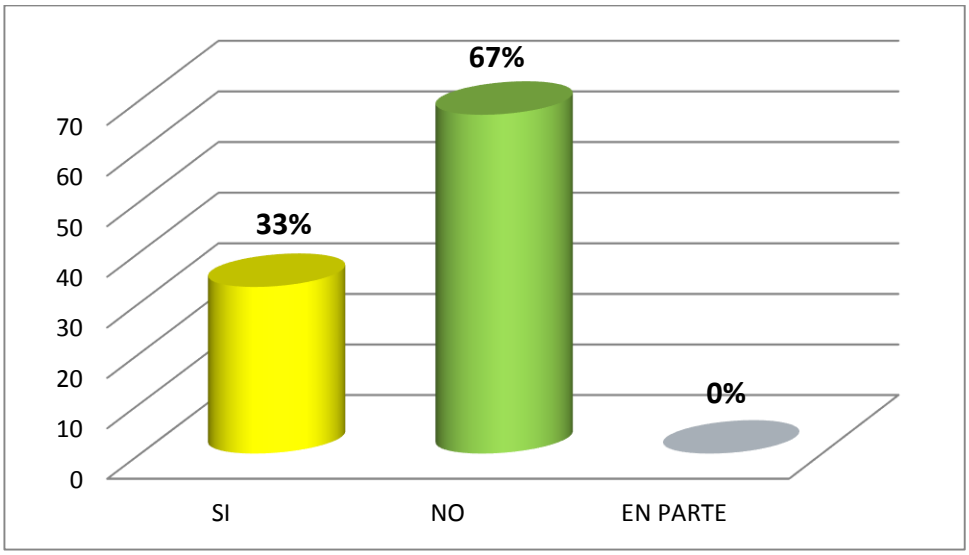
Esta información permite deducir que la falta de infraestructura e implementación si está incidiendo para la enseñanza de los deportes de conjunto en las instituciones educativas investigadas.

**Tabla N° 6**

LOS CONTENIDOS DE DEPORTES DE CONJUNTO

| INDICADOR | f | % |
|---|---|---|
| SI | 2 | 33 |
| NO | 4 | 67 |
| EN PARTE | 0 | 0 |
| **TOTAL:** | 6 | 100 |

**Fuente:** *Encuesta aplicada a los profesores de las escuelas de Zalapa*
**Elaboración**: *Wilson G. Quizhpe G. 2014*




**ANÁLISIS.-** Los contenidos son lo que se debe enseñar y lo que los alumnos deben aprender. Lo que se debe enseñar y aprender y lo que realmente se enseña y aprende; es decir, lo ideal y lo real. Encontrar solución a estos pequeños malentendidos que se crean debido a que no somos capaces de ver más allá de lo que nuestros ojos nos enseñan.

El 33% de los encuestados señalaron que los contenidos de deportes de conjunto que viene enseñando si garantiza una buena participación deportiva de sus alumnos; a diferencia del 67% que indicaron en forma negativa; en parte no tuvo respuesta alguna.

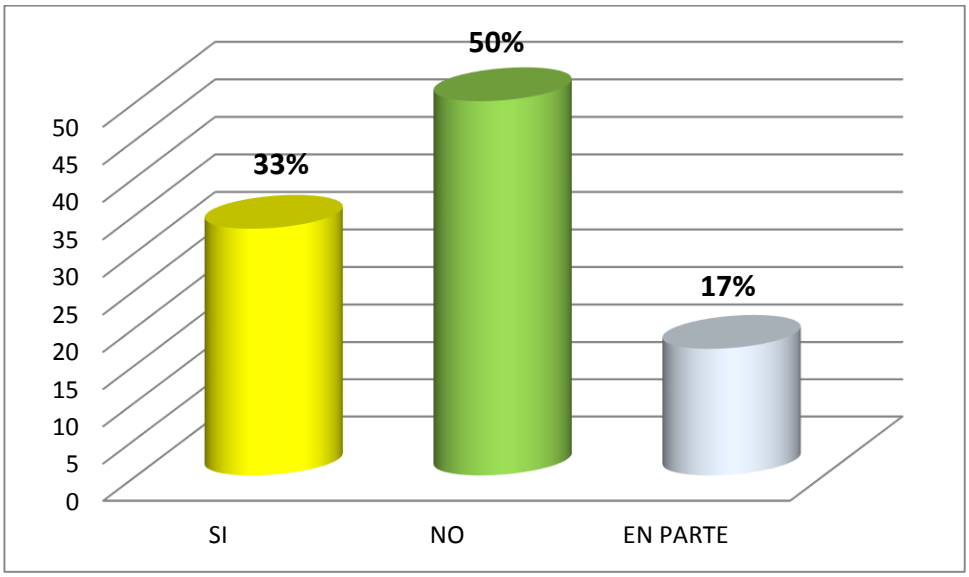
Se decide que los contenidos de deportes de conjunto que viene enseñando no garantiza una buena participación deportiva de los alumnos

**Tabla N° 7**

TRABAJO FÍSICO – TÉCNICO – TÁCTICO

| INDICADOR | f | % |
|---|---|---|
| SI | 2 | 33 |
| NO | 3 | 50 |
| EN PARTE | 1 | 17 |
| **TOTAL:** | 6 | 100 |

**Fuente:** *Encuesta aplicada a los profesores de las escuelas de Zalapa*
**Elaboración**: *Wilson G. Quizhpe G. 2014*




**ANÁLISIS.-** La enseñanza es una actividad realizada conjuntamente mediante la interacción de 4 elementos: uno o varios profesores o docentes o facilitadores, uno o varios alumnos o discentes, el objeto de conocimiento, y el entorno educativo o mundo educativo que pone en contacto a profesores y alumnos para enseñar deportes de conjunto.

El 33% de los docentes señalaron que la enseñanza de los deportes de conjunto, si está orientado al trabajo físico – técnico – táctico, a diferencia del 50% que opinaron que no; en cambio el 17% respondieron en parte.

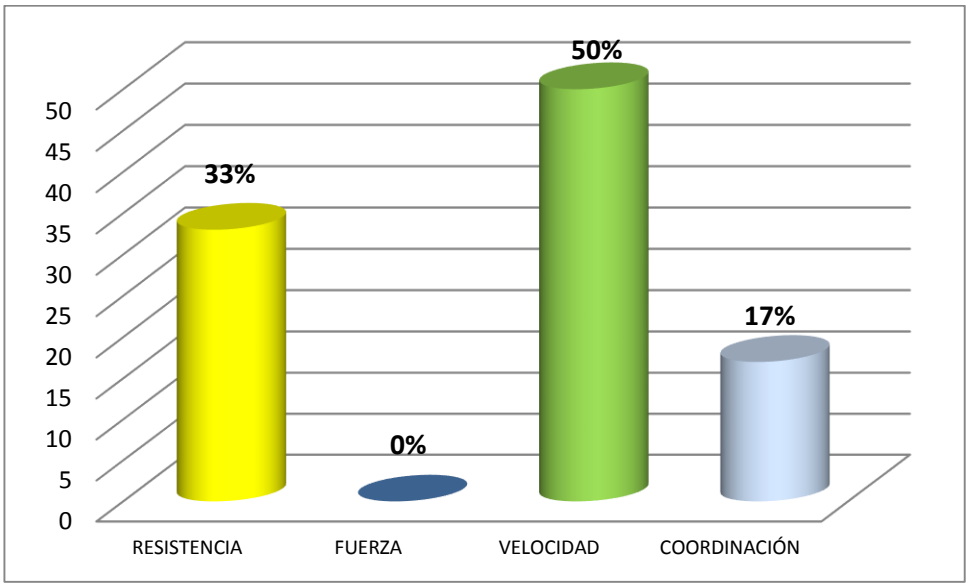
Esta información permite deducir que la enseñanza de los deportes de conjunto, no está orientado al trabajo físico – técnico – táctico.

**Tabla N° 8**

CAPACIDADES FÍSICAS

| INDICADOR | f | % |
|---|---|---|
| RESISTENCIA | 2 | 33 |
| FUERZA | 0 | 0 |
| VELOCIDAD | 3 | 50 |
| COORDINACIÓN | 1 | 17 |
| **TOTAL:** | 6 | 100 |

**Fuente:** *Encuesta aplicada a los profesores de las escuelas de Zalapa*
**Elaboración**: *Wilson G. Quizhpe G. 2014*




**ANÁLISIS.-** Son aquellos caracteres que alcanzando, mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestión la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva, y que en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo.

El 33% de los docentes indicaron que las capacidades físicas que desarrolla en clases de deportes de conjunto es la resistencia; el 50% velocidad, un 17% la coordinación; fuerza no tuvo respuesta alguna.

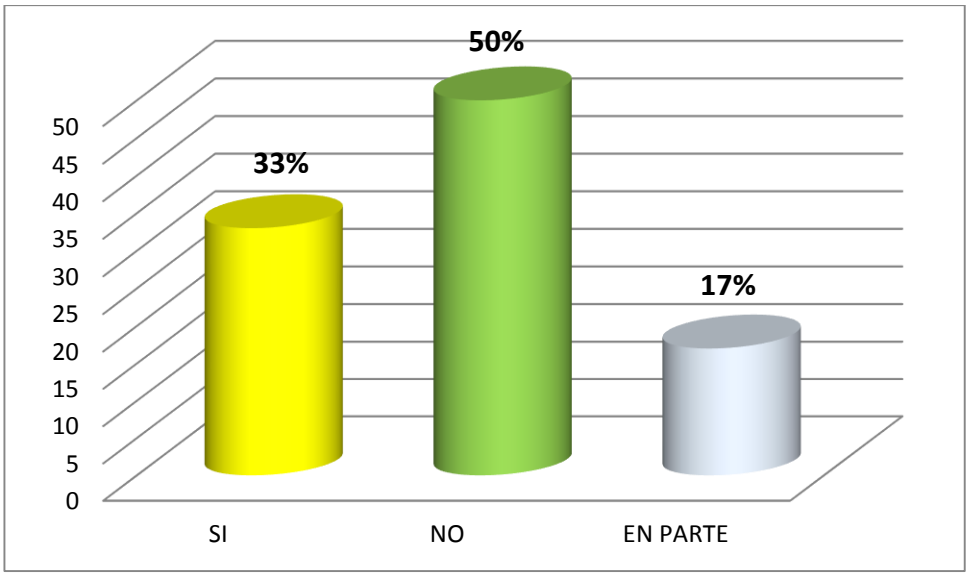
Esta información permite deducir que la capacidad física que se viene desarrollando en clases de deportes de conjunto es la velocidad.

**Tabla N° 9**

EVENTOS COMPETITIVOS

| INDICADOR | f | % |
|---|---|---|
| SI | 2 | 33 |
| NO | 3 | 50 |
| EN PARTE | 1 | 17 |
| **TOTAL:** | 6 | 100 |

**Fuente:** *Encuesta aplicada a los profesores de las escuelas de Zalapa*
**Elaboración**: *Wilson G. Quizhpe G. 2014*




**ANÁLISIS.-** Una competición es la práctica de un juego que tiene como resultado una clasificación de los participantes, ganadores y algún tipo de reconocimiento para los mejores, en función del cumplimiento de un objetivo, lo recreativo son actividades que se realizan por placer y disfrute del deporte.

El 33% de los docentes respondieron que sus alumnos si participan en eventos competitivos o recreativos de deportes de conjunto; a diferencia del 50% que indicaron que no; en parte el 17%.

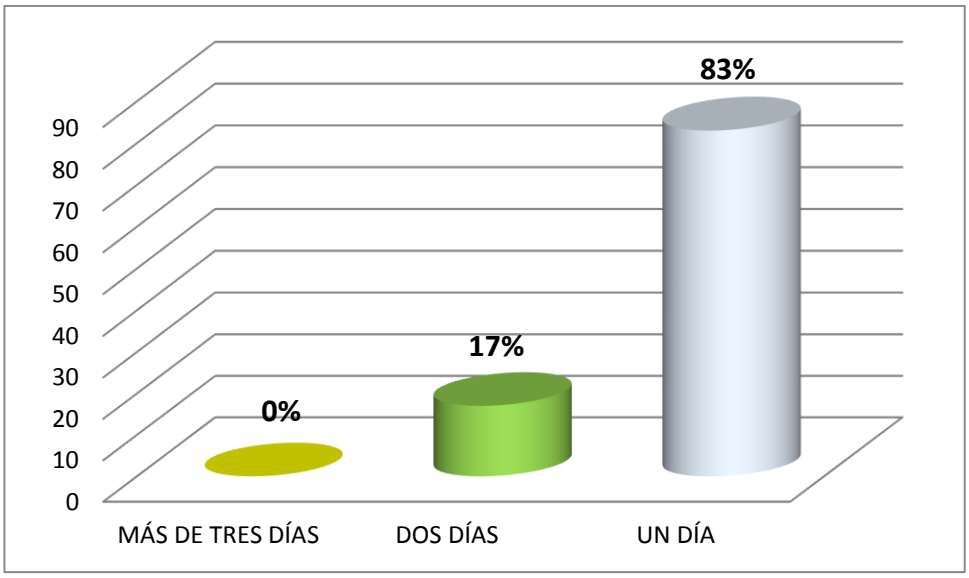
Resultados que evidencian que sus alumnos no participan en eventos competitivos o recreativos de deportes de conjunto.

**Tabla N° 10**

DÍAS QUE ENSEÑA DEPORTES

| INDICADOR | f | % |
|---|---|---|
| MÁS DE TRES DÍAS | 0 | 0 |
| DOS DÍAS | 1 | 17 |
| UN DÍA | 5 | 83 |
| **TOTAL:** | 6 | 100 |

**Fuente:** *Encuesta aplicada a los profesores de las escuelas de Zalapa*
**Elaboración**: *Wilson G. Quizhpe G. 2014*




**ANÁLISIS.-** tiempo en el cual se pone en práctica los contenidos para desarrollar las destrezas de los deportes de conjunto, sea éste competitivo, educativo o recreativo.

El 17% de los docentes indicaron que utilizan dos días a la semana para la enseñanza de los deportes de conjunto; en cambio el 83% lo hacen en un día a la semana, más de tres días no tuvo respuesta alguna.

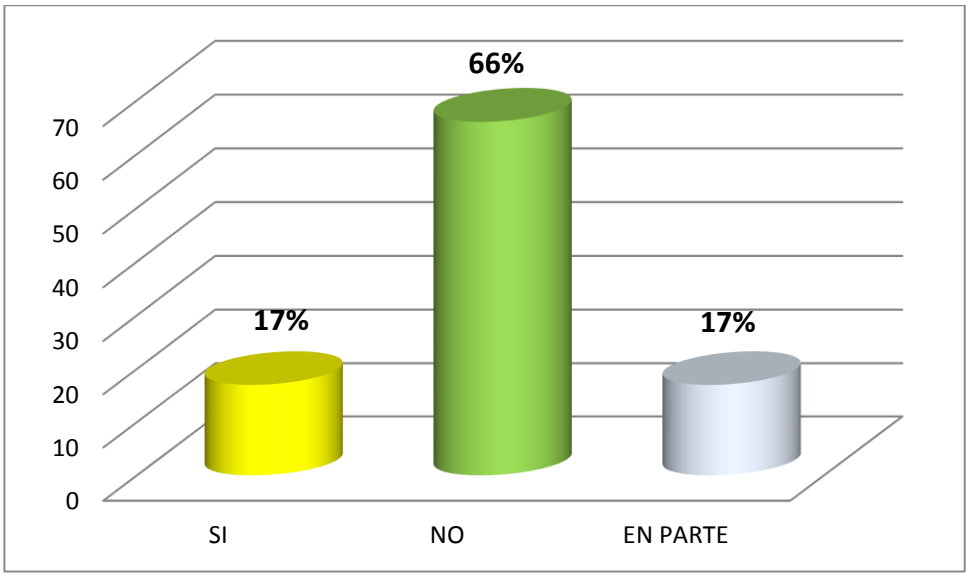
Esta información permite deducir que se vienen enseñando deportes de conjunto en un día a la semana de acuerdo a la carga horaria de educación física.

**Tabla N° 11**

AYUDA DE PROFESIONALES PARA LA PREPARACIÓN

| INDICADOR | f | % |
|---|---|---|
| SI | 1 | 17 |
| NO | 4 | 66 |
| EN PARTE | 1 | 17 |
| **TOTAL:** | 6 | 100 |

**Fuente:** *Encuesta aplicada a los profesores de las escuelas de Zalapa*
**Elaboración**: *Wilson G. Quizhpe G. 2014*




**ANÁLISIS.-** La formación profesional tiene como propósitos específicos preparar, actualizar y desarrollar las capacidades de las personas para el trabajo, cualquiera sea su situación educativa inicial, a través de procesos que aseguren la adquisición de conocimientos científico-tecnológicos y el dominio de las competencias básicas, profesionales y sociales requerido por una o varias ocupaciones definidas en un campo ocupacional amplio, con inserción en el ámbito económico-productivo.

El 17% de los docentes señalaron que si cuentan con ayuda de profesionales para la preparación de los deportes de conjunto; a diferencia del 66% que respondieron que no, en cambio el 17% indicó en parte.

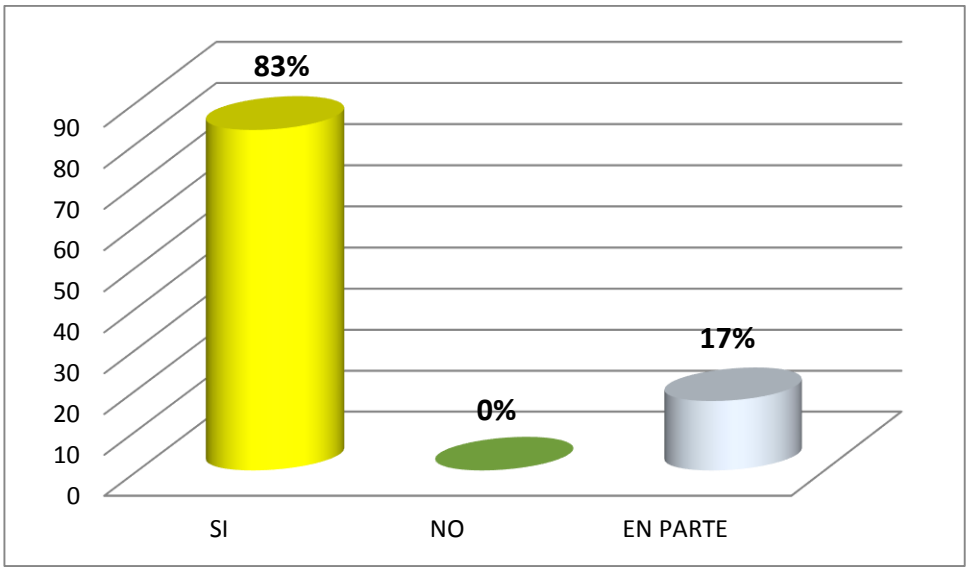
En síntesis se decide que no cuentan con ayuda de profesionales para la preparación de los deportes de conjunto

**Tabla N° 12**

PROPUESTA ALTERNATIVA

| INDICADOR | f | % |
|---|---|---|
| SI | 5 | 83 |
| NO | 0 | 0 |
| EN PARTE | 1 | 17 |
| **TOTAL:** | 6 | 100 |

**Fuente:** *Encuesta aplicada a los profesores de las escuelas de Zalapa*
**Elaboración**: *Wilson G. Quizhpe G. 2014*




**ANÁLISIS.-**La estrategia, físico - táctica son conceptos que se utilizan para abordar la enseñanza deportiva y para explicar el desarrollo de cualquier competición deportiva.

El 83% de los encuestados indicaron que si le gustaría que le desarrollen una propuesta alternativa para el trabajo físico táctico y táctico para mejorar la enseñanza de los deportes de conjunto con sus alumnos; a diferencia del 17% indicaron en parte.

Esta información permite deducir que los docentes están de acuerdo que se desarrolle la propuesta para el trabajo físico táctico y táctico para mejorar la enseñanza de los deportes de conjunto con sus alumnos.

## RESULTADOS DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN

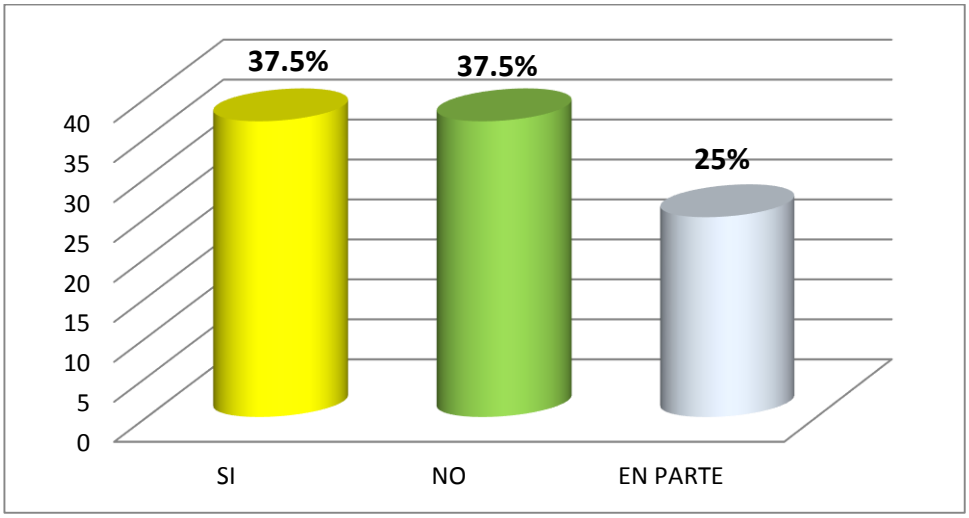
Se realizaron un total de ocho observaciones, cuyos resultados se detallan a continuación:

**Tabla N° 13**

ENSEÑA CLASES DE DEPORTES DE CONJUNTO

| INDICADOR | f | % |
|---|---|---|
| SI | 3 | 37.5 |
| NO | 3 | 37.5 |
| EN PARTE | 2 | 25 |
| **TOTAL:** | 8 | 100 |

**Fuente:** *Guía de Observación aplicada en las escuelas de Zalapa*
**Elaboración**: *Wilson G. Quizhpe G. 2014*




**ANÁLISIS.-** En el 37.5% de las observaciones realizadas, los docentes si enseñan deportes de conjunto en horas de educación física, a diferencia el otro 37.5% de las observaciones que no se evidenció este indicador; en cambio un 25% de las observaciones en parte enseñaban deportes de conjunto.

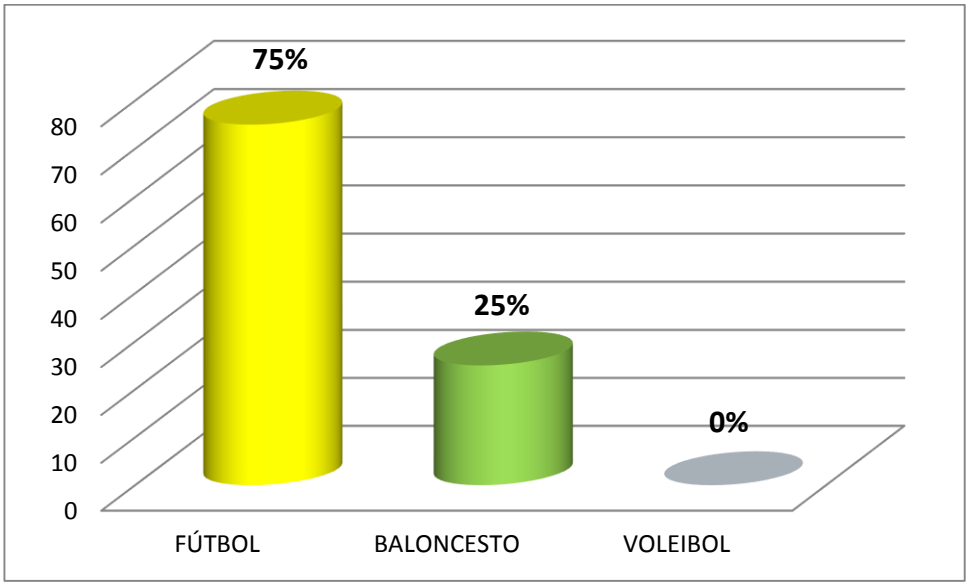
Esta información permite deducir que de las observaciones realizadas de alguna manera se vienen enseñando contenidos de deportes de conjunto en clases de Educación Física.

**Tabla N° 14**

DEPORTES DE CONJUNTO QUE ENSEÑA:

| INDICADOR | f | % |
|---|---|---|
| FÚTBOL | 6 | 75 |
| BALONCESTO | 2 | 25 |
| VOLEIBOL | 0 | 0 |
| **TOTAL:** | 8 | 100 |

**Fuente:** *Guía de Observación aplicada en las escuelas de Zalapa*
**Elaboración**: *Wilson G. Quizhpe G. 2014*




**ANÁLISIS.-** En el 75% de las observaciones realizadas, los docentes enseñan fútbol en horas de educación física, a diferencia el 25% de las observaciones que enseñaban baloncesto; en cambio el voleibol no se registró este deporte.

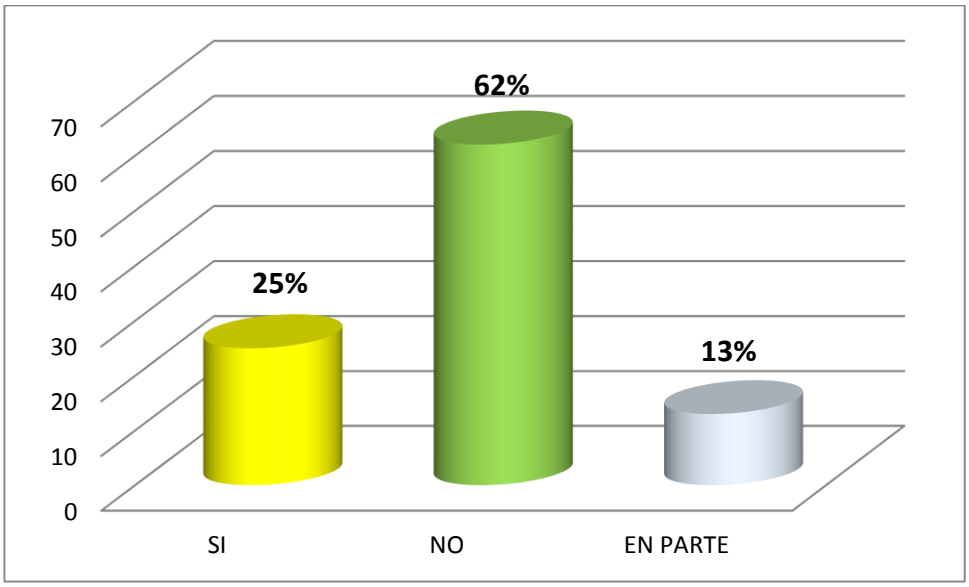
Esta información permite deducir que de las observaciones realizadas en un porcentaje significativo los docentes enseñaban el fútbol en horas de educación física con los niños de las escuelas del barrio Zalapa de la ciudad de Loja.

**Tabla N° 15**

CURRÍCULO EN VIGENCIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

| INDICADOR | f | % |
|---|---|---|
| SI | 2 | 25 |
| NO | 5 | 62 |
| EN PARTE | 1 | 13 |
| **TOTAL:** | 8 | 100 |

**Fuente:** *Guía de Observación aplicada en las escuelas de Zalapa*
**Elaboración**: *Wilson G. Quizhpe G. 2014*




**ANÁLISIS.-**En el 25% de las observaciones realizadas, las clases si está en relación con el currículo en vigencia de educación física, para la enseñanza de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto; a diferencia el 62% de las observaciones no se evidenció; en parte tienen relación con el currículo en el 13% de las observaciones.

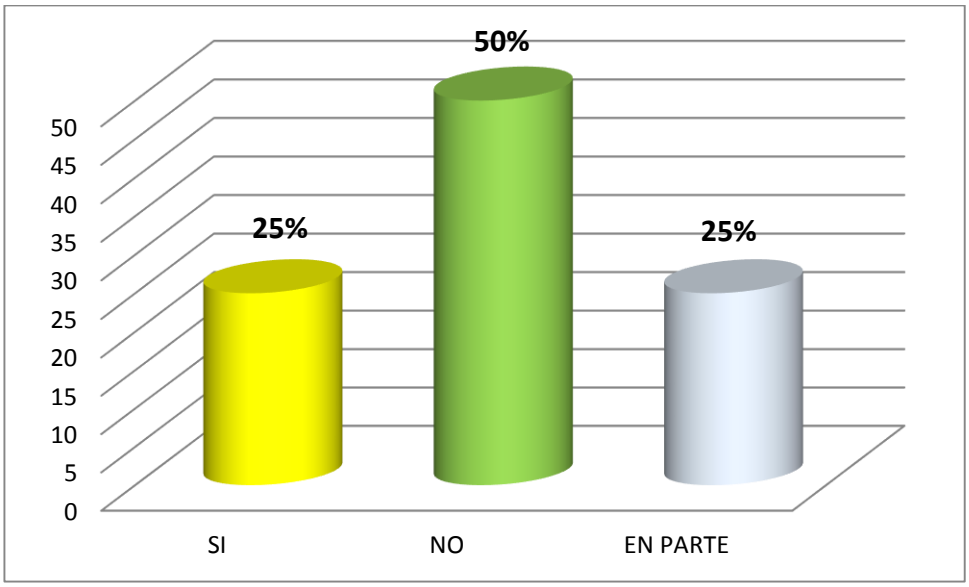
Esta información permite deducir que más de la mitad de las observaciones realizadas las clases no está en relación con el currículo en vigencia de educación física, para la enseñanza de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto

**Tabla N° 16**

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO

| INDICADOR | f | % |
|---|---|---|
| SI | 2 | 25 |
| NO | 4 | 50 |
| EN PARTE | 2 | 25 |
| **TOTAL:** | 8 | 100 |

**Fuente:** *Guía de Observación aplicada en las escuelas de Zalapa*
**Elaboración**: *Wilson G. Quizhpe G. 2014*




**ANÁLISIS.-** En el 25% de las observaciones realizadas, la enseñanza de los deportes de conjunto, si facilita el logro de las destrezas con criterio de desempeño de los fundamentos físicos – técnicos; a diferencia el 50% de las observaciones que no se evidenció este indicador; en cambio el otro 25% de las observaciones en parte la enseñanza facilita el logro de las destrezas

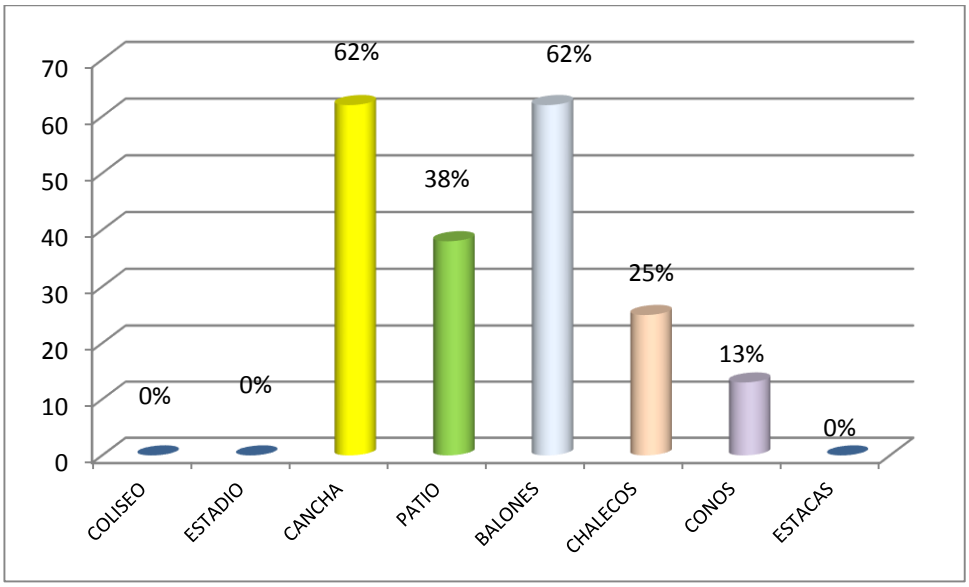
Esta información permite deducir que de las observaciones realizadas la enseñanza de los deportes de conjunto, no facilita el logro de las destrezas con criterio de desempeño de los fundamentos físicos – técnicos

**Tabla N° 17**

INFRAESTRUCTURA E IMPLEMENTACIÓN

| INFRAESTRUCTURA | f | % |
|---|---|---|
| COLISEO | 0 | 0 |
| ESTADIO | 0 | 0 |
| CANCHA | 5 | 62 |
| PATIO | 3 | 38 |
| **IMPLEMENTOS** | | |
| BALONES | 5 | 62 |
| CHALECOS | 2 | 25 |
| CONOS | 1 | 13 |
| ESTACAS | 0 | 0 |
| **TOTAL:** | 8 | 100 |

**Fuente:** *Guía de Observación aplicada en las escuelas de Zalapa*
**Elaboración**: *Wilson G. Quizhpe G. 2014*




**ANÁLISIS**.- En el 62% de las observaciones realizadas, la infraestructura e implementación para la enseñanza de los deportes de conjunto en clases de educación física son las canchas; a diferencia del 38% que utilizan el patio. En lo que se refiere a los implementos, en el 62% de las observaciones realizadas se evidenció el uso de los balones; en cambio en el 25% utilizaron los chalecos, en el 13% usaron los conos; no se evidenció el uso de coliseo, estadio, y estacas.

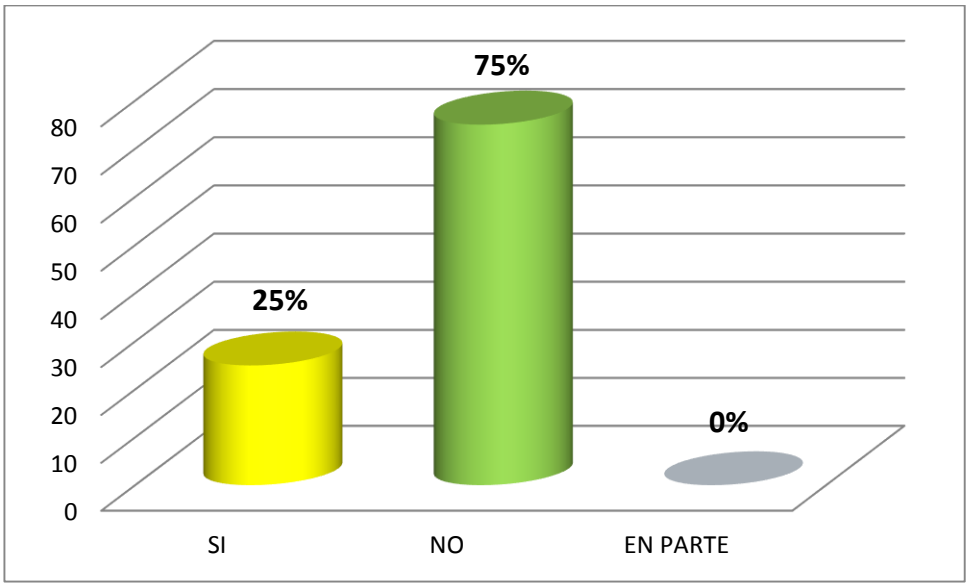
Esta información permite deducir que de las observaciones realizadas la infraestructura que se viene utilizando son las canchas de cemento y de implementos los balones de fútbol y baloncesto para la enseñanza de los deportes de conjunto.

**Tabla N° 18**

TRABAJO FÍSICO – TÉCNICO – TÁCTICO

| INDICADOR | f | % |
|---|---|---|
| SI | 2 | 25 |
| NO | 6 | 75 |
| EN PARTE | 0 | 0 |
| **TOTAL:** | 8 | 100 |

**Fuente:** *Guía de Observación aplicada en las escuelas de Zalapa*
**Elaboración**: *Wilson G. Quizhpe G. 2014*




**ANÁLISIS.-** En el 25% de las observaciones realizadas, el trabajo que realiza para la enseñanza de los deportes de conjunto, si está orientado al trabajo físico – técnico – táctico; a diferencia del 75% de las observaciones no se evidenció este indicador; en parte no tuvo observación alguna.

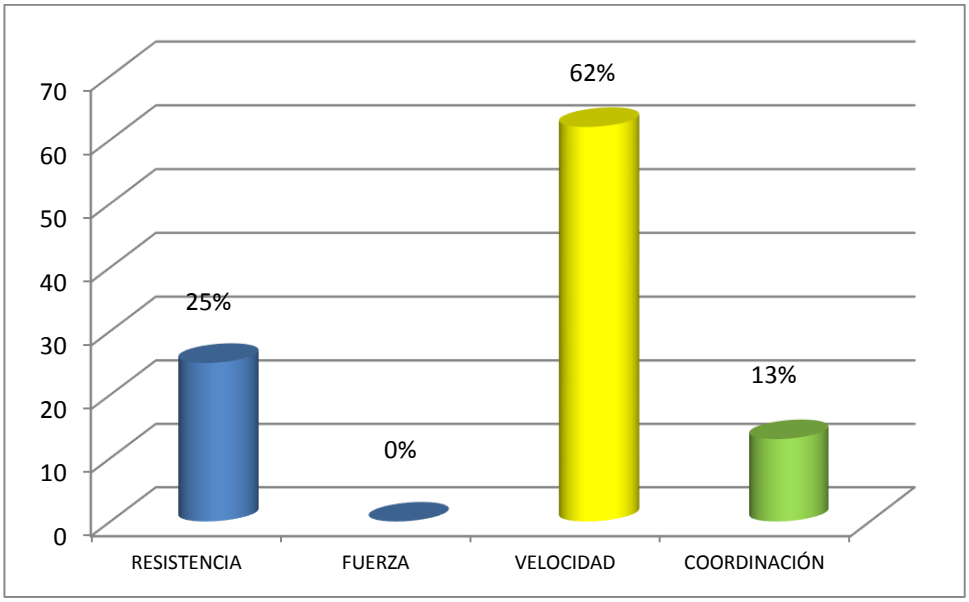
Esta información permite deducir que de las observaciones realizadas el trabajo que realiza para la enseñanza de los deportes de conjunto, no está orientado al trabajo físico – técnico – táctico en los alumnos de las escuelas del barrio Zalapa de la ciudad de Loja.

**Tabla N° 19**

CAPACIDADES FÍSICAS

| INDICADOR | f | % |
|---|---|---|
| RESISTENCIA | 2 | 25 |
| FUERZA | 0 | 0 |
| VELOCIDAD | 5 | 62 |
| COORDINACIÓN | 1 | 13 |
| **TOTAL:** | 8 | 100 |

**Fuente:** *Guía de Observación aplicada en las escuelas de Zalapa*
**Elaboración**: *Wilson G. Quizhpe G. 2014*




**ANÁLISIS.-**En el 25% de las observaciones realizadas, las capacidades físicas desarrolla en clases de deportes de conjunto es la resistencia; a diferencia del 62% de las observaciones que se evidenció la velocidad; en cambio en el 13% de las observaciones fue la capacidad de coordinación; el indicador de fuerza no se registró observación alguna.

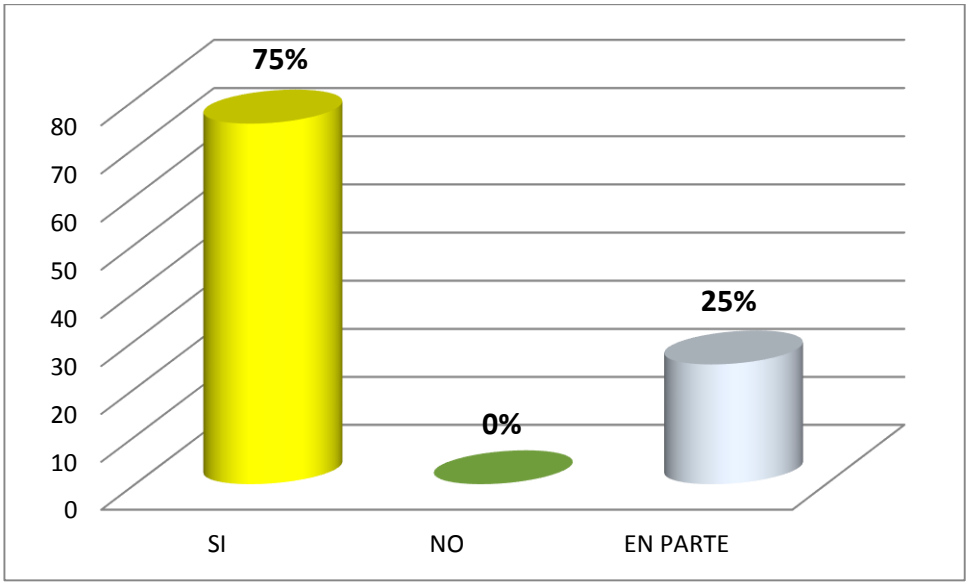
Esta información permite deducir que de las observaciones realizadas las capacidades físicas que se vienen desarrollando son la velocidad y de alguna manera la resistencia.

**Tabla N° 20**

INTERÉS POR LAS CLASES DE DEPORTES

| INDICADOR | f | % |
|---|---|---|
| SI | 6 | 75 |
| NO | 0 | 0 |
| EN PARTE | 2 | 25 |
| **TOTAL:** | 8 | 100 |

**Fuente:** *Guía de Observación aplicada en las escuelas de Zalapa*
**Elaboración**: *Wilson G. Quizhpe G. 2014*




**ANÁLISIS**.- En el 75% de las observaciones realizadas, los alumnos si tienen interés por las clases de deportes de conjunto; a diferencia del 25% de las observaciones que en parte se evidenció este indicador.

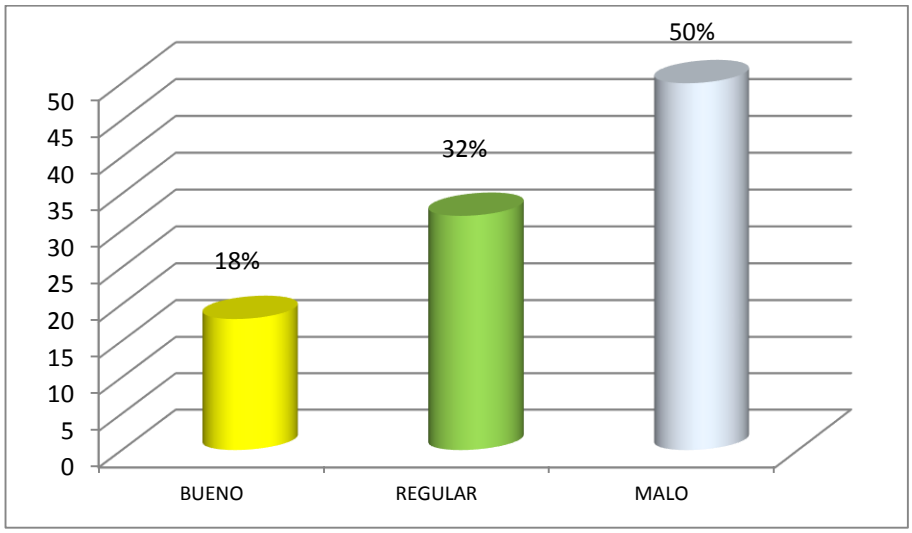
Esta información permite deducir que de las observaciones realizadas los alumnos de las instituciones educativas investigadas si tienen interés por las clases de deportes de conjunto

## RESULTADOS DE LOS TEST FÍSICOS – TÉCNICOS

**Tabla N° 21 Test N° 1: 1000 mts.**

| VALORACIÓN | f | % |
|---|---|---|
| BUENO | 10 | 18 |
| REGULAR | 18 | 32 |
| MALO | 28 | 50 |
| **TOTAL:** | 56 | 100 |

**Fuente:** *Test Físico aplicado a los niños de las escuelas de Zalapa*
**Elaboración**: *Wilson G. Quizhpe G. 2014*




**ANÁLISIS.-** tiene como objetivo, encontrar la capacidad aeróbica del niño deportista mediante la carrera continúa para tener datos de inicio de una actividad física. Se marca una distancia de mil metros ya sea en una pista atlética, una carretera o dentro de un campo de juego, luego se deberá tomar el tiempo empleado en cubrir dicha distancia y así tener el Vo2 máx, entre otros datos más. Encontrar la capacidad aeróbica del niño deportista mediante la carrera continúa para tener datos de inicio de una actividad física.

El 18% de los alumnos registraron una valoración de bueno en el test de 1000 mts; a diferencia del 32% de los niños que alcanzaron una valoración de regular; en cambio el 50% se valoró de malo.

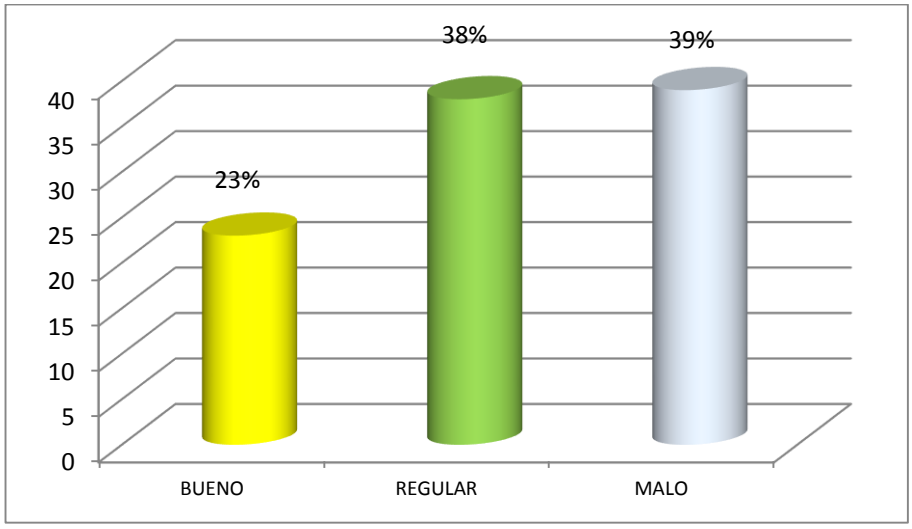
Esta información permite deducir que, los niños tienen una mala capacidad aeróbica de sus estado físico.

**Tabla N° 22**

**Test N° 2: Test de resistencia a la velocidad en un minuto y medio**

| VALORACIÓN | f | % |
|---|---|---|
| BUENO | 13 | 23 |
| REGULAR | 21 | 38 |
| MALO | 22 | 39 |
| **TOTAL:** | 56 | 100 |

**Fuente:** *Test Físico aplicado a los niños de las escuelas de Zalapa*
**Elaboración**: *Wilson G. Quizhpe G. 2014*




**ANÁLISIS.-** Consiste en identificar la capacidad anaeróbica del niño deportista mediante una prueba de un minuto de duración máxima, para así tener datos de base para la planificación de una temporada. Se ubica dos estacas o banderines con una distancia de 10 metros luego dar la salida para después de un minuto registrar la distancia recorrida.

El 23% de los alumnos registraron una valoración de bueno en el test de resistencia a la velocidad en un minuto y medio; a diferencia del 38% de los niños que alcanzaron una valoración de regular; en cambio el 39% se valoró de malo.

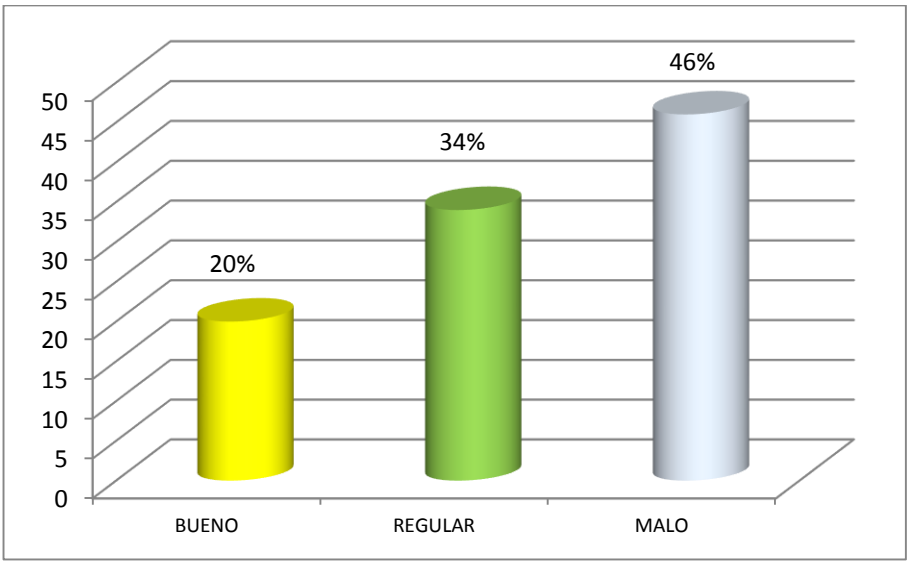
Esta información permite deducir que, los niños tienen una mala capacidad de resistencia a la velocidad en un minuto y medio.

**Tabla N° 23**

**Test N° 3: velocidad 20mts**

| VALORACIÓN | f | % |
|---|---|---|
| BUENO | 11 | 20 |
| REGULAR | 19 | 34 |
| MALO | 26 | 46 |
| **TOTAL:** | 56 | 100 |

**Fuente:** *Test Físico aplicado a los niños de las escuelas de Zalapa*
**Elaboración**: *Wilson G. Quizhpe G. 2014*




**ANÁLISIS.-** Tiene como objetivo, proporcionar los datos de velocidad del niño deportista mediante la carrera de 20 y 40 metros para con estos datos planificar los trabajos posteriores: Se marca con conos o estacas los 20, que luego de dar la señal de salida debe recorrerse a la máxima velocidad.

El 20% de los alumnos registraron una valoración de bueno en el test de velocidad 20 metros; a diferencia del 34% de los niños que alcanzaron una valoración de regular; en cambio el 46% se valoró de malo.

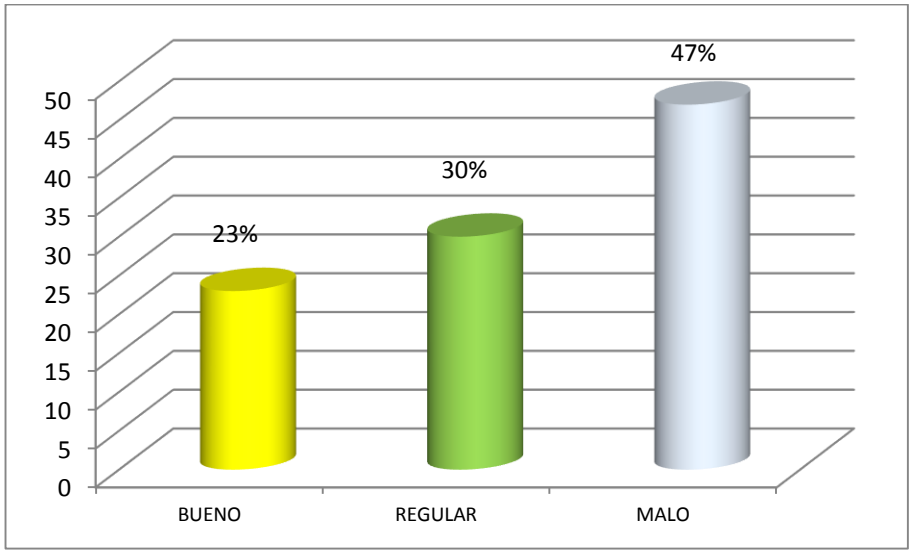
Esta información permite deducir que, los niños tienen una mala capacidad de velocidad.

**Tabla N° 24**

**Test N° 4: Potencia de piernas long test.**

| VALORACIÓN | f | % |
|---|---|---|
| BUENO | 13 | 23 |
| REGULAR | 17 | 30 |
| MALO | 26 | 47 |
| **TOTAL:** | 56 | 100 |

**Fuente:** *Test Físico aplicado a los niños de las escuelas de Zalapa*
**Elaboración**: *Wilson G. Quizhpe G. 2014*




**ANÁLISIS.-** consiste en medir la potencia de piernas mediante el test de salto sin impulso. Se delimita con una línea de donde saltará el niño deportista hacia delante luego sin tomar viada y con flexión de rodillas realizar el salto y con una cinta métrica medir de la línea de impulso al talón del pie más próximo a la línea.

El 23% de los alumnos registraron una valoración de bueno en el test de potencia de piernas; a diferencia del 30% de los niños que alcanzaron una valoración de regular; en cambio el 47% se valoró de malo.

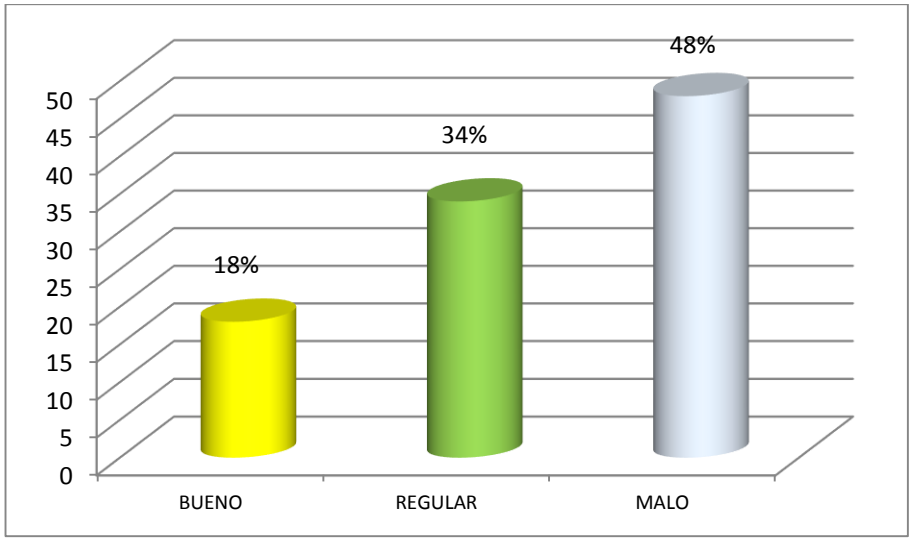
Esta información permite deducir que, los niños de las instituciones educativas del barrio Zapala de la ciudad de Loja, tienen una mala capacidad de potencia de piernas.

**Tabla N° 25**

**Test N° 5: Control de balón**

| VALORACIÓN | f | % |
|---|---|---|
| BUENO | 10 | 18 |
| REGULAR | 19 | 34 |
| MALO | 27 | 48 |
| **TOTAL:** | 56 | 100 |

**Fuente:** *Test Técnico aplicado a los niños de las escuelas de Zalapa*
**Elaboración**: *Wilson G. Quizhpe G. 2014*




**ANÁLISIS.-** para identificar la capacidad técnica de control de balón mediante una sencilla prueba. Se lo realiza en un espacio amplio del terreno de juego proporcionar al jugador un balón para que mantenga la bola en el aire respetando la secuencia, contabilizando hasta que la bola caiga o altere el orden: Control en el Aire del balón de baloncesto – Fútbol y Voleibol.

El 18% de los alumnos registraron una valoración de bueno en el test de control del balón; a diferencia del 34% de los niños que alcanzaron una valoración de regular; en cambio el 48% se valoró de malo.

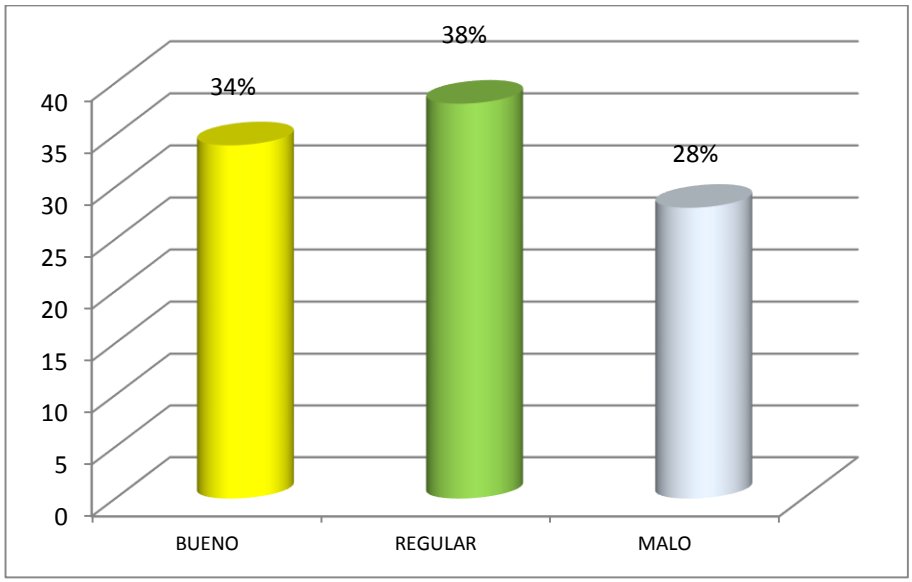
Esta información permite deducir que, los niños tienen una mala capacidad de control del balón.

**Tabla N° 26**

**Test N°6: Conducción de balón.**

| VALORACIÓN | f | % |
|---|---|---|
| BUENO | 19 | 34 |
| REGULAR | 21 | 38 |
| MALO | 16 | 28 |
| **TOTAL:** | 56 | 100 |

**Fuente:** *Test Técnico aplicado a los niños de las escuelas de Zalapa*
**Elaboración**: *Wilson G. Quizhpe G. 2014*




**ANÁLISIS.-** tiene como objetivo, proporcionar el dato de la capacidad técnica de conducción de balón. Se Ubica 10 conos en zigzag a una distancia de 2 metros y a un ángulo de 45 grados luego de una distancia de 5 metros dar la salida con un balón y a la máxima velocidad llegar a otro cono ubicado a 5 metros del último cono del zigzag marcando el tiempo empleado. Conducción del balón de baloncesto – Fútbol y Voleibol**.**

El 34% de los alumnos registraron una valoración de bueno en el test de conducción de balón; a diferencia del 38% de los niños que alcanzaron una valoración de regular; en cambio el 28% se valoró de malo.

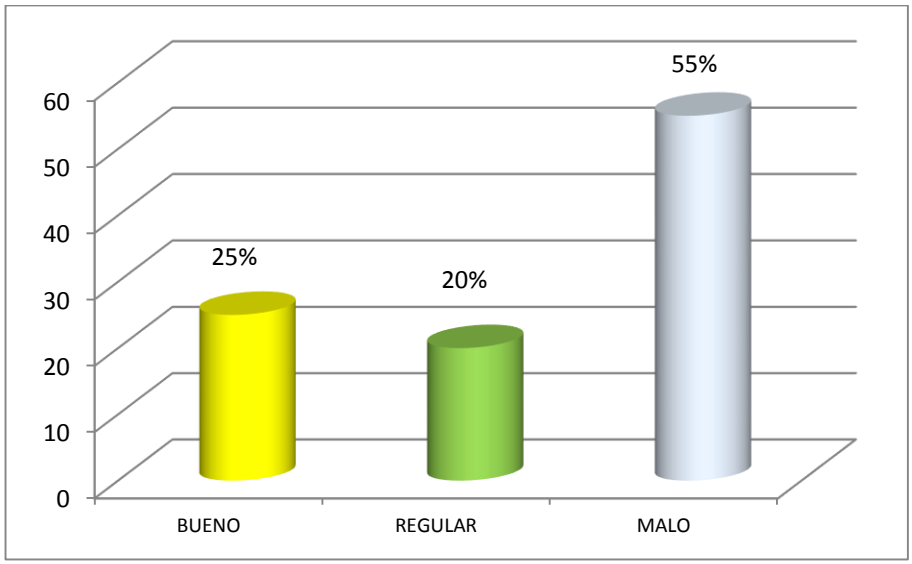
Esta información permite deducir que, los niños tienen una regular capacidad técnica de conducción con el balón.

**Tabla N° 27**

**Test N° 7: Golpe/ pase de balón.**

| VALORACIÓN | f | % |
|---|---|---|
| BUENO | 14 | 25 |
| REGULAR | 11 | 20 |
| MALO | 31 | 55 |
| **TOTAL:** | 56 | 100 |

**Fuente:** *Test Técnico aplicado a los niños de las escuelas de Zalapa*
**Elaboración**: *Wilson G. Quizhpe G. 2014*




**ANÁLISIS.-** su objetivo es identificar la capacidad técnica del pase del balón mediante una sencilla prueba. Se lo realiza en un espacio amplio del terreno de juego proporcionar al jugador un balón para que realice la secuencia, contabilizando hasta que la bola caiga o altere el orden: Pase en parejas del balón de baloncesto – Fútbol y Voleibol**.**

El 25% de los alumnos registraron una valoración de bueno en el test de golpe/ pase de balón; a diferencia del 20% de los niños que alcanzaron una valoración de regular; en cambio el 55% se valoró de malo.

Esta información permite deducir que, los niños tienen una mala capacidad técnica de golpe/pase con el balón.

# g. DISCUSIÓN

## Discusión para verificar la Hipótesis Uno

**ENUNCIADO:**

El Currículo en vigencia de la Asignatura de Educación Física, a través del Bloque N°2 Juegos, no permite el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto, por falta de una guía didáctica práctica en los niños de las escuelas fiscales: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo del barrio Zalapa del cantón Loja. Año lectivo 2012 – 2013.

**ANÁLISIS**

Para el docente de Educación Física será todo un desafío transformar estas propuestas (con base en la Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica y del Bachillerato), las cuales buscan que, basado en la realidad institucional, el docente sea capaz de fomentar el mejoramiento de la cultura del movimiento, desarrollarla en centros educativos y avanzar con procesos sistemáticos, compartidos y dotados de sentido y orientación hacia el logro del perfil del estudiante que estamos formando

El nuevo documento curricular de la Educación General Básica y del Bachillerato se sustenta en diversas concepciones teóricas y metodológicas del quehacer educativo; en especial, se han considerado principios pedagógicos que ubican al estudiantado como protagonista principal del aprendizaje, dentro de diferentes estructuras metodológicas, con predominio de las vías cognitivistas y constructivistas

Como resultado de la encuesta aplicada a los docentes de las escuelas del barrio Zapala de la ciudad de Loja; se determina que**,** el 50% de los docentes indicaron que si enseñan clases de deportes de conjunto en horas de educación física; de igual

forma, el 67% de los encuestados señalaron que el deporte de conjunto que enseña es el fútbol;

Como resultado de la guía de observación se determina que el 37.5% de las observaciones realizadas, los docentes si enseñan deportes de conjunto en horas de educación física, a diferencia el otro 37.5% de las observaciones que no se evidenció este indicador; así mismo el 75% de las observaciones realizadas, los docentes enseñan fútbol en horas de educación física; de igual forma : el 50% indicaron que el currículo de educación física, en parte le permite la enseñanza de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto; también el 50% de los docentes indicaron que la enseñanza de los deportes, no facilita el logro de las destrezas con criterio de desempeño de los fundamentos físicos – técnicos.

Como resultado de la aplicación de los test físicos técnicos se llega a establecer que, el 18% de los alumnos registraron una valoración de bueno en el test de 1000 mts; a diferencia del 32% de los niños que alcanzaron una valoración de regular; en cambio el 50% se valoró de malo. El 23% de los alumnos registraron una valoración de bueno en el test de resistencia a la velocidad en un minuto y medio; a diferencia del 38% de los niños que alcanzaron una valoración de regular; en cambio el 39% se valoró de malo. El 20% de los alumnos registraron una valoración de bueno en el test de velocidad 20 metros; a diferencia del 34% de los niños que alcanzaron una valoración de regular; en cambio el 46% se valoró de malo.

El 23% de los alumnos registraron una valoración de bueno en el test de potencia de piernas; a diferencia del 30% de los niños que alcanzaron una valoración de regular; en cambio el 47% se valoró de malo. El 18% de los alumnos registraron una valoración de bueno en el test de control del balón; a diferencia del 34% de los niños que alcanzaron una valoración de regular; en cambio el 48% se valoró de malo; el 34% de los alumnos registraron una valoración de bueno en el test de conducción de balón; a diferencia del 38% de los niños que alcanzaron una valoración de regular; en cambio el 28% se valoró de malo; finalmente el 25% de los alumnos registraron una valoración de bueno en el test de golpe/ pase de balón; a diferencia del 20% de los niños que alcanzaron una valoración de regular; en cambio el 55% se valoró de malo

**INTERPRETACIÓN**

Analizados los deportes de conjunto en el currículo para la Educación General Básica, se encuentran estas destrezas en el bloque N°2 juegos; en este caso se desarrolla las habilidades y destrezas de los deportes de conjunto como son el fútbol, baloncesto y voleibol entre los principales.

Para la verificación de esta hipótesis se toma en cuenta los resultados de los instrumentos como son la encuesta a los profesores; la guía de observación y sobre todo la aplicación de los test físicos técnicos, los mimos que son confrontados con los objetivos establecidos, lo que permitió determinar que los alumnos de las escuelas del barrio Zalapa de la ciudad de Loja, el currículo que se desarrolla tiene limitaciones para el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto.

Se considera que, para las docentes deben utilizar la propuesta que se desarrolla, porque se ha comprobado que a través de las actividades planificadas de juegos reducidos, mini deportes y juegos simplificados se mejora el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto

**DECISIÓN**

Con el análisis e interpretación de los resultados expuestos anteriormente, se toma la decisión de aceptar **la primera hipótesis**, por cuanto: el Currículo en vigencia de la Asignatura de Educación Física, a través del Bloque N°2 Juegos, no permite el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto.

## Discusión para verificar la Hipótesis Dos

**ENUNCIADO:**

La falta de orientaciones en los profesores de aula, no facilita el proceso de enseñanza de los deportes de conjunto desde la perspectiva de mejorar los resultados

de aprendizaje en los niños de las escuelas fiscales: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo del barrio Zalapa del cantón Loja. Año lectivo 2012 – 2013.

## ANÁLISIS

Las orientaciones didácticas metodológicas que orientan a los deportes de conjunto se estructuran desde el aprendizaje como un proceso que permite el desarrollo de capacidades, conocimientos y actitudes elaborado por los estudiantes en interacción con su realidad natural y social, haciendo uso de sus experiencias previas, cada niño tiene sus propias características bio-sico-sociales y sus estilos y ritmos de aprendizaje, también debemos proponer variedad de actividades y experiencias en las que los niños pongan sus aprendizajes previos, originando situaciones que ellos reconstruyan, modifiquen, amplíen y profundicen sus conocimientos

Como resultado de la encuesta aplicada a los profesores de las escuelas del barrio Zapala de la ciudad de Loja; se determina que: el 67% de los encuestados señalaron que los contenidos de deportes de conjunto que viene enseñando son garantiza una buena participación deportiva de sus alumnos; de igual forma el 50% de los docentes señalaron que la enseñanza de los deportes de conjunto, no está orientado al trabajo físico – técnico – táctico; así mismo el 50% de los docentes indicaron que las capacidades físicas que desarrolla en clases de deportes de conjunto es la velocidad; también el 66% de los docentes señalaron que no cuentan con ayuda de profesionales para la preparación de los deportes de conjunto

Como resultado de la guía de observación se destaca que; el 62% de las observaciones realizadas, las clases no está en relación con el currículo en vigencia de educación física, para la enseñanza de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto; también el 50% de las observaciones realizadas, la enseñanza de los deportes de conjunto, no facilita el logro de las destrezas con criterio de desempeño de los fundamentos físicos – técnicos; en el 62% de las observaciones realizadas, las capacidades físicas desarrolla en clases de deportes de conjunto es la velocidad.

Como resultado de los test físicos – técnicos aplicados los alumnos abstuvieron valoración todos ellos de malo; en el test de 1000 mts resistencia se valoró el 50%; en el test de resistencia a la velocidad el 39%; en el test de velocidad 20 mts, fue el 46%; en el test de potencia de piernas alcanzaron el 47% de los alumnos; en el test de control de balón fue el 48%, en el test de conducción del balón fue el 28% de los niños; y en el test de golpe/pase del balón fue del 55% de los alumnos.

**INTERPRETACIÓN**

Las orientaciones constituyen orientaciones metodológicas y didácticas para ampliar la información que expresan las destrezas con criterios de desempeño y los conocimientos asociados a estas; a la vez, ofrecen sugerencias para desarrollar diversos métodos y técnicas a fin de orientar el aprendizaje y la evaluación dentro y fuera del aula.

Para la verificación de esta hipótesis se consideró los resultados de los instrumentos como son la encuesta a los profesores, guía de observación a las clases de Educación Física y en especial los test físicos técnicos aplicados a los alumnos, los mimos que son confrontados con los objetivos establecidos, lo que permitió determinar que la falta de orientaciones en los profesores de aula, no facilita el proceso de enseñanza de los deportes de conjunto.

Se considera que, para las docentes el juego táctico y técnico es importante en la motivación e interés de los alumnos por aprender los fundamentos técnicos tácticos de los deportes de conjunto desde la perspectiva de mejorar los resultados de aprendizaje en los niños de las escuelas investigadas.

Sería importante que en los maestros continúen aplicando la propuesta alternativa con la finalidad de mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de los deportes de conjunto a través de actividades que permitan el logro de destrezas con criterio de desempeño en los alumnos.

**DECISIÓN**

Con el análisis e interpretación de los resultados expuestos anteriormente, se toma la decisión de aceptar **la segunda hipótesis**, por cuanto: La falta de orientaciones en los profesores de aula, no facilita el proceso de enseñanza de los deportes de conjunto en los niños investigados.

## Discusión para verificar la Hipótesis Tres

**ENUNCIADO:**

La falta de docentes especializados, infraestructura e implementación adecuada, está incidiendo en la enseñanza aprendizaje de los deportes de conjunto en clases de Educación Física, con los niños de las escuelas fiscales: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo del barrio Zalapa del cantón Loja. Año lectivo 2012 – 2013.

**ANÁLISIS**

Los educadores y docentes especializados tienen un papel clave en la enseñanza de los deportes de conjunto en clases de educación física. Ellos, son las personas de referencia más importantes para el niño y tienen una influencia decisiva en la atmósfera del lugar de estudio y en la conformación del entorno de vida del niño. Mientras más calificado esté el educador o docente con respecto a los requisitos múltiples y muy específicos, más exitoso será el aprendizaje de habilidades y destrezas de los deportes de conjunto en los estudiantes.

De la encuesta aplicada a los docentes, se llega a establecer que: el 67% de los encuestados sostienen que la falta de infraestructura e implementación si incide en la enseñanza de los deportes de conjunto en clases de educación física, de la misma manera, el 50% de los docentes respondieron que sus alumnos no participan en eventos competitivos o recreativos de deportes de conjunto; también el 83% de los docentes indicaron que utilizan un día a la semana para la enseñanza de los deportes de conjunto; finalmente el 83% de los encuestados indicaron que si le gustaría que le desarrollen una propuesta alternativa para el trabajo físico táctico y táctico para mejorar la enseñanza de los deportes de conjunto con sus alumnos.

Como resultado de la guía de observación se determina que el 62% de las observaciones realizadas, la infraestructura e implementación para la enseñanza de los deportes de conjunto en clases de educación física son las canchas; también en el 75% de las observaciones realizadas, los alumnos si tienen interés por las clases de deportes de conjunto.

De acuerdo a los resultados de los test los alumnos tienen limitaciones en lo que se refiere a la resistencia, el trabajo resistencia a la velocidad, velocidad pura, potencia de piernas, control del balón, conducción del balón y golpe/pase del balón en los deportes de conjunto.

**INTERPRETACIÓN**

El docente especializado en educación física deberá orientar la planificación didáctica que es una guía para que el docente reflexione y organice su trabajo en el aula dando respuestas a las siguientes preguntas: ¿Por qué es importante planificar? ¿Qué elementos debe tener una planificación? ¿Cómo se verifica que la planificación se está cumpliendo? Estas orientaciones constituyen una propuesta flexible para la planificación de los deportes de conjunto.

Para la verificación de esta hipótesis se consideramos los resultados de los instrumentos como son la encuesta a los profesores; la guía de observación y sobre todo la aplicación de los test físicos técnicos, los mimos que son confrontados con los objetivos establecidos, lo que permitió determinar que los alumnos de las escuelas del barrio Zalapa de la ciudad de Loja, la falta de docentes especializados, infraestructura e implementación adecuada, si está incidiendo en la enseñanza aprendizaje de los deportes de conjunto en clases de Educación Física.

**DECISIÓN**

Con el análisis e interpretación de los resultados expuestos anteriormente, se toma la decisión de aceptar **la tercera hipótesis**, por cuanto: la falta de docentes especializados, infraestructura e implementación adecuada, sí está incidiendo en la enseñanza aprendizaje de los deportes de conjunto en clases de Educación Física, con los niños de las escuelas fiscales: del barrio Zalapa del cantón Loja.

## h. CONCLUSIONES

Como resultado de la investigación de campo, se llegaron a las siguientes conclusiones:

- Verificada la primera hipótesis, se determina que, el Currículo en vigencia de la Asignatura de Educación Física, a través del Bloque N°2 Juegos, no permite el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto.

- De acuerdo a los resultados de segunda hipótesis se establece que, la falta de orientaciones en los profesores de aula, no facilita el proceso de enseñanza de los deportes de conjunto en los niños de las instituciones educativas investigadas.

- Comprobada el supuesto tres, se concluye que, la falta de docentes especializados, infraestructura e implementación adecuada, sí está incidiendo en la enseñanza aprendizaje de los deportes de conjunto en clases de Educación Física, con los niños de las escuelas fiscales: del barrio Zalapa del cantón Loja.

- En las instituciones educativas del barrio Zalapa del cantón Loja el deporte de mayor interés y necesidad de los alumnos y que se viene enseñando en horas de Educación Física con mayor frecuencia es el fútbol.

- Los contenidos de deportes de conjunto que viene enseñando no garantiza una buena participación deportiva de los alumnos de las escuelas fiscales del barrio Zalapa del cantón Loja.

- Los resultados del test, evidencia que, los alumnos investigados por falta de un currículo adecuado tienen limitaciones en sus capacidades físicas condicionales y coordinativas, de igual forma en el logro de los fundamentos técnicos tácticos de los deportes de conjunto

## i. RECOMENDACIONES

Identificadas las conclusiones se procede a dar a conocer las recomendaciones que son el fruto de esta investigación:

- Que los docentes consideren el Currículo Alternativo propuesto para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto.

- Que los Ministerios de Educación Y Deporte realicen capacitación permanente a los profesores de aula de las escuelas fiscales del barrio Zapala del cantón Loja, con el propósito de mejorar el proceso de enseñanza de los deportes de conjunto en los niños de las instituciones educativas del barrio Zalapa del cantón Loja.

- Que la carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja, realice prácticas de vinculación en las escuelas fiscales del barrio Zalapa del cantón Loja, para mejorar la enseñanza aprendizaje de los deportes de conjunto en clases de Educación Física

- Que Federación Deportiva Estudiantil de Loja, realice eventos recreativos de fútbol al finalizar cada quimestre, ya que es el deporte de mayor interés y necesidad de los alumnos.

- Considerar los contenidos que se realiza en la Propuesta Alternativa, lo que garantizará una buena participación deportiva de los alumnos de las escuelas fiscales del barrio Zalapa del cantón Loja.

- Que los profesores de las escuelas investigadas, realicen test físicos tácticos en forma permanente con la finalidad de evaluar y mejorar las capacidades físicas y los fundamentos técnicos tácticos de los deportes de conjunto.

# PROPUESTA CURRICULAR

## OBJETIVO GENERAL

Realizar una propuesta curricular que permita utilizar el juego táctico en el proceso de enseñanza aprendizaje de los deportes de conjunto en los niños de las escuelas fiscales del barrio Zalapa del cantón Loja.

## INTRODUCCIÓN

La preocupación por la enseñanza de los deportes, especialmente en sus etapas de iniciación, ha ocupado desde hace tiempo a los profesionales y a los investigadores de la educación física y deportiva. De entre las diferentes líneas de trabajo, una de ellas ha consistido en desarrollar propuestas y modelos de enseñanza que, sustentadas en una base teórica y empírica más o menos sólida, pudieran dar razón a nuevas y mejores formas de plantear el proceso de enseñanza-aprendizaje deportivo.

Uno de los elementos clave que ha vertebrado las diferentes propuestas ha sido el propio contenido. Es decir, se ha considerado que las características particulares del contenido determinan, en buena manera, la forma en que dicho deporte puede ser enseñado. Así, no es de extrañar que hayan surgido modelos de enseñanza específicos relativos a los diferentes tipos de deportes (colectivos, de adversario e individuales).

En esta perspectiva, se presenta un modelo para la enseñanza de los deportes colectivos que, con posterioridad, se ha ido denominando "currículo para la enseñanza integrada técnico-táctica".

Con el tiempo se ha ido apreciando la necesidad de revisar algunos elementos, y se considera que es conveniente explicar con mayor detalle y profusión rasgos del mismo que han aparecido como poco claros. Por lo tanto, y con la finalidad de profundizar y aclarar algunas cuestiones, el actual trabajo representa una recapitulación crítica del modelo al tiempo que, a la luz de nuevos datos empíricos, intenta desarrollar con mayor intensidad los argumentos que lo sustentan. Como en

aquel caso, el modelo se ha propuesto para los deportes que contienen técnica y táctica, de modo que hablamos de deportes colectivos (voleibol, baloncesto, fútbol...) La enseñanza integrada técnico-táctica. Antecedentes y características básicas Sin ánimo de extendernos innecesariamente, el modelo encuentra sus raíces en las propuestas acaecidas en la década de los 80 acerca de la "enseñanza comprensiva del deporte" y que posteriormente, han ido tomando diferentes variaciones.

El modelo ha generado una profusión importante de trabajos empíricos y teóricos destinados a investigar tanto su aplicación práctica como la revisión y profundización de sus postulados

Como hemos indicado anteriormente, la propuesta presentada como un "Modelo integrado Técnico-Táctico" se incluye en un marco genérico denominado "Enseñanza Comprensiva del Deporte", y se considera como una postura intermedia entre aquellos modelos que propugnan la enseñanza de los deportes colectivos empezando por la táctica y que mantienen la necesidad de empezar por los llamados fundamentos técnicos.

**FASE PRIMERA**

Dicha posición intermedia se explica a través de diferentes argumentos. Por un lado, los derivados de otros ámbitos en los que se ha llevado a cabo una enseñanza integrada entre componentes globales y específicos del contenido a enseñar. Por otro lado, en propuestas específicas en el campo de la enseñanza deportiva en las que aparece esta doble necesidad de que la enseñanza vaya de lo específico a lo general (de la técnica a la táctica) y también de lo general a lo específico (de la táctica a la técnica) de forma complementaria. Y por último, en los trabajos empíricos que, comparando los resultados obtenidos en la mejora de los alumnos tras aplicar una enseñanza con predominio técnico o una enseñanza con predominio táctico, siguen mostrando una duda razonable sobre cuál podría ser la propuesta más acertada al respecto.

El modelo integrado debe entenderse desde diferentes limitaciones. Como cualquier modelo que pretenda ser funcional y aplicable, tiene que contener los elementos explicativos mínimos que permitan entender su dinámica y, al mismo tiempo, tiene que ser una simplificación de la realidad. Se trata de mostrar las directrices básicas que puedan servir de guía para una aplicación didáctica. En este sentido, cabe considerarle como una aproximación genérica que permite describir los contornos de una propuesta de enseñanza. Por otro lado, y de acuerdo con esta simplificación, el nivel de concreción que manifiesta esa propuesta es también necesariamente genérico y, por lo tanto, carece de sugerencias explícitas para llevar a cabo tareas concretas en escenarios educativos específicos.

Coincidimos en señalar que bajo los diferentes supuestos de enseñanza siempre subyacen concepciones concretas de cómo los alumnos aprenden, o qué tipo de aprendizaje se promueve. Podría suceder que el modelo presentado, dada la simplificación y generalidad, se aplicase desde planteamientos que promovieran un tipo de aprendizaje que los autores no suscribimos.

De ahí que el marco de la "Enseñanza Comprensiva del Deporte" sea en términos generales adecuado, puesto que es coherente con una perspectiva constructivista y comprensiva del aprendizaje que se propone en el currículo actual para la asignatura de Educación Física.

Igualmente, es habitual que las propuestas de modelos de enseñanza deportiva lleven asociadas estilos o métodos habilidades y destrezas básicas Como se mencionó en su momento "estas habilidades y destrezas básicas (nivel biológico) son el punto de partida para poder ofrecer nuevas habilidades y nuevos contextos para aprender y utilizar (nivel potencial) los distintos aprendizajes"

Existe una posición unánime entre los estudiosos del desarrollo motor acerca del carácter evolutivo de las habilidades motrices (eficacia y eficiencia de las habilidades. En este sentido, las habilidades deportivas deben pensarse como habilidades específicas que se organizan sobre las habilidades y destrezas básicas.; una sola habilidad puede considerarse sencilla, pero la unión de ellas en una

secuencia puede resultar excesivamente compleja, “las habilidades deportivas son versiones mejoradas de habilidades básicas, que se utilizan de modos concretos.

Ahora bien, cabe señalar algunas cuestiones. En primer lugar, no todas las habilidades motrices básicas se desarrollan en el mismo momento ni de la misma manera, y, consiguientemente, los niños y niñas no manifiestan el mismo nivel en las diferentes habilidades en un momento determinado. En segundo lugar, es conocido el papel de la práctica en el dominio de las habilidades, de tal forma que existen diferencias interindividuales destacadas que muestran cómo los niños y las niñas son diferentes porque han construido su nivel de competencia motriz en función de unas experiencias determinadas.

En tercer lugar, el paso de las habilidades básicas a las habilidades específicas es un proceso continuado y, por lo tanto, no existe “el momento idóneo”, a partir del cual las habilidades y destrezas básicas ya se han consolidado y se pueden comenzar a practicar las habilidades deportivas. Y en cuarto lugar, el trabajo con formas específicas de ciertas habilidades puede ayudar a estabilizar las estructuras fundamentales de las habilidades motrices básicas, al tiempo que facilitan su capacidad de adaptación a entornos cambiantes.

Una correcta estructuración de las habilidades básicas permite soluciones eficaces ante problemas complejos, tal y como se ha demostrado en otras áreas de conocimiento, comprobándose que los sujetos que llegan a tener un elevado nivel en destrezas complejas se lo deben a que han tenido un claro dominio de las habilidades básicas, como ocurre con la solución de problemas o la memoria; y si esta afirmación la ubicamos en el deporte, encontramos también resultados semejantes.

De acuerdo con lo mostrado, consideramos que la introducción de las habilidades deportivas, en tanto que habilidades específicas, debe realizarse a partir de un cierto dominio de las habilidades básicas, de manera que la enseñanza deportiva se entiende no como un salto brusco en la mejora y desarrollo de las habilidades motrices, sino más bien como la continuación de un proceso que avanza hacia habilidades específicas y que finalizará con el dominio de habilidades especializadas que

permitirán a los niños y niñas ser autónomos y, por lo tanto, competentes para aprender formas más complejas y exigentes de las mismas.

**FASE SEGUNDA:**

Integración de las habilidades técnicas y tácticas. Una vez que los alumnos disponen de un repertorio motor adecuado con relación a las habilidades y destrezas básicas, se va introduciendo paulatinamente el aprendizaje de la técnica y de la táctica. Una de las cuestiones fundamentales es ¿por dónde empezar, por la técnica o por la táctica?

Desde nuestra perspectiva, planteamos la opción de empezar simultáneamente por el aprendizaje técnico y también por el aprendizaje de los dominios tácticos. Asimismo, y puesto que el aprendizaje de la técnica y de la táctica deportivas es un proceso largo y complejo, proponemos que este aprendizaje sea simultáneo en el sentido de que se vayan aprendiendo ambos aspectos de forma compensada. Es decir, que vaya creciendo el bagaje técnico acorde con el táctico y viceversa.

Las habilidades deportivas son consideradas habilidades específicas, ya sea por su propio nivel de eficiencia y eficacia, ya sea porque están situadas en contextos específicos que demandan formas de ejecución específicas, o por ambas cosas a la vez. Las habilidades que aparecen en un deporte, como ocurre en el baloncesto, pueden ser más básicas como la carrera; mezcla de habilidades básicas, como ocurre con la carrera, el salto y el lanzamiento a canasta; y específicas, como ocurre con el tiro a canasta desde lejos. Pero en cualquier caso, tienen sentido en el marco de un contexto específico (reglas, organización colectiva,…) que condicionan su momento y forma de ejecución.

Podría decirse que como habilidades aisladas, y en comparación con otras habilidades deportivas, no conllevan un alto nivel de exigencia, pero nos encontramos con que hay que “leer” el juego para poder aplicarlas, y por tanto, con una implicación táctica.

En cuanto a las habilidades tácticas, resultan imprescindibles en los deportes colectivos y de adversario. De hecho, las habilidades técnicas carecen de sentido si no se ubican en el marco del contexto táctico. Así, la
"dimensión táctica" de las habilidades deportivas está configurada por unos rasgos característicos tales como la captación de información relevante o la toma de decisiones en un breve lapso de tiempo, y que dan sentido a la ejecución eficaz de una respuesta motriz. Al mismo tiempo, dicha dimensión táctica se pone de relieve en la situación deportiva, en la medida en que se lleva a cabo mediante una ejecución motriz o habilidad específica, que permite ubicar en un contexto específico la decisión tomada.

Ante las premisas de los modelos tradicional y alternativo estimamos que no hay que empezar desde uno (técnica o táctica) aprendizaje y enseñanza del deporte, sino que los elementos técnicos y tácticos acontecen a la vez y, en todo caso, será tarea del profesor equilibrar la exigencia de uno u otro para conseguir que los aprendizajes se encuentren en el nivel de aceptación del sujeto.

Así, el desarrollo simultáneo de los aprendizajes técnicos y tácticos puede ser adecuado por diferentes razones: Una, porque ambos aspectos aparecen conjuntamente en el juego y no puede entenderse lo que en él sucede si no se consideran aquellos, precisamente, de forma conjunta.
Puesto que una da sentido al otro, resulta razonable pensar que ambos deben aprenderse en su contexto.

Dos, porque parece del todo inadecuado, tanto desde el punto de vista educativo como desde el punto de vista de favorecer un determinado tipo de desarrollo en los niños y las niñas, el aprendizaje de unos comportamientos motores muy específicos y exigentes y, al mismo tiempo, carentes de sentido, tal y como han remarcado los estudios desarrollados en una situación real

Tres, y siguiendo la misma línea argumental, porque no parece muy justo intentar avanzar en la toma de decisiones y en las habilidades de tipo cognitivo (táctico), si éstas no se pueden ejecutar eficazmente y/o no permiten tener éxito en una situación concreta.5 Tanto los trabajos más clásicos, como otros más recientes ponen de

manifiesto que la toma de decisiones debe organizarse sobre diferentes pilares, entre ellos, un cierto dominio motriz (véase técnica o habilidades específicas) y un conocimiento previo significativo en relación a la propia toma de decisiones (p.e., identificar los indicios perceptivos básicos para decidir). Es decir, un conocimiento específico relativo a los elementos básicos de la situación concreta del juego, comporte un "ajuste de la exigencia" en las tareas de enseñanza. No nos referimos a que en una sesión haya que trabajar más la técnica y menos la táctica, y en otra sesión sea a la inversa, sino más bien, que una misma tarea debe contener los dos aspectos y debe manipularse para que cuando la exigencia técnica sea elevada, no planteemos una exigencia táctica compleja, y al revés.

Si las tareas deben contener los aspectos técnicos y tácticos, la incidencia educativa en uno u otro se realizará a partir de simplificar uno de los componentes (técnica o táctica) para que "resalte" el dominio objeto de mejora. Esta simplificación (utilizada en muchos deportes mediante formatos como juegos reducidos, formas jugadas simplificadas, etc.) permite que los componentes técnicos y tácticos no aparezcan nunca aislados y, al mismo tiempo, priorizar la enseñanza sobre el aspecto deseado.

Es decir, si queremos que un alumno aprenda a pasar de una determinada manera, es necesario que se presente la situación donde tiene que aplicar ese pase. Por ejemplo, en "el juego de los 10 pases", que tiene una carga táctica elevada para los niveles iniciales, podemos ir introduciendo diferentes formas técnicas de pase que el alumno irá comprobando que son las que operan en la situación táctica planteada.

Por otro lado, para que el alumno o alumna que se encuentra en una situación determinada (en la que necesita elementos técnicos porque dicha situación táctica le implica tomar decisiones y solucionar un problema), pueda comprobar que progresa o que acomete la situación de forma positiva, es imprescindible que su sistema motriz, afectivo-social y mental, no se "colapse".

De ahí la manipulación del contexto por parte del profesor para que la situación táctica no sea muy compleja y el alumno pueda utilizar o aprender los elementos técnicos sin que tenga que prestar toda su atención a la situación del juego; o bien,

que si tiene que atender o solucionar los elementos tácticos, no se le imponga una carga de ejecución muy precisa sobre la que deba enfocar toda su atención. Recordemos que en los niveles básicos, cuando la experiencia es mínima, nos encontramos con procesos atencionales controlados, y apenas hay procesos atencionales automáticos, que serían los que permitirían una atención dividida

**FASE TERCERA:**

Situaciones de juego similares al deporte definitivo. En esta tercera fase rige igualmente el principio básico de contextualización del aprendizaje. Así, se plantean las situaciones reales del juego (deportivo) como elementos básicos del aprendizaje, lo que significa que el "deporte definitivo" se convierte en la situación de referencia, a partir de la cual se vertebra el aprendizaje y, por lo tanto, es en dicha situación en la que:

Los alumnos aplican los conocimientos adquiridos y desarrollados en la fase anterior. Los alumnos llevan a cabo nuevos aprendizajes como consecuencia del proceso de aplicación a las situaciones reales.

Los profesores pueden apreciar el nivel real de aprendizaje de los alumnos y, consiguientemente, planificar las nuevas enseñanzas (de vuelta a la fase 2) tomando como base lo acaecido en la fase 3.

La diferencia con el apartado anterior es que aquél no se desarrolla en situación de partido, es decir, no implica que exista un objetivo competitivo, sino que se trata de que el sujeto aprenda cómo emplear lo que ya sabe e intente construir tomando como referencia ese conocimiento práctico. Ahora se propone la técnica y la táctica en condiciones similares a un partido, donde hay puntuación, reglas adaptadas, etc. como condiciones reales del juego.

Si antes se insistió en que los alumnos podían utilizar sus errores como punto de referencia para otras situaciones similares, en la fase actual, al ser situación de partido, el profesor interviene para controlar las condiciones de dicho partido, sobre todo en los aspectos competitivos.

La enseñanza del deporte en este punto no es tratar de que los alumnos puedan interpretar las situaciones del juego y/o aprender una o varias técnicas, sino poner en práctica lo que ya han aprendido, pero en un contexto real que les permita darse cuenta de que esos aprendizajes anteriores tienen la utilidad de ser operativos durante el juego real, con las normas que rigen el mismo.

Eso no evita, evidentemente, que de la práctica deportiva surjan nuevas exigencias y, especialmente, que dicha práctica oriente la continuación del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Por ejemplo, si en "el juego de los 10 pases" se permitía que la dirección del pase fuera en cualquier sentido, ahora se necesita que tenga una intencionalidad que, además, está condicionada por el reglamento (campo atrás en baloncesto, por ejemplo). Por lo tanto, el jugador controla y utiliza un conjunto de técnicas que sabe cómo aplicarlas por la situación táctica, y además, con los límites del reglamento.

Aportaciones proporcionadas por las investigaciones. En cuanto a los trabajos de investigación que se han realizado en la línea que estudiamos, tienen especial interés las aportaciones, que aplicaron las tres posibles opciones de enseñanza a tres grupos distintos: enseñanza del deporte con predominio técnico, con predominio táctico y con predominio técnico-táctico.

El trabajo se desarrolló de dos formas, una en tres semanas y otra en seis. Los resultados en el caso del trabajo en tres semanas apenas admiten disparidades, algunas de ellas incluso obvias, pues el grupo técnico avanza más en las pruebas técnicas estandarizadas que se utilizan para evaluar las ejecuciones; sin embargo, desde la táctica apenas hay diferencias que puedan llegar a ser concluyentes, salvo en el caso de la motivación, que es siempre mayor en los grupos táctico y técnico-táctico. Sí declaran la necesidad de que los trabajos futuros sean más amplios, porque en el caso de la unidad de seis semanas se observa una mejora de los resultados de los alumnos, para los tres grupos. También manifiestan la dificultad para diseñar actividades integradas o desde la táctica, pues muchas veces tienen puntos en común, y con posibilidades de confundirse, algo que no ocurre cuando se inicia desde la técnica, con una progresión más analítica.

## COMENTARIOS FINALES

Aquello que resulta fundamental en cualquier modelo o propuesta de enseñanza es que tenga unas bases teóricas y empíricas sólidas y que sea útil y funcional. Si bien la utilidad es un elemento muy destacado, sería conveniente no olvidar precisamente, las bases sobre las que se sustenta cualquier opción metodológica para poder tener una idea más clara de la misma. Somos conscientes que diferentes marcos teóricos y empíricos pueden conducir a legitimar propuestas muy distintas; aunque dudamos que sin ese conocimiento teórico y empírico pueda entenderse el alcance de los respectivos modelos, así como su verdadera funcionalidad.

Por nuestra parte consideramos que todavía falta afianzar algunos aspectos que nos permitan movernos con mayor certeza en una propuesta metodológica aplicable al ámbito escolar y que, si bien dicha propuesta puede no parecer espectacular.

## EL MODELO HORIZONTAL COMPRENSIVO

Al tratarse del modelo que hemos contribuido a desarrollar, en este apartado abordaremos algunos aspectos clave del modelo horizontal comprensivo. En concreto, la relación entre la comprensión y la táctica, el proceso de enseñanza, los juegos modificados y los principios de procedimiento que orientan el desarrollo del enfoque.

### La comprensión y la táctica

En primer lugar, la comprensión es una característica fundamental hasta el punto de dar nombre al modelo. Cuando hablamos de comprensión es porque hay algo que comprender. En este caso se trata de comprender de qué va un juego deportivo o cuál es su naturaleza.

Si observamos detenidamente cualquier juego deportivo, advertiremos que éste viene determinado por las reglas del juego, es decir, las reglas marcan los cauces por los que se desarrolla el juego. Las reglas conforman los problemas que deben

superarse, esto es, los problemas motrices que deben resolverse en el transcurso del juego.

Además, la incertidumbre del contexto creado por las reglas y las interacciones entre los jugadores y el móvil exige tomar decisiones constantemente para adaptarse a las circunstancias cambiantes del juego.

En definitiva, es el contexto del juego el que presenta los problemas a los jugadores y es el medio en el que adquieren completo significado. De esta forma, podríamos concluir que los juegos deportivos poseen una naturaleza problemática y también contextual que deben comprender los participantes jugando.

El contexto y los problemas del juego son inseparables y ambos se relacionan con su táctica hasta el punto que para resolver los problemas motrices que surgen dentro del contexto de juego, será necesario comprender los principios o aspectos tácticos básicos.

Por lo tanto, una enseñanza para la comprensión en los juegos deportivos debe abordar el aprendizaje de los aspectos tácticos. Tanto es así, que esta perspectiva progresará desde un énfasis en la táctica a un énfasis en la técnica, del porqué al qué hacer?

**El proceso de enseñanza**

Para entenderlo mejor se comentarán comparativamente dos modelos relativos al proceso de enseñanza, el dominante y orientado a la técnica, y el alternativo orientado a la comprensión modelo aislado e integrado respectivamente.

En el modelo aislado, se entrena separadamente la habilidad técnica elegida para introducir posteriormente, en el mejor de los casos, una situación predeterminada de juego y finalmente intentar integrarla en el contexto real de juego. Se incide en la ejecución repetitiva de una serie de habilidades específico técnicas sin preocuparse de cómo encajan o se manejan dentro de las exigencias del juego. No establece conexiones entre las exigencias o demandas problemáticas del juego y las

habilidades específicas, de forma que el alumno/a no sabe utilizar su repertorio técnico. Se trata de un modelo limitado para transferir el aprendizaje técnico a la situación contextual del juego real.

**Los juegos deportivos modificados**

Después de la exposición del punto anterior, alguien puede preguntarse: ¿Cómo es posible empezar a aprender el voleibol con un contexto real de juego sin saber el toque de dedos?

La clave está en que ese contexto real no es el deporte estándar del voleibol, sino un juego deportivo modificado de cancha dividida que puede servir para aprender cosas del voleibol, el tenis o el baloncesto entre otros deportes porque según la clasificación anterior todos ellos poseen similitudes tácticas y contextuales.

Por esta razón conviene saber qué es y qué no es un juego deportivo modificado. En primer lugar debemos decir que se trata de un juego que posee competición y un sistema de reglas que permite concluir quien gana y quien pierde. Es un juego global de principio a fin y no una situación jugada o parte de un juego. También es un juego flexible que puede variar las reglas del juego sobre la marcha y no un juego que mantiene a toda costa las mismas reglas de principio a fin. No es un juego infantil como la tula o la cadena sino una simplificación de un juego deportivo estándar que reduce las exigencias técnicas y exagera la táctica y/o facilita su enseñanza. Además, tampoco es un mini deporte porque éste reproduce los patrones del deporte estándar de los adultos y tampoco un pre deporte.

En el contexto nacional el pre deporte es un término que engloba prácticas muy diversas, tanto ejercicios para aprender técnica, como juegos o formas jugadas. No obstante debemos decir que algunas de estas prácticas se aproximan mucho a un juego deportivo modificado.

Pero además, los juegos modificados ofrecen el contexto adecuado para:

a) ampliar la participación a todos y todas las participantes, los de mayor y menor habilidad física porque se reducen las exigencias técnicas del juego;
b) son más propensos a integrar ambos sexos en las mismas actividades, ya que se salva el problema de la habilidad técnica y se favorece la formación de grupos mixtos y la participación equitativa;
c) reducir la competitividad que pueda existir en el alumnado mediante la intervención del profesor o la profesora, centrada en resaltar la naturaleza y dinámica del juego como si de un animador crítico se tratara;
d) utilizar un material poco sofisticado que pueda construirlo el alumnado porque estos juegos no exigen materiales muy elaborados y caros; y
e) que el alumnado participe en el proceso de enseñanza de este enfoque, al tener la capacidad de poner, quitar y cambiar reglas sobre la marcha del juego, e incluso llegar a construir y crear nuevos juegos modificados.

**Principios de procedimiento**

Hasta aquí hemos presentado las principales características del modelo curricular comprensivo, pero hace falta un conjunto de orientaciones generales a tener en cuenta para su desarrollo práctico y que hemos denominado principios de procedimiento. Se trata de la modificación, los principios tácticos básicos, la progresión, la actitud de mejora, las estrategias de comprensión y la evaluación.

**Modificación**

La modificación es un elemento clave para crear juegos deportivos modificados, para cambiarlos sobre la marcha según las necesidades y para facilitar la comprensión táctica. Debemos tener en cuenta, por tanto, que puede modificarse:

a) el material (grande, pequeño, pesado, ligero, elástico, de espuma,...);
b) el equipamiento (balones de distintos tamaños, conos, aros, pelotas, áreas,...);
c) el área de juego (campos alargados y estrechos, anchos y cortos, separados, juntos, tamaños y alturas diferentes de zonas de tanteo,...); y d) las reglas (sobre número de

jugadores/as, comunicación entre compañeros/as, puntuación, desarrollo del juego,...).

**Principios tácticos**

Conocer los principios tácticos básicos de cada categoría de juegos deportivos ayudará a los profesionales al desarrollo de la comprensión.

Veamos cada una de estas categorías:

a) Juegos de blanco o diana: muchos de estos juegos no ofrecen muchas posibilidades tácticas y son asumidos dentro de los juegos de psicomotricidad y educación física de base, especialmente los de blanco sin oposición de un contrario.

Entre los principios tácticos más importantes destacan: (aproximación) mantener el balón lo más cerca posible del blanco, (desplazamiento) desplazar el blanco del oponente y desplazar el móvil del oponente para evitar que se acerque al blanco.

b) Juegos de bate y campo: lanzar o batear a los espacios libres, lanzar a zonas que retrasen la devolución del móvil, ocupar espacios y distribuirse el área de defensa, apoyar la defensa de los espacios de los compañeros/as, coordinar acciones tácticas defensivas, etc.

c) Juegos de cancha dividida y muro: enviar el móvil al espacio libre, lejos del oponente, apoyar si juegan varios compañeros, neutralizar espacios para que el oponente no puntúe, buscar la mejor posición para recibir y devolver la pelota, etc.

d) Juegos de invasión: desmarcarse con y sin balón, buscar espacios libres, profundidad y amplitud, apoyar al compañero/a, abrir juego, distintos tipos de defensas, etc.

**Progresión**

La progresión en la enseñanza de los juegos deportivos modificados y su conexión con el deporte estándar se plantean en tres fases que evolucionan desde la globalidad y la generalidad a la especificidad. La primera, dominada por la globalidad del juego deportivo modificado, donde la técnica sea reducida y simplificada, pero pueda sufrir una cierta evolución conforme se progresa. La complejidad táctica aconseja orientarla en el sentido siguiente: juegos de blanco, de bate, de cancha dividida y muro, y de invasión. Esto no significa necesariamente que se comience una forma cuando acabe la anterior, ya que puede haber varias formas a un tiempo. Dentro de una determinada categoría de la clasificación, la progresión recurrirá a la modificación y la complejidad táctica.

Son aspectos que se pone en consideración para que los docentes realicen un trabajo sencillo pero eficaz en los que corresponde al juego táctico y su incidencia en la práctica de los deportes de conjunto en los niños de las escuelas fiscales del barrio Zalapa del cantón Loja.

# DESTREZAS PARA LA PROPUESTA CURRICULAR

## BLOQUE CURRICULAR. EL FÚTBOL

| | |
|---|---|
| **EJE CURRICULAR INTEGRADOR:**<br><br>Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar las destrezas técnico táctica para jugar al fútbol | |
| **Eje de Aprendizaje:**<br>Habilidades motrices técnicas – tácticas básicas. | |
| **CONTENIDO CURRICULAR** | **DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO** |
| **Juego de Conjunto** | • Participar en **juegos pequeños de iniciación al fútbol**, relacionando el movimiento global y la utilización del espacio.<br>• Reconocer y practicar **juegos pre deportivos de fútbol,** aplicando reglas sencillas, en pequeños y grandes grupos.<br>• Crear **reglas de los juegos conocidos**, demostrando imaginación en la técnica y táctica.<br>• Discernir y proponer la realización de **juegos pequeños** de: persecución, colaboración, relevos, traslado del balón de fútbol<br>• Coordinar **movimientos de extremidades superiores e inferiores**, con diferentes tipos de juegos orientados al desarrollo de la táctica del fútbol.<br>• Diferenciar **juegos tácticos y técnicos**, mediante aplicaciones prácticas con reglas implementos y puntaje.<br>• Rescatar los **juegos pequeños de fútbol** para practicarlos en la puesta en marcha de la técnica y táctica.<br>• Desarrollar la **coordinación motora** por medio de juegos de conducción y recepción de objetos con diferentes partes del cuerpo y su ubicación táctica en el terreno de juego. |

| | |
|---|---|
| **EJE CURRICULAR INTEGRADOR:**<br><br>Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar las destrezas técnico táctica para jugar al fútbol | |
| **Eje de Aprendizaje:**<br>Habilidades motrices técnicas – tácticas básicas. | |
| **CONTENIDO CURRICULAR** | **DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO** |
| **Juego de Conjunto** | • Identificar los **juegos pequeños** de acuerdo a los propósitos, para adaptarlos al juego táctico.<br>• Reconocer y practicar **juegos,** aplicando reglas sencillas, en pequeños y grandes grupos para la técnica del fútbol.<br>• Practicar **juegos** que buscan alcanzar goles con pies y manos, de ida y vuelta, en forma individual y en equipos para adaptarlos a las ubicaciones tácticas.<br>• Crear **reglas para los juegos tácticos** conocidos y aplicarlas, demostrando imaginación.<br>• Experimentar la realización de **juegos pequeños** de persecución, colaboración, relevos, transporte del balón.<br>• Aplicar **juegos grandes y pequeños**, con propósitos, reglas y variaciones para la técnica del fútbol.<br>• Ejecutar **juegos** de conducción de implementos, demostrando coordinación y precisión.<br>• Motivar el **juego táctico** mediante la aplicación de las reglas de juego para observar la técnica específica en el fútbol.<br>• Realizar juegos modificados para la enseñanza de los principios técnicos y tácticos del fútbol.<br>• Realizar mini deporte del fútbol para la enseñanza de los fundamentos tácticos del fútbol. |

**BLOQUE CURRICULAR EL BALONCESTO**

| | |
|---|---|
| **EJE CURRICULAR INTEGRADOR:**<br><br>Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar las destrezas técnico táctica para jugar al baloncesto | |
| **Eje de Aprendizaje:**<br>Habilidades motrices técnicas – tácticas básicas. | |
| **CONTENIDO CURRICULAR** | **DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO** |
| **Juego de Conjunto** | • Practicar **tipos de juegos** según la idea: persecución, relevos, lanzamiento orientados al dominio técnico y táctico.<br>• Practicar **juegos** con reglas sencillas, en pequeños y grandes grupos para la ubicación táctica del jugador en la cancha de juego.<br>• Ejecutar **juegos** para alcanzar goles con las manos, de ida y vuelta, en forma individual y en equipos para mejora la técnica.<br>• Proponer **nuevas reglas** para los juegos conocidos, en pequeños y grandes grupos para jugar al baloncesto desde la posición técnica – táctica.<br>• . Desarrollar **mini deportes** de: persecución, colaboración, relevos, transporte, salto, lanzamiento, para mejorar la técnica del baloncesto.<br>• Organizar **juegos grandes y pequeños**, observando las reglas básicas y normas de comportamiento en la táctica del juego.<br>• Practicar el **juego técnico - táctico,** respetando las reglas de juego.<br>• Realizar **juegos pre deportivos** para la enseñanza de los fundamentos técnicos básicos del baloncesto.<br>• Aplicar los principios técnicos y tácticos del baloncesto. |

| | |
|---|---|
| **EJE CURRICULAR INTEGRADOR:**<br><br>Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar las destrezas técnico táctica para jugar al baloncesto | |
| **Eje de Aprendizaje:**<br>Habilidades motrices técnicas – tácticas básicas. | |
| **CONTENIDO CURRICULAR** | **DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO** |
| **Juego de Conjunto** | • Participar en **juegos pequeños de iniciación al baloncesto**, relacionando el movimiento global y la utilización del espacio.<br>• Reconocer y practicar **juegos pre deportivos de baloncesto,** aplicando reglas sencillas, en pequeños y grandes grupos.<br>• Crear **reglas de los juegos conocidos**, demostrando imaginación en la técnica y táctica.<br>• Discernir y proponer la realización de **juegos pequeños** de: persecución, colaboración, relevos, traslado del balón de baloncesto.<br>• Coordinar **movimientos de extremidades superiores e inferiores**, con diferentes tipos de juegos orientados al desarrollo de la táctica del baloncesto.<br>• Diferenciar **juegos tácticos y técnicos**, mediante aplicaciones prácticas con reglas implementos y puntaje.<br>• Rescatar los **juegos pequeños de baloncesto** para practicarlos en la puesta en marcha de la técnica y táctica.<br>• Desarrollar la **coordinación motora** por medio de juegos de conducción y recepción de objetos con diferentes partes del cuerpo y su ubicación táctica en el terreno de juego.<br>• Aplicar los principios técnicos y tácticos del baloncesto en forma individual y grupal. |

**BLOQUE CURRICULAR EL VOLEIBOL**

| | |
|---|---|
| **EJE CURRICULAR INTEGRADOR:**<br><br>Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar las destrezas técnico táctica para jugar al voleibol | |
| **Eje de Aprendizaje:**<br>Habilidades motrices técnicas – tácticas básicas. | |
| **CONTENIDO CURRICULAR** | **DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO** |
| **Juego de Conjunto** | • Identificar los **juegos pequeños** de acuerdo a los propósitos, para adaptarlos al juego táctico.<br>• Reconocer y practicar **juegos,** aplicando reglas sencillas, en pequeños y grandes grupos para la técnica del voleibol.<br>• Practicar **juegos** que buscan alcanzar goles con las manos, de ida y vuelta, en forma individual y en equipos para adaptarlos a las ubicaciones tácticas.<br>• Crear **reglas para los juegos tácticos** conocidos y aplicarlas, demostrando imaginación.<br>• Experimentar la realización de **juegos pequeños** de persecución, colaboración y boleo del balón<br>• Aplicar **juegos grandes y pequeños**, con propósitos, reglas y variaciones para la técnica del voleibol<br>• Ejecutar **juegos** de conducción de implementos, demostrando coordinación y precisión.<br>• Motivar el **juego táctico** mediante la aplicación de las reglas de juego para observar la técnica específica en el voleibol.<br>• Realizar juegos modificados para la enseñanza de los principios técnicos y tácticos del voleibol.<br>• Realizar mini deporte del voleibol para la enseñanza de los fundamentos tácticos del voleibol<br>• Realizar juegos modificados para la enseñanza de los fundamentos técnicos – tácticos del voleibol. |

| CONTENIDO CURRICULAR | DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO |
|---|---|
| **Juego de Conjunto** | • Participar en **juegos pequeños de iniciación al voleibol**, relacionando el movimiento global y la utilización del espacio.<br>• Reconocer y practicar **juegos pre deportivos de voleibol,** aplicando reglas sencillas, en pequeños y grandes grupos.<br>• Crear **reglas de los juegos conocidos**, demostrando imaginación en la técnica y táctica.<br>• Discernir y proponer la realización de **juegos pequeños** de: persecución, colaboración, relevos, ubicación del juego de voleibol.<br>• Coordinar **movimientos de extremidades superiores e inferiores**, con diferentes tipos de juegos orientados al desarrollo de la táctica del voleibol.<br>• Diferenciar **juegos tácticos y técnicos**, mediante aplicaciones prácticas con reglas implementos y puntaje.<br>• Rescatar los **juegos pequeños de voleibol** para practicarlos en la puesta en marcha de la técnica y táctica.<br>• Desarrollar la **coordinación motora** por medio de juegos de conducción y recepción de objetos con diferentes partes del cuerpo y su ubicación táctica en el terreno de juego.<br>• Aplicar los principios técnicos y tácticos del voleibol en forma individual y grupal.<br>• Realizar el mini voleibol para la enseñanza de los fundamentos técnicos tácticos como:<br>a) Servicio o saque<br>b) Bloqueo<br>c) Recepción y pase<br>d) Ataque y remate.<br>• Realizar juego de conjunto para la consolidación de la técnica y táctica del voleibol.<br>• Realizar juegos pre deportivos para la enseñanza de los fundamentos técnicos – tácticos del voleibol |

## j. BIBLIOGRAFÍA


- BUCETA. José María, (2010), Baloncesto, Organización de Entrenamiento, Madrid - España.
- DEL CAMPO, J. (2010). El desarrollo y la evaluación de las capacidades coordinativas del baloncesto. Una propuesta metodológica para la iniciación deportiva. Argentina.
- BLÁZQUEZ D. (2006). *Iniciación a los deportes de equipo*. Martínez Roca. Barcelona.
- BLÁZQUEZ D. (2009). Métodos de enseñanza de la práctica deportiva. En Blázquez D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE. Barcelona.
- BENAVIDES M, Mauricio (2011) Como nace la periodización Táctica España,.
- CEREZO ROMERO Cipriano, (2008), EF deportes España.
- CRUZ, Antonio, (2010), Análisis del Juego, España.
- FERNÁNDEZ ROMO Guillermo, 2008, Estructura semanal según la periodización táctica, España.
- LASIERRA AGUILA, (2010). 1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo, Volumen I, colección deportes Paidotribo.
- LASIERRA AGUILA, (2010). 1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo, Volumen II, colección deportes Paidotribo,
- TOMON GAMARRO. El voleibol en la Escuela, 2010. Nuevos Enfoques Metodológicos.
- TAMARIT. JAVIER. (2009). ¿Qué es la periodización Táctica?
- MÉNDEZ ALBANO OSCAR, (2010). Ejemplo Práctico de Periodización Táctica.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN del Ecuador, (2012) Fortalecimiento de la Reforma Curricular en Educación Física.

**Electrónicas.**


- modelodejuego.blogspot.es/ www.libreriadeportiva.com/G26940-que-es-la-periodizacion-tacticavivenciar-
- el-juego-para-condicionar-el-juego.html.
- www.escoladefutbol.com/Forum/forum_posts.asp

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

## ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

### CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

## TEMA:

**"EL JUEGO TÁCTICO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LOS DEPORTES DE CONJUNTO EN LOS NIÑOS DE LAS ESCUELAS FISCALES DEL BARRIO ZALAPA DEL CANTÓN LOJA. PROPUESTA CURRICULAR. AÑO 2012 - 2013"**

**Proyecto de Tesis previo a la Obtención del Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física.**

**AUTOR:**

**Wilson Gustavo Quizhpe Guamán**

**ASESOR:**

**Lic. Luis R. Valverde Jumbo Mg. Sc.**

**LOJA – ECUADOR**

**2013**

## a. TEMA

“EL JUEGO TÁCTICO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LOS DEPORTES DE CONJUNTO EN LOS NIÑOS DE LAS ESCUELAS FISCALES DEL BARRIO ZALAPA DEL CANTÓN LOJA. PROPUESTA CURRICULAR. AÑO 2012 - 2013”

## b. PROBLEMÁTICA

En el sistema escolar no se ha abordado el tema del juego táctico y por ende su incidencia en la práctica de los Deportes de Conjunto en los niños de las escuelas fiscales del barrio Zalapa del Cantón Loja porque se ha determinado que no existe el profesional especializado, también los docentes de aulas no tienen conocimientos para aplicar fundamentos técnicos de los deportes de conjunto, hecho que configura que se realiza una práctica inadecuada de los fundamentos. Propuesta Alternativa, el mismo que será analizado a través del bloque de Juegos, en lo que corresponde a juegos grandes, el fútbol, baloncesto y voleibol entre los principales. A los niños en el juego a través del logro de las destrezas, son jugadores creativos a menudo se les describe como "artistas" y suelen tener una gran popularidad. Lo físico – técnico debe ser una destreza adquirida en clases, donde le sirva para sus actividades deportivas, recreativas o competitivas fuera de horas clases, lo que está garantizando en primera instancia el modelo Pedagógico de la Nueva Reforma Curricular del enfoque del Constructivismo y las destrezas que se cumplen en lo posterior está el acto de la meta cognición que se presente en este paradigma en vigencia en la Asignatura de Educación Física.

Los Fundamentos Físicos – Técnicos son la base de las destrezas cognitivas – motrices que cada profesor de Educación Física tiene que operativizar, para de esta forma iniciar el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos de los deportes de conjunto en el bloque 2 Juegos del Plan Curricular para la Educación Básica; donde se prepara para cada partido y pueda contrarrestar las acciones del adversario, por lo que conocer el estado técnico y físico de los niños en el juego de su propio equipo y el del contrario, las circunstancias exteriores, las reglas de juego y el estado físico - psíquico, son entre otros aspectos los más fundamentales para que los profesores planifiquen su enseñanza fundamentos técnicos - tácticos. Pretendo con este trabajo exponerle al lector mi punto de vista sobre la importancia de los Fundamentos Físicos – Técnicos elementales en función del niño al que educamos por mediación de los deportes de conjunto que constan en el Currículo de la Asignatura de Educación Básica para la Educación Básica del Sistema Educativo Ecuatoriano.

**Planteamiento del Problema**

La Asignatura de Educación Física como parte del Programa General de la Educación Básica, aborda en su estructura curricular los tres campos o dominios que son: Lo cognitivo, motriz y socio afectivo, bajo esta denominación se plantea el concepto de la Educación Física como parte de la cultura general, promueve el estudio de los conocimientos, las prácticas y los sentimientos acumulados por el ser humano en torno a las actividades físicas - deportivas para encausar, mediante un procedimiento lógico, el dominio de habilidades, destrezas y capacidades en los educandos a través de los deportes de conjunto que se orientan en el Bloque N° 2 Juegos, integra y se promueve el rescate y revalorización de las actividades físicas – deportivas tradicionales, sin descuidar las de orden internacional, ni la posibilidad de crear nuevas formas de movimientos en función de la integración social (humanismo) y calidad de vida que en los actuales momentos son necesarios.

En la participación en eventos internos o juegos que se realizan en la comunidad, los niños de las escuelas del barrio Zalapa Alto y Bajo, se ha detectado limitaciones en la aplicación de Fundamentos Físicos- Técnicos en la competencia deportiva; de igual forma en su condición física asociada a factores de deficiencias nutricionales y calidad de vida de estos niños. Lo físico técnico nace de los problemas que plantea en los juegos de conjunto por un lado y de las soluciones que encuentra el niño jugador para esos citados problemas, todo ello debe ser desarrollado en la planificación y aplicación de los juegos de conjunto de mayor aceptación en los niños y niñas como son el fútbol, baloncesto y voleibol.

Después de abordar la problemática de los Fundamentos Técnicos – Tácticos se puede decir que decir es : " Parte de toda aquella planificación pedagógica que involucra a los profesores de Educación Física en función de sus niños jugadores para dar solución a las interrogantes del juego, todo esto adaptado a los objetivos y a las circunstancias de la competición, para alcanzar el resultado óptimo", la cual parte de su clasificación y principios que van a ser determinados de antemano, haciendo de lo técnico un arma eficaz para lograr altos resultados competitivos en los equipos

que se preparan para competir en juegos internos o en la participación en las competencias escolares.

Partiendo de estas definiciones, podemos hacer otro tipo de clasificación, la cual nos prepara el camino para poder aplicar todo lo que teóricamente disponemos (La Técnica Elemental). También podríamos clasificarla considerando que es el objetivo parcial en interés del cual utiliza la táctica el individuo, una parte del equipo e incluso todo el equipo. (Técnica - Táctica de ataque y de defensa, o la transición de ataque - defensa y viceversa donde actúan dos o tres jugadores en ella).

De lo anteriormente planteado se deduce lo físico – técnico como la base elemental aplicada que nace de los problemas que plantea el juego, (los cuales son analizados con anterioridad para establecer lo técnico - táctica idónea a realizar, basado en una serie de enseñanza de carácter físico - técnico - táctico, por un lado, los que son elaborados de manera teórica y bien planificados y tendrán tareas e indicaciones metodológicas que no se deben pasar por alto); también el aprendizaje de estas destrezas debe servir para dar soluciones que encuentra el niño - jugador para esos citados problemas, todo ello trasladado a la colectividad

El profesor horas previa a la participación de su institución educativa, orienta sin ningún conocimiento sobre las aplicaciones del juego físico – técnico para un mejor rendimiento deportivo; de la misma manera no se cuentan con profesores de Educación Física que puedan ayudar a cubrir este problema; se suma a la carencia de una guía metodológica que permita utilizar los fundamentos técnicos tácticos de los deportes de conjunto que se propone en el Bloque Curricular N°2 Juegos, es la problemática que subsiste en el barrio Zapala en las escuelas: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo

En esta investigación, los Fundamentos Físico – técnicos hace del profesor más capaz y conocedor del juego y de sus niños deportistas. El tener bien planificado sus clases de deportes de conjunto y no basarse solamente en su experiencia como observador hace de este un profesional con una mayor visión directiva.

Si un profesor planifica pedagógicamente la enseñanza de los Fundamentos Físicos – técnicos y teóricos para ponerlos en función de sus niños jugadores y estos de llevarlos a cabo en el terreno estarían dando pasos de avances a favor del desarrollo progresivo de sus alumnos, que se verán en ellos a corto mediano y largo plazo.

Ante esta realidad nacional, la provincia de Loja y en particular las escuelas Fiscales del Barrio Zalapa de la ciudad de Loja, no ha sido la excepción, por eso es importante analizar los fundamentos físicos – técnicos y su incidencia en la práctica de los deportes de conjunto en los niños de las escuelas: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo, no ha venido satisfaciendo en su totalidad el logro de aprendizajes de los contenidos deportivos en los alumnos, cuyos resultados se observa en la participación competitiva deportivas de estas instituciones educativas.

Teóricamente se puede evidenciar los siguientes problemas que a criterio personal deben ser analizados e investigados para mejorar la enseñanza de los deportes de conjunto con los niños(as) en la Educación Básica:

- El Actual currículo en vigencia para la asignatura de Educación Física, plantea planificar y aplicar las clases considerando los tres bloques Curriculares, y uno de ellos es el Bloque N°2 juegos, donde no existe una guía práctica para ser utilizados por los docentes y así desarrollar destrezas cognitivas, motrices y socio afectivas a través de los deportes de conjunto.

- Falta de orientaciones metodológicas para los profesores de aula, que les facilite la enseñanza de los deportes de conjunto desde la perspectiva de logro de las destrezas con criterio de desempeño que constan en el Bloque N°2 juegos.

- Los Deportes de Conjunto que no son desarrollados en clases de Educación Física por falta de docentes especializados, tiempo limitado y carencia de infraestructura e implementación adecuada y suficiente.

La situación del conflicto, está dado en lo expuesto anteriormente y tomando en cuenta que la cantidad en años anteriores no ha existido interés por estos contenidos, pero en la actualidad por la existencia de un interés de los directivos, profesores de aula y de los estudiantes tienen motivación porque los fundamentos de los deportes de conjunto comience a masificarse en el sector; por lo tanto se pretende a través de la propuesta alternativa enseñar los fundamentos físicos – técnicos en clases de Educación Física que les permita una mejor participación en eventos recreativos y competitivos de los alumnos de estas instituciones educativas.

Por lo tanto, en este contexto se describen las variables causas y efectos que serán el eje que guíe esta investigación. Fundamentos técnicos - tácticos contextualizada como todos los movimientos basados en modelos técnicos deportivos que realiza el jugador con el balón, utilizando acciones defensivas y ofensivas**;** y deportes de Conjunto como es un deporte de equipo es un deporte donde la prueba es entre dos equipos rivales, cada uno compuesto de un número variable de jugadores.

Al dialogar con los directivos y profesores de las escuelas del barrio Zalapa, manifiestan que no tiene el conocimiento didáctico metodológico para enseñar los fundamentos técnicos – tácticos de los deportes de conjunto, a pesar que es de interés de los niños por estos contenido, señalaron también que sí ha recibido sugerencia por parte de padres de familia para que la institución cuente con un profesor de Educación Física que prepare de mejor manera a los niños para una mejor participación en la competencia deportiva, que se realiza en este barrio del cantón Loja.

La delimitación del problema es en el campo de los fundamentos físicos – técnicos y su incidencia en la práctica de los deportes de conjunto en los niños de las escuelas fiscales del Barrio Zalapa del cantón Loja. Propuesta alternativa.

El área que cubrirá la presente investigación es la Ciudad de Loja, en los barrios Zalapa Bajo y Alto que corresponden a la parroquia del Valle, que se encuentran ubicados en el sector Norte de la Ciudad y Cantón Loja, en las instituciones fiscales

de estas comunidades, en la que asisten niños ávidos por aprender a jugar deportes de conjunto como consta en el currículo de la asignatura de Educación Física en vigencia, y así tener una mejor participación en los diferentes eventos competitivos y recreativos que son partícipes.

Identificado la problemática que se queremos investigarlo, se determinan algunas interrogantes que planteamos como: ¿Conocer si en las clases de deportes de conjunto se desarrollan proceso de enseñanza de los fundamentos técnicos - tácticos?, de igual forma ¿Determinar si la planificación del currículo para la educación básica se desarrollan destrezas para aplicar acciones físicas – técnicas de los deportes de conjunto?, y ¿Analizar si la planificación del bloque N°2 juegos, incidirá en el rendimiento físico – técnico en la participación en la competencia escolar en los deportes de conjunto?

## FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Uno de los problemas que se ha determinado es que no se considera los referentes teóricos de los contenidos de los fundamentos técnicos de los deportes de conjunto que constan en el Plan Curricular de para la Educación Física.

De igual forma no existen orientaciones necesarias para que los docentes de estas instituciones educativas para el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos de los deportes de conjunto.

Así mismo, no se cuenta con los profesionales especializados para que orienten la enseñanza de los fundamentos técnicos de los deportes de conjunto que se deben desarrollar en el Bloque 2 juegos.

Con estos antecedentes el problema central a investigar, se los sustenta de la siguiente manera:

**¿Cómo incide el juego táctico en la práctica de los deportes de conjunto en los niños de las escuelas fiscales del barrio Zalapa del cantón Loja.?**

Del problema central se ha determinado los siguientes problemas derivados que será parte de la estructura de la investigación:

D.1: El Currículo en vigencia de la Asignatura de Educación Física, a través del Bloque N°2 Juegos, no permite el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto, por falta de una guía didáctica práctica.

D.2: Falta de orientaciones para que los profesores de aula faciliten la enseñanza de los deportes de conjunto desde la perspectiva de mejorar los resultados de aprendizaje.

D3: No se viene enseñando los deportes de conjunto en clases de Educación Física por falta de docentes especializados, tiempo limitado y carencia de infraestructura e implementación adecuada y suficiente.

## c. JUSTIFICACIÓN

La Enseñanza de los Fundamentos Físicos – Técnicos, es un modelo alternativo que rompe todos los esquemas existentes sin ser nuevo en el mundo si lo será en nuestro país pero en la actualidad un modelo exitoso ya que varios profesores y entrenadores del mundo lo aplican en sus equipos de conjunto.

Los altos niveles de competencia, la importancia, la masificación y el gran interés que genera el deporte actual en todo el mundo y en especial los deportes de conjunto obliga que los clubes y en especial los profesores de Educación Física, preparadores físicos y entrenadores busquen las mejores opciones para unificar la preparación física - técnica y afectiva de los deportistas en el nivel que el club se encuentre y así lograr los mejores resultados en el menor tiempo posible pues la competencia no da mucho tiempo para la recuperación ni tampoco se puede trabajar por separado los diferentes aspectos de la enseñanza deportiva, aprendizaje que se lo debe iniciar en edades infantiles, en esta caso en la edad escolar.

Actualmente la enseñanza los fundamentos físicos - técnicos es una opción valedera en el aprendizaje de los deportes de conjunto, estas acciones ha tenido los mejores resultados en especial en Europa, Argentina, Chile en muchas instituciones educativas - deportivas, etc. Y que en nuestro país se lo está comenzando a introducir por eso es importante que estudios como el actual colaboren con su difusión a pesar que en el currículo nacional de alguna manera en el Bloque N°2, Juegos constas estas destrezas para ser desarrolladas en la asignatura de Educación Física.

Para la investigación se ha logrado tener el apoyo de los directivos, profesores y de los niños de las escuelas del barrio Zalapa de la parroquia el Valle como son las escuelas: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo quienes han autorizado y apoyado para que se realice esta investigación y así estas instituciones tengan mejorar oportunidades y rendimiento en la competencia deportiva.

Al no existir en la mayoría de las instituciones educativas profesores con conocimiento científico especialmente en el campo de la preparación física y los deportes de conjunto, es importante que los egresados de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja, que sí poseemos estos conocimientos

compartamos los mismos para bien del progreso de los deportes de conjunto en general.

Los deportes de conjunto han dejado de ser una práctica, pues tan solo se realizan actividades de correr y patear o lanzar una pelota hacia una meta a nivel recreativo o competitivo existen muchos aspectos que se deben tomar muy en cuenta como el científico, fisiológico anímico, sicológico, técnico y táctico así como el social

Por ser nuestro campo el deportivo, nuestra preocupación es encontrar la forma de lograr los mejores resultados con un modelo que nos brinde abarcar la mayoría de los aspectos que nos ayuden a mejorar la participación de los escolares a través de la enseñanza de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto.

Por lo general existen proceso de enseñanza aprendizaje de cargas grandes en lo físico que genera bajar el nivel en lo técnico y poco trabajo en lo táctico en los alumnos; así como altos niveles de estrés fisiológico y mental en los niños jugadores lo que extiende el tiempo en que se pude lograr la forma física que da como resultado poco tiempo para preparar técnicamente a los equipos en conjunto, dejando de lado lo fundamental en el deporte que es el modelo de juego, que se lo establece por medio de fases y secuencias.

La Concentración es otro de los aspectos que se toma muy poco en cuenta pero en la realidad son determinantes para lograr éxitos en el proceso de enseñanza - aprendizaje. En los deportes de conjunto actual que han alcanzado connotaciones espectaculares y que la competencia se presenta con muy poco tiempo para la preparación es necesario hacerlo de la mejor forma posible y en el menor tiempo.

Los beneficiarios de la investigación serán en primera instancia los niños de las escuelas del barrio Zalapa que tendrán un espacio para incorporarse a la práctica de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto; en segunda instancia permitirá a las escuelas formativas de la ciudad de Loja, a tener un vasto semillero de deportistas para que sean parte de sus clubes deportivos en edades tempranas; y sobre todo permitirá mejorar la enseñanza de los deportes de conjunto a través de una

propuesta alternativa que recree y disfrute el niño de las clases de deportes de conjunto en las escuelas investigadas.

Se justifica también esta investigación porque se la considera viable y factible de llevarla adelante, ya que se cuenta con los recursos financieros disponibles, con la aceptación de las autoridades, profesores, padres de familia y niños de las escuelas que son objeto de este trabajo, a más del apoyo de los docentes de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja, de igual forma se tiene los recursos materiales y bibliográficos necesarios, el mismo que se lo realizará de acuerdo al cronograma de trabajo establecido para el cumplimiento de esta actividad.

Lógicamente como egresado de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja, aspiro a obtener el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación en la especialidad de Cultura Física y Deportes, a través de este trabajo investigativo que servirá para mejorar la enseñanza de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto en clases de Educación Física desde la perspectiva educativa, recreativa y competitiva.

## d. OBJETIVOS:

**OBJETIVO GENERAL**

- Conocer cómo está incidiendo el juego táctico, en la práctica de los deportes de conjunto en los niños de las escuelas fiscales: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo del barrio Zalapa del cantón Loja. Año lectivo 2012 – 2013.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Analizar si el Currículo en vigencia de la Asignatura de Educación Física, a través del Bloque N°2 Juegos, no permite el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto, por falta de una guía didáctica práctica en los niños de las escuelas fiscales: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo del barrio Zalapa del cantón Loja. Año lectivo 2012 – 2013.

- Determinar si la falta de orientaciones en los profesores de aula, no facilita el proceso de enseñanza de los deportes de conjunto desde la perspectiva de mejorar los resultados de aprendizaje en los niños de las escuelas fiscales: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo del barrio Zalapa del cantón Loja. Año lectivo 2012 – 2013.

- Determinar si la falta de docentes especializados, infraestructura e implementación adecuada, está incidiendo en la enseñanza aprendizaje de los deportes de conjunto en clases de Educación Física, con los niños de las escuelas fiscales: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo del barrio Zalapa del cantón Loja. Año lectivo 2012 – 2013.

## ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

## CAPÍTULO I

## FUNDAMENTOS FÍSICOS - TÉCNICOS

FUNDAMENTOS FÍSICOS

Definición

Enseñanza

Preparación Física

Entrenamiento Físico

Objetivos de la Preparación Física

RENDIMIENTO FÍSICO

Fuerza

Resistencia

Velocidad

Coordinación

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

Definición

Enseñanza

Principios

Fundamentos Técnicos con balón

Fundamentos Técnicos sin balón

## CAPÍTULO II

## CURRÍCULO DE LOS DEPORTES DE CONJUNTO

REFORMA CURRICULAR EN EDUCACIÓN FÍSICA

Generalidades

Destrezas con criterio de Desempeño

Bloque N°2. Juegos

Tipos de Juegos

Contenido de Juegos por Año

DEPORTES DE CONJUNTO

Aprendizaje en Educación física

Los Deportes

Baloncesto

Idea

Técnica

Cómo Enseñar

Fútbol

Idea

Técnica

Cómo Enseñar

Voleibol

Idea

Técnica

Cómo Enseñar

## e. MARCO TEÓRICO:

### FUNDAMENTOS FÍSICOS - TÉCNICOS

**FUNDAMENTOS FÍSICOS**

## Definición

Es la parte del entrenamiento, que busca poner en el mejor estado posible de forma al deportista, mediante sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos, que

posibiliten la adaptación del cuerpo para el entrenamiento específico y técnico de cada deporte y así obtener un rendimiento deportivo óptimo.

En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite preparación física, como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento y sería impensable que un deportista pudiese obtener buenos resultados, solamente entrenando la parte técnica de su deporte.

Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol, de rugby o de básquet, de primer nivel, no necesita un programa de preparación física, lo mismo que ocurre con un piloto de motociclismo o de automovilismo., donde la combinación del trabajo cardiovascular con el trabajo muscular son básicos para poder rendir al más alto nivel en las competiciones.

Pero en otros deportes, donde el trabajo físico no es tan intenso, se tiende a pensar, erróneamente, que se puede prescindir del proceso de adaptación de nuestro cuerpo.

Esta concepción es totalmente equivocada, porque hasta los deportes menos activos físicamente, tienen su programa de preparación física, aunque ésta sea más simple y menos intensa, pero igualmente necesaria

Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales, dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo –motrices de la persona para obtener un mayor rendimiento físico

La preparación física posee tres clasificaciones, GENERAL, AUXILIAR Y ESPECIAL O ESPECIFICA, las cuales al margen de sus objetivos y tareas específicas, en conjunto se orientan hacia las necesidades y/o requerimientos del deporte:

Es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación

del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, como por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol, de rugby o de básquetbol de primer nivel, no necesita un Programa trabajo de Preparación Física. Pero en otros deportes, donde el trabajo corporal no es tan intenso, creemos erróneamente que podemos prescindir de un proceso de Preparación del cuerpo.

Esta concepción es lógicamente equivocada, dado que hasta los deportes menos activos físicamente, tienen su programa de Preparación Física, aunque éste sea más simple y menos intenso

**Enseñanza**

La enseñanza de los fundamentos físicos, es una parte componente del proceso del entrenamiento deportivo que consiste en el desarrollo del potencial funcional del deportista y sus cualidades físicas hasta los niveles más elevados. En el presente estudio, sustentado en el seguimiento del entrenamiento a través del tiempo, el control de variables de la preparación física y la utilización del análisis factorial, se pretende contribuir a la solución del problema referido a la necesidad de que los entrenadores posean una representación sobre la estructura de la preparación física, particularmente, el des arrollo de las capacidades motoras en deportistas de 12 a 15 años de edad durante el período preparatorio.

La enseñanza del entrenamiento físico es uno de los más importantes y en algunos casos el más importante ingrediente del entrenamiento para lograr un alto rendimiento.

Los principales objetivos del entrenamiento físico son incrementar el potencial fisiológico del deportista y desarrollar sus capacidades físicas para alcanzar sus

niveles más elevados El entrenamiento físico se puede desarrollar siguiendo la secuencia siguiente:

- Entrenamiento físico general.
- Una fase del entrenamiento físico específico.
- Un elevado nivel de capacidades Físicas.

Los deportistas desarrollan las dos primeras fases durante la fase preparatoria, cuando cimentan una base sólida. La tercera fase es específica del periodo competitivo cuando el objetivo es el mantenimiento de las mejoras anteriores y el perfeccionamiento de las capacidades requeridas.

La enseñanza del Entrenamiento físico general. La finalidad principal del E.F.G., independientemente de los aspectos específicos del deporte, es mejorar la capacidad de trabajo físico. Cuanto mayor sea el potencial de trabajo, más fácilmente se adapta el cuerpo al aumento continuo de las demandas físicas y psicológicas del entrenamiento. De forma similar, cuando más amplio y fuerte sea el entrenamiento más elevados serán los niveles de habilidad motora al alcance del deportista.

La enseñanza del Entrenamiento físico específico.- se debe elaborar basándose en los cimientos fraguados por el entrenamiento. El principal objetivo del entrenamiento es continuar el desarrollo físico del deportista moldeándolo a las características fisiológicas y metodológicas del deporte.

En las competiciones con éxito predomina la especialización fisiológica. Este tipo de ajustes facilita la ejecución de más cantidad de trabajo en el entrenamiento y en último término en las competiciones. Además, una elevada capacidad fisiológica estimula la rapidez de la recuperación.

Para conseguir un desarrollo fisiológico específico, los deportistas deben someterse a un entrenamiento que este directamente relacionado con los sofisticados aspectos técnicos, tácticos y psicológicos del deporte. Este fin es fácil de conseguir en deportes cíclicos, pero más difícil en deportes con acciones complejas (deporte de equipo, gimnasia, lanzamientos y saltos).

En cualquier caso, se puede conseguir el mismo efecto mediante las repeticiones múltiples de una parte o de toda la rutina o de fases de juego.

Para obtener el éxito, es imprescindible seleccionar los medios adecua dos. Por el contrario, el entrenamiento de elementos no específicos pueden conducir a una especialización errónea en el desarrollo del cuerpo del deportista y en consecuencia a unos resultados deportivos inadecuados. El entrenamiento requiere elevados volúmenes de entrenamiento que sólo pueden conseguirse reduciendo la intensidad. La realización de entrenamientos que primen la intensidad sin haber previamente fortalecido los sistemas y órganos del deportista del sistema nervioso central y del cuerpo en su conjunto, dando lugar a agotamiento, fatiga y lesione

Uno de los elementos que distingue entre los distintos tipos de deporte es su estructura motora. En realidad, la técnica abarca a todas las estructuras y elementos técnicos en un movimiento preciso mediante el cual el deportista ejecuta una tarea deportiva.

Se considera técnica la manera específica cómo se ejecuta un ejercicio físico. Es el conjunto de procedimientos que mediante su forma y contenido asegura y facilita el movimiento. Para conseguir el éxito deportivo, el deportista necesita una técnica perfecta, ejecutar un ejercicio de la forma más racional y eficiente.

Cuando más perfecta sea una técnica, menor será la energía que el deportista requerirá para obtener un resultado concreto; por tanto, la siguiente ecuación parece expresar una realidad en el deporte:

Buena técnica = Eficiencia elevada

A menudo se considera la técnica solamente como la forma de un movimiento físico; sin embargo, la forma siempre se relaciona de manera innata con su contenido. El contenido de un ejercicio se caracteriza por su acción, por la actividad SNC, por el esfuerzo volitivo (voluntario), por la contracción o relajación muscular, por su fuerza y por su inercia.

**Preparación Física**

La preparación física es el conjunto organizado y jerarquizado de los procedimientos de entrenamiento cuyo objetivo es el desarrollo y la utilización de las cualidades físicas del futbolista.

La preparación física en el fútbol pretende desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo-motrices del futbolista, pues los ejercicios de la preparación física y su organización estarán dirigidos a desarrollar y perfeccionar dichas cualidades para obtener un mayor rendimiento deportivo.

La preparación física es esa parte del entrenamiento en la cual se trata de alcanzar la forma deportiva y la puesta a punto del futbolista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

La preparación física tiene que estar presente en los diferentes niveles del entrenamiento deportivo y ponerse al servicio de los aspectos técnico-tácticos del deporte practicado.

Se entiende por preparación física, el desarrollo de las cualidades físicas (cualidades condicionales y cualidades coordinativas) que permiten al jugador realizar las acciones técnicas y tácticas exigidas durante el desarrollo de la práctica deportiva. Como proceso formativo, como lo es en este caso, no se pretende desarrollar estos elementos en sí mismo, ya que se desarrollan en un nivel básico mediante el juego. El objetivo es mejorar los aspectos de los mismos, en cada una de las etapas apropiadas, de forma que el niño pueda alcanzar un alto nivel en el futuro.

Además de las cualidades condicionales, que tradicionalmente son tenidas en cuenta, en la etapa de iniciación son fundamentales las cualidades coordinativas, esta importancia radica en que nos encontramos en una franja de edades considerada óptima para el desarrollo de las mismas. De esta forma la parte esencial de la preparación física en estas edades consiste en desarrollar y estabilizar las bases del

movimiento, para después encaminarlas hacia las características que se presentan en los deportes de conjunto. Siguiendo el principio marcado para el desarrollo de la técnica, también en la preparación física se considera imprescindible la presencia del balón, compañeros y adversarios, también deberemos tener en cuenta, sin embargo, las peculiares características de algunas cualidades, que no permitirán cumplir este criterio.

La preparación física la podemos dividir en dos etapas principales: la etapa general y la etapa específica.

**La preparación física general**, es la que trabaja todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte, además proporciona un desarrollo equilibrado de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas y sistemas energéticos.

Mediante la preparación física general, obtendremos las condiciones básicas y elementales para una posterior preparación física específica, debido a que algunas cualidades desarrolladas en esta etapa, como por ejemplo la fuerza y la resistencia, dan origen al desarrollo de otras cualidades específicas como la velocidad, la coordinación, la flexibilidad, la habilidad, etc.

La preparación física general debe realizarse durante el período de pretemporada, donde hemos de poner apunto muestro cuerpo para poder realizar los entrenamientos más intensos y en un etapa lo más lejana posible al período de competición, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo de por lo menos cuatro o cinco semanas y debe contemplar tanto el trabajo cardiovascular, como el muscular. Durante la etapa más competitiva, también se debe mantener un mínimo trabajo de preparación física.

Dentro de las funciones que cumple la preparación física general tenemos:

Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos. Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) son pésimos. Prevenir nuestro cuerpo de posibles

lesione, sobrecargas, roturas musculares, esguinces, etc. y mejorar los periodos de recuperación entre esfuerzos.

Purificar y limpiar el sistema cardiovascular durante los mesociclos entrantes, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, (como es el incremento de la grasa que se genera durante el período de recuperación o descanso) y las posibles lesiones que pueden arrastrarse del periodo de competición que acaba de concluir.

Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple, evitando el retraso del funcionamiento de determinados órganos o sistemas, por lo que se debe intensificar, por ejemplo, el trabajo de planos musculares de mucha importancia para el movimiento y que por lo general en la práctica cotidiana no se desarrollan con igual magnitud, como son los músculos abdominales y de la espalda.

**La Preparación Física Específica,** se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

- Sin una buena Preparación Física General, es casi imposible realizar una Preparación Física Específica eficaz, debido a que ésta se basa en los presupuestos físicos establecidos en la Preparación Física General.

- La Preparación Física Específica se realiza en una etapa cercana a la competencia, e incluso durante el período de competencia. Se trata de desarrollar aquellas cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas del deporte, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad que permitan adecuar al organismo a la realidad deportiva que se practica. Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza explosiva, etc. que nos permitan ser transferidos y aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte elegido, con mayor eficacia. La Preparación Física constituye una de las 5 Partes del Entrenamiento Deportivo, y es indispensable para poder realizar todo el Proceso de Preparación del deportista

**Entrenamiento Físico**

Entrenamiento se refiere a la adquisición de conocimiento, habilidades, y capacidades como resultado de la enseñanza de habilidades o prácticas y conocimiento relacionado con aptitudes que encierran cierta utilidad. Forma el centro del aprendizaje y proporciona la base de los contenidos en institutos de formación profesional. Hoy en día se refiere a menudo como desarrollo profesional.

El entrenamiento físico es más mecánico: series planeadas de ejercicios desarrollan habilidades específicas o músculos con la intención de conseguir el máximo potencial en un momento determinado. Un tipo de entrenamiento es el entrenamiento fartlek, que es un tipo de entrenamiento flexible que puede ser adaptado a casi a cualquier atleta. Por otro lado, la evolución científica del entrenamiento para las personas de a pie ha llevado a la creación del denominado Entrenamiento Funcional.

El **entrenamiento de tipo físico**, por ejemplo, es casi mecánico ya que consiste en llevar a cabo series de ejercicios previamente establecidas para desarrollar ciertas habilidades o aumentar la musculatura. El objetivo de esto es lograr el máximo potencial en un periodo específico.

Opategui (2009) cita que: "Proceso por medio del cual la persona es sometido a cargas psicobiológicas conocidas y planificadas, las cuales deben provocar una sobrecarga orgánica, que está sujeta a períodos adecuados de recuperación, los cuales le permiten al sujeto mejorar sus cualidades físicas"( OPATEGUI, 2010. p.122)

Gutiérrez Vargas (2004) "Es el desarrollo de las capacidades físicas requeridas para la actividad deportiva, en el fortalecimiento y adaptación del organismo; y puede darse en la preparación física general y la preparación física específica" (Gutiérrez, 2004, p.27

El entrenamiento físico es uno de los más importantes, y en algunos casos el más importante ingrediente del entrenamiento para lograr un alto rendimiento.

Los principales objetivos del entrenamiento físico son incrementar el potencial fisiológico del deportista y desarrollar sus capacidades físicas para alcanzar los niveles más elevados.

**Objetivos de la Preparación Física**

El objetivo fundamental de la preparación física en el fútbol es el desarrollo de las cualidades físicas básicas y específicas necesarias para su práctica. El desarrollo de las cualidades estará en función de las demandas físicas de la competición. Con el desarrollo y perfeccionamiento de estas cualidades conseguiremos:

a.- Aumentar la capacidad de rendimiento deportivo.

Supone preparar al equipo para soportar la carga de entrenamientos y partidos que implica toda una temporada evitando cualquier tipo de lesión y obteniendo el máximo rendimiento deportivo posible.

b.- Mejorar los resultados de la competición.

Supone conseguir mantener el mejor estado de forma posible de nuestro equipo durante el mayor tiempo posible de la temporada, priorizando dentro de este estado de forma la necesidad de estar al 100% en los partidos y en la época de la temporada más importante, y poder estar a un 80%-90% en partidos de menos requerimiento físico o en la época de la temporada menos importante.

PREPARACIÓN FISICA GENERAL: SU OBJETIVO ES:

- Desarrollar capacidades físicas para obtener una condición física adecuada.
- preparación física especial: su objetivo es: el perfeccionamiento de las capacidades físicas especiales para buscar un nivel superior de la condición física.
- preparación competitiva: su objetivo es:
  - mantener los niveles de condición física alcanzada, asegurando asumir las exigencias técnico - tácticas de la competencia.

- perfeccionar la estabilidad y firmeza psicológica. transito: restablecimiento fisiológico y pérdida gradual de la forma deportiva

Por ello, nosotros concluimos que el calentamiento favorece la actividad formal del deportista.

Los objetivos que persigue el calentamiento son dos principalmente: Prepara a la deportista física, fisiológica y psicológicamente para la actividad de la parte principal o la competición.

1. A nivel físico: Un músculo que se ha contraído con anterioridad, lo hace con mayor velocidad, potencia y coordinación, con lo que puede soportar los esfuerzos explosivos.
2. A nivel fisiológico: el calentamiento prepara los sistemas cardiorrespiratorio y Neuromuscular. Primero se aceleran los latidos del corazón y la frecuencia respiratoria activados por la demanda de sangre, nutrientes y oxígeno y por la necesidad de la eliminación del CO2 y los metabolitos de desecho, lo que se traduce en un incremento de la vascularización periférica y la transpiración.
3. A nivel psicológico: controlo la ansiedad y sirve como mecanismo de desviación del estrés.

**EFECTOS SOBRE EL ORGANISMO**

El calentamiento produce en el organismo un incremento del metabolismo muscular que se traduce en:

1. Incremento de la temperatura muscular y corporal.
2. Vasodilatación periférica, sobre todo de los territorios que están trabajando para permitir el incremento en el aporte de oxígeno y nutrientes y la eliminación de CO2 y metabolitos de desecho, lo que trae como consecuencia adaptaciones locales y generales.

Entre otros objetivos tenemos.

- Desarrollo y mejoramiento de las bases físicas de rendimiento, tales como la formación corporal y orgánica, a través de entrenamiento de las cualidades físicas de fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad.
- Desarrollo y mejoramiento de las cualidades motoras o habilidades motrices generales y especiales (por ejemplo: agilidad y ritmo).
- Desarrollo de la coordinación (relación del sistema nervioso central con el sistema muscular) en acciones generales y específicas.
- Logro y mantenimiento de la mejor forma deportiva (atleta)
- La preparación física puede o no estar basada en ejercicios ajenos a los utilizados en la práctica del deporte, entrando a formar parte de la preparación física General o Especial, poseyendo cada una de ellas sus objetivos definidos.
- La preparación física se apoya en el desarrollo de ciertas capacidades o cualidades físicas, donde todas ellas revisten su importancia, pero que a la vez se diferencian por la dependencia que poseen una de otra, es por ello que se dan clasificadas de la siguiente forma

**RENDIMIENTO FÍSICO**

El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes.

Así el tipo de producción de energía mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando hablamos del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno. Vemos por tanto que existe una relación directa entre oxígeno y rendimiento físico.

El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes.

Así el tipo de producción de energía mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando hablamos del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno. Vemos por tanto que existe una relación directa entre oxígeno y rendimiento físico

**Fuerza**

La fuerza, es la capacidad que se tiene para mover una resistencia y es una característica física básica que determina la eficacia del rendimiento en el deporte. Esta va a depender del entrenamiento y del tipo de fibras musculares que predominen en el individuo. Cada deporte varía en sus exigencias de fuerza y, en interés de la especificidad, debemos examinar sus relaciones con la velocidad y la resistencia. La fuerza se clasifica de tres maneras, a saber: la fuerza máxima, la fuerza explosiva y la fuerza resistencia. Las dos últimas son más pertinentes en el deporte en general, pero la fuerza máxima debe considerarse, no obstante, como una medida del componente de la fuerza máxima, de la fuerza explosiva y de la fuerza resistencia.

**TIPOS DE FUERZA**

**Fuerza máxima**

La fuerza máxima (fuerza bruta) se define como la fuerza más grande que el sistema neuromuscular es capaz de ejercer en una sola contracción muscular máxima. En consecuencia, determinará el rendimiento en aquellos deportes en los que haya que controlar o superar una gran resistencia (por ejemplo, en los levantamientos de pesas). «Controlado» significa aquí que a los músculos se les puede exigir permanecer en un estado de contracción estática (isométrica) con unas demandas de fuerza estática máxima o casi máxima. Cuánto más pequeña sea la resistencia a superar, menor será la intervención de la fuerza máxima. Acelerar el cuerpo a partir de la posición de reposo (esprintar) o impulsar el cuerpo desde el suelo (saltos)

significa que hay que superar una mayor resistencia que si se quiere mantener un movimiento uniforme, como en los deportes de mediana y larga resistencia.

**Fuerza explosiva**

La capacidad del sistema neuromuscular para superar resistencias con una alta velocidad de contracción se define como fuerza explosiva (potencia, fuerza rápida). El sistema neuromuscular acepta y arroja una carga rápida a alta velocidad mediante la coordinación de reflejos y de los componentes elásticos y contráctiles del músculo

## Resistencia

Es la capacidad que nos permite aplazar o soportar la fatiga, prolongando el trabajo orgánico, sin disminución importante del rendimiento; entendiendo como fatiga la disminución transitoria de la capacidad de rendimiento.

- **Resistencia aeróbica**.- Capacidad que permite mantener un esfuerzo de intensidad media durante un espacio prolongado de tiempo. Lo encontramos bajo otras denominaciones: resistencia orgánica, resistencia cardiovascular, resistencia cardiorrespiratoria, resistencia general, endurarse, entre otras.

- **Resistencia anaeróbica.-** Cualidad que permite realizar un esfuerzo intenso, provocando un desequilibrio entre el aporte de oxígeno y las necesidades del organismo. La Resistencia anaeróbica puede clasificarse de acuerdo a su duración e intensidad en:

- **Resistencia anaeróbica aláctica**.- Aquella que se necesita en esfuerzos maximales de muy corta duración (menor a 10 seg.)

- **Resistencia anaeróbica láctica**.- Es la capacidad que permite ejecutar esfuerzos de intensidad elevada, en un tiempo relativamente corto, de hasta 3 a 5 minutos.

La resistencia es quizás la capacidad condicional de la cual se ha escrito más que de las anteriores capacidades en múltiples bibliografías por variados autores. La resistencia es una capacidad que se encuentra íntimamente relacionada con las funciones vegetativas del organismo. Esta capacidad depende en gran medida de la adecuada transportación de oxígeno y nutrientes. El desarrollo de la resistencia es el resultado de la propiedad que tiene el organismo de relacionar sus diferentes sistemas creando un solo sistema funcional.

**Velocidad**

La velocidad en la teoría del entrenamiento define la capacidad de movimiento de una extremidad o de parte del sistema de palancas del cuerpo, o de todo el cuerpo con la mayor velocidad posible

La velocidad es un factor determinante en los deportes explosivos (por ejemplo, sprint, saltos y la mayoría de los deportes de campo), mientras que en las competiciones de resistencia su función como factor determinante parece reducirse con el aumento de la distancia. Al igual que con la característica de la fuerza, la contribución relativa de la velocidad en cada depone varía según las exigencias del deporte, el bio-tipo del aspirante y las técnicas específicas practicadas por el aspirante. En consecuencia, la distribución de las unidades de entrenamiento de la velocidad y la naturaleza y número de las prácticas son extremadamente variadas. La velocidad puede ser un factor determinante directamente, como por ejemplo en, la reacción a la pistola en la salida, o indirectamente, como por ejemplo, en el desarrollo de la energía cinética al saltar. La diferencia entre directa e indirecta es que, con la primera, se busca la velocidad máxima mientras que con la última se requiere alguna velocidad óptima para permitir una expresión máxima de la fuerza adecuada. En consecuencia, es importante tener presente que la velocidad aumenta pero que ello no lleva necesariamente a una mejora del rendimiento. El modelo de velocidad y aceleración de los movimientos relacionados debe ser sincronizado de modo que cada parte del sistema de palancas pueda hacer una contribución óptima de fuerza. Por ejemplo, no tendría sentido el iniciar el movimiento del brazo para lanzar el la granada tan deprisa que iniciase su contribución antes que las piernas y el

tronco, ni beneficiaría al saltador de longitud el tener tanta velocidad horizontal en la tabla que no le permitiese disponer de suficiente tiempo para que la pierna que da el impulso del despegue expresase la fuerza requerida para la elevación vertical.

Velocidad.- Es la capacidad de realizar uno o varios movimientos o la de reaccionar ante un estímulo lo más rápido posible.

Velocidad de desplazamiento.- Nos permite recorrer un espacio en el menor tiempo posible.

- **Velocidad de sprint**.- Capacidad de realizar movimientos cíclicos (Movimientos iguales repetitivos), a máxima velocidad con poca resistencias.
- **Velocidad de reacción**.- La capacidad de responder en el menor tiempo posible frente a un estímulo, sea este auditivo, visual, olfativo, gustativo, táctil, etc
- **Velocidad de explosión**.- Cualidad que permite a un determinado músculo realizar una contracción en el menor tiempo posible. - Correr 20m hasta llegar a una línea, en la que entrará en máxima velocidad, empezando a contar el tiempo hasta que recorra los 40m.

**Coordinación**

La coordinación es la capacidad cualitativa esencialmente determinada por procesos de conducción del Sistema Nervioso que permite dominar la mecánica global del cuerpo. Las capacidades coordinativas vienen determinadas por los procesos de organización, control y regulación del movimiento. El término que las resume de un modo sintético es la destreza, que es la capacidad de realizar con facilidad coordinaciones complejas de movimiento, incluso con relación a exigencias de situaciones mutantes, improvisadas que se presentan en el acto.

La destreza es, básicamente:

- Una capacidad de coordinar movimientos precisos;

- Una capacidad de aprender rápidamente nuevos movimientos;

- Una capacidad de adaptar velozmente las experiencias motrices precedentes a nuevas situaciones.

Podemos decir que no puede existir destreza sin agilidad, sensibilidad neuromuscular y rapidez de reflejos. Cada nuevo movimiento se basa en coordinaciones adquiridas precedentemente, cuantos más movimientos domina el niño más fácil sea para el aprendizaje y la adaptación a nuevas situaciones motrices.

## FUNDAMENTOS TÉCNICOS

### Definición

Se entiende por técnica todas aquellas acciones que puede realizar un jugador dominando el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio será técnica individual, y si es en beneficio del conjunto se entiende como técnica colectiva.

La técnica es el compendio de la técnica individual y colectiva de los componentes de un mismo equipo, en el transcurso competitivo sobre el terreno de juego, supeditado a las mismas reglas

Es el conjunto de gestos automáticos que se dan como respuesta precisa, reiterada y eficaz del jugador ante cualquier estimulo, en lucha contra el espacio-tiempo, adecuada al puesto especifico.

Moreno (2009) cita que: “Es el máximo rendimiento de dos a más jugadores del equipo en una acción espontánea, natural del juego con el mínimo esfuerzo y desarrollada con el menor número de superficies de contacto útiles (segmento, zona del balón” (Moreno, 2009, p.8)

Gross (2009) cita: “La técnica específica de cada uno de los deportes corresponden un grado de importancia distinto. En los juegos deportivos y también en los deportes de conjunto, una técnica muy elaborada le facilita al jugador resolver con éxito las

situaciones de juego. Según Grose /Neumaie, por entrenamiento de la técnica se entiende:

 El modelo ideal del movimiento para una disciplina deportiva.

 La realización del movimiento perfecto que se intenta alcanzar, es decir el proceso de resolución para la ejecución de la acción del movimiento optimo, por parte del jugador" (Gross, 2009, p.45)

El modelo ideal de un movimiento perfecto por ejemplo chut con el interior, a menudo, no se puede alcanzar, debido a las condiciones personales de un jugador, como podría ser la disminución de la capacidad de estiramiento de las articulaciones del pie, las proporciones de las palancas, la fuerza del golpeo, etc. Aun así se intenta alcanzarlo en el entrenamiento, por lo menos cuando se entrena la técnica de forma aislada. Pero en los juegos deportivos y, por lo tanto en el futbol, no se pueden evitar y, a menudo hasta se desean, una desviaciones más importantes de los movimientos estándar. Las situaciones de juego continuamente cambiantes, exigen que los jugadores varíen los movimientos estereotipados de una técnica adaptándolos a las distintas situaciones. Esto podría ser, por ejemplo, cuando un jugador tiene, justo delante de la portería la ocasión de tirar, pero no le queda tiempo suficiente para realizar el movimiento de forma amplia.

Pero en los juegos deportivos y, por lo tanto en los deportes de conjunto, no se pueden evitar y, a menudo hasta se desean, una desviaciones más importantes de los movimientos estándar.

Las situaciones de juego continuamente cambiantes, exigen que los jugadores varíen los movimientos estereotipados de una técnica adaptándolos a las distintas situaciones. Esto podría ser, por ejemplo, cuando un jugador tiene, justo delante de la portería la ocasión de tirar, pero no le queda tiempo suficiente para realizar el movimiento de forma amplia.

Gerarhd (2008) “Este hecho implica unas consecuencias para el proceso de entrenamiento.

Por un lado se debería interiorizar los movimientos perfectamente ejecutados, a través de muchas repeticiones y, por el otro al jugador hay que darle siempre la oportunidad de aplicar, y de variar en el entrenamiento, la técnica mejorada en forma de juego” (Gerarhd, 2008, p,11)

El entrenamiento de la técnica ocupa una parte importante en el proceso de entrenamiento de un jugador, considerándolo de mayor importancia en la etapa de formación básica del niño. El entrenamiento debe preparar la siguiente competición y reflejar las condiciones del jugador. Por esto y también porque el tiempo del que dispone, por lo menos en los equipos juveniles y amateurs, se realiza el entrenamiento de la técnica hoy en día y aún más que antes, conjuntamente con la mejora de la condición física y las acciones tácticas. En el entrenamiento de la técnica siempre se trata del aprendizaje movimientos con la intención de obtener cambios de conducta positivos e interiorizar en los niños la ejecución correcta de los diferentes fundamentos técnicos.

**Enseñanza**

La teoría del entrenamiento describe los puntos nombrados a continuación: adquisición, refinamiento, estabilización-automatización y variación, también como aprendizaje motriz. Pero el desarrollo de las capacidades técnicas no discurre en un sentido entre lineal o escalonado. Con la indicación anterior no se quiere decir que los equipos de categorías formativas adquieren la técnica y en edades superiores se refina esta, luego se estabiliza y sólo después se aplica. El proceso de aprendizaje motriz se realiza, por lo menos en los juegos deportivos, en forma de espiral. De esta manera, se puede imaginar las diversas vueltas de la espiral como diferentes niveles de rendimiento, empezando por los principiantes, hasta llegar al futbolista profesional. En cada uno de los niveles se ha de adquirir, refinar, estabilizar, automatizar y aplicar la técnica.

De nivel en nivel se incrementa únicamente el grado de exigencia. Los ejercicios serán más complejos, la velocidad de ejecución aumenta y los ataques de los contrarios serán más duros. En el entrenamiento de los equipos de fútbol base hay que probar las técnicas de nueva adquisición durante mucho tiempo en partidos de entrenamiento, antes de conseguir su refinamiento. No tiene ninguna importancia que en esta edad la técnica sea poco refinada o estabilizada y, aún menos automatizada. También en estos niveles se dispone de la capacidad de jugar al fútbol. Pero hay que mejorarla continuamente.

Un entrenamiento de equipos de conjunto de base en la que se realizan preferentemente ejercicios y en el que se juega muy poco, no sirve al desarrollo técnico y tampoco hace justicia a las capacidades de juego de los niños y jóvenes

Moreno (2008) "En entrenamiento hay que practicar sobre todo los fundamentos técnicos y con y sin balón sin fijar la vista en él. El cambio entre la conducción con el empeine, el interior y el exterior. Se enseña primeramente según unos movimientos estereotipados y esquematizados para ambas piernas. En la misma sesión se consigue la adaptación a distintas situaciones, a través de la práctica con un adversario y a continuación se prueba en pequeños partidos. Si se ha conseguido desarrollar en el jugador la sensación por el tamaño y el movimiento propio del balón, entonces será capaz de conducir el balón casi "a ciegas". Así consigue liberar la vista, para poder observar las mejores ocasiones de pase. También será capaz de reconocer las acciones defensivas de los adversarios. En su inicio, para poder reaccionar de la forma más adecuada.

Hay que aumentar sistemáticamente la velocidad del trabajo de las piernas que se han de coordinar con los desplazamientos y los movimientos del balón. Sólo los jugadores que, en los entrenamientos son capaces de mover el balón muy rápidamente de derecha a izquierda y de delante hacia atrás, se podrán imponer también en la competición" (Moreno, 2008, p.51)

Ans (2009) "Los fundamentos son manifestaciones propias que se dan durante el desarrollo de la competición, a través de las diferentes situaciones de juego que se

provocan. Estas manifestaciones han aparecido siempre, pero no han estado sistematizadas dentro del entrenamiento, teniendo hasta ahora tan sólo un carácter de consideración del juego.

Desde esta perspectiva, prácticamente todos los Fundamentos del Juego son expresados como meras consideraciones o como aspectos a tener en cuenta en diferentes ámbitos del entrenamiento. Por tanto esta nueva propuesta puede ser valorada como una recopilación de estas consideraciones, de manera que se ha profundizado en ellas analizando y detallando los aspectos que las componían (situación de juego, respuesta óptima, concepto de oportunidad, ...). Esto ha permitido:

- Definir el concepto de fundamento del juego
- Que estas consideraciones, al adaptarse al concepto de fundamento del juego, cumplieran las necesidades específicas del entrenamiento
- Que esos fundamentos y, por tanto, las consideraciones anteriores queden reflejados de manera sistemática en la planificación y programación del entrenamiento como los contenidos de un área específica del entrenamiento (el juego colectivo).
- Que los fundamentos del juego se conviertan en un aspecto absolutamente fundamental en el que se basa el aprendizaje y el entrenamiento (siendo éste aspecto el que tiene mayor trascendencia)"(Ans, 2009, p.22)

**Principios**

Si en el entrenamiento de la técnica ha de mejorar eficazmente la capacidad de rendimiento del jugador, entonces resulta preponderante observar los principios generales del aprendizaje motriz y experiencias específicas del entrenamiento de los deportes de conjunto.

**Principios generales** Son válidos y muy importantes, para el aprendizaje y el entrenamiento de técnicas deportivas, la aplicación de los siguientes principios:

- Un proceso de aprendizaje sólo será posible si el niño (jugador) tiene una idea clara del movimiento que se espera que realice. Por lo tanto, sobre todo en el entrenamiento en la formación básica (principiantes), es imprescindible la demostración del movimiento o la sustitución de ésta por imágenes o grabaciones en video.

- Determinadas técnicas exigen unas capacidades físicas especiales. Si éstas no adquieren a través del aprendizaje de las técnicas mismas, se las ha de arrollar a través de ejercicios adicionales.

- Los movimientos que se han aprendido y automatizado de forma equivocada, muy difíciles de corregir. Por lo tanto se han de corregir los movimientos mal ejecutados, sobre todo en el entrenamiento de equipos principiantes. Corregir los errores implica una gran inversión de tiempo.

- Si se han mejorado las capacidades físicas (la velocidad), entonces se ha de adaptar dicha mejora a las capacidades técnicas (conducción del balón)

- Los niños aprenden rápidamente nuevas técnicas, pero también las olvidan con la misma facilidad. Por lo tanto, se han de repetir las técnicas nuevas durante varias sesiones de entrenamiento.

- Las sustancias químicas que secreta el cuerpo durante el cansancio, bloquean la capacidad de coordinación. En este estado será difícil aprender nuevos modelos de movimientos. Por lo tanto se deben enseñar las técnicas nuevas al principio del entrenamiento, justo después del calentamiento.

Flor cita que**: Principios especiales** Debemos considerar que en la enseñanza de los fundamentos técnicos, también es adecuado considerar los siguientes principios especiales:

- El jugador que quiere rendir ha de ser capaz, hoy en día, de dominar las técnicas básicas con ambos pies. Por lo tanto, ya en el entrenamiento en la formación básica hay que poner especial atención al entrenamiento de los fundamentos técnicos.

- Se deberían dominar todas las técnicas casi "a ciegas", lo cual se consigue gracias a la llamada enseñanza de la visión de juego.

- Las técnicas se han de dominar, cada vez a más velocidad; el trabajo de las piernas que se mueven con rapidez, tanto sin, como con desplazamiento, forma parte de cada programa de entrenamiento de los "expertos"(Flor, 2009, p.57)

Los principales principios para la enseñanza de los fundamentos técnicos de los deportes de conjunto son:

**"Principio de la Individualización**.- Cada sujeto es un todo con características completamente distintas a las de otro, desde el punto de vista de su contextura física, del funcionamiento de sus órganos, aparatos y sistemas, del funcionamiento motor, psicológico, de adaptación, etc.

**Principio de la Adaptación**.- El entrenamiento físico, debe tener una duración e intensidad suficiente para que provoque modificaciones en la condición física y permitan una adaptación positiva del organismo al esfuerzo. Una carga insuficiente, no producirá efectos positivos; una carga muy fuerte puede provocar daños en el organismo.

**Principio del Crecimiento Paulatino del Esfuerzo**.- A medida que mejora la capacidad física de los deportistas, en esa misma medida deben aumentar los esfuerzos o las cargas del entrenamiento, de no ser así, los beneficios que se consigan serán menores o se estancarán, y la duración de la condición física alcanzada será menor

**Principio de la Multilateralidad.-** Abarcando simultáneamente todos los factores del entrenamiento o trabajando al mismo tiempo para desarrollar todas las cualidades físicas que requiere el deportista y no una por una, se obtienen mejores resultados. Si por el contrario, se trabaja con una preparación únicamente sobre un sistema u órgano en particular, mientras se progresa en un sector, se retrocederá en los demás.

**Principio de la Continuidad.-** Todo esfuerzo que se interrumpe por un período prolongado o es realizado sin continuidad; ni crea hábito, ni entrena, en definitiva no se produce una mejora funcional.

Después de un estímulo de entrenamiento, el organismo reacciona no solamente restituyendo las pérdidas con sumidas, sino que, durante el período inmediato las aumenta (efecto de supercompensación) y convierte a éste en el momento propicio para iniciar la carga siguiente.

Principio de la Sobrecarga.- Luego de que el militar ha sido sometido a un esfuerzo en el entrenamiento y se haya adaptado a esa carga de esfuerzo; el próximo esfuerzo debe ser más fuerte al anterior, para que exista una mejora en su capacidad física.

Principio de la Especificidad.- Los ejercicios previstos en el Entrenamiento Físico del militar, deben propender a mejorar las cualidades físicas y los gestos específicos relacionados con las actividades profesionales en los deportes de conjunto.

**Fundamentos Técnicos con balón**

Para Welford (1969) la técnica es la habilidad motriz o acción organizada y coordinada que involucra la totalidad de las cadenas sensoriales y los mecanismos centrales o motores. Famose (1992) define la habilidad motora como “la capacidad de un sujeto para alcanzar un objetivo de manera eficaz y de manera eficiente”. Un

deportista es hábil cuando es capaz de alcanzar eficazmente un objetivo fijado con anterioridad. El nivel de desarrollo de las cualidades coordinativas adquiere especial importancia cuando hacemos referencia al nivel de rendimiento técnico de un deportista, es decir, el grado de evolución alcanzado en las habilidades motoras específicas en cada modalidad deportiva

Si se define la técnica como el procedimiento para la resolución de tareas deportivas, hay que preguntarse qué tareas ha de resolver el jugador durante el partido. Básicamente hay que diferenciar entre las tareas a resolver cuando el jugador no se encuentra en posesión del balón. Por lo tanto se diferencia entre:

- Técnica con balón.
- Técnica sin balón.

**Recibir y llevarse el balón.**

A través de la capacidad altamente desarrollada de los jugadores de recibir el balón y llevárselo en conducción mientras se están desplazando a mucha velocidad, se puede reconocer hasta qué punto se ha ido desarrollando la técnica en el fútbol de elite, en las últimas décadas. En los deportes de conjunto, el jugador a menudo es molestado durante la recepción el balón no sólo por un adversario directo, sino por dos o tres, debido a la gran cantidad de desplazamientos que realizan los equipos de elite por regla general. Uno de los medios técnicos más importantes contra estos marcajes es saber llevarse el balón hábilmente. Este gesto a veces hasta es precedido por una finta. Uniendo una finta con el tronco y una aceleración rápida, el jugador receptor del balón puede librarse, por lo menos de momento, de sus adversarios, para poder crear, apenas sin ser molestado, una situación de juego nueva.

*Aplicación:*

- Recepción de un balón con trayectoria alta o a ras de suelo, sin desplazamiento.

- Llevarse un balón con trayectoria alta o a ras del suelo, en conducción, inversa a la dirección de llegada del balón.

 Llevarse el balón después de una finta (derecha) en conducción (hacia la izquierda) y, al revés.

 Llevarse el balón, recibiéndolo en trayectoria alta o ras del suelo, en la misma dirección de llegada del balón.

Sobre todo los jugadores de medio campo y los atacantes que reciben el balón desde su propia mitad del campo y se lo quieren llevar en dirección a la portería contraria, han de aprender a recibir el balón, después de una finta, realizando media vuelta, para no interrumpir su desplazamiento en dirección a la portería contraria.

*Descripción del movimiento:* La recepción y la siguiente conducción del balón se puede realizar con cualquiera parte del cuerpo, menos con las manos, según indica el reglamento, es decir, se puede recibir y llevar el balón con:

- La planta de los pies,
- El interior del pie,
- El exterior del pie, el empeine, la pierna/el muslo,
- El vientre,
- El pecho,
- La cabeza.

Los gestos a realizar en la recepción se diferencian algo de la técnica de recepción que es seguida por la conducción. En la ***recepción***, la parte del cuerpo que va a recibir el balón se adelanta hacia éste, para ceder a continuación de forma <<elástica>> al choque del balón para amortiguarlo.
Es importante que la musculatura implicada se encuentre relativamente relajada.

Al ***llevarse el balón***, la parte del cuerpo que lo recibe no puede ceder completamente al impacto de éste. Más bien hay que acercarla al balón, de manera que éste coja la dirección que el jugador necesita para conseguir el efecto sorpresa.

Sobre todo por esto es importante conseguir una musculatura relajada y no tensa. La musculatura es la única responsable de la amortiguación.

**Fallos en el desarrollo del movimiento:**

- Se calcula mal la trayectoria del balón. Corrección: Recepción de pases variando la distancia y la velocidad de la trayectoria del balón; observar muy bien el balón durante toda su trayectoria.
- La parte del cuerpo que recibe el balón se adelanta para recibirlo en vez de ceder. Corrección: adelantar el pie, el muslo, etc., antes en dirección al balón; realizar el gesto sin balón.

- Los grupos musculares implicados en el movimiento están en tensión (p. ej., por nerviosismo). Corrección: relajarlos conscientemente; practicar con balones más pequeños y ligeros.

- Al recibir balones con trayectoria alta, se eleva demasiado el pie, o se levanta muy poco la punta del pie (tapar el balón). Corrección: hacer rodar el balón delante del cuerpo con la planta del pie.

- Recepción de los pases a ras del suelo con la planta del pie, en lugar del interno o del exterior del pie. Corrección: indicarle al jugador su error y automatizar el movimiento correcto con muchas repeticiones.

***Conducción y avance con el balón***

Después de la recepción del balón y antes de volverlo a pasar, el jugador lo lleva en conducción en distintas direcciones, o avanza con él a mucha velocidad.

En unión con las fintas que se describirán a continuación, el jugador ya dispone de unos medios de táctica individual que siempre pueden provocar situaciones de juego sorprendentes.

*Aplicación:*

- Conducción de balón a otros espacios de juego.
- Alejar el balón del adversario, para evitar ataques.
- Conducción del balón para ganar tiempo.
- Conducción del balón para ralentizar el propio juego.
- Conducir el balón en una dirección para poder pasarlo sorprendentemente a otra.

**Descripción del movimiento:** El movimiento de la conducción es tan diversificado y variado que aquí sólo se pueden nombrar algunos principios básicos. La diferencia entre la conducción y el avance con el balón se encuentran exclusivamente en la dinámica de los movimientos. En la conducción el jugador se desplaza por el campo a una velocidad relajada y los adversarios le estorban muy poco. Tiene relativamente mucho tiempo y espacio disponible.

En el caso ideal, el balón se le <<pega>> en el pie. El jugador corre con el cuerpo recto y la cabeza levantada, de manera que pueda observar las posiciones de sus compañeros y contrarios. Mirar al suelo unos 2-3 metros delante del balón. Así tiene un campo visual periférico, tanto al balón, como a sus compañeros y adversarios. Se puede conducir el balón con las siguientes partes del pie:

- Interior.
- Exterior.
- Planta.
- Empeine.
- Talón.

Estos diferentes tipos de conducción se pueden realizar con ambos pies y en varias jugadas. Juntos con los cambios de dirección, giros y vueltas, el jugador tiene varias posibilidades de superar las tareas tácticas antes mencionadas.

**Fallos en el desarrollo del movimiento**

- Mala coordinación entre los movimientos de locomoción (carrera, salida, parada, cambios de dirección) y la conducción del balón durante dichos movimientos. Corrección: correr en slalom alrededor de banderines, <<caza del zorro>> en grupos pequeños, carreras en aceleración, etc.
- Darle el balón con demasiada fuerza –el balón salta demasiado lejos del pie-. Corrección: igual que en el anterior.
- Al avanzar con el balón a mucha velocidad, se impulsa éste con el interior del pie, en vez de utilizar el exterior o el empeine. Por lo tanto la carrera se vuelve poco económica y lenta. Corrección: carreras con cambio de ritmo exigiendo impulsar el balón con el exterior del empeine.
- Fijar la vista demasiado en el balón. Esto provoca una visión del juego muy reducida. Corrección: perseguir la sombra –dos jugadores separados a unos 15 metros, conducen el balón-. El jugador A sigue los cambios de B.

**Driblings y fintas**

Los términos <<conducción del balón>> y <<dribling>> se emplean a menudo con el mismo sentido. Y realmente los elementos básicos de la técnica que se emplean para conducir o driblar el balón son idénticos. Pero en el mundo del fútbol existe la costumbre de hablar de dribling sólo cuando el jugador que tiene el balón es atacado por un adversario. Para poder esquivar el ataque del contrario el jugador está obligado de disimular sus intenciones con el dribling. Para ello se sirve de otro medio técnico: la finta o el regate. Con ayuda de las diversas fintas, el jugador amaga en el dribling, una dirección de desplazamiento, para cambiarla a continuación intentando sorprender a su adversario sin perder el control del balón.

El jugador siempre consigue desmarcarse de sus adversarios, ocupar los espacios libres o conservar el balón para ganar tiempo, a través de la coordinación de las fintas con una conducción del balón segura. El dribling es seguramente la técnica en la que más se videncia el conjunto funcional de la habilidad técnica y la capacidad física. Pues, sin flexibilidad o elasticidad y, sin velocidad de aceleración, tampoco un

jugador con mucho dominio de balón sería capaz de desmarcarse de su adversario. También se podrá observar la coordinación entre la habilidad técnica y la experiencia táctica, puesto que la forma y la dirección del dribling dependen de las posibilidades e intenciones tácticas del jugador.

Aplicación:

- Superar al adversario avanzando en dirección a la portería.
- Salir de la propia defensa en dirección del medio campo.
- Que el adversario siga a un espacio determinado, para abrirles huecos a los demás para poder pasar.
- Conseguir que un adversario se aleje de un compañero, siguiendo al mismo jugador, para después poder pasar mejor a este compañero.

**Descripción del movimiento**: Solamente combinando estas diversas formas de conducción se consiguen muchas variantes del dribling. Durante el desarrollo del dribling, el jugador se aplica de diferente manera, según intuición. Cada una de las variantes de dribling no solamente se diferencia por las combinaciones de pasos. También se caracterizan por el tipo de la finta aplicada. Las fintas más habituales son:

- Fintas con el cuerpo o de pasos.
- Fintas de tiro pase.
- Fintas de cambio de dirección.
- Fintas de cambio de ritmo.
- Fintas con la mirada.

***Fintas con el cuerpo o de pasos:*** Moviendo el cuerpo o dando un paso, se amaga una dirección de desplazamiento determinada. Si el adversario reacciona en esta dirección, se interrumpe la finta y se continúa con el *dribling* en la dirección contraria.

***Fintas de tiro o pase:*** El jugador intenta dar la impresión al equipo adversario de iniciar a continuación un tiro o pase peligroso para ellos. Si el adversario reacciona e intenta interceptar el balón, entonces el jugador interrumpe el movimiento y sobrepasa al su contrario con un cambio de dirección pronunciado (movimiento cortante) y si le es posible, intentando coger a su adversario a contrapié. El llamado contrapié es el pie en el que el otro jugador apoya momentáneamente el peso corporal, para iniciar un paso.

***Tackling.-*** De la misma manera que los jugadores, durante la evolución del deporte de conjunto, tuvieron que aprender a conducir y a driblar el balón hábilmente, los jugadores del equipo en defensa tuvieron que aprender a recuperar el balón a través de distintas técnicas.

Sólo se puede realizar una intercepción con éxito si se conjugan una serie de factores favorables.

- El jugador ha de estar motivado, concentrado, decidido y dispuesto a enfrentarse al riesgo de una interceptación, lleno de autoconfianza.
- El jugador ha de reconocer el momento oportuno para la interceptación, es decir, no debe atacar demasiado temprano y con arrebato, pero tampoco debería intentar quitarle el balón al adversario demasiado tarde.
- El jugador debe disponer de las capacidades físicas especiales necesarias para cada una de la técnicas de interceptación (p. ej., mucha flexibilidad en la cadera en las interceptaciones con el desplazamiento por el suelo y con una pierna por delante).
- El jugador debería disponer de la capacidad de adivinar las siguientes acciones de dribling de su adversario (anticipación).
- Hay que elegir la técnica de interceptación adecuada, según las posiciones en las que se encuentran ambos jugadores en cada momento.
- La recuperación del balón no debería tener un carácter destructivo, sino que se ha de dirigir únicamente hacia el balón. El jugador que intercepta debería ser capaz de iniciar, después de la interceptación del balón, un nuevo ataque.

***Recuperación básica del balón.-*** *Posición de los dos jugadores:* Los jugadores se encuentran uno enfrente del otro. El defensa bloque con su cuerpo la trayectoria de desplazamiento del poseedor del balón.

*Descripción del movimiento:* Con el interior de la pierna se bloquea el balón presionándolo con fuerza. Todos los músculos de la pierna que bloquean se encuentran en tensión. Esto es necesario también para la autoprotección del jugador que intercepta (¡menisco!).

**Recuperación del balón con la pierna por delante.**

Posición de los jugadores: Igual que en la recuperación básica, los jugadores se encuentran uno enfrente del otro. Descripción del movimiento: El jugador que va a interceptar se encuentra diagonalmente delante del jugador en dribling, en posición baja, con las piernas flexionadas, y, se acerca a él. Cuando éste separa algo el balón del pie, el jugador intenta sacar el balón del campo de acción del adversario entrando con una pierna por delante (separando las piernas)

**Fundamentos Técnicos sin balón**

En los deportes conjuntos se debe trabajar los fundamentos técnicos sin balón desde las siguientes perspectivas:

"A) POSICIÓN: Debemos analizar en el jugador su postura y también su actitud. La postura es una posición del cuerpo que lleva implícita un buen ingrediente de actitud. En un jugador influirá decisivamente su calidad, en función de sus capacidades naturales, de su aprendizaje, de su técnica adquirida y de todo aquello que convierte a una persona en un buen jugador. Pero, además en éste y en todos los deportes interviene otro factor decisivo en el rendimiento del deportista:

LA ACTITUD: Estas son, como mínimo, las virtudes que debe reunir nuestro jugador con respecto a su actitud:

- Voluntad de trabajo
- Capacidad de resistencia a la saturación de trabajo
- Capacidad de lucha y sacrificio
- Agresividad
- Entrega
- Disciplina de grupo
- Cálculo del riesgo
- Concentración

En resumen, la posición básica del jugador en el campo debe dar a entender su buena actitud. El jugador debe estar siempre dispuesto a la acción rápida y decidida, tanto en ataque como en defensa:

- **PIES:** Separados más o menos la anchura de los hombros y paralelos (proporciona equilibrio), con el peso del cuerpo repartido entre ambos (más equilibrio), siempre procurando no estar "anclados" en el suelo, o sea intentando estar apoyados sobre la parte delantera de los pies (preparados para acción inmediata)

- **PIERNAS:** Flexionadas (listas para la acción. Centro de gravedad bajo = equilibrio)

- **TRONCO:** Erguido, no inclinado hacia delante (equilibrio)

- **BRAZOS y MANOS:** Por encima de la cadera (listas para la acción), palmas paralelas al tronco (favorece la recepción) o palmas perpendiculares al tronco si defendemos al hombre balón.

- **CABEZA:** Posición natural.

- **VISIÓN:** Trabajaremos la visión periférica (se puede y debe entrenar), para saber dónde están rivales, compañeros y balón en todo momento.

B) MOVIMIENTOS DE LOS PIES.

1. Arrancadas

2. Paradas

3. Pivotes

4. Cambios de dirección

5. Cambios de ritmo

6. Fintas de recepción

Es evidente que los pies son la sujeción anatómica de todo el cuerpo. Cualquier movimiento del cuerpo implica una sustentación o un desplazamiento de los pies. Por esta razón, la ejecución ágil y eficaz de cualquier fundamento técnico pasa por una buena utilización y movimiento de los pies, lo que hace a esta parcela de la técnica individual básica para el desarrollo de otras habilidades

**ARRANCADAS**

Es la acción de poner el cuerpo en movimiento hacia adelante de forma rápida mediante el impulso de un pie retrasado, al mismo tiempo que el otro pie va hacia adelante y el tronco se inclina para conseguir velocidad inmediata. La rapidez en la arrancada depende de la velocidad de reacción del jugador.

Podemos distinguir dos tipos de arrancadas:

**DIRECTA.** El pie adelantado es el que corresponde a la dirección a tomar. Es más rápida que la cruzada.

**CRUZADA.** Se adelanta el pie contrario a la dirección que vamos a llevar, cruzándolo por delante del cuerpo. Es más segura, y permite tomar posiciones ante el defensor más fácilmente.

**PARADAS -** El jugador en movimiento se detiene de forma inmediata con el fin de realizar cualquier fundamento posteriormente. El éxito o fracaso de esa acción posterior puede depender de la calidad de la parada. Hay dos formas de parar:

**UN TIEMPO.** También llamada de salto. Los dos pies hacen contacto en el suelo al mismo tiempo. Es importante llegar pronto a la posición básica, y por ello al dar el paso anterior a la parada dejamos el tronco ligeramente retrasado para compensar la inercia del cuerpo y recobrar rápidamente el equilibrio. Es importante el concepto de "aterrizar", muy diferente al de "saltar" que realizan muchos jugadores. El salto que se realiza es hacia delante con poca elevación, casi a ras de suelo, deslizándose los pies en el momento del contacto. Es más rápida que la que definiremos después, pero produce más problemas de equilibrio.

**DOS TIEMPOS.** Primero entra en contacto un pie con el suelo, compensando la velocidad de traslación, inclinando el cuerpo hacia atrás. Luego se apoya el otro cargando el peso del cuerpo sobre él, restableciendo el equilibrio. El pie atrasado debe quedar a la altura de la mitad del adelantado y conservar entre ellos la anchura de los hombros, y se debe ir rápido a posición básica.

**PIVOTES**.

Es el movimiento de TODO EL CUERPO que se realiza con un pie fijo sobre el suelo y el otro en movimiento. Al pie fijo le llamaremos **PIE DE PIVOTE**, y si bien cuando no estamos en posesión del balón no está sometido a limitación alguna, cuando lo tenemos en nuestro poder es objeto de severa normativa, como se verá en su momento.

El pivote se realiza sobre la parte delantera del pie, manteniendo en todo momento la flexión de piernas y la separación de pies. Si el pivote implica giro, será todo el cuerpo, a la vez, el que rote, fundamentalmente por la acción conjunta de caderas y tronco. El pie libre se desplaza dentro del conjunto del cuerpo después de separarse del suelo.

Se utilizan generalmente, en ataque para ganar la posición o como protección, y en defensa para conseguir buenas posiciones para obtener el rebote.

**CAMBIOS DE DIRECCIÓN.-** Es una variación de la trayectoria del jugador destinada a superar a su oponente. Generalmente debe acompañarse de un cambio de ritmo.

Hay dos maneras de realizar el cambio de dirección:

**CAMBIO DE DIRECCIÓN NORMAL.** El jugador se desplaza en sentido contrario a la dirección que se quiere tomar. En el momento en que se esté más cerca del defensor se realizará una parada en dos tiempos, adelantando la pierna contraria a la dirección a seguir, cargando el peso del cuerpo sobre dicha pierna a la vez que se flexiona profundamente para conseguir equilibrio en la parada. En ese momento se realizará un pivote interior, ganando la posición con el cuerpo al defensor, con el brazo y pierna adelantados, saliendo con un rápido cambio de ritmo para alejarse del defensor.

Este puede considerarse el modelo clásico y teórico de cambio de dirección, pero en la práctica quizás se utilice más el que da prioridad al cambio de ritmo sobre la toma de posición. En este último caso la mecánica es similar, pero la salida se hace mediante un corto paso con el pie atrasado, ahorrando un movimiento y aumentando el cambio de ritmo que en este caso deberá ser una verdadera explosión.

**CAMBIO DE DIRECCIÓN EN REVERSO.** El jugador se desplaza en sentido contrario a la dirección a tomar, se hace una parada en dos tiempos siendo la pierna más adelantada la más próxima a la dirección a tomar y cargando el peso del cuerpo sobre ésta. Se efectúa un pivote de reverso metiendo el pie atrasado delante del defensor, saliendo con un fuerte cambio de ritmo

**CAMBIOS DE RITMO.-** Es la variación de la velocidad de un jugador en su desplazamiento sobre la cancha, generalmente de menos a más, aunque no hay que olvidar el de más a menos, y, por supuesto, los combinados.

Son una buena base para obtener buenos resultados sobre el oponente, puesto que con movimientos monorrítmicos por parte del atacante sólo facilitaríamos la labor del defensor.

“Es importante que todos los cambios de dirección vayan acompañados de cambios de ritmo, aunque ya de por sí el cambio de ritmo aislado es un movimiento muy útil en los deportes de conjunto”( ttps://sites.google.com/site/Home/fundamentos-tecnicos-del-baloncesto/juego-con)

# CAPÍTULO II

## CURRÍCULO DE LOS DEPORTES DE CONJUNTO

### REFORMA CURRICULAR EN EDUCACIÓN FÍSICA

## Generalidades

La Educación General Básica en el Ecuador abarca diez años de estudio, desde primero de Básica hasta completar el décimo año, momento en que los adolescentes están preparados para continuar los estudios de Bachillerato y participar en la vida política-social, conscientes de su rol histórico como ciudadanos ecuatorianos. Este nivel educativo permite que el estudiantado desarrolle capacidades para comunicarse, para interpretar y resolver problemas, y para comprender la vida natural y social.

"El nuevo documento curricular de la Educación General Básica y del Bachillerato se sustenta en diversas concepciones teóricas y metodológicas del quehacer educativo; en especial, se han considerado algunos de los principios de la Pedagogía Crítica, que ubica al estudiantado como protagonista principal del aprendizaje, dentro de diferentes estructuras metodológicas, con predominio de las vías cognitivistas y constructivistas.

Estos referentes de orden teórico se integran de la siguiente forma:

**El desarrollo de la condición humana y la preparación para la comprensión**

El proceso de actualización y fortalecimiento curricular de la Educación General Básica y del Bachillerato tiene como objetivo desarrollar la condición humana y preparar para la comprensión, para lo cual el accionar educativo se orienta a la formación de ciudadanos que

**Proceso epistemológico: un pensamiento y modo de actuar lógico, crítico y creativo**

El proceso de construcción del conocimiento en el diseño curricular se orienta al desarrollo de un pensamiento lógico, crítico y creativo, a través del cumplimiento de los objetivos educativos que se evidencian en el planteamiento de habilidades y conocimientos. El currículo plantea la ejecución de actividades extraídas de situaciones y problemas de la vida y el empleo de métodos participativos de aprendizaje para ayudar al estudiantado a alcanzar los logros de desempeño que propone el perfil de salida de la Educación General Básica y del Bachillerato" (Ministerio de Educación, 2012, p. 8)

**Destrezas con criterio de Desempeño**

"La destreza es la expresión del "saber hacer" en los estudiantes, y caracteriza el dominio de la acción.

En este documento curricular se han añadido los "criterios de desempeño" para orientar y precisar el nivel de complejidad en el que se debe realizar la acción, según condicionantes de rigor científico-cultural, espaciales, temporales, de motricidad, entre otros.

Las destrezas con criterios de desempeño constituyen el referente principal para que los docentes elaboren la planificación micro curricular de sus clases y las tareas de aprendizaje. Sobre la base de su desarrollo y de su sistematización, se aplicarán de forma progresiva y secuenciada los conocimientos conceptuales e ideas teóricas, con diversos niveles de integración y complejidad"( Ministerio de Educación, 2012, p. 8)

Las destrezas con criterios de desempeño expresan el "saber hacer" con una o más acciones que deben desarrollar los estudiantes, y establecen relaciones con un determinado conocimiento teórico y con diferentes niveles de complejidad de dichos criterios de desempeño. Las destrezas se expresan respondiendo a las siguientes interrogantes:

**¿Qué debe saber hacer?** Destreza

 **¿Qué debe saber?** Conocimiento

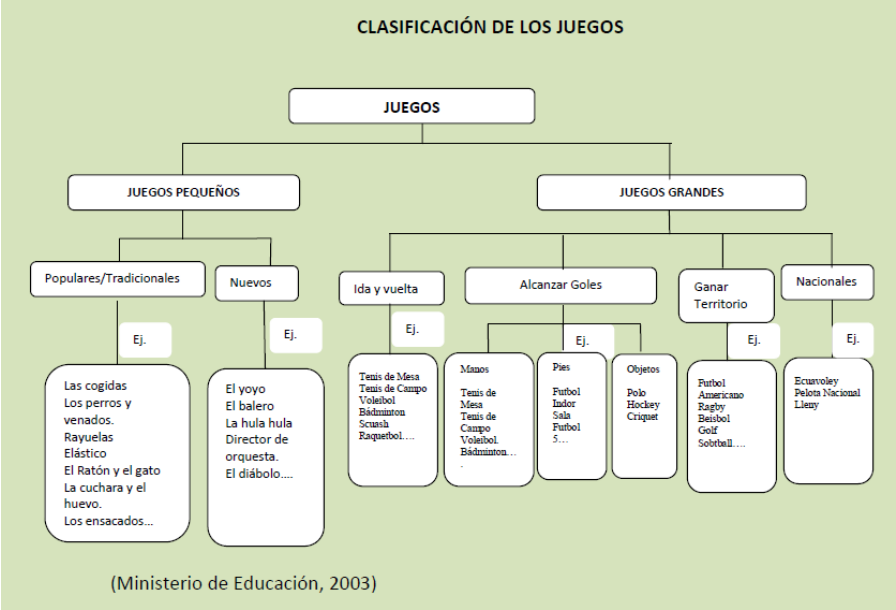
 **¿Con qué grado de complejidad?** Precisiones de profundización

**Bloque N°2. Juegos**

"El juego facilita los aprendizajes cognitivos, motores y afectivos de las diferentes disciplinas deportivas, ya que le proporciona al docente un panorama más amplio para el trabajo. El juego les ofrece muchas expectativas a los estudiantes cuando se propone el tratamiento metodológico de los fundamentos o la adquisición y desarrollo de destrezas con criterios de desempeño que se pueden utilizar en varias actividades deportivas.

El tratamiento de las destrezas con criterio de desempeño en este bloque tendrá su gradación en función de la siguiente clasificación de los juegos: Juegos Pequeños.- se los define como una actividad motriz lúdica, con reglas simples que movilizan las capacidades físicas e intelectuales del estudiante sin grandes exigencias físicas e intelectuales ni grandes complicaciones técnicas ni tácticas. Juegos Grandes.-se los define como una actividad motriz lúdica con mayor complejidad, que desarrolla o necesita un cierto nivel de habilidades y capacidades (técnica y táctica) y que prepara para juegos deportivos (disciplinas) como básquet, fútbol, voleibol, tenis, etc.

En la Educación General Básica, se sugiere trabajar los juegos deportivos: fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, sin embargo, esto dependerá de la infraestructura deportiva y material de la institución educativa. Por otro lado, el currículo abre la posibilidad de incrementar juegos deportivos que puedan ser tratados de acuerdo a las condiciones técnicas, de infraestructura, material e implementos y la capacidad profesional de los docentes" (Ministerio de Educación, 2012, p. 21)




## Tipos de Juegos

**"Los juegos pequeños:** Los juegos pequeños en este año de Educación Básica, considera algunos aspectos en relación con las características, circunstancias y lugar en donde se realizarán. Hay que considerar que estos juegos son difusos y que gozan de una organización informal. Esto quiere decir que el espacio no tiene precisión para su ejecución. Asimismo, hay poca diferencia en los roles de los jugadores (ejemplo: perseguidor-perseguido) y requieren de un tiempo indeterminado. En ese sentido son abiertos y espontáneos. Estas características precisan de un control mínimo y sus resultados son cualitativos. El juego debe ser de fácil comprensión y ejecución para los estudiantes. No olvidemos que es bueno ayudarse con material auxiliar como vendas, pañuelos u objetos de diversa índole y simple elaboración. La mayoría de los juegos pequeños tiene como base la comparación directa y un carácter competitivo que estimula el desarrollo de habilidades y capacidades, ofreciendo una gran variedad de movimientos dentro de las reglas de juego propuestas y permitiendo acciones motoras libres y decisiones independientes. Es importante tomar en cuenta que un gran número de juegos se puede ejecutar bajo las condiciones más sencillas, sin mayores requerimientos y con un aprendizaje relativamente fácil. Gran parte de los conocimientos de este bloque son susceptibles de llevarse a cabo en un marco natural, aprovechando las salidas ocasionales a la montaña, campo o playa, o mediante una programación específica en un campamento. El entorno natural supone

un contexto único y excepcional para realizar actividades lúdicas que promuevan lazos de amistad, respeto y solidaridad.

**Los juegos grandes incluyen** los juegos de ida y vuelta, que consisten en pasar un objeto de un lado a otro, y se pueden realizar dentro de un terreno delimitado o no, en parejas o en grupos. El objeto que se utiliza es preferentemente liviano y de material suave (como pelotas o globos). Para este tipo de juegos se puede utilizar, en el medio del terreno, una red, una soga o un obstáculo natural. Los juegos con pelotas tienen una gran utilidad como elemento didáctico en la coordinación visomanual y visopédica al momento de conducir el implemento (en este caso, la pelota). Estos juegos se desarrollan en forma individual o como relevos en columnas. El recorrido no debe ser muy largo para evitar la distracción. En esta categoría también entran: los juegos para alcanzar goles/tantos (con las manos, pies y objetos); los juegos/deportes nacionales (como el *ecuavolley*, la pelota nacional); y, los juegos de ganar territorio. Le sugerimos tomar en cuenta los siguientes procesos metodológicos para la enseñanza-aprendizaje de los juegos:

1. Enfrentarlos con el juego en forma total:

Esto significa que el estudiante aprende el juego **sobre algo**, conociendo de una vez todas las reglas. Esta forma solo es posible en los juegos pequeños que tienen una estructura sencilla.

2. Dividir el juego en sus elementos:

Esta forma consiste en dividir aquel juego de estructura más complicada, más alta en sus elementos técnicos, para luego ejercitar en forma separada e individual cada uno de ellos, juntarlos y alcanzar el juego completo.

3. Enseñar los juegos jugando:

Esta forma consiste en combinar los juegos y los ejercicios, y es ideal para llegar a un desarrollo del juego que satisfaga los intereses de los estudiantes y que permita cumplir los objetivos del docente. Es importante practicar una combinación entre jugar y ejercitar" (Ministerio de Educación, 2012, p. 69-70)

**Contenido de Juegos por Año**

**“Primer Año**

- Ejecutar juegos tradicionales y populares, demostrando imaginación para el cambio de reglas de los juegos conocidos.
- Utilizar implementos sencillos en la ejecución de juegos en espacio total y parcial, aplicando reglas

**Segundo Año**

- Realizar juegos pequeños, relacionando el movimiento global y la utilización del espacio recreativo en la comunidad.
- Conocer y practicar juegos, aplicando reglas sencillas, para que los realicen en su tiempo libre y en pequeños grupos.
- Crear nuevas reglas de los juegos conocidos, demostrando imaginación.
- Seleccionar y practicar juegos pequeños de: persecución, colaboración, relevos, traslado, salto, lanzamiento, búsqueda, adivinanza.
- Coordinar movimientos de extremidades superiores e inferiores, orientados al desarrollo de la lateralidad a través de diferentes tipos de juegos.
- Distinguir juegos tradicionales de juegos populares, mediante aplicaciones prácticas.
- Mejorar la coordinación motora por medio de juegos de conducción del objeto con diferentes partes del cuerpo.
- Propender hacia el juego limpio y practicarlo, aplicando las reglas de juego

**Tercer Año**

- Participar en juegos pequeños, relacionando el movimiento global y la utilización del espacio.
- Reconocer y practicar juegos, aplicando reglas sencillas, en pequeños y grandes grupos.
- Crear reglas de los juegos conocidos, demostrando imaginación.

- Discernir y proponer la realización de juegos pequeños de: persecución, colaboración, relevos, traslado, salto, lanzamiento, búsqueda, adivinanza.
- Coordinar movimientos de extremidades superiores e inferiores, con diferentes tipos de juegos orientados al desarrollo de la lateralidad.
- Diferenciar juegos pequeños: tradicionales/populares y nuevos, mediante aplicaciones prácticas con reglas, implementos y puntaje.
- Rescatar los juegos pequeños para practicarlos en la comunidad.
- Desarrollar la coordinación motora por medio de juegos de conducción y recepción de objetos con diferentes partes del cuerpo.
- Aplicar los valores de honestidad, compañerismo y solidaridad en la ejecución de diferentes tipos de juegos.

**Cuarto Año**

- Experimentar la realización de juegos pequeños de persecución, colaboración, relevos, transporte, salto, lanzamiento, búsqueda, adivinanzas, postas.
- Aplicar juegos grandes y pequeños, con propósitos, reglas y variaciones.
- Ejecutar juegos de conducción de implementos, demostrando coordinación y precisión.
- Motivar el juego limpio mediante la aplicación de las reglas de juego.

**Quinto Año**

- Practicar tipos de juegos según la idea: persecución, relevos, lanzamiento, rebote, patada.
- Practicar juegos con reglas sencillas, en pequeños y grandes grupos.
- Ejecutar juegos para alcanzar goles con pies, de ida y vuelta, en forma individual y en equipos.
- Proponer nuevas reglas para los juegos conocidos, en pequeños y grandes grupos
- Desarrollar juegos pequeños de: persecución, colaboración, relevos, transporte, salto, lanzamiento, búsqueda, adivinanza, postas.

- Organizar juegos grandes y pequeños, observando las reglas básicas y normas de comportamiento.
- Practicar el juego limpio, respetando las reglas de juego.

**Sexto Año**

- Practicar diferentes juegos de botear y de patear, dirigidos a diversas disciplinas deportivas para aplicar los fundamentos básicos.
- Practicar juegos con reglas sencillas, en pequeños y grandes grupos.
- Aplicar fundamentos básicos en deportes como fútbol, voleibol en juegos específicos, de lo fácil a lo difícil.
- Practicar juegos grandes orientados a las siguientes disciplinas deportivas sugeridas: fútbol y voleibol.
- Proponer nuevas reglas de aplicación a los juegos pequeños ejecutados en clase.

**Séptimo Año:**

- Adaptar diferentes juegos de lanzar, de botear y de patear a diversas disciplinas deportivas, determinando sus fundamentos básicos.
- Demostrar y practicar juegos grandes con reglas sencillas.
- Practicar juegos orientados a las siguientes disciplinas deportivas sugeridas: fútbol, baloncesto y voleibol.
- Plantear nuevas reglas para los juegos conocidos y aplicados en clase.
- Aplicar fundamentos básicos en los juegos grandes de iniciación deportiva sugeridos: fútbol, baloncesto y voleibol.
- Participar en la organización de competencias deportivas al interior de la institución educativa”( Ministerio de Educación, 2012, p. 18)

## DEPORTES DE CONJUNTO

Los deportes de conjunto son basquetbol, beisbol, futbol soccer, handball, hockey (sala y pasto), softball, polo acuático, voleibol de sala y voleibol de playa.

Estos deportes tienen planes de entrenamiento similares en su contenido, medios y duración (4–5 meses). Son disciplinas de esfuerzos variables, en ellos predomina la información visual. La riqueza de pensamiento del pensamiento táctico en estas disciplinas es de gran significancia. Generalmente su especialización comienza entre los 10 y 12 años

Por otro lado, los deportes de conjuntos nos permiten observar un elemento diferente, ya que quien establece la estrategia (o plan de trabajo) es un director técnico o manejador (Manager en Inglés), entonces cada jugador tiene un rol específico, y en conjunto con el resto de los jugadores desarrollan la estrategia planteada.

"El entrenamiento de los deportes de conjunto tales como el fútbol, básquetbol, rugby, voleibol, etc., y también ciertos deportes individuales como el tenis, box y yudo, los cuales tienen características acíclicas, presentan características verdaderamente interesantes. Actividades como estas se caracterizan por diversidad de acciones técnicas y también por variantes metabólicas en todo su desarrollo. Esto determina entonces cierta complejidad en la preparación de dichos deportistas, los cuales deben afrontar distintas variantes circunstanciales desde el punto de vista técnico y funciona, que son las que proponen precisamente su disciplina deportiva. Es por dicha causa que el proceso del entrenamiento en estos deportes es variado, rico, polivalente y el cual demandará del entrenador elevadas exigencias intelectuales con la finalidad de solucionar las distintas alternativas que proponen el deporte en cuestión. Por este motivo entonces, se hace necesario efectuar a priori el siguiente planteo con la finalidad de encarar los deportes acíclicos, sean de conjunto o individuales:

- analizar el deporte a entrenar tanto desde el punto de vista técnico como también el bio - funcional;
- efectuar un diagnóstico del rendimiento coyuntural, eventualmente del equipo en todo su conjunto, pero también en forma individual, de cada uno de sus componentes;

- determinar la prognosis del rendimiento en forma bien clara, con conocimiento preciso de los objetivos que se quieren alcanzar en los múltiples aspectos que caracterizan al deporte de conjunto;
- determinar no solamente el proceso del entrenamiento, sino también la estrategia a utilizarse en el desarrollo de todo el campeonato;
- se entra de lleno al proceso del entrenamiento y/o campeonato;
- constante observación y análisis tanto del entrenamiento como del proceso de las competencias;
- análisis del rendimiento final del equipo o los deportistas al finalizar la temporada y de manera comparativa con los objetivos propuestos a su inicio;
- a la luz de todo esto determinar la retroalimentación para nuevos objetivos" (scribd.com/do. Características-de-Un-Deporte-de-Conjunto)

**Aprendizaje en Educación física**

La Educación Física contribuye de manera directa y clara a la consecución de todas las destrezas motrices, cognitivas y afectivas que le permitirán al estudiante aprovechar los conocimientos para poder interactuar con el mundo físico, integrarse plenamente al mundo social y disfrutar de la actividad física. La actualización y fortalecimiento curricular permite *resignificar* el área. Por esta razón, la Educación Física es considerada como una disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, tal y como lo determina la propia Ley del Deporte, Educación Física y Recreación: "**EDUCACIÓN FÍSICA**: Es una disciplina que basa su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de movimientos corporales. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas" (Asamblea Nacional, 2010). La Educación Física es importante en la Educación General Básica, pues les posibilita a los estudiantes desarrollar destrezas cognitivas, motoras y afectivas, expresar su espontaneidad, fomentar la creatividad y, sobre todo, les permite conocer, respetar y valorarse a sí mismos y a los demás, centrando su accionar en la educación del movimiento como aprendizaje que le permite *vivenciar* y experimentar. A través de la Educación Física, los estudiantes aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes actividades educativas, recreativas y

deportivas. Además, aprenden a desenvolverse, ser creativos y mostrar su espontaneidad como seres que quieren descubrir nuevas alternativas que pueden ser aplicables, en un futuro, en su vida social y que no se encuentran fácilmente en otras áreas del conocimiento.

**Los Deportes**

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. También hay colectivos practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

Popularmente, la palabra «deporte» es utilizada para señalar una actividad que provee a sus practicantes de salud física. De este modo, la recomendación médica para gran parte de enfermedades, problemas físicos, emocionales y síquicos, así también como para la prevención de todo lo anterior, suele ser practicar deportes o algún tipo de actividad física mínima

**Baloncesto**

Desde el mismo momento en que el canadiense James Naismith invento el baloncesto en el año 1891, las características del nuevo juego - esfuerzo colectivo, velocidad y habilidad - hicieron que se convirtiera rápidamente en el favorito de la gente joven.

El baloncesto se practica hoy en día virtualmente en todas las universidades y planteles educativos superiores del mundo entero, siendo uno de los deportes colectivos de mayor aceptación en las apuestas deportivas.

En este Sitio Web se proporciona un resumen completo de los elementos esenciales del baloncesto: historia, reglamentos, técnicas individuales, tácticas de conjunto, ejercicios de preparación física y desarrollo de destrezas.

También encontraras información sobre la NBA, orientado a todos aquellos aficionados que deseen tener una referencia acertada sobre la mejor liga del mundo.

**Idea**

Es un deporte muy rápido y sin contacto, participan dos equipos de cinco jugadores y cinco suplentes. El objetivo es obtener más puntos que el equipo contrario en un tiempo determinado. El balón puede pararse, lanzarse, botarlo, lanzarlo, girando o bloquearlo o darle con el pie deliberadamente los puntos se obtienen introduciendo el balón en el cesto tomando varios puntajes que van desde los tres, dos y un punto, dependiendo esto de la forma de conseguirlo.

El baloncesto es uno de los deportes más espectaculares y masivos del mundo.

Tiene raíces incluso entre los griegos, los romanos y los aztecas en América.

Oficialmente fue creado en 1891 por James Naishmith, un profesor de educación física de la asociación cristiana de jóvenes, de la universidad de Springfield, Massachussets, en los Estados Unidos.

El baloncesto nace de la necesidad de que los jóvenes practicaran deportes diferentes al rugby y la idea era crear un nuevo juego que fuera atractivo y que se pudiera practicar durante la temporada invernal en una sala cerrada y con luz artificial.

**Técnica**

La fundamentación técnica es un proceso de enseñanza y educación para el dominio de los movimientos ofensivos y defensivos, y su correcta aplicación en el juego del baloncesto.

La técnica en el baloncesto se divide en dos partes: ofensiva y defensiva.

La técnica ofensiva se divide en técnica de los desplazamientos ofensivos y técnica del dominio del balón

Los fundamentos técnicos, especialmente el pase, el drible, la defensa, el rebote y los lanzamientos que forman los llamados «los 5 grandes pilares» constituyen la base de un basquetero y como tal deben ser aprendidos, dominados en la fase inicial y practicados siempre.

**Posición y desplazamiento:** Significa adoptar una posición correcta e ir de un lugar a otro en la cancha, de acuerdo con la función táctica colectiva.

**Manejo del Balón:** La finalidad del baloncesto es "hacer pasare! balón por el aro", quien más puntos logra y menos permite, gana; de allí la importancia capital que adquiere el manejo del balón; es un instrumento esencial del juego, por lo que su dominio es uno de los fundamentos de más importancia.

**Pivotear**

Es otro fundamento esencial del juego, teóricamente consiste en girar sobre un pie - parte delantera -i mover el cuerpo de un lado al otro con el objeto de proteger y lanzar el balón.

**El Pase:**

Se lo define como el impulso que se le imprime al balón para cambiar de dominio de un jugador a otro.

**El Drible**

Es lo que sirve al jugador para desplazarse en la cancha con el balón; es un arma de ataque y la única forma de avanzar con la pelota.

**Lanzamientos o tiros:**

Es el acto de lanzar el balón al aro contrario, con la finalidad de encestar. Es la culminación exitosa de las acciones del equipo, siendo éste el logro más importante y difícil.

**Circuito o de aprendizaje.**

El método de circuito se presta principalmente para la repetición de los fundamentos técnicos. Puede utilizarse para una clase entera o como parte del plan diario de entrenamiento de equipo. Los alumnos ajan en grupos y rotar de estación a estación; el tiempo de trabajo no debe exceder de 5 minutos en cada estación, con 15 segundos para el cambio. El circuito se integra así:

- Lanzamiento - Tiro libre
- Drible de velocidad
- Manejo del balón
- Lanzamiento doble paso
- Tablero de reacción
- Pases

**Cómo Enseñar**

Se debe tener "sentido del balón" o no, la habilidad para adaptar la mano a la formación circular de la pelota; para tomarlo, las manos adoptan forma de espacio cóncavo de manera natural, los ledos deben estar separados fuertes pero no rígidos, la palma de la mano no debe estar adosada 3 la pelota. Fijando este manejo del balón el jugador está listo para lanzar, driblar y pasar. Un buen ejercicio es haciendo rebotar

el balón contra una pared y recibiéndolo a diferentes alturas y con diferentes movimientos.

Para pivotear se toma una posición cómoda y flexionada; el pie de pivot es el que proporciona la fuerza para los giros. Se puede hacer con cualquier pie, hay que tener dudado cuando se recibe el balón con los dos pies en el suelo y se apoya uno primero que otro; en este caso hay que penetrar sobre el que tocó primero el suelo.

Para la enseñanza de los pases es necesario que reconozca algunos aspectos que se consideran para hacer un buen pase:

- Debe ser preciso, veloz y con la fuerza necesaria
- Debe tener criterio del pase, que indique la mejor forma, sitio, tipo de pase, oportunidad, etc.
- Hay que asegurar la pelota antes de pasarla.
- No hacer pases muy largos a lo largo o ancho de la cancha
- Engañe al contrario realizando "fintas" y pases variados

Hay una gran variedad de pases y cada uno de ellos posee una técnica característica y se clasifican en dos grupos: Pases con dos manos:

De pecho, de pique, sobre la cabeza, mano a mano, por los lados, por debajo, en suspensión * Pases con una mano:

De béisbol, gancho, tocada, por detrás, sobtboll o por debajo, de pique, al lado, mano a mano

El drible es el arma fundamental del basquetbolista y para su enseñanza hay que tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

Las manos y dedos deben acariciar el balón, no golpearlo

No use la palma de la mano

Practique con ambas manos, fintas y engaños

No mire el balón, la vista debe estar en sus compañeros y adversarios

No drible excesivamente

Proteja la pelota manteniendo el cuerpo entre ella y el adversario

Cuando sea necesario use el drible por detrás o por la espalda

Aplique juegos en la práctica del drible.

Los lanzamientos o tiros son la culminación exitosa de las acciones que se dan en este deporte, por lo tanto su conocimiento y enseñanza debe estar encaminado a desarrollar confianza, técnica, práctica y serenidad para ser un buen lanzador.

Hay que tener en cuenta las siguientes recomendaciones: Ejercite el tiro perfecto y completamente técnico Realice el tiro sin que este sea ni muy recto ni muy elevado Use correctamente el tablero en especial para los tiros de los lados. Ponga la vista donde quiere poner el balón y concéntrese en ese objetivo.

Hay varios tipos de lanzamientos que pueden ser utilizados indistintamente y realizados con cual» de las manos o ambos simultáneamente; así tenemos: el americano o en suspensión, el de empuje j una mano, el de pecho, por encima de la cabeza, el de gancho y el de bandeja.

Ahora a practicar jugadas ofensivas y defensivas y luego a jugar partidos.

**Fútbol**

La historia del fútbol asociación', conocido simplemente como fútbol, suele considerarse a partir de 1863, año de fundación de The Football Association, aunque sus orígenes, al igual que los demás códigos de fútbol, se pueden remontar varios siglos en el pasado, particularmente en las Islas Británicas durante la Edad Media.1 2 Si bien existían puntos en común entre diferentes juegos de pelota que se desarrollaron desde el siglo III a. C.El fútbol se remonta a los mayas y a los griegos porque ellos jugaban a un deporte parecido que era que con el pie había que meter la pelota en un aro y de ahí es de donde viene el fútbol para algunas personas .Y el fútbol actual,1 el deporte tal como se lo conoce hoy tiene sus orígenes en las Islas Británicas.

Los primeros códigos británicos que dieron origen al fútbol asociación se caracterizaban por su poca organización y violencia extrema.3 No obstante, también existían otros códigos menos violentos y mejor organizados: quizás uno de los más conocidos fue el calcio florentino, deporte de equipo muy popular en Italia que tuvo incidencia en los códigos de algunas escuelas británicas.4 La formación definitiva del fútbol asociación tuvo su momento culminante durante el Siglo XIX. En 1848 representantes de diferentes colegios ingleses se dieron cita en la Universidad de Cambridge para crear el código Cambridge, que funcionaría como base para la creación del reglamento del fútbol moderno.5 Finalmente en 1863 en Londres se oficializaron las primeras reglas del fútbol asociación.6

Desde entonces el fútbol ha tenido un crecimiento constante, hasta llegar a ser el deporte más popular del mundo con unas 270 millones de personas involucradas.7 Con la realización de la primera reunión de la International Football Association Board en 1886 y la fundación de la FIFA en 1904, el deporte se ha expandido hasta llegar a todos los rincones del mundo. A partir de 1930 se comenzaría a disputar la Copa Mundial de Fútbol, que se convertiría en el evento deportivo con mayor audiencia del planeta

**Idea**

El fútbol o balompié es un deporte de pelota jugado entre dos equipos, cada uno de los cuales no puede tener más de 11 jugadores incluyendo al guardameta y excluyendo a los suplentes. El objetivo del juego es introducir la pelota a la meta contraria, el equipo ganador es el que mete mayor número de goles en un tiempo determinado

El fútbol es quizás el deporte más popular a nivel mundial en la actualidad. Es importante no sólo a nivel deportivo, como juego y pasatiempo, sino también a nivel social, ya que une a grupos sociales, a clubes o incluso a naciones. Por último, el fútbol es hoy en día uno de los deportes que más dinero genera debido a la popularidad que posee en regiones como Europa, Latinoamérica, Asia y últimamente también Estados Unidos. Así, el campeonato mundial de fútbol como muchos otros

torneos internacionales y locales significan un importante movimiento de capitales que son puestos por multinacionales, particulares u organizaciones de todo tipo.

El fútbol es un deporte relativamente simple que se basa en el marcar goles al equipo contrario. Los equipos se forman por diez jugadores y un arquero, aquel responsable de evitar que se anoten puntos en contra de su propio equipo. Los partidos de fútbol duran 90 minutos con un intervalo de 15 minutos que divide a los tiempos en dos períodos de 45 minutos cada uno.

**La Técnica**

Se entiende por TECNICA todas aquellas acciones que puede realizar un jugador de fútbol dominando el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio será TECNICA INDIVIDUAL, y si es en beneficio del conjunto se entiende como TECNICA COLECTIVA.

Dominio de destrezas y habilidades para realizar con eficacia y precisión determinados gestos técnicos que se requieren en las distintas habilidades

Para lograr una buena técnica se debe basar en los siguientes puntos:

 Adecuada situación del jugador sobre la trayectoria del balón intuyendo su dirección, velocidad y posibles efectos.

 Concentración sobre el balón.

 Dominio del cuerpo, relajación, equilibrio sobre el pie de apoyo, y coordinación de movimientos.

 Destreza y eficacia en la ejecución.

Es el conjunto de gestos automáticos que se dan como repuesta precisa, reiterada y eficaz del jugador ante cualquier estimulo, en lucha contra espacio – tiempo, adecuada al puesto especifico.

Técnica individual, son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo.

La conducción del balón, el dribling, el pase, el juego de cabeza el tiro, son los fundamentos básicos constituyen este juego y que son la base para la formación de un futbolista y como tales deber aprendidos y dominados en la fase inicial del conocimiento de este deporte y practicados siempre que cada vez más se afiance los diferentes movimientos.

La conducción del balón se entiende como la acción técnica que posibilite al jugador dominar y llevar el balón en una determinada dirección, a la velocidad adecuada que le permita la finalidad propuesta superación de los obstáculos. Las condiciones que hay que tener en cuenta antes de realizar conducción son, principalmente cuatro

1.- La técnica individual propia

2.- La oposición del adversario

3.- El estado del terreno de juego

4.- La finalidad a la que queremos llegar con la acción.

Existen varios tipos o formas de conducir la pelota y los más usuales son: con el interior del pie o borde o, con el exterior del pie o borde externo y con empeine.

**DRIBLING O REGATE:**

Significa conservar, individualmente el control del balón sorteando la oposición del adversario. La imagen precisa de un dribling viene dada por el hecho de que el balón se separa por un momento del pie o guía e, inmediatamente, vuelve a tomar contacto como si el pie formara de nuevo cuerpo con el balón

La mecánica del dribling consiste en:

- mantener el balón próximo al suelo,
- dejar reposar el peso del cuerpo sobre la pierna de apoyo,
- mantener la cabeza alta sin perder de vista el balón, pero fijando la atención en lo que ocurre alrededor

**EL PASE:**

El fútbol, es por encima de todo, un juego de conjunto en el que el pase constituye la forma de enlazar las jugadas para conseguir la finalidad suprema, que es el gol. En la fase intervienen dos factores fundamentales el toque es el lanzamiento del balón y la recepción del mismo; éstos como fundamentos deberán ser aprendidos independientemente. Hay varias maneras de hacer un pase: con la parte interna del pie, con la parte externa, con el talón (taquito), con el empeine, de volea, de media volea y fase con la cabeza.

**EL JUEGO DE CABEZA**

Está relacionado no solo con la elasticidad y la altura del jugador, sino con el dominio del cuerpo y la toma de impulso. Hay varios tipos de toque de cabeza; más se consiguen en suspensión, esto es previo salto, otros se realizan sin separar los pies del suelo y finalmente, los más espectaculares, son con zambullida con el famoso remate de cabeza "en plancha"

**EL TIRO:**

Es la acción por excelencia del fútbol y lo que la mayoría de ocasiones, decide el resultado de partido; es una explosión de carácter repentino < precisa de gran

limpieza en su ejecución. La técnica de tiro, que comprende tanto su preparación como su realización, requiere un olfato innato de gol jugador debe ser rápido para juzgar la situación  propia para el tiro, en su decisión y en la ejecución técnica, que será tan explosiva como instantánea

Hay varias clases de tiros: a balón parado, con balón en movimiento a ras de suelo, con balón movimiento en pleno vuelo, y el tiro a bote pronto; cada uno de estos tiene una técnica diferente ejecutarlo que el futuro futbolista lo irá conociendo progresivamente.

**TÁCTICA:**

El fútbol aficionado como el de alta competición evoluciona día a día, produciéndose un cambio estructural  que repercute no sólo en la técnica individual sino también en el juego colectivo. Es esto tiene muí que ver los sistemas de juego que son las tácticas mediante los que se distribuye a los jugadores líneas o grupos posicionales, para desarrollar el juego del equipo.

**El juego en el centro del campo:** En esta zona del campo de juego tiene una función básica y determinante en la estructura del juego conjunto; es una fase decisiva para la organización del ataque y, por otra, forma parte activa el defensa. Es importante también tener conocimiento de ciertas características que se dan en el juego en esta zona de la cancha:

Cuando el equipo logra recuperar el balón en zona de defensa o de medio campo, los centrocampista son reforzados por algunos defensores, en especial por el libera para organizar el ataque.

Cuando el equipo pierde la posición del balón en zona de ataque; algunos jugadores atacante; repliegan para ayudar en la misión de defender y entorpecer el juego ofensivo del adversario

Este grupo posicional (medio campo) debe estar compuesto por jugadores de técnica depurada, espíritu batallador, y con gran potencia y precisión en el disparo a larga distancia.

**El juego de ataque:**

En la actividad hay pocos equipos que utilizan una disposición táctica basada en el reforzamiento del juego de ataque, pero ésta aplicación presupone también un riesgo defensivo que deberá estar en concordancia con las características individuales de los componentes del equipo. No solo se trata de tener jugadores que sepan atacar sino fundamentalmente que estos mismos jugadores tengan el suficiente espíritu de sacrificio para defender cuando la acción lo requiera. Hay que tener en cuenta estas características:

Para que un ataque tenga éxito debe contar con la presencia de tres jugadores en punta;

Las puntas del juego de ataque suelen venir reforzados por un jugador del centro del campo, que se dobla hacia adelante y también por los laterales, con buena concepción del juego ofensivo. El jugador de ataque debe poseer un regate seco con ambas piernas para dejar (clavado) a su defensor en poco espacio de terreno. Rapidez en las carreras cortas, dominio en los pases cortos, centrar los balones en el área y disparar con potencia y precisión son las características de este tipo de jugadores.

**SISTEMAS DE JUEGOS:**

Ha tenido su evolución que van desde el 1-10 al 4-4-2 al más actual y los resultados se han impuesto al espectáculo con el aparecimiento del «cerrojo», sistema muy criticado en muchas partes y mal copiado por muchos entrenadores y equipos; al mantener los planteamientos defensivos, pero se regresa i juego más ofensivo, partiendo siempre de la seguridad, cuidando que la portería no quede desguarnecida.

**EL JUEGO DEDEFENSAS**

Desde el mismo momento en que el equipo adversario se apodera del balón, el juego de defensa del equipo debe quedar organizado y realizarse en todo el campo de una

manera completamente agresiva. Para ello se utiliza diversos sistemas de mareaje, como el hombre a hombre, por zonas, la defensa binada y la defensa mixta.

**PRINCIPIOS:**

**Principios defensivos:** Hay que considerar ciertos principios que beneficiarán el desarrollo del partido y el mantenimiento librado en la defensa, podemos anotar los siguientes: el mareaje, el repliegue, las permutas y la carga.

**Principios ofensivos:** De la misma forma para procesar un ataque positivo hay que considerar los siguientes principios: el marcaje, la pared, los espacios libres, el contraataque y los desdoblamientos o relevos.

**Cómo Enseñar**

En las diferentes edades encontramos individuos buenos para jugar y otros que no lo son tanto; por eso la capacidad de aprendizaje es diferente, por lo que debemos partir de la idea de que les gusta jugar el fútbol y esto nos permitirá admitir a todos, ya que cada uno juega y se comporta como lo permiten sus cualidades básicas.

El profesor y/o entrenador debe tomar en cuenta las distintas fases de la enseñanza y del aprendizaje. Se debe mostrar la tarea jugando; esto determina la finalidad de la misma y la forma de organización.

Ofrecer tareas y problemas; esto provoca que el jugador busque y encuentre soluciones a través de enfrentamiento activo con la tarea propuesta y la adquisición de vivencias y experiencias en el juego

Determinar momentos para la corrección y la información activa, para desembocar en la comparad con el modelo.

- Siguiendo el concepto general «aprender a jugar jugando» iniciaremos con un juego pequeño contra 2, 3 contra 3, aplicando los fundamentos básicos: dominio del balón, pase y recepción.

- Ejercitaciones para mejorar en fundamentos conocidos: pases con desplazamientos, golpeando pelota con borde interno, externo y empeine.
- Juego mete gol tapa para mejorar las condiciones del arquero y el tiro al gol.
- Dominio del balón (cascaritas) con el pie, muslo, cabeza y otras habilidades acrobáticas con pelota.
- Juegos de 4 contra 4,5 contra 5,6 contra 6 con uno, dos, tres y cuatro porterías. Conocer las reglas en forma progresiva.
- Repasar continuamente aplicando en diferentes juegos los fundamentos tales como: conducen dribling, pase, juego de cabeza y el tiro en los juegos que a continuación se enlistan: lista de juegos para alcanzar goles con los pies.
- Realizar ejercicios de aplicación a los fundamentos:

Conducción: en rectas, curvas, zig-zag, cambios de dirección.

Pases: cortos, medianos y largos, con borde interno, externo y empeine. Fintas

Recepciones: altas, cabeza, pecho, muslo, bordes interior y exterior del pie, planta del pie; Bajas interior del pie, planta del pie.

Tiros: con desplazamiento y auto pases

Tiros de cabeza: frontal, de pie, con desplazamiento y salto

Crear situaciones en un juego para aplicar las reglas conocidas como: faltas entre jugador lanzar penaltis, cobrar tiros libres con y sin barreras.

Formar grupos o equipos con todos los alumnos y jugar partidos aplicando las reglas y fundamentos conocidos.

Analizar las situaciones que se han presentado en los partidos jugados.

**Voleibol**

El voleibol, vóleibol, vólibol, balonvolea o simplemente vóley (del inglés: *volleyball*), es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes

limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

Existen diversas modalidades. Con el nombre de «voleibol» se identifica la modalidad que se juega en pista de interior, pero también es muy popular el vóley playa que se juega sobre arena. El voleibol sentado, es una variante con creciente popularidad entre los deportes para discapacitados y la práctica del cachibol está extendida en las comunidades de mayores. La comunidad ecuatoriana repartida por el mundo practica la variante local, el ecuavóley. La comunidad china de Norteamérica mantiene una liga de voleibol nueve *(nine man volleyball)*. Con carácter más informal existen otras variantes que son practicadas de forma popular en verano, en playas y zonas turísticas, como el futvóley, el water vóley o el bossaball.

**Idea**

Juego entre dos equipos de 6 jugadores (masculino o femenino) separados por una red extendida horizontalmente en lo alto de la mitad de la cancha que tratan de echar con las manos el balón, por encima de la red, en el campo enemigo.

Aunque no se crea o se sepa, el voleibol es un deporte sumamente practicado en la mayoría de los países. De hecho el voleibol es uno de los deportes estrellas de cada olimpiada. Esto ya que existen ciertas delegaciones deportivas las cuales llevan grandes equipos de voleibol para disputar la medalla de oro. Como la norteamericana, la brasilera, la cubana, etc. El voleibol es un deporte que demanda un gran esfuerzo físico y mental. Al mismo tiempo se debe ser rápido en tomar decisiones, como al mismo tiempo, muy elástico para poder realizar muchas de las jugadas.

**Técnica**

**Saque de abajo**

Lanzar el balón hacia arriba, golpearle con otro brazo extendido y mano abierta.

**Recepción de abajo**

Recepción del balón con los antebrazos extendidos manos unidas; se extienden las piernas hasta parada de puntillas; conducir los brazos máximo hasta la altura de los hombros.

**Gancho (Smash)**

Carrera, impulso con los dos brazos, poner las piernas en seguimiento, salto con las dos piernas; poner brazo de remate hacia atrás, arco del cuerpo; remate con brazo extendido, mano abierta como techo sobre el balón.

**Recepción/ pase arriba**

Recepción con dos manos delante de la cabeza que se forman en relación con el balón, extensión total de todo el cuerpo hasta parada en puntilla.

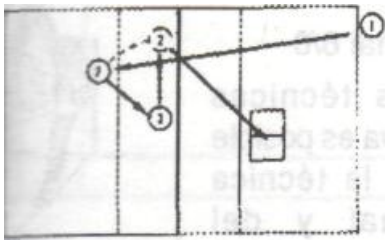
**Bloqueo**

Salto con  dos piernas, manos delante del cuerpo: extender brazos y manos hacia arriba (delante) en tensión y sin tocar la red.

## LA TÁCTICA

Este juego vive de la técnica y táctica individual en ataque y defensa, también de las fintas individual y Hay que dejar en inseguridad al adversario hasta el último momento sobre la acción que -as posibilidades tácticas del juego:

Combinación sencilla el balón

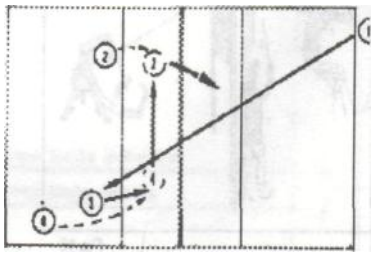


Saque del balón

Recibe abajo y pasa a 3

Pase arriba a 2 en posición de (smash) gancho.

Combinación con corredor



Saque

Saque a 3

Pase a 4 corredor

Pase a 2 que finaliza con Smash

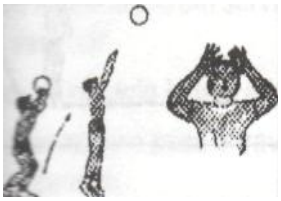
Combinación con corredor y finta

- saque el balón a 2
- pase a 4 corredor
- hace la finta de un pase
- y pase a 3 (corredor) que finaliza con un Smash.

**Cómo Enseñar**

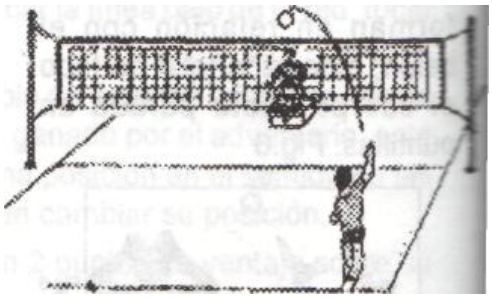
Se inicia con un pequeño juego: en grupos de tres a cinco: mantener el balón en el aire con manos  y brazos y contactos de voleibol

Ejercicios para recepción y pase arriba:



Lanzamiento alto, pase hacia arriba…pase de regreso al compañero:

Saque 3 con 3 con red y saque lanzado



Ejercicios para la recepción abajo

Ejercicios para el bloque

## f. METODOLOGÍA:

### TIPO DE INVESTIGACION

El tipo de investigación a utilizar será el Cuantitativa, Cualitativa y Descriptiva, que estudia las relaciones entre variables dependientes e independientes, ósea se estudia la correlación entre dos variables (Fundamentos Físicos – Técnicos) y (Deportes de Conjunto).

### MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

Los métodos que se utilizarán en la presente investigación son:

**Método de análisis y síntesis**.- el análisis que se lo utilizará en la confrontación de los referentes teóricos y los empíricos, la síntesis para la interpretación cualitativa y cuantitativa de los resultados de los instrumentos que se aplicarán.

**Método inductivo – deductivo**.- porque la deducción va de lo general a lo particular. El método deductivo servirá para analizar es los datos generales aceptados como valederos, para deducir por medio del razonamiento lógico, varias suposiciones, es decir; parte de verdades previamente establecidas como principios generales, para luego aplicarlo a casos individuales y comprobar así su validez; la inducción, porque va de lo particular a lo general, se lo empleará este método cuando de la observación de los hechos particulares obtenemos proposiciones generales, o sea, es aquél que establece un principio general una vez realizado el estudio y análisis de hechos y fenómenos en particular; porque la inducción es un proceso mental que consiste en inferir de algunos casos particulares observados la ley general que los rige y que vale para todos los de la misma especie, se lo aplicará en forma específica en la recolección de datos que se lo realizará mediante la aplicación de la entrevista dirigida a los directivos y docentes, de las instituciones educativas a investigarse. Los datos recolectados se organizarán de acuerdo con las variables formuladas en las hipótesis de la investigación, se lo empleará para deducir las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

Para realizar la interpretación bibliográfica se utilizará el **método heurístico**, el mismo que permitirá la valoración del aporte teórico y conceptual que recopilamos en la revisión bibliográfica y que fue concretado en el análisis de la información empírica.

**El método estadístico**, se aplicará con la finalidad de organizar convenientemente la información empírica de la encuestas. Una vez obtenida se colocará la información en tablas estadísticas que facilitaran la objetivación de los datos, su comprensión y la posterior verificación de la hipótesis.

## TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

Las técnicas que se emplearán en la recolección de datos de la investigación son: los test físicos, los test técnicos, encuesta a los profesores y estudiantes.

La observación directa *se* empleará para validar de los postulados teóricos mediante la práctica y se lo hará al momento de estudiar los documentos que tienen relación con el tema, sobre la incidencia de los fundamentos físicos - técnicos en la práctica de los deportes de conjunto.

La entrevista se realizará a los docentes de las instituciones educativas a ser investigadas, al momento de interrogar sobre cada una de las preguntas del formulario de entrevista, a fin de recolectar la información.

## POBLACION Y MUESTRA

Se tomará en cuenta para la investigación todos los alumnos del Quinto, sexto y séptimo grado de Educación Básica de las escuelas fiscales: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo del barrio Zalapa del cantón Loja.

Por ser la población limitada, se trabajará con todos los 6 profesores de cada uno de los grados de las escuelas y los 59 niños del quinto, sexto y séptimo grados de Educación Básica, que son un total de población de 65 actores, entre docentes y estudiantes, como se detalla en el cuadro a continuación:

| ESCUELA | AÑO DE BÁSICA | PROFESORES DE GRADO | NIÑOS | TOTAL |
|---|---|---|---|---|
| José Rafael Arízaga vega | 5to | 1 | 9 | 10 |
| | 6to | 1 | 5 | 6 |
| | 7mo | 1 | 11 | 12 |
| Ramón Burneo | 5to | 1 | 14 | 15 |
| | 6to | 1 | 9 | 10 |
| | 7mo | 1 | 11 | 12 |
| SUB TOTAL | | 6 | 59 | 65 |

**Fuente:** Dirección de las Instituciones Educativas

## RECOLECCIÓN DE DATOS.

Las variables propuestas se la evaluarán antes de la propuesta y después de haber ejecutado la planificación para la enseñanza de los fundamentos Físicos – Técnicos de los deportes de conjunto, lo que permitirá tener dos valores de todos los niños(as) investigados.

## HIPÓTESIS:

### Hipótesis General:

- El juego táctico, está incidiendo en la práctica de los deportes de conjunto en los niños de las escuelas fiscales: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo del barrio Zalapa del cantón Loja. Año lectivo 2012 – 2013.

### Hipótesis Específicas:

- El Currículo en vigencia de la Asignatura de Educación Física, a través del Bloque N°2 Juegos, no permite el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto, por falta de una guía didáctica práctica en los niños de las escuelas fiscales: José Rafael Arízaga

Vega y Ramón Burneo del barrio Zalapa del cantón Loja. Año lectivo 2012 – 2013.

- La falta de orientaciones en los profesores de aula, no facilita el proceso de enseñanza de los deportes de conjunto desde la perspectiva de mejorar los resultados de aprendizaje en los niños de las escuelas fiscales: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo del barrio Zalapa del cantón Loja. Año lectivo 2012 – 2013.

- La falta de docentes especializados, infraestructura e implementación adecuada, está incidiendo en la enseñanza aprendizaje de los deportes de conjunto en clases de Educación Física, con los niños de las escuelas fiscales: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo del barrio Zalapa del cantón Loja. Año lectivo 2012 – 2013.

## VARIABLES DE INVESTIGACIÓN

### Variable Independiente:

- Currículo de Educación Física
- Orientaciones en los profesores de aula para la Enseñanza de los deportes de conjunto
- Profesores especializados, Infraestructura e Implementación Deportiva

### Variable Dependiente:

- Fundamentos Físicos - técnicos
- Resultados de aprendizaje
- Deportes de Conjunto

**OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES:**

| VARIABLE | DEFINCIION CONCEPTUAL | INDICADORES | INSTRUMENTOS |
|---|---|---|---|
| Currículo de Educación física | Está constituido por tres bloques curriculares que desarrollan destrezas con criterio de desempeño a través de indicadores esenciales de evaluación | Bloque N° 2 Juegos<br><br>Juegos Grandes | - Encuesta<br>- Guía de observación<br>- Propuesta |
| Deportes de Conjunto | Son disciplinas de esfuerzos variables, en ellos predomina la información visual. La riqueza de pensamiento del pensamiento táctico en estas disciplinas es de gran significancia o deportes de equipo. | Baloncesto<br><br>Fútbol<br><br>Voleibol | - Encuesta<br>- Guía de Observación<br>- Test Físicos<br>- Test Técnicos<br>- Propuesta |
| Fundamentos Físicos | Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio del ejercicio planificado | Fuerza<br>Resistencia<br>Velocidad<br>Coordinación | - Encuesta<br>- Guía de Observación<br>- Test Físicos |
| Fundamentos Técnicos | Son todos los movimientos basados en modelos técnicos deportivos que realiza el jugador con el balón, utilizando acciones defensivas y ofensivas | Técnica:<br><br>- Individual<br>- Colectiva<br>- Defensiva<br>- Ofensiva | - Encuesta<br>- Guía de Observación<br>- Test Técnicos |

## g. CRONOGRAMA

| | TIEMPO | 2014 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Julio | | | | Agosto | | | | Septiembre | | | | Octubre | | | | Noviembre | | | |
| | ACTIVIDADES | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 01 | Observación y Planteamiento del Tema | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02 | Recolección de Información | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 03 | Desarrollo del Proyecto de Tesis | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 04 | Revisión del Proyecto de Tesis | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 05 | Correcciones del Proyecto de Tesis | | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | |
| 06 | Presentación del Proyecto de Tesis | | | | | x | x | | | | | | | | | | | | | | |
| 07 | Presentación de las Correcciones el Proyecto de Tesis | | | | | | x | x | | | | | | | | | | | | | |
| 08 | Presentación del Proyecto de Tesis | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | |
| 09 | Asesoría del Proyecto de Tesis | | | | | | | x | x | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Pertinencia de la Tesis | | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Investigación de Campo | | | | | | | | | x | x | x | x | x | x | x | x | | | | |
| 12 | Presentación de los Avances de la Tesis | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | |
| 13 | Presentación de la Tesis | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x |

## h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

| RUBROS | VALOR |
|---|---|
| Gastos de elaboración, alimentación y movilización | $ 150,00 |
| Reproducción de instrumentos y borradores | 125,00 |
| Material de Escritorio | 40,00 |
| Equipos y materiales | 200.00 |
| Gastos de Elaboración del Proyecto | 50,00 |
| Gastos de movilización | 100,00 |
| Alimentación | 100.00 |
| Reproducción de instrumentos | 125,00 |
| Implementos Informáticos | 100,00 |
| Tesis final | 50,00 |
| Material de Escritorio | 40,00 |
| **TOTAL:** | **$ 1,200.00** |

**Financiamiento**

Los recursos económicos que demandarán la realización de esta investigación, serán cubiertos con recursos propios del autor.

## i. BIBLIOGRAFÍA


- BUCETA. José María, 2010, Baloncesto, Organización de Entrenamiento, Madrid - España.
- DEL CAMPO, J. (2010). El desarrollo y la evaluación de las capacidades coordinativas del baloncesto. Una propuesta metodológica para la iniciación deportiva. Argentina.
- BLÁZQUEZ D. (2006). *Iniciación a los deportes de equipo*. Martínez Roca. Barcelona.
- BLÁZQUEZ D. (2009). Métodos de enseñanza de la práctica deportiva. En Blázquez D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE. Barcelona.
- BENAVIDES M, Mauricio Como nace la periodización Táctica España, Abril 2011
- CEREZO ROMERO Cipriano, 2008, EF deportes España.
- CRUZ, Antonio, 2010, Análisis del Juego, España.
- FERNÁNDEZ ROMO Guillermo, 2008, Estructura semanal según la periodización táctica, España.
- LASIERRA AGUILA, 2010. 1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo, Volumen I, colección deportes Paidotribo.
- LASIERRA AGUILA, 2010. 1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo, Volumen II, colección deportes Paidotribo,
- TOMON GAMARRO. El voleibol en la Escuela, 2010. Nuevos Enfoques Metodológicos.
- TAMARIT. JAVIER. 2009. ¿Qué es la periodización Táctica?
- MÉNDEZ ALBANO OSCAR, 2010. Ejemplo Práctico de Periodización Táctica.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN del Ecuador, 2012 Fortalecimiento de la Reforma Curricular en Educación Física.

**Electrónicas.**


- modelodejuego.blogspot.es/ www.libreriadeportiva.com/G26940-que-es-la-periodizacion-tacticavivenciar-
- el-juego-para-condicionar-el-juego.html.
- www.escoladefutbol.com/Forum/forum_posts.asp

**Anexo 1**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**
**AREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

## MATRIZ DE CONSISTENCIA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

| TEMA | PROBLEMA | OBJETIVOS | HIPÓTESIS | METODOLOGÍA |
|---|---|---|---|---|
| "EL JUEGO TÁCTICO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LOS DEPORTES DE CONJUNTO EN LOS NIÑOS DE LAS ESCUELAS FISCALES DEL BARRIO ZALAPA DEL CANTÓN LOJA. PROPUESTA ALTERNATIVA. AÑO 2012 - 2013" | Problema Central<br><br>¿Cómo incide el juego táctico en la práctica de los deportes de conjunto en los niños de las escuelas fiscales del barrio Zalapa del cantón Loja.?<br><br>Problemas Derivados<br><br>D.1: El Currículo en vigencia de la Asignatura de Educación Física, a través del Bloque N°2 Juegos, no permite el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto, por falta de una guía didáctica práctica.<br><br>D.2: Falta de orientaciones para que los profesores de | GENERAL<br>Conocer cómo el juego táctico, está incidiendo en la práctica de los deportes de conjunto en los niños de las escuelas fiscales: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo del barrio Zalapa del cantón Loja. Año lectivo 2012 – 2013<br><br>**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**<br><br>Analizar si el Currículo en vigencia de la Asignatura de Educación Física, a través del Bloque N°2 Juegos, no permite el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto, por falta de una guía didáctica práctica en los niños de las escuelas fiscales: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo del barrio Zalapa del cantón Loja. Año lectivo 2012 – 2013.<br><br>Determinar si la falta de | **GENERAL:**<br><br>El juego táctico, está incidiendo en la práctica de los deportes de conjunto en los niños de las escuelas fiscales: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo del barrio Zalapa del cantón Loja. Año lectivo 2012 – 2013.<br><br>**ESPECÍFICAS**<br><br>El Currículo en vigencia de la Asignatura de Educación Física, a través del Bloque N°2 Juegos, no permite el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto, por falta de una guía didáctica práctica en los niños de las escuelas fiscales: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo del barrio Zalapa del cantón Loja. Año lectivo 2012 – 2013. | TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN<br><br>Descriptiva Correlacional<br><br>POBLACIÓN Y MUESTRA<br><br>6 profesores<br>59 niños del quinto, sexto y séptimo año de Educación<br><br>INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN<br><br>- Encuesta<br>- Guía de Observación<br>- Test Físicos<br>- Test Técnicos<br>- Propuesta |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | aula faciliten la enseñanza de los deportes de conjunto desde la perspectiva de mejorar los resultados de aprendizaje.<br><br>D3: No se viene enseñando los deportes de conjunto en clases de Educación Física por falta de docentes especializados, tiempo limitado y carencia de infraestructura e implementación adecuada y suficiente. | orientaciones en los profesores de aula, no facilita el proceso de enseñanza de los deportes de conjunto desde la perspectiva de mejorar los resultados de aprendizaje en los niños de las escuelas fiscales: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo del barrio Zalapa del cantón Loja. Año lectivo 2012 – 2013.<br><br>Determinar si la falta de docentes especializados, infraestructura e implementación adecuada, está incidiendo en la enseñanza aprendizaje de los deportes de conjunto en clases de Educación Física, con los niños de las escuelas fiscales: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo del barrio Zalapa del cantón Loja. Año lectivo 2012 – 2013. | La falta de orientaciones en los profesores de aula, no facilita el proceso de enseñanza de los deportes de conjunto desde la perspectiva de mejorar los resultados de aprendizaje en los niños de las escuelas fiscales: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo del barrio Zalapa del cantón Loja. Año lectivo 2012 – 2013.<br><br>La falta de docentes especializados, infraestructura e implementación adecuada, está incidiendo en la enseñanza aprendizaje de los deportes de conjunto en clases de Educación Física, con los niños de las escuelas fiscales: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo del barrio Zalapa del cantón Loja. Año lectivo 2012 – 2013. | |

## ANEXO 2:

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

**ENCUESTA A LOS PROFESORES DE LAS ESCUELAS**

**OBJETIVO**: Determinar el nivel de incidencia de los fundamentos físicos – técnicos en la práctica de los deportes de conjunto en los niños de las escuelas fiscales: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo del barrio Zalapa del cantón Loja.

FECHA:_____ LUGAR: _____

TÍTULO: _____ AÑO DE BÁSICA:_____

Señor Profesor: de la manera más comedida, le solicito su valiosa colaboración, dando contestación a las preguntas formuladas con la mayor sinceridad y conocimiento de causa, anticipándole desde ya, mi sincero agradecimiento.

**INSTRUCCIONES**

Marque con una X las repuestas que así lo requieran. Por favor consigne su criterio en todos los ítems. Revise su cuestionario antes de entregarlo

**CUESTIONARIO**

1) ¿Enseña clases de deportes de conjunto en horas de Educación Física?

SI ( ) NO ( ) EN PARTE ( )

Por qué? …….

……

2) Si la respuesta anterior es positiva, señale qué deportes de conjunto enseña?

FÚTBOL ( ) BALONCESTO ( ) VOLEIBOL ( ) OTROS: ……

3) El currículo en vigencia de la asignatura de Educación Física, le permite la enseñanza de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto?

SI ( ) NO ( ) EN PARTE ( )

Por qué? …….

……

4) La enseñanza de los deportes de conjunto, facilita el logro de las destrezas con criterio de desempeño de los fundamentos físicos – técnicos en sus alumnos?

SI ( ) NO ( ) EN PARTE ( )

Por qué? …….

……

5) La falta de infraestructura e implementación incide en la enseñanza de los deportes de conjunto en clases de Educación Física.

SI ( ) NO ( ) EN PARTE ( )

Por qué? …….

……

6) Los contenidos de deportes de conjunto que viene enseñando garantiza una buena participación deportiva de sus alumnos

SI ( ) NO ( ) EN PARTE ( )

Por qué? …….

……

7) El trabajo que realiza para la enseñanza de los deportes de conjunto, está orientado al trabajo físico – técnico - táctico?

SI ( ) NO ( ) EN PARTE ( )

Por qué? …….

……

8) Qué capacidades físicas desarrolla en clases de deportes de conjunto?

RESISTENCIA ( ) VELOCIDAD ( ) FUERZA ( )

COORDINACIÓN ( ) OTROS:……..

9) Sus alumnos participan en eventos competitivos de deportes de conjunto:

SI ( ) NO ( ) EN PARTE ( )

Por qué? …….

……

10) Señale cuántos días a la semana enseña deportes de conjunto a sus alumnos:

Más de tres días ( ) Dos días ( ) Un día ( )

Por qué? …….

……

11) Cuenta con ayuda de profesionales para la preparación de los deportes de conjunto con sus alumnos:

SI ( ) NO ( ) EN PARTE ( )

12) Le gustaría que le desarrollen una propuesta alternativa para el trabajo físico táctico y táctico para mejorar la enseñanza de los deportes de conjunto con sus alumnos?

SI ( ) NO ( ) EN PARTE ( )

Por qué? …….

……

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

## ANEXO 3:

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

**GUÍA DE OBSERVACIÓN**

**OBJETIVO**: Observar el nivel de incidencia de los fundamentos físicos – técnicos en la práctica de los deportes de conjunto, en los niños de las escuelas fiscales: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo del barrio Zalapa del cantón Loja.

FECHA:_____ LUGAR: _____

N° OBSERVACIÓN: _____ AÑO DE BÁSICA:_____

| Ord | ASPECTOS A OBSERVAR | VALORACIÓN | | |
|---|---|---|---|---|
| | | SI | NO | EN PARTE |
| 01 | Enseña clases de deportes de conjunto en horas de Educación Física | [ ] | [ ] | [ ] |
| 02 | Deportes de conjunto que enseña:<br>Baloncesto<br>Fútbol<br>Voleibol | <br>[ ]<br>[ ]<br>[ ] | <br>[ ]<br>[ ]<br>[ ] | <br>[ ]<br>[ ]<br>[ ] |
| 03 | Las clases está en relación con el currículo en vigencia de Educación Física, para la enseñanza de los fundamentos físicos – técnicos de los deportes de conjunto | [ ] | [ ] | [ ] |
| 04 | La enseñanza de los deportes de conjunto, facilita el logro de las destrezas con criterio de desempeño de los fundamentos físicos – técnicos. | [ ] | [ ] | [ ] |
| 05 | Infraestructura e implementación para la enseñanza de los deportes de conjunto en clases de Educación Física:<br>Coliseo<br>Estadio<br>Cancha<br>Patio<br>Balones<br>Conos<br>Chalecos<br>Estacas | <br>[ ]<br>[ ]<br>[ ]<br>[ ]<br>[ ]<br>[ ]<br>[ ]<br>[ ] | <br>[ ]<br>[ ]<br>[ ]<br>[ ]<br>[ ]<br>[ ]<br>[ ]<br>[ ] | <br>[ ]<br>[ ]<br>[ ]<br>[ ]<br>[ ]<br>[ ]<br>[ ]<br>[ ] |
| 06 | El trabajo que realiza para la enseñanza de los deportes de conjunto, está orientado al trabajo físico – técnico – táctico. | [ ] | [ ] | [ ] |
| 07 | Capacidades físicas desarrolla en clases de deportes de conjunto:<br>Resistencia<br>Fuerza<br>Velocidad<br>Coordinación<br>Otras: | <br><br><br>[ ]<br>[ ]<br>[ ]<br>[ ]<br>[ ] | <br><br><br>[ ]<br>[ ]<br>[ ]<br>[ ]<br>[ ] | <br><br><br>[ ]<br>[ ]<br>[ ]<br>[ ]<br>[ ] |
| 08 | Los alumnos tienen interés por las clases de deportes de conjunto. | [ ] | [ ] | [ ] |

## ANEXO 4:

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

**TEST FÍSICOS**

**OBJETIVO**: Valorar el nivel de incidencia de los fundamentos físicos – técnicos en los deportes de conjunto, en los niños de las escuelas fiscales: José Rafael Arízaga Vega y Ramón Burneo del barrio Zalapa del cantón Loja.

**Test de los 1000mts.**

**Objetivo:** Encontrar la capacidad aeróbica del niño deportista mediante la carrera continúa para tener datos de inicio de una actividad física.

**Protocolo**: Marcar una distancia de mil metros ya sea en una pista atlética, una carretera o dentro de un campo de juego, luego se deberá tomar el tiempo empleado en cubrir dicha distancia y así tener el Vo2 máx, entre otros datos más.

**Materiales**: Pista, pito, cronómetro, planilla.

**Test de resistencia a la velocidad en un minuto y medio**

**Objetivo**: Identificar la capacidad anaeróbica del niño deportista mediante una prueba de un minuto de duración máxima, para así tener datos de base para la planificación de una temporada.

**Protocolo**: Ubicar dos estacas o banderines con una distancia de 10 metros luego dar la salida para después de un minuto registrar la distancia recorrida.

**Materiales**: Pito, cronómetro, cancha, estacas, cinta métrica, planilla.

**Test de velocidad 20mts**

**Objetivos**: Proporcionar los datos de velocidad del niño deportista mediante la carrera de 20 y 40 metros para con estos datos planificar los trabajos posteriores:

**Protocolo:** Marcar con conos o estacas los 20, que luego de dar la señal de salida debe recorrerse a la máxima velocidad.

**Materiales**: pito, cronómetro, conos, planilla.

## ANEXO 5: Test de potencia de piernas long test.

**Objetivo:** Medir la potencia de piernas mediante el test de salto sin impulso.
**Protocolo**: delimitar con una línea de donde saltará el niño deportista hacia delante luego sin tomar viada y con flexión de rodillas realizar el salto y con una cinta métrica medir de la línea de impulso al talón del pie más próximo a la línea.

**Materiales:** Espacio adecuado, cinta métrica, señalador, planilla.

**TEST TÉCNICOS:**

**Control de balón.**
**Objetivo:** Identificar la capacidad técnica de control de balón mediante una sencilla prueba.
**Protocolo**: En un espacio amplio del terreno de juego proporcionar al jugador un balón para que mantenga la bola en el aire respetando la secuencia, contabilizando hasta que la bola caiga o altere el orden:
Control en el Aire del balón de baloncesto – Fútbol y Voleibol

**Material:** cancha, planilla, balón de baloncesto, fútbol y voleibol.

## ANEXO 6: Conducción de balón.

**Objetivo**: Proporcionar el dato de la capacidad técnica de conducción de balón.

**Protocolo**: Ubicar 10 conos en zigzag a una distancia de 2 metros y a un ángulo de 45 grados luego de una distancia de 5 metros dar la salida con un balón y a la máxima velocidad llegar a otro cono ubicado a 5 metros del último cono del zigzag marcando el tiempo empleado.

Conducción del balón de baloncesto – Fútbol y Voleibol

**Materiales**: Conos, Planilla, pelotas de baloncesto, fútbol y voleibol, cancha.

**Golpe/ pase de balón.**

**Objetivo:** Identificar la capacidad técnica del pase del balón mediante una sencilla prueba.

**Protocolo**: En un espacio amplio del terreno de juego proporcionar al jugador un balón para que realice la secuencia, contabilizando hasta que la bola caiga o altere el orden:

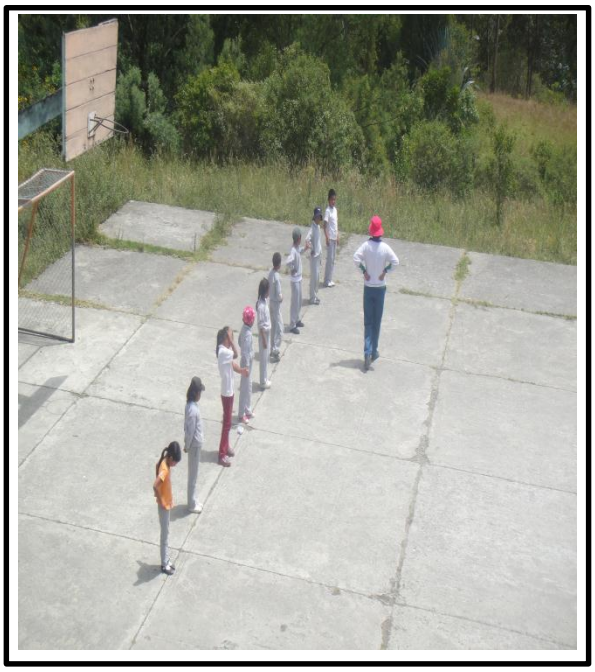
Pase en parejas del balón de baloncesto – Fútbol y Voleibol

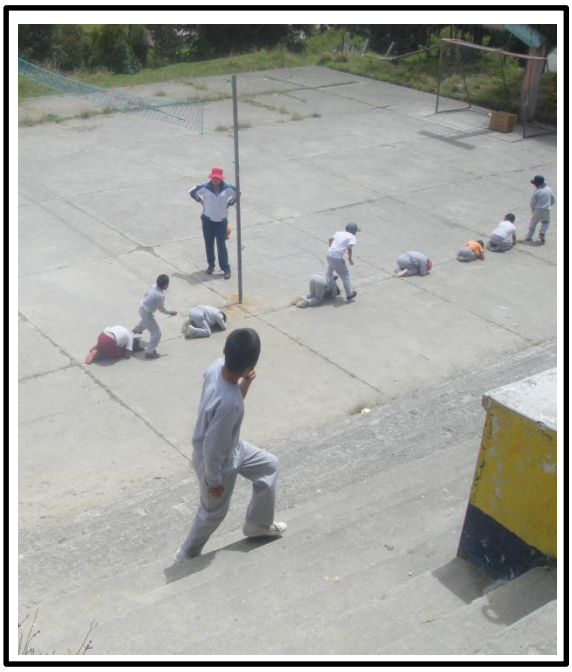
## REGISTRO DE EVIDENCIAS

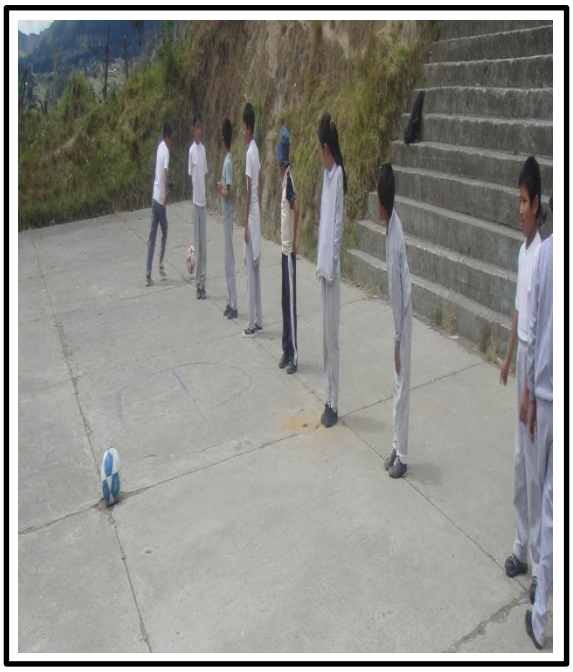
## APLICACIÓN DE ENCUESTAS A LOS PROFESORES

INFORMATIVO

## NIÑOS PARTICIPANTES EN LA INVESTIGACIÓN







**INSTITUCIONES FISCALES DEL BARRIO ZALAPA DEL CANTÓN LOJA**

# ÍNDICE

PORTADA…….……. i
CERTIFICACIÓN ..... ii
AUTORÍA..... iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN..... iv
AGRADECIMIENTO ..... v
DEDICATORIA ..... vi
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN ..... vii
MAPA GEOGRÁFICO DE LA PROVINCIA DE LOJA ..... viii
CROQUIS DE LA CIUDAD DE LOJA..... viii
ESQUEMA DE TESIS ..... ix
a. TÍTULO ..... 1
b. RESUMEN ..... 2
SUMMARY..... 3
c. INTRODUCCIÓN ..... 4
d. REVISIÓN DE LITERATURA..... 7
EL JUEGO TÁCTICO..... 7
LOS DEPORTES DE CONJUNTO ..... 14
e. MATERIALES Y MÉTODOS ..... 30
TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN..... 31
POBLACION Y MUESTRA..... 31
f. RESULTADOS ..... 32
ENCUESTA APLICADA A LOS PROFESORES DE LAS ESCUELAS DEL BARRIO ZALAPA..... 32
RESULTADOS DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN ..... 45
RESULTADOS DE LOS TEST FÍSICOS – TÉCNICOS..... 54
g. DISCUSIÓN ..... 61
Discusión para verificar la Hipótesis Uno ..... 61
Discusión para verificar la Hipótesis Dos..... 63
h. CONCLUSIONES ..... 68
i. RECOMENDACIONES..... 69
PROPUESTA CURRICULAR..... 70
j. BIBLIOGRAFÍA ..... 91

K. ANEXOS Proyecto Aprobado ..... 93
a. TEMA ..... 94
b. PROBLEMÁTICA ..... 95
c. JUSTIFICACIÓN ..... 102
d. OBJETIVOS: ..... 105
e. MARCO TEÓRICO: ..... 107
FUNDAMENTOS FÍSICOS - TÉCNICOS ..... 107
FUNDAMENTOS TÉCNICOS ..... 123
CURRÍCULO DE LOS DEPORTES DE CONJUNTO ..... 143
DEPORTES DE CONJUNTO ..... 150
f. METODOLOGÍA: ..... 171
g. CRONOGRAMA ..... 176
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO ..... 177
i. BIBLIOGRAFÍA ..... 178
MATRIZ DE CONSISTENCIA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN ..... 180
ANEXO 2: ..... 182
ANEXO 3: ..... 185
ANEXO 4: ..... 186
ANEXO 5: Test de potencia de piernas long test. ..... 187
ANEXO 6: Conducción de balón ..... 188
REGISTRO DE EVIDENCIAS ..... 189
ÍNDICE ..... 194