RTADA

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO", LOJA 2016 - 2017.

Tesis de Grado previo a la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación; Mención: Cultura Física y Deportes

AUTOR

OSWALDO LENIN CONDOY REYES

DIRECTOR

DR. MILTON EDUARDO MEJÍA BALCÁZAR MG. SC.

LOJA - ECUADOR

2018

CERTIFICACIÓN

Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar Mg. Sc.
DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CERTIFICA:

Que en calidad de Director de tesis, de la investigación titulada: **LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO", LOJA 2016 – 2017** cuyo autor (es) el señor, **OSWALDO LENIN CONDOY REYES**. Previa la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física y Deportes, el egresado ha cumplido con todos los requisitos de acuerdo a lo establecido el informe de investigación tanto en su fondo y forma de acuerdo a las normas de graduación vigentes en nuestra universidad. Por lo que se sugiere continúe con el trámite legal, consecuentemente autorizo la presentación y sustentación de la misma.

Loja, 12 de Julio de 2017

Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar Mg. Sc.
DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Oswaldo Lenin Condoy Reyes, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

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

Autor: Oswaldo Lenin Condoy Reyes

Firma. _____

Cedula: 1900520154

Fecha: Loja, 11 de Enero de 2018

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

Yo, Oswaldo Lenin Condoy Reyes, declaro ser autor de la tesis titulada: LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO", LOJA 2016 – 2017; como requisito para optar al grado de: Licenciado en Ciencias de la Educación; mención: Cultura Física y Deportes. Autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, 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 once días del mes de Enero de dos mil dieciocho, firma el autor.

FIRMA: _____

AUTOR: Oswaldo Lenin Condoy Reyes

NÚMERO DE CÉDULA: 1900520154

DIRECCIÓN: Loja, Cdla. La Argelia, calles: Teodoro Wolf entre Albert Einstein y Francisco de Calas

CORREO ELECTRÓNICO: lenincondoyr@hotmail.com

TELÉFONO: 2113051 Celular: 0990608091

DATOS COMPLEMENTARIOS

DIRECTOR DE TESIS: Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar Mg. Sc.

TRIBUNAL DE GRADO

Presidente: Lic. José Efraín Macao Naula Mg. Sc.
Primer Vocal: Lic. Luis Rafael Valverde Jumbo Mg. Sc.
Segundo Vocal: Licda. Yindra Flores Cala Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

Agradezco de manera muy especial a la UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA quien viene siendo una institución muy importante educando a los jóvenes de la región sur de nuestro país.

A la Carrera de CULTURA FÍSICA Y DEPORTES y sus docentes por compartir sus conocimientos y experiencias con todos los jóvenes que formamos parte de esta importante carrera y ser de cada uno de nosotros profesionales capaces de enfrentar con ética y responsabilidad las actividades relacionadas a nuestra profesión como también la vida diaria, agradezco de manera especial al Dr. Milton Mejía a quien supo dirigir y guiar acertadamente mi tesis.

A los miembros de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso" en la persona del Mg. Edwin G. Carrión C. Rector, por permitirme realizar el proceso de investigación en el trabajo de titulación.

Oswaldo Lenin Condoy Reyes
Autor

DEDICATORIA

Con gran amor dedico este trabajo a las personas más importantes como son:

A mi madre, por su amor, sus regaños, sus consejos, y por cultivar e inculcar el importante valor de la responsabilidad.

A mi padre, por su cariño, comprensión, apoyo incondicional para enfrentar la vida con sus consejos y el importante apoyo para culminar mi carrera profesional.

A mí querida hermana quien con su compañía me motivo siempre a salir adelante, por nuestras peleas y alegrías.

A mi sobrino, ese pequeño ser que llego a la casa para alegrarnos la vida a todos y darnos un motivo para seguir adelante en la vida.

Oswaldo Lenin Condoy Reyes

Autor

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR TÍTULO DE LA TESIS	FUENTE	FECHA - AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO O COMUNIDAD		
TESIS	Oswaldo Lenin Condoy Reyes: LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO", LOJA, 2016 – 2017.	UNL	2018	ECUADOR	ZONAL 7	LOJA	LOJA	SUCRE	OBRAPIA	CD	Licenciado en Ciencias de la Educación; Mención: Cultura Física y Deportes

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA

Fuente: Imagen tomada del sitio web http://www.gifex.com/America-del-Sur/Ecuador/Loja/Politicos.html

CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO"

Fuente: Imagen tomada del sitio web google map

ESQUEMA DE TESIS

i. PORTADA

ii. CERTIFICACIÓN

iii. AUTORÍA

iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN

v. AGRADECIMIENTO

vi. DEDICATORIA

vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

ix. ESQUEMA DE TESIS

a. TÍTULO

b. RESUMEN

ABSTRACT

c. INTRODUCCIÓN

d. REVISIÓN DE LITERATURA

e. MATERIALES Y MÉTODOS

f. RESULTADOS

g. DISCUSIÓN

h. CONCLUSIONES

i. RECOMENDACIONES

- PROPUESTA ALTERNATIVA

j. BIBLIOGRAFÍA

k. ANEXOS

- PROYECTO DE TESIS
- OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO", LOJA 2016 - 2017.

b. RESUMEN

La presente tesis titulada: LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO", LOJA 2016 – 2017, cuyo problema se plantea en ¿cómo influye el ritmo, equilibrio y orientación temporo espacial en los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 10 a 12 años?, como objetivo general establecer la influencia del ritmo, equilibrio y orientación temporo-espacial en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de 10 a 12 años, a partir de esto se plantea el trabajo por medio de dos categorías que son las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol, la metodología aplicada a la investigación corresponde a un enfoque cuanti-cualitativo, con un alcance de investigación descriptivo y diseño pre experimental; los instrumentos de valoración correspondieron al test, valorando las capacidades coordinativas (orientación temporo-espacial, ritmo, equilibrio) y los fundamentos técnicos del fútbol (pase, recepción, conducción, remate), estos instrumentos permitieron observar la incidencia de los ejercicios propuestos en relación a la etapa de pre test y post test; al aplicar los programas de entrenamiento específico de las capacidades coordinativas los deportistas mejoraron los niveles de dominio y ejecución de los fundamentos técnicos del fútbol; concluyendo que trabajar de manera programada los ejercicios específicos de las capacidades coordinativas les permitió a los deportistas obtener una mejor ejecución de los fundamentos técnicos, se recomienda fortalecer en los deportistas las capacidades coordinativas y mejorar en la aplicación de los fundamentos técnicos del fútbol.

ABSTRACT

This thesis entitled: THE COORDINATING CAPACITIES IN THE FOOTBALL TECHNICAL FOUNDATIONS IN CHILDREN OF 10 TO 12 YEARS OF THE EDUCATIONAL UNIT "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO", LOJA 2016 - 2017, whose problem arises in how the rhythm, influence and Spatial orientation in the technical fundamentals of soccer in children from 10 to 12 years?, As a general objective to establish the influence of rhythm, balance and temporo-spatial orientation in the technical fundamentals of soccer in children from 10 to 12 years, starting from this the work is proposed by means of two categories that are the coordinating capacities and the technical bases of the soccer, the methodology applied to the investigation corresponds to a quantitative-qualitative approach, with a scope of descriptive research and pre-experimental design; The instruments of evaluation corresponded to the test, assessing the coordinating capacities (space time orientation, rhythm, balance) and the technical fundamentals of football (pass, reception, driving, shot), these instruments allowed to observe the incidence of the exercises proposed in relation to The pretest and post test stage; When implementing specific training programs of coordinating capacities the athletes improved the levels of domination and execution of the technical fundamentals of the soccer; Concluding that to work in a specific way the specific exercises of the coordinating capacities allowed the athletes to obtain a better execution of the technical foundations, It is recommended to strengthen in the athletes the coordinating capacities and improve the application Technical fundamentals of soccer.

c. INTRODUCCIÓN

Las capacidades coordinativas son parte de sus capacidades físicas en la persona, que se ven vinculadas por los genes del individuo como condicionadas por la acción física o actividad del mismo. Las capacidades coordinativas tales como la orientación, el equilibrio, el ritmo, la adaptación, el acoplamiento o sincronización, la reacción y la diferenciación forman parte de las capacidades coordinativas que se perfeccionan a través del entrenamiento direccionado principalmente en niños.

Los fundamentos técnicos del fútbol, se lo conceptualiza como las acciones a través de gestos técnicos destinados a un dominio óptimo del balón por parte del deportista, con el propósito de prevalecer en el juego colectivo. Entre los fundamentos técnicos del fútbol se cuenta el pase, conducción, recepción, remate, lo que confirma que es el proceso o conjunto que se aprenden a través de los ejercicios, los cuales permiten realizar lo más racional, económica en sus capacidades y con eficacia un determinado movimiento.

La presente tesis titulada: LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO", LOJA 2016 – 2017, está orientada a mejorar la ejecución de los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 10 a 12 años de edad, donde la puesta en práctica del trabajo se enfoca en las capacidades coordinativas, especificando la capacidad de orientación temporo espacial, capacidad de equilibrio y capacidad de ritmo, recalcando que los niños no han tenido un trabajo en estas capacidades.

Se planteó el problema: Cómo influye el ritmo, equilibrio y orientación temporo espacial en los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja 2016 – 2017, por haber observado que los

niños tienen dificultad en la ejecución de los fundamentos técnicos tales como la conducción, pase, recepción y remate.

El objetivo general planteado en la presente investigación es establecer la influencia del ritmo, equilibrio y orientación temporo espacial en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de 10 a 12 años de edad de la unidad educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja 2016 - 2017. Como objetivos específicos se planteó: diagnosticar el nivel de incidencia del ritmo, equilibrio y orientación temporo espacial en los fundamentos técnicos del fútbol, también, elaborar un programa de ejercicios metodológicos para desarrollar el ritmo, equilibrio y orientación temporo-espacial en los fundamentos técnicos del fútbol, así como, aplicar un programa de ejercicios metodológicos para desarrollar el ritmo, equilibrio y orientación temporo-espacial en los fundamentos técnicos del fútbol, también, evaluar el programa de ejercicios metodológicos para desarrollar el ritmo, equilibrio y orientación temporo espacial en los fundamentos técnicos del fútbol y socializar los beneficios del programa de ejercicios metodológicos para desarrollar el ritmo, equilibrio y orientación temporo-espacial en los fundamentos técnicos del fútbol de los niños de 10 a 12 años de edad de la unidad educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja 2016-2017.

La metodología de investigación que se desarrolló fue con enfoque cuanti-cualitativa, un alcance de investigación descriptiva y diseño pre experimental, en la cual se analizó las capacidades coordinativas en la aplicación de los fundamentos técnicos del fútbol, dónde se seleccionó un solo grupo de trabajo. La muestra escogida contempla una población de 22 deportistas varones de las Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso" de la cuidad de Loja, se consideró un diseño pre experimental con los deportistas para la aplicación del pre test y post test. Para su cumplimiento se aplicó el método analítico – sintético, ayudó hacer el análisis y síntesis de los resultados obtenidos; el método deductivo, facilitó inferir criterios y llegar a organizar la problemática general; y el método estadístico, facilitó

presentar y orientar los resultados, descritos en cuadros de frecuencia y porcentajes, cuyos datos fueron representados en gráficos y barras, de acuerdo a los resultados de los instrumentos de campo.

La revisión de literatura estuvo estructurada en dos categorías, la primera categoría las capacidades coordinativas que son acciones motrices que están determinadas por el sistema nervioso central quien controla y regula el movimiento y la segunda categoría de los fundamentos técnicos del fútbol que son un conjunto básico de movimientos que permiten el desarrollo del juego individual y colectivo en el fútbol.

Los resultados del trabajo se organizaron a través de gráficos de barras como también tablas de frecuencia y porcentajes bien estructurados de los datos numéricos de pre test y pos test de los cuales se hizo un análisis de los resultados obtenidos.

En la discusión se realizó la compilación de datos en una tabla para analizar, primero los indicadores en situación negativos según los criterios para el cumplimiento del primero objetivo de diagnóstico y segundo el análisis de los indicadores en situación positiva basado en función de los teneres en los que se elaboró programas de entrenamiento que les permitió a los deportistas el proceso de domino de la técnica de los fundamentos técnicos del fútbol, además la ejecución de las capacidades coordinativas.

En conclusión tenemos que, aplicando un programa de entrenamiento específico para el trabajo de las capacidades coordinativas se mejora significativamente en la ejecución de los fundamentos técnicos del fútbol; entonces es recomendable la aplicación de las capacidades coordinativas en los entrenamientos de los deportistas en etapa de iniciación para el dominio de los fundamentos técnicos del fútbol.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Las capacidades coordinativas

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

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

Para (Meinel & Günter , 1997) durante décadas, los entrenadores fijaron su atención en las capacidades condicionales: la fuerza, la resistencia y la velocidad. Con el tiempo y frente a un escenario cada vez más competitivo, los investigadores ampliaron su horizonte hacia otras capacidades íntimamente relacionadas con el sistema nervioso. Estas cualidades, conocidas hoy como capacidades coordinativas, permiten al deportista realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia (p.sn).

Jacob (1990) asume tres funciones básicas de las capacidades coordinativas:

Como elemento que condiciona la vida en general

Como elemento que condiciona el aprendizaje motor

Como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo

Las capacidades coordinativas son un elemento importante a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de fundamental importancia (p.sn).

El autor (Weineck, 2005) señala que:

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

De acuerdo a (Schreiner, 2005) cita que: "las capacidades coordinativas son la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado" (p.sn).

Por cuanto, el autor Schreiner define a la coordinación como la acción combinada de dos sistemas corporales para permitir al deportista la ejecución de un gesto motriz preciso en el espacio de ejecución o la acción a realizar.

Para (Lorenzo Caminero, Marco teórico sobre la coordinación motriz, 2006) existe una parte común en todas las definiciones, pero en la reunión de expertos, celebrada en la Facultad de Ciencias de la Educación de Granada el 5 de mayo de 2000, coordinada por Torres, J., por consenso se acordó que la más completa es la definición que se ofrece en Grosser y cols., con aportación de la definición de Castañer y Camerino.

Además, se hace la precisión de considerar la coordinación motriz como conjunto de capacidades. Definiéndola de la siguiente forma:

> La coordinación motriz es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación (p.sn).

Clasificación de las capacidades coordinativas

Según (Del Campo & Pinto, 2009), dentro de las capacidades coordinativas se encuentran los siguientes elementos que la constituyen, entre ellos: a) capacidad de ritmo, b) capacidad de equilibrio, c) capacidad de orientación, d) capacidad de diferenciación, e) capacidad de adaptación, f) capacidad de combinación, g) capacidad de reacción (p.sn).

A continuación (Lorenzo Caminero, Marco teórico sobre la coordinación motriz, 2006) presenta un resumen explicativo de cada una de estas capacidades. Se toma como base la obra de Meinel y Schnabel (1987) cuyo capítulo 5, dedicado a la coordinación motriz, desarrolla Zimmermann, K.; precisamente el autor cuya propuesta es elegida en la reunión de expertos. Coincide básicamente con la exposición que hace Blume, D. (capítulo 5.5) en Harre, D. (coor.) (1987: 182-184).

> Capacidad de acoplamiento o de combinación del movimiento.
>
> Capacidad de orientación espacial y temporal.
>
> Capacidad de diferenciación kinestésica.

Capacidad de equilibrio.

Capacidad de reacción.

Capacidad de transformación o de cambio.

Capacidad de ritmo.

Tabla N° 1: Resumen de autores, que proponen 6 y 7 capacidades coordinativas

N° Capacid.	6 Capacidades Coordinativas	7 Capacidades Coordinativas		
Autores	**_ Grosser y Cols. (1991).**	**_Hirtz, p. (1979) y Zimmermann, K.** (1983) cit. Por Souto, J. (1997). **_Blume, D. (1981)** cit. por Manno, R. (1985); Madello, A. (1986) y Morino, C. (1991). **_Blume, D.** en Harre (1987: capítulo 5.5). **_Klaus Zimmermann** en Meinel y Schnabel (1987: capítulo 5). **_Beraldo y Polleti (1991)**.	**_García, J.M.; Navarro, M. y Ruiz, J.A. (1996).**	_Encuesta a expertos, coordinada por **Zimmermann, K.;** cit. por Jacob, F. (1991).
Nombre de las Capacidades	_Capacidad de equilibrio _Capacidad de orientación _Capacidad de reacción _Capacidad de diferenciación _Capacidad de combinación _Capacidad de adaptación y modificación	_Capacidad de equilibrio _Capacidad de orientación espacio-temporal _Capacidad de ritmo _Capacidad de reacción Motora _Capacidad de diferenciación kinestésica _Capacidad de adaptación y transformación _Capacidad de combinación	Respecto a la clasificación anterior, eliminan la capacidad de reacción e introducen la capacidad de relajación	_ de equilibrio _ de orientación _ de ritmizacion _ de reacción _ diferenciación _ de asociación _ de adaptación

Fuente: Tomada de efdeportes elab. por Flaviano Lorenzo Caminero y modificada para fines educativos por O. Lenin Condoy Reyes (Lorenzo Caminero, Marco teórico sobre la coordinación motriz, 2006).

Por cuanto, estas capacidades coordinativas están orientadas a las habilidades técnicas necesarias para el perfeccionamiento motor del deportista, estas se manifiestan cuando el deportista ejecuta con precisión y velocidad el gesto técnico, ya que sin ellas el deportista presentaría dificultad al ejecutar la acción motora.

Capacidad de acoplamiento o de combinación del movimiento

Los autores (Torres Martín & Iniesta Molina, 2009) afirman que:

> La capacidad de acoplamiento se entiende como la capacidad de coordinar apropiadamente los movimientos parciales del cuerpo entre sí (por ejemplo, movimientos parciales de las extremidades del tronco y de la cabeza) y en relación al movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado.

El grado de complejidad va marcado por: la ejecución sucesiva y simultánea de movimientos de brazos, uso de implementos, velocidad, dirección y sentido de la marcha o la carrera. La capacidad de combinación está directamente relacionada con las capacidades de orientación, de diferenciación y de ritmo (p.163).

Tal como se ha visto, es la capacidad que permite acoplar los movimientos de cada segmento corporal, para lograr la ejecución de un movimiento global final.

Capacidad de orientación temporo espacial

Para (Lago Peñas & López Graña, 2001) cita que:

> Es la capacidad que permite determinar y variar la posición y/o los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación al campo de acción (terreno de juego, material fijo) y/o a un objeto en movimiento (móvil, compañeros, adversarios). La percepción de la situación y del movimiento en el espacio y de la acción motriz para cambiar la posición del cuerpo debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad para controlar el movimiento del cuerpo orientado en el espacio y el tiempo. Además del reconocimiento del objetivo de la

> acción, la anticipación de los programas de acción es un fundamento esencial de la capacidad de orientación (p.sn).

El autor (Vargas, 2007) menciona que:

> Se entiende como la capacidad para determinar y modificar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación con un campo de acción definido (por ejemplo un campo de juego, un ring de boxeo, un aparato de gimnasia) y/o con un objeto en movimiento (por ejemplo una pelota, un adversario o un compañero). La percepción de un movimiento en un campo de acción más o menos grande (campo de juego) con muchos puntos de orientación (adversarios, compañeros, implementos) y sus cambios de posición se tienen que adaptar a las situaciones permanentemente cambiantes del juego (p.44).

Para (Torres Martín & Iniesta Molina, 2009) exponen que: "la capacidad de orientación espacio temporal se entiende como la capacidad para determinar y modificar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación a un campo de acción definido".

Entendiendo, dentro de esta capacidad tanto la percepción espacio-temporal como la acción motora para modificar la posición del cuerpo. En juegos y deportes colectivos de balón es donde esta capacidad requiere de mayores exigencias; al haber varios puntos de orientación: móvil, adversarios, compañeros, portería/canasta, y algunos de ellos en situaciones cambiantes permanentemente (p.162).

Hechas las consideraciones anteriores, la capacidad de orientación temporo espacial nos permite percibir la ubicación en el espacio y en el tiempo de ejecución en el cual se desarrolle un movimiento sin perder la posición en el campo.

Capacidad de diferenciación kinestésica

Autores como (Lago Peñas & López Graña, 2001) menciona que:

> Es la capacidad que permite expresar una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes del cuerpo. Se encuentra fundamentada en la percepción constante y precisa de los parámetros espaciales, temporales y de fuerza durante la ejecución del gesto, y en la comparación con el programa motor codificado en distintos planos regulativos (modelo interno del movimiento). Su nivel de expresión está determinado conjuntamente por la experiencia motriz y el grado de dominio de las tareas respectivas, ya que es éste el que posibilita la percepción de las pequeñas diferencias en la ejecución motriz con respecto al modelo ideal propuesto o respecto a ejecuciones anteriores (p.sn).

Para (Torres Martín & Iniesta Molina, 2009) nos dice que: "es la capacidad de diferenciación se entiende como la capacidad para lograr una coordinación fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total" (p.162).

Dadas las condiciones que anteceden, la capacidad de diferenciación kinestésica permite realizar al deportista los gestos motores con mayor precisión en relación al espacio en la que ejecuta el movimiento.

Capacidad de equilibrio

De acuerdo a (Lago Peñas & López Graña, 2001) nos dice que: "es la capacidad de mantener el cuerpo en condiciones de equilibrio o recuperarlo. Tanto en reposo como en movimiento" (p.sn).

Por otra parte (Lorenzo Caminero, Marco teórico sobre la coordinación motriz, 2006) nos dice que:

> Es la capacidad de mantener el cuerpo en estado de equilibrio o de recuperarlo después de movimientos o cambios posicionales amplios y veloces. Esta capacidad tiene dos aspectos que deben ser diferenciados. Por un lado, la capacidad de mantener el equilibrio en una posición relativamente estable o en movimientos corporales muy lentos (equilibrio estático); y por otro, la capacidad de mantener o recuperar el estado de equilibrio cuando se realizan cambios importantes y a menudo muy veloces en la posición del cuerpo. Los requerimientos de esta capacidad a lo largo de un encuentro se encuentran especialmente presentes en los cambios de dirección con o sin balón, los giros, los saltos y las luchas o situaciones de 1x1 (p.sn).

Para (Castañer Balcells & Camerino Foguet, 2001) nos menciona que: "es la capacidad de controlar el propio cuerpo en el espacio y de recuperar la correcta postura tras la intervención de un factor desequilibrante" (p.89).

El autor (Rusch & Weineck, 2004) opina que: "la capacidad de equilibrio se requiere siempre que un cambio de postura altera la posición del centro de gravedad corporal respecto de la superficie de apoyo" (p.97).

En referencia a la clasificación anterior, la capacidad de equilibrio se la entiende como la acción motriz para mantener o recuperar el equilibrio en el espacio después de una acción de desequilibrio externa.

Tipos

Los autores (Castañer Balcells & Camerino Foguet, 2001) presenta dos fórmulas básicas del equilibrio:

Equilibrio estático: definido como el proceso perceptivo-motor que busca un ajuste de la postura antigravitatorio referido por el aparato vestibular y una información sensorial externo y propioceptiva.

Equilibrio dinámico: establecido cunado nuestro centro de gravedad sale de la verticalidad del cuerpo y, tras una acción equilibrarte, vuelve sobre la base de sustentación (p.89).

Para (Rusch & Weineck, 2004) distinguen el equilibrio estático, dinámico y de objetos:

Equilibrio estático: posición estable del cuerpo sobre el suelo o sobre aparatos.

Equilibrio dinámico: las formas más variadas de avanzar, también sobre obstáculos.

Equilibrio de objetos: equilibrio de aparatos (p.97).

A lo largo de los planteamientos hechos, al equilibrio se lo define mayormente en dos tipos, el equilibrio estático que es la acción de mantener la postura corporal en el espacio sin desplazamiento, mientras que el equilibrio dinámico es la acción de mantener la postura corporal en desplazamiento a través del espacio.

Capacidad de reacción

Para (Lorenzo Caminero, Marco teórico sobre la coordinación motriz, 2006) menciona que: “es la capacidad de iniciar y continuar rápidamente acciones motoras adecuadas y de breve duración, como respuesta a una señal dada. Dicho de otra manera es la capacidad de dar respuesta a un estímulo dado totalmente por el sistema nervioso del individuo” (p.sn).

Otros autores como (Lago Peñas & López Graña, 2001) nos dicen que:

> Es la capacidad de proponer y ejecutar rápidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de la situación de juego concreta como respuesta a un estímulo propio o del entorno. Las capacidades de reacción pueden ser de tipo simple, o sea, de respuesta a señales previstas y conocidas en las que se movilizan movimientos ya preparados y unívocos, o de tipo complejo, como respuesta a estímulos no conocidos o imprevistos y con un abanico muy amplio de respuestas posibles. Esta capacidad de reacción (compleja y de elección) es susceptible de mejora específica en nuestro deporte a través de la incidencia sobre los factores coordinativos de las habilidades y está influenciada por los procesos de anticipación motriz alcanzados mediante la ejecución de situaciones de aprendizaje variables (p.sn).

Para (Torres Martín & Iniesta Molina, 2009) nos señala que:

> La capacidad de reacción se entiende como la capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves, adecuadas en respuesta a una señal, donde lo importante consiste en reaccionar en el momento oportuno y con la velocidad apropiada de acuerdo a la tarea establecida, pero en la mayoría de los casos el óptimo está dado por una reacción lo más rápida posible a esa señal (p.162).

Precisando de una vez, la reacción es la capacidad de ejecutar un movimiento técnico especifico lo más rápido posible en el espacio durante un tiempo de duración muy rápida, con precisión y ahorrando energía.

Capacidad de transformación o de cambio

Para (Lorenzo Caminero, Marco teórico sobre la coordinación motriz, 2006) nos dice que: "es la capacidad de conseguir modificar la acción programada, en base a la percepción o a la previsión de variaciones de la situación durante el desarrollo de la propia acción" (p.sn).

Otros autores como (Lago Peñas & López Graña, 2001) nos afirman que:

> Es la capacidad de adaptar y/o modificar el programa motor previsto por el deportista como respuesta a una variación percibida o anticipada durante la ejecución motora de las condiciones lúdicas de la acción de competición. En los Juegos Deportivos Colectivos, la modificación parcial o completa de los programas de respuesta propuestos inicialmente por los jugadores es un rasgo caracterizador de la motricidad específica en estas especialidades debido al particular carácter de las habilidades motrices demandadas por el juego. La capacidad de adaptación se encuentra soportada principalmente por la velocidad y la exactitud en la percepción de los cambios situacionales y la experiencia motriz. Cuanto más desarrollados estén éstos, tanto mayores serán las posibilidades de adaptación del deportista (p.sn).

En este propósito, la capacidad de transformación o cambio nos hace referencia a la adaptación de movimiento o gesto técnico a la situación de juego que se está dando.

Capacidad de ritmo

De acuerdo a (Lorenzo Caminero, Marco teórico sobre la coordinación motriz, 2006) definen como: "Capacidad de intuir y reproducir un ritmo impuesto desde el exterior y también es la capacidad de utilizar la propia actividad motriz siguiendo un ritmo interiorizado" (p.sn).

Para (Torres Martín & Iniesta Molina, 2009) nos menciona que: “como capacidad de ritmo se entiende la capacidad de registrar y reproducir de manera motriz un ritmo dado exteriormente y la capacidad de realizar un movimiento propio el ritmo interiorizado, el ritmo de un movimiento existente en la propia imaginación” (p.162).

Otros autores (Barta Peregort & Duran Delgado, 2002) dicen que: “es la capacidad que permite organizar cronológicamente los impulsos musculares, en relación al espacio y al tiempo. La capacidad de adaptarse a un ritmo externo y de seguir dicho ritmo en la ejecución de diferentes habilidades” (p.18).

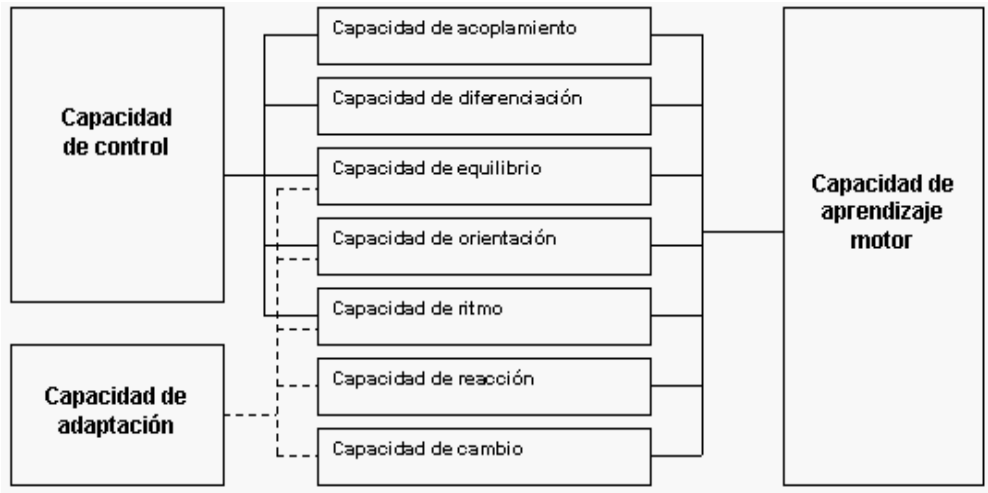
También autores como (Lago Peñas & López Graña, 2001) nos afirma que:

> Es la capacidad de organizar cronológicamente las prestaciones musculares en relación al espacio y al tiempo (Manno, 1991) a partir de un ritmo propuesto externamente o interiorizado por el propio deportista. La capacidad rítmica permite al jugador proponer el "tiempo adecuado" a las acciones específicas en la competición, tanto en lo que se refiere a las fases de los movimientos creando un gesto único armónico (ritmo de la acción) como a la determinación de la sucesión dinámica-temporal adecuada entre diversas tareas (ritmo entre acciones).

La importancia y la relación estructural de cada componente dentro del complejo capacidades coordinativas están determinadas a su vez por el modelo de rendimiento específico de cada especialidad. Así, en los deportes caracterizados por un constante cambio en las situaciones de competición y por unas condiciones inestables del entorno de juego -los Juegos Deportivos Colectivo- el deportista se ve obligado a adaptar y/o modificar frecuentemente sus respuestas motrices (p.sn).

Tal como se ha visto, el ritmo es la capacidad de ejecutar el movimiento según sea la percepción externa o el entorno en el que se está desarrollando la acción o el gesto técnico.

Tabla N° 2: Estructura de las capacidades coordinativas.



(Lago Peñas & López Graña, 2001) (p.sn).

Fundamentos técnicos del fútbol en niños

Para (FIFA, 2006) el fútbol base, resulta sencillo clasificar los fundamentos técnicos en tres familias:

El control del balón es la base de todos los aspectos del fútbol y una fuente de motivación para los jóvenes, ya que controlar el balón les hace sentirse bien. Esta habilidad es la clave para muchas otras. Dar toques también es una excelente manera de practicar el control del balón y hacerse a él.

En general, no es difícil dominar una técnica, pero se torna cada vez más complicado si cambian las condiciones de juego. Por tanto, los jugadores solo lograrán controlar el balón totalmente cuando sepan coordinar las partes del cuerpo. Asimismo, el aprendizaje dependerá

del número de repeticiones, si bien existen diferentes combinaciones en cuanto al método aplicable.

Conforme el niño crece, su aptitud técnica será la base del buen desarrollo y le permitirá experimentar lo divertido que es el fútbol en toda su extensión. En el fútbol base, los fundamentos técnicos se dividen en cuatro categorías:

Controlar el balón o recepción.

Conducir el balón o conducción.

Pasar el balón o pase.

Disparar o remate (p.sn).

Para (Rivera, 2009) los fundamentos técnicos son:

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

Para un jugador que aspire a llegar al alto rendimiento en el futbol debe tener la especialización en cada uno de los fundamentos a mencionar:

Pase.

Recepción.

Conducción.

Cabeceo.

Regate o dribling (p.sn).

Pase o toque del balón

Según (Rivera, 2009) dice que: “es el fundamento técnico que nos permite en el fútbol establecer una relación con los demás componentes del equipo mediante la transmisión efectiva del balón sin que uno u otros oponentes corten la trayectoria al compañero que le fue enviado en fase defensiva y ofensiva” (p.sn).

Para David Montiel nos dice que: “lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta” (p. sn).

Cuando un jugador entra en contacto con el balón y se desprende del mismo está efectuando un golpeo.

Bien de forma suave: conducir, pasar en corto, un autopase, etc.

Bien de forma intensa: despejar, pasar en largo, tirar a gol, etc.

Superficies de contacto

Pies

Empeine: Se utiliza para golpeos fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.

Empeine (interior y exterior): Se emplea para golpeos con efecto (llamados "rosca"…). Son golpeos de gran precisión, fuerza y velocidad.

Exterior e Interior: Para golpeos seguros y cercanos. Son los de mayor precisión, pero de menos velocidad.

Puntera, planta y talón: Son golpeos para sorprender, y se utilizan generalmente como recurso, a excepciones de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables.

Puntos de impulsión al balón

Golpeo al centro del balón. Fuerte, raso o a media altura.

Golpeo en zona lateral. Buscamos rosca, salvar algún obstáculo.

Buscamos trayectoria alta o picada.

Buscamos pararla o conducirla.

El jugador es quién tiene que adaptar la posición del cuerpo a la trayectoria y velocidad del balón que le llega (Montiel, 2010) (p.sn).

Es evidente entonces, el pase es la acción técnica del futbol en la cual un jugador pasa el balón con el pie a un compañero para avanzar con jugada en el campo de juego o para la anotación de un gol en el arco o portería contraria.

Recepción del balón

El autor (Rivera, 2009) menciona que: "es el fundamento técnico que les permite a los jugadores amortiguar y controlar el balón mediante diferentes partes corporales en las acciones de juego defensivas y ofensivas" (p.sn).

Otro autor como (Montiel, 2010) nos menciona que: "el control, como su propia palabra indica es hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior" (p.sn).

Por cuanto, la recepcion del balon es el fundamento con el cual el jugador controla el balon para continuar co la jugada, para realizar un pase a un compañero o ejecutar un remate a porteria.

Clases de control de la recepción

Para (Montiel, 2010) presenta las siguientes clases de recepción:

Controles clásicos: Parada, semiparada y amortiguamiento.

Controles orientados: doble control con finta, con dribling, control-pase, etc.

Parada: Es el control que inmoviliza totalmente un balón raso o alto, sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Dada la lentitud que imprime esta acción al juego, se encuentra prácticamente desterrada del mismo, salvo raras excepciones.

Semiparada: Es una acción en donde el balón no se inmoviliza totalmente pudiéndose con cualquier superficie de contacto del pie: interior, exterior, empeine, planta, etc. Con el pecho y con la cabeza. Este gesto técnico proporciona al juego mayor velocidad y permite la orientación oportuna del balón dejándolo preparado para una acción siguiente. El balón sale ligeramente en sentido opuesto al que llega.

Amortiguamiento: El amortiguamiento es la acción inversa al golpe, pues si en este se da velocidad al balón con determinada superficie de contacto, en el amortiguamiento se reduce la velocidad mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. En esta acción técnica se pueden emplear todas las superficies de contacto y se podría definir como "el principio de la reducción de la velocidad del balón".

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

En los marcos de las observaciones anteriores, la realización de esta técnica supone una gran ventaja debido principalmente a su velocidad, siendo al mismo tiempo muy dificultosa por la precisión técnica que se debe adquirir para una correcta realización (p.sn).

Superficies de contacto

Para el autor (Montiel, 2010) el balón puede ser controlado con todas las partes del cuerpo, incluso las manos en el caso del portero, por ello presenta las siguientes superficies de contacto:

Pie: Planta, interior, empeine (interior, total, exterior), exterior.

Pierna: Muslo.

Tronco: Pecho, Abdomen.

Cabeza: Frontal, Parietal, Occipital.

Brazos: Para el portero (manos, puños). Para el jugador de campo (saque de banda). (Montiel, 2010) (p.sn).

Conducción del balón

Para (Rivera, 2009) al respecto opina que:

> Es el fundamento técnico del fútbol que nos permite transportar el balón de un lugar a otro por todo el terreno de juego, la conducción del balón debe ser lenta o rápida de acuerdo a la posición del rival que intenta quitar el balón y de esta manera superarlo sin arriesgar la posesión del mismo en fase defensiva y ofensiva (p.sn).

Otro autor como (Brüggemann, 2004) cita que: "la conducción del balón es la capacidad de moverse con fluidez con el balón en los pies y observar al mismo tiempo el acontecer del juego" (p.94).

En referencia a las clasificaciones anteriores, la conducción se la puede definir como la acción que realiza un jugador al desplazar con el balón desde una zona a otra del campo de juego, con toques sucesivos y manteniendo el control sobre él.

Tipos de conducción del balón

Según (Varela, 2011) la superficie de contacto entre el jugador y el balón, podemos clasificar varias formas de conducción:

Interior: principal en los inicios de aprendizaje de los jóvenes jugadores.

Exterior.

Empeines interiores y exteriores: la más utilizada.

Empeine total.

Planta.

Muslo, pecho y cabeza.

Interior

La conducción con interiores del pie debe ser la primera a inculcar en la iniciación. Aunque es una conducción más lenta que las demás, para el jugador aprendiz resulta ser la más sencilla al ser una superficie de contacto relativamente grande.

Para realizarla, se girará levemente la cadera cada vez que golpeemos suavemente el balón para que así podamos llevar el balón en línea recta.

Exterior

Esta superficie de contacto apenas se utiliza para una conducción, es lenta y muy difícil de conseguir llevar el balón en línea recta.

Empeine interior y exterior

La más utilizada y también la que más dificultad tienen los niños en aprenderla. Su dificultad radica en el intercambio continuo de superficies de contacto para evitar que el balón se desvíe de la trayectoria. Se van dando golpes al balón con el empeine exterior e interior de forma alternativa.

Empeine

Se utiliza a la vez que el empeine exterior e interior y se puede combinar para hacer una conducción más efectiva y rápida.

Planta

Conducción que tiene a ser lateral, aunque con práctica podemos conseguir una conducción en línea recta.

La seguridad es su principal característica puesto que tiene una gran superficie de contacto, tenemos el balón muy protegido y podemos salir a cualquier dirección.

Aspectos básicos en la conducción

Usar la parte delantera de la planta, la zona próxima a los dedos.
El golpeo al balón tiene que ser muy suave.
El balón y el pie tienen que ir muy junto.
La planta tiene que estar inclinada en el momento del contacto con el balón.

Trabajar todos los tipos de conducción para que en situaciones de juego real podamos ser eficaces en cada acción (p.sn).

Regate o dribling

Para el autor (Rivera, 2009) menciona que:

> Es el fundamento técnico que le permite al jugador superar al rival mediante una finta de acuerdo a la posición del oponente (es) en forma efectiva buscando eliminar adversarios buscando la opción del gol. De acuerdo a la situación que se presente en el juego en fase ofensiva fundamentalmente (p.sn).

Otro autor como (Vázquez Folgueira, 1987) cita que:

> El regate es la acción técnica- táctica individual que se realiza instantáneamente con el cuerpo, por cualquier segmento para provocar desequilibrios momentáneos al opositor, con o sin balón que serán aprovechados súbitamente por el ejecutor, en el desarrollo de una respuesta motora posterior de forma eficaz, útil y positiva en ese instante del juego (p.120).

A lo largo de los planteamientos hechos, el regate en el fútbol es la acción de evadir al jugador rival a través de movimientos del cuerpo con balón a sin balón con el propósito de avanzar sin que el rival nos arrebate el balón.

Fintas

Según (Varela, 2011) nos dice que: "para la realización de los regates, es muy común el uso de las Fintas. Entendemos por finta a cualquier movimiento realizado con cualquier parte del cuerpo e independientemente a la trayectoria del balón, con el fin de confundir al rival".

Las fintas se pueden realizar en cualquier parte del campo, con la posesión del balón o sin ella. Existen fintas para realizar un pase, para realizar un regate incluso para realizar un

desmarque. Únicamente tenemos que tener en cuenta realizarlo en el momento oportuno y a la velocidad adecuada para engañar al adversario (p.sn).

Regate

Para (Varela, 2011) a la introducción del reportaje: "los regates tienes dos objetivos básicos, conservar el balón y sobrepasar al adversario. Así que puede existir un sinfín de tipos de regates, pero queremos haceros una clasificación básica" (p.sn).

Según su composición

Simples: utilizando la velocidad o cubriendo el balón

Compuestos: encadenamos dos movimientos, normalmente una finta y otra acción. Pero también pueden ser dos acciones seguidas sin finta.

Factores a tener en cuenta

Para la realización del regate es conveniente tener en cuenta algunas consideraciones para intentar que el porcentaje de éxito aumente.

Los regates no se deben realizar en posiciones defensiva.

Entrenar el manejo y la conducción el balón, mejorar nuestra capacidad de regate.

Tener un buen equilibrio con brazos, piernas y centro de gravedad hará poder salir en cualquier dirección.

Realizarlo con una distancia suficiente entre el balón y el oponente.

Tener siempre la visión global de la acción para una vez realizado poder dar el pase o realizar la acción más beneficiosa para el equipo.

El cambio de ritmo es importantísimo, ya sea el de carrera o el de movimiento (Varela, 2011) (p.sn).

Cabeceo

Para (Rivera, 2009) nos cita que: “es el fundamento técnico de los jugadores para golpear el balón y de esta forma rematar o pasar el mismo con la cabeza de forma efectiva en fase defensiva y ofensiva” (p.sn).

De esta manera, la técnica de cabeceo es el juego del fútbol que se lo realiza en el espacio aéreo en el campo de juego y que se lo ejecuta mediante el golpeo del balón con las diferentes partes de la cabeza.

Superficies de contacto

Para (Montiel, 2010) las superficies de contacto que se utilizan en el cabeceo son:

Frontal: Para dar potencia y dirección.

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

Parietal: Para los desvíos.

Occipital: Para las prolongaciones.

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

De parado.

En el sitio o de parado con salto vertical.

En carrera sin saltar.

En carrera con salto (la de más impulso).

En plancha (de parado o en carrera) (p.sn).

Finalidad

En cuanto a la finalidad (Montiel, 2010) manifiesta:

Desvíos: Desviar el balón con la cabeza es cambiar la dirección y trayectoria del mismo.

Según sea el aspecto defensivo u ofensivo, tendrá un sentido de interceptación en el defensivo y de pase, tiro, por ejemplo, en el ofensivo (según sea la consecuencia, así será la denominación).

Prolongaciones: Siempre que el balón no cambie de trayectoria, aunque puede cambiar de altura, hablaremos de prolongaciones.

Despejes: Es la acción de alejar el balón de nuestra portería.

Remates: Es la acción de enviar el balón a la portería adversaria (p.sn).

Remate del balón

Los autores (Benedek & Pálfai, 2004) nos citan que:

> El disparo es el movimiento fundamental del fútbol. Es el aspecto técnico que se produce con mayor frecuencia y contribuye el factor decisivo en este deporte. Cualquiera que sea el disparo, es esencial que su sincronización sea correcta y que la pelota sea dirigida con precisión (p.16).

En cuanto a (Rivera, 2009) cita que:

> Es el fundamento técnico que le permite al jugador rematar a la portería de forma efectiva con la obtención del gol con o sin oponente en fase ofensiva. Es de anotar que este puede ser con pelota en movimiento o detenida (tiro libre, tiro de punto penal) tenemos dos elementos fundamentales como: tiro a gol y remate (p.sn).

Otro autor como (Montiel, 2010) menciona que:

> El tiro es la acción técnica que consiste en todo envío consciente de balón sobre la portería contraria. Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón

> que realiza un atacante sobre la portería adversaria. Para realizar dicha acción técnica, cualquier superficie de contacto es válida si no modifica las leyes del reglamento (p.sn).

Significa entonces, el remate es la acción en la cual un jugador realiza el golpe al balón con cualquier parte del cuerpo hacia la portería con la intención de realizar una anotación al equipo rival con el que se enfrenta.

Superficies de contacto:

Para (Montiel, 2010) propone lo siguiente:

Pies: La punta del pie puede ser dirigida directamente hacia el suelo.
Si la aproximación se hace de costado la pierna de toque es lanzada para conducir el pie oblicuamente bajo el balón. Las caderas pueden ser llevadas hacia atrás doblando el tronco.

Empeine: Se emplea para golpeos fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.

Empeine (exterior e interior): Se emplea para golpeos con efecto (llamados "rosca", etc.). Son golpeos de gran decisión, fuerza y velocidad.

Puntera, Planta y Talón: Son golpeos para sorprender, y se utilizan generalmente como recurso, a excepción de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables.

Este gesto deportivo tiene varias aplicaciones sobre el pie, y se puede utilizar en diferentes situaciones.

Borde interno

Este remate es muy utilizado en los tiros libres y también en todas los tiros en donde se quiera tener precisión, ya que otorga mucha seguridad hacia donde ira el balón.

Empeine

En segundo lugar, aparece el empeine, es una técnica utilizada para darle potencia al disparo, pero no tantas seguridad y control como el borde interno.

Punta

En este gesto es poco habitual verlo en jugadores de alto rendimiento, ya que se utiliza, pero no se tiene control de la dirección y sentido de la trayectoria del balón. Puede otorgar mucha potencia.

Taco

El taco no es muy frecuente en las situaciones de juego, pero es otra herramienta para poder realizar un remate (p.sn).

Para los autores (Howe & Scovell, 1991) mencionan que: "La habilidad inherente a un rematador radica en estar en el sitio adecuado en el momento oportuno y dirigir el balón hacia el objetivo. Si el entrenador dedica demasiado tiempo a exigir del jugador que analice lo que está haciendo, este puede perder su capacidad instintiva de marcar" (p.81).

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales

Los materiales que se utilizaron en el proceso de la investigación fueron papel blanco A4 para impresiones como para copias, el uso del internet, el uso de sistema informático a través de una computadora portátil, flash memory para almacenamiento de información, para la aplicación de la propuesta se utilizó, espacio físico (campo de juego), silbato, cal para demarcar el campo de juego, cámara, chalecos, balones, conos, platillos, puntales, vallas, aros, cintas, cronómetro.

Métodos

Para la investigación cuyo tema es las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 10 a 12 años de la unidad educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja, 2016 – 2017. Se apoya en una base teórica donde se aceptan criterios de diferentes autores y se proponen los propios, para llegar a la conformación de la metodología que resolverá de forma científica la enseñanza de los fundamentos técnicos utilizando como herramienta principal las capacidades coordinativas.

Tipo de Investigación

El tipo de investigación que se realizó corresponde a un diseño pre experimental, porque se manipuló variables para observar resultados, a través de la propuesta alternativa ejecutada, por medio del pre y post test, buscando soluciones al problema de las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del fútbol; al ser pre experimental se realizó un estudio exploratorio pre test, cuyos resultados permitieron observar el grado de ejecución del gesto técnico y en la etapa de pos test que permitió observar la incidencia de las actividades cumplidas a través de la propuesta alternativa. La investigación se caracterizó por la

utilización de test para la obtención de datos de las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol de los niños de la unidad educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".

Método Científico

Este método me permitió el desarrollo como el estudio de la investigación a través de consultas en el internet, revisión de textos donde se encontrará fuentes de información bibliográfica referente a la investigación, que constituyó el punto de partida para todo el proceso de investigación.

Método Inductivo – Deductivo

Ayudó para la elaboración de cada una de las fases del marco teórico y la realidad de la investigación para emitir juicios de valor con respecto a los objetivos planteados. Se lo utilizó como método para el esquema de contenidos, la elaboración de conclusiones y recomendaciones enfocada a la propuesta alternativa.

Método Descriptivo

El método descriptivo que consiste en desarrollar una caracterización de las situaciones y eventos de cómo se manifiesta el objeto de investigación, ya que éste busca especificar las propiedades importantes del problema en cuestión, mide independientemente los conceptos y también puede ofrecer la posibilidad de predicciones, aunque sean muy rudimentarios. Este método me permitió descubrir la problemática existente con respecto a la aplicación de los fundamentos técnicos del fútbol en los deportistas de la unidad educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".

Técnicas e instrumentos

Las técnicas utilizadas en la investigación fueron:

Test de capacidades coordinativas

Se aplicó 4 test de las capacidades coordinativas para conocer el grado de ejecución, primero se aplicó el test de la barra de equilibrio cuyo objetivo fue medir el equilibrio dinámico del sujeto al desplazarse en un espacio limitado, otro instrumento de valoración fue el test de equilibrio flamenco (eurofit) con el objetivo de medir el equilibrio estático del sujeto al permanecer de pie en un espacio limitado, para la valoración del ritmo se utilizó el test de burpee cuyo objetivo es medir el ritmo del sujeto en un espacio limitado y el último instrumento de valoración fue el test n°4 de orientación espacio-temporal su objetivo fue medir la orientación temporo-espacial del sujeto en un espacio limitado.

Test de fundamentos técnicos

Para la valoración de los fundamentos técnicos del fútbol se utilizaron 4 instrumentos de valoración, el primero de ellos fue el test de precisión de pase cuyo objetivo es introducir 5 balones en 5 porterías pequeñas en menor tiempo con un máximo de 15 seg observando la técnica correcta de ejecución del pase, el segundo instrumento de valoración fue el test de recepción con el objetivo de receptar los balones enviados por el profesor observando la técnica correcta al momento de ejecutar la recepción, otro de los instrumentos de valoración fue el test de conducción cuyo objetivo es conducir el balón en el menor tiempo posible para observar la técnica correcta de la conducción y el último instrumento de valoración el test precisión de remate con el objetivo de introducir 6 balones en la portería pequeña sin dar botes para observar la técnica correcta al momento de ejecutar el remate.

Población y muestra

En el desarrollo de la investigación se utilizó el conjunto de deportistas de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", correspondiendo a 22 deportistas varones como se detalla a continuación:

Población	N°	%
Deportistas varones	22	100
Total	22	100

f. RESULTADOS

Test de capacidades coordinativas y fundamentos técnicos aplicados a los deportistas de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso"

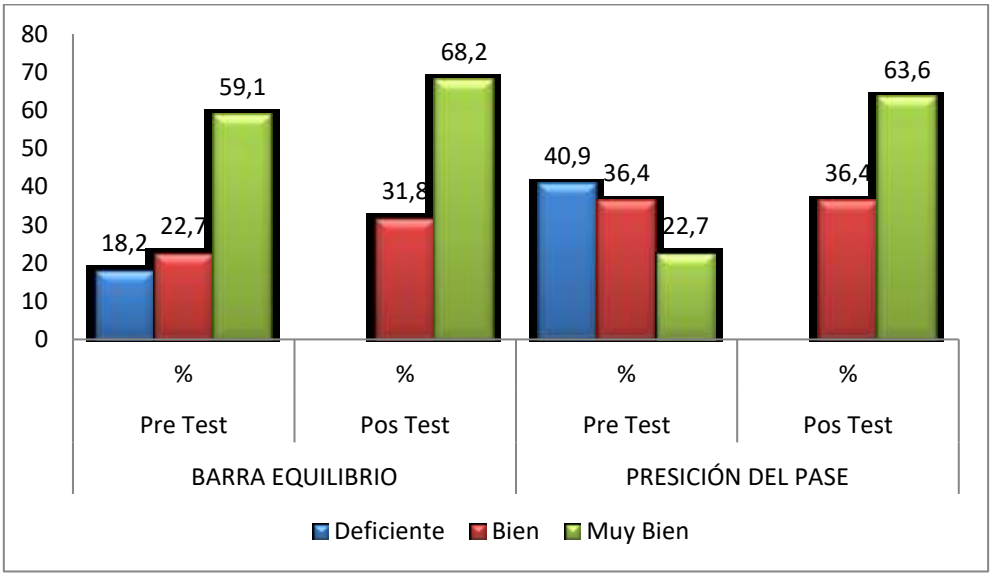
Tabla N°1

Test de la barra de equilibrio y precisión del pase

Indicadores	Barra equilibrio				Precisión del pase			
	Pre Test		Pos Test		Pre Test		Pos Test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Deficiente	4	18,2			9	40,9		
Bien	5	22,7	7	31,8	8	36,4	8	36,4
Muy Bien	13	59,1	15	68,2	5	22,7	14	63,6
Total	22	100	22	100	22	100	22	100

Fuente: Test aplicado a los deportistas de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".
Autor: Oswaldo Lenin Condoy Reyes **Año:** 2017

Gráfico 1



Análisis e interpretación

Medir el equilibrio dinámico del sujeto al desplazarse en un espacio limitado. Para la realización de esta prueba, el ejecutante se mantendrá de pie sobre el extremo de una barra de

equilibrio. A la señal del controlador, el ejecutante comenzará a caminar sobre la viga hasta una marca situada a 2 m. de distancia. Una vez superada ésta, el examinando dará la vuelta para volver al punto de partida. Repetirá la acción de ejecución cuántas veces pueda hasta que pierda el equilibrio y caiga tocando el suelo. Si el sujeto realiza ininterrumpidamente el ejercicio, se concluirá la tentativa a los 45 seg. Se realizarán tres intentos y se calculará el promedio de ellos. El equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está estático (equilibrio estático) o en desplazamiento (equilibrio dinámico). La importancia del equilibrio radica en la clara mantención de una posición contra la fuerza de gravedad, por ende, generar estabilidad en un cuerpo ejerciendo un control efectivo ante las fuerzas que actúan sobre él. El equilibrio en la precisión del pase radica en la correcta postura corporal, logrando la flexión leve del tronco superior hacia adelante exigiendo al punto de gravedad del cuerpo para la ejecución del pase con la mayor precisión sea con borde interno, externo o empeine a ras de piso o en volea.

En el total de los deportistas que se aplicó el pre test en la barra de equilibrio el 59,1% se encuentra Muy Bien, el 22,7% está en Bien y el 18,2% en Deficiente; mientras que en el pos test el 68,2% se encuentra Muy bien y el 31,8% está en Bien. En precisión de pase en pre test tenemos que 40,9% se encuentra en Deficiente, el 36,4% está en Bien y el 22,7% en Muy Bien; en el pos test el 63,6% se encuentra Muy Bien y el 36,4% está en Bien. Esto deduce que existió una mejora del 18,2% en el equilibrio incidiendo en la precisión del pase en un 40,9% que es el mejoramiento para la ejecución del pase.

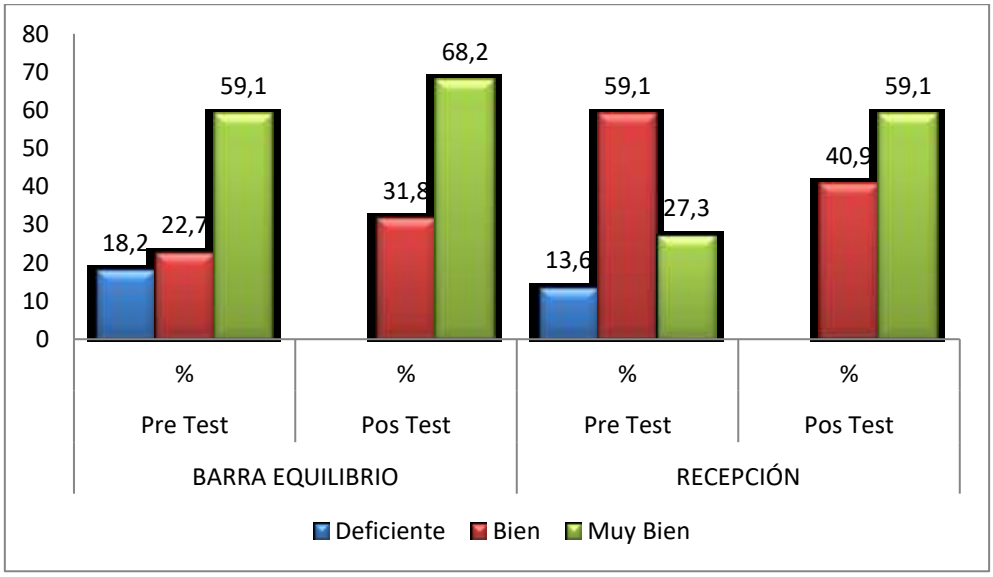
Tabla N° 2

Test de la barra de equilibrio y recepción

Indicadores	Barra equilibrio				Recepción			
	Pre Test		Pos Test		Pre Test		Pos Test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Deficiente	4	18,2			3	13,6		
Bien	5	22,7	7	31,8	13	59,1	9	40,9
Muy Bien	13	59,1	15	68,2	6	27,3	13	59,1
Total	22	100	22	100	22	100	22	100

Fuente: Test aplicado a los deportistas de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".
Autor: Oswaldo Lenin Condoy Reyes **Año:** 2017

Gráfico 2



Análisis e interpretación

El equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está estático (equilibrio estático) o en desplazamiento (equilibrio dinámico). La importancia del equilibrio radica en la clara mantención de una posición contra la fuerza de gravedad, por ende generar estabilidad en un cuerpo ejerciendo un control efectivo ante las fuerzas que actúan sobre él. El equilibrio en recepción radica en mantener la correcta postura corporal y mediante ello mejorar la condición de la pierna de recepción

ejecutando con la mayor precisión posible el gesto técnico de recepción logrando una buena capacidad de amortiguamiento.

En el pre test de barra de equilibrio el 59,1% se encuentra en Muy Bien, el 22,7% está en Bien y el 18,2% en Deficiente; mientras que en el pos test el 68,2% se encuentra Muy Bien y el 31,8% está en Bien. En recepción el pre test tenemos que el 59,1% se encuentra en Bien, el 27,3% está en Muy Bien y el 13,6% en Deficiente; en el pos test el 59,1% se encuentra en Muy Bien y el 40,9% está en Bien. Esto deduce que existió una mejora del 18,2% en el equilibrio incidiendo en la recepción en un 13,6% que es el mejoramiento para la recepción.

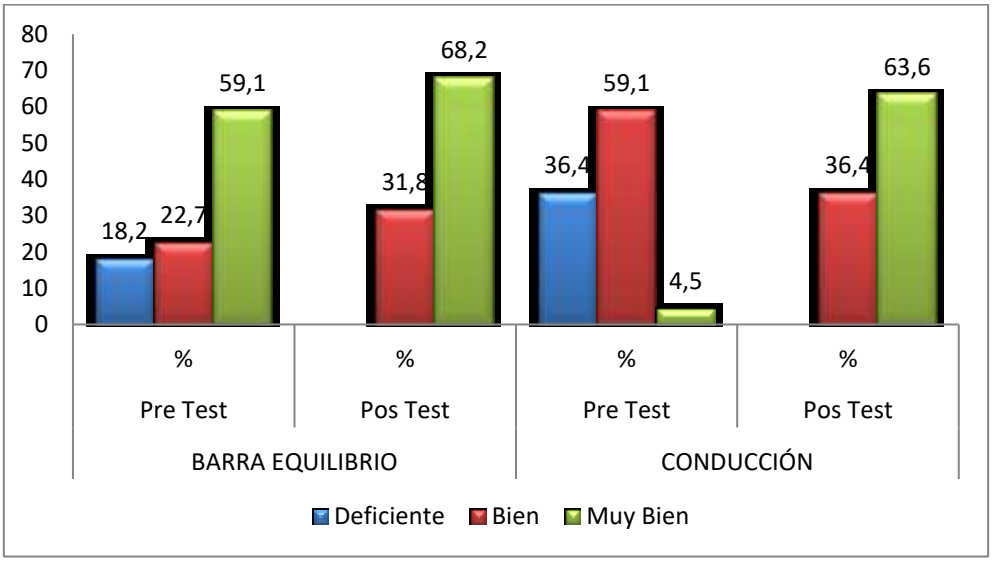
Tabla N° 3

Test de la barra de equilibrio y conducción

Indicadores	Barra equilibrio				Conducción			
	Pre Test		Pos Test		Pre Test		Pos Test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Deficiente	4	18,2			8	36,4		
Bien	5	22,7	7	31,8	13	59,1	8	36,4
Muy Bien	13	59,1	15	68,2	1	4,5	14	63,6
Total	22	100	22	100	22	100	22	100

Fuente: Test aplicado a los deportistas de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".
Autor: Oswaldo Lenin Condoy Reyes **Año:** 2017

Gráfico 3



Análisis e interpretación

El equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está estático (equilibrio estático) o en desplazamiento (equilibrio dinámico). La importancia del equilibrio radica en la clara mantención de una posición contra la fuerza de gravedad, por ende generar estabilidad en un cuerpo ejerciendo un control efectivo ante las fuerzas que actúan sobre él. El equilibrio es de las capacidades coordinativas más importantes en la conducción porque ayuda mucho a mantener la posición corporal en desplazamiento ya que se tiene factores negativos para perder el equilibrio que van desde la conducción del balón a la fricción producida por otro deportista.

Con respecto al pre test de la barra de equilibrio el 59,1% se encuentra Muy Bien, el 22,7% está en Bien y el 18,2% en Deficiente; mientras que en el pos test el 68,2% se encuentra en Muy Bien y el 31,8% está en Bien. En conducción el pre test tenemos que 59,1% se encuentra en Bien, el 36,4% está en Deficiente y el 4,5% en Muy Bien; en el pos test el 63,6% se encuentra en Muy Bien y el 36,4% está en Bien. Esto deduce que existió una mejora del 18,2% en el equilibrio incidiendo en la conducción en un 36,4% que es el mejoramiento para la conducción.

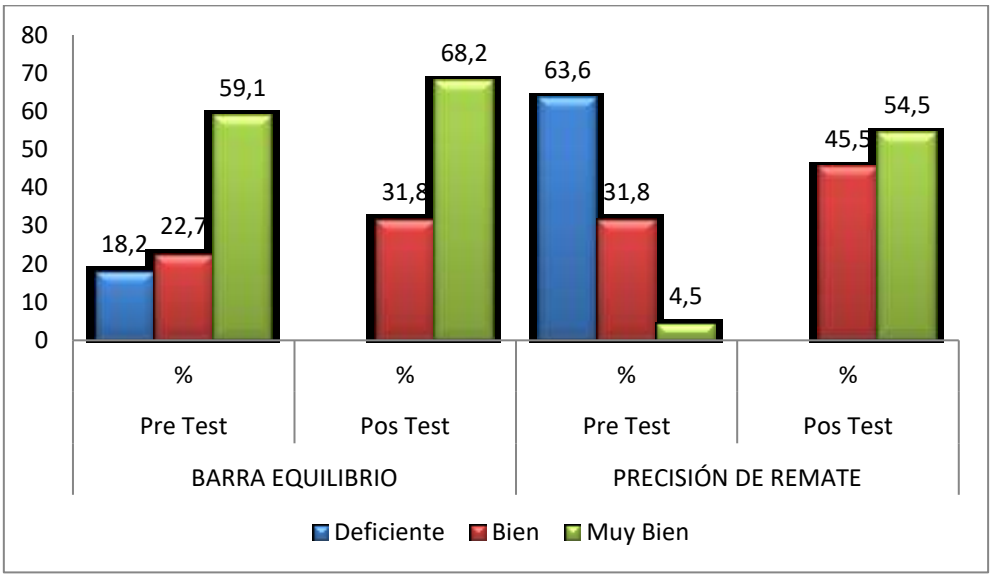
Tabla N° 4

Test de la barra de equilibrio y precisión de remate

Indicadores	Barra equilibrio				Precisión de remate			
	Pre Test		Pos Test		Pre Test		Pos Test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Deficiente	4	18,2			14	63,6		
Bien	5	22,7	7	31,8	7	31,8	10	45,5
Muy Bien	13	59,1	15	68,2	1	4,5	12	54,5
Total	22	100	22	100	22	100	22	100

Fuente: Test aplicado a los deportistas de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".
Autor: Oswaldo Lenin Condoy Reyes **Año:** 2017

Gráfico 4



Análisis e interpretación

El equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está estático (equilibrio estático) o en desplazamiento (equilibrio dinámico). La importancia del equilibrio radica en la clara mantención de una posición contra la fuerza de gravedad, por ende generar estabilidad en un cuerpo ejerciendo un control efectivo ante las fuerzas que actúan sobre él. En el fundamento técnico de remate el equilibrio es importante permitiendo al deportista mantenerse erguido controlando el centro de gravedad a partir del pie de apoyo al tronco superior evitando el desequilibrio antes y después del remate.

Aplicado el pre test en la barra de equilibrio, el 59,1% se encuentra en Muy Bien, el 22,7% está en Bien y el 18,2% en Deficiente; mientras que en el pos test el 68,2% se encuentra en Muy Bien y el 31,8% está en Bien. En la precisión de remate el pre test tenemos que el 63,6% se encuentra en Deficiente, el 31,8% está en Bien y el 4,5% en Muy Bien; en el pos test el 54,5% se encuentra en Muy Bien y el 45,5% está en Bien. Esto deduce que existió una

mejora del 18,2% en el equilibrio incidiendo en la precisión de remate en un 63,6% que es el mejoramiento del remate.

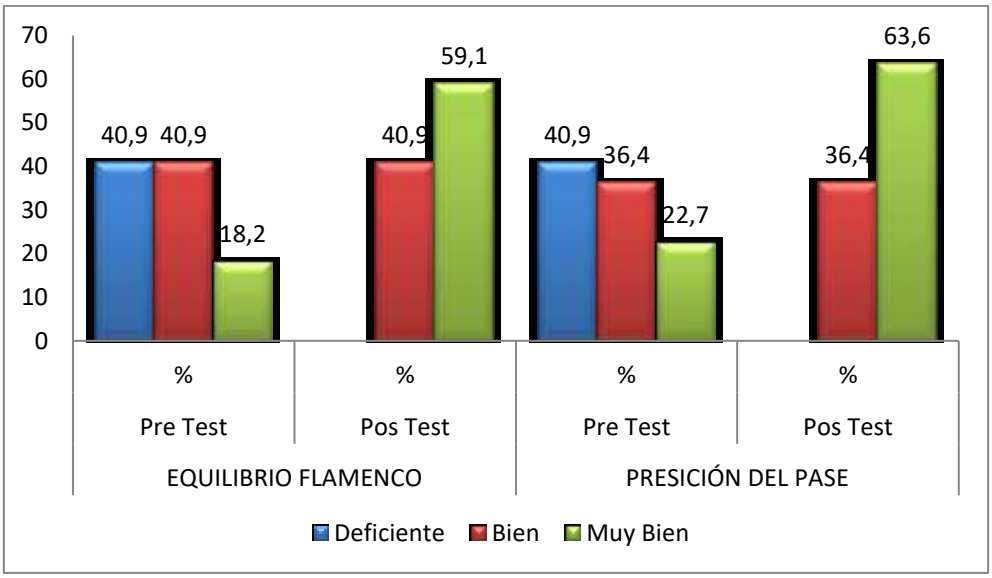
Tabla N° 5

Test de equilibrio flamenco (eurofit) y precisión de pase

Indicadores	Equilibrio flamenco				Precisión de pase			
	Pre Test		Pos Test		Pre Test		Pos Test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Deficiente	9	40,9			9	40,9		
Bien	9	40,9	9	40,9	8	36,4	8	36,4
Muy Bien	4	18,2	13	59,1	5	22,7	14	63,6
Total	22	100	22	100	22	100	22	100

Fuente: Test aplicado a los deportistas de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".
Autor: Oswaldo Lenin Condoy Reyes **Año:** 2017

Gráfico 5



Análisis e interpretación

Medir el equilibrio estático del sujeto al permanecer de pie en un espacio limitado. Inicialmente, el ejecutante pasará el peso del cuerpo a la pierna elevada sobre la tabla, flexionando la pierna libre y con las manos sujeta un balón para botear el balón al suelo. El

test se interrumpe en cada pérdida de equilibrio del sujeto, hasta un tiempo total 1 min. Si ejecutante cae más de quince veces en los primeros 30 seg se finaliza la prueba. Se contabilizará el número de intentos necesarios para guardar el equilibrio en 1 min., y se realizarán varios intentos previos antes de cronometrar al sujeto o la prueba definitiva. El equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está estático (equilibrio estático) o en desplazamiento (equilibrio dinámico). La importancia del equilibrio radica en la clara mantención de una posición contra la fuerza de gravedad, por ende generar estabilidad en un cuerpo ejerciendo un control efectivo ante las fuerzas que actúan sobre él. El equilibrio en la precisión del pase radica en la correcta postura corporal, logrando la flexión leve del tronco superior hacia adelante exigiendo al punto de gravedad del cuerpo para la ejecución del pase con la mayor precisión sea con borde interno, externo o empeine a ras de piso o en volea.

Del pre test de equilibrio flamenco (eurofit) el 40,9% se encuentran en Deficiente y Bien, el 18,2% está en Muy Bien; mientras que en el pos test el 59,1% se encuentra en Muy bien y el 40,9% en Bien. En precisión de pase en pre test tenemos que 40,9% se encuentra en Deficiente, el 36,4% está en Bien y el 22,7% en Muy Bien; en el pos test el 63,6% se encuentra en Muy Bien y el 36,4% está en Bien. Esto deduce que existió una mejora del 40,9% en el equilibrio incidiendo en la precisión del pase en un 40,9% que es el mejoramiento para la ejecución del pase.

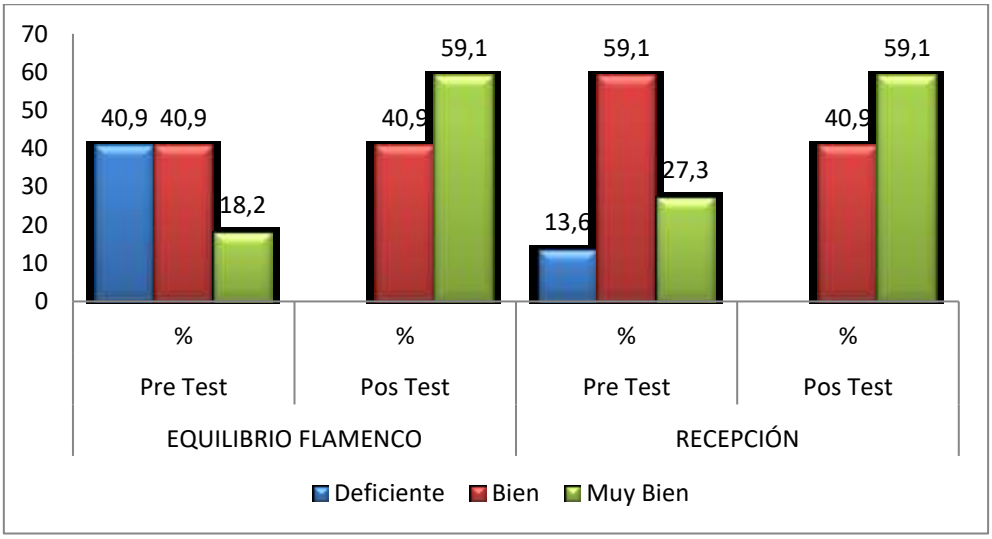
Tabla N° 6

Test de equilibrio flamenco (eurofit) y recepción

Indicadores	Equilibrio flamenco				Recepción			
	Pre Test		Pos Test		Pre Test		Pos Test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Deficiente	9	40,9			3	13,6		
Bien	9	40,9	9	40,9	13	59,1	9	40,9
Muy Bien	4	18,2	13	59,1	6	27,3	13	59,1
Total	22	100	22	100	22	100	22	100

Fuente: Test aplicado a los deportistas de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".
Autor: Oswaldo Lenin Condoy Reyes **Año:** 2017

Gráfico 6



Análisis e interpretación

El equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está estático (equilibrio estático) o en desplazamiento (equilibrio dinámico). La importancia del equilibrio radica en la clara mantención de una posición contra la fuerza de gravedad, por ende generar estabilidad en un cuerpo ejerciendo un control efectivo ante las fuerzas que actúan sobre él. El equilibrio en recepción radica en mantener la correcta postura corporal y mediante ello mejorar la condición de la pierna de recepción

ejecutando con la mayor precisión posible el gesto técnico de recepción logrando una buena capacidad de amortiguamiento.

Una vez aplicado el pre test de equilibrio flamenco (eurofit) el 40,9% se encuentran Deficiente y Bien, el 18,2% está en Muy Bien; mientras que en el pos test el 59,1% se encuentra en Muy bien y el 40,9% está en Bien. En recepción el pre test tenemos que 59,1% se encuentra en Bien, el 27,3% está en Muy Bien y el 13,6% en Deficiente; en el pos test el 59,1% se encuentra en Muy Bien y el 40,9% está en Bien. Esto deduce que existió una mejora del 40,9% en el equilibrio incidiendo en la recepción en un 13,6% que es el mejoramiento para la recepción.

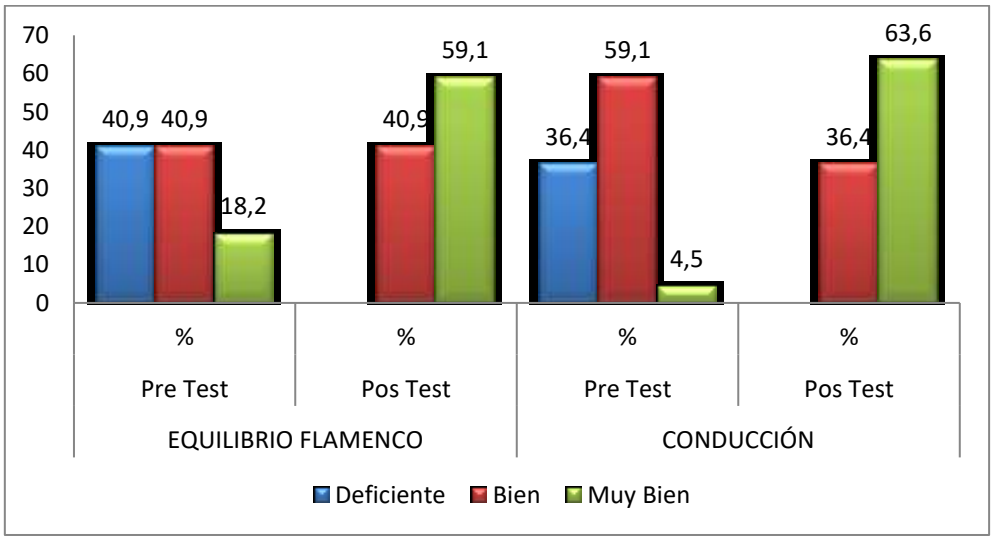
Tabla N° 7

Test de equilibrio flamenco (eurofit) y conducción

Indicadores	Equilibrio flamenco				Conducción			
	Pre Test		Pos Test		Pre Test		Pos Test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Deficiente	9	40,9			8	36,4		
Bien	9	40,9	9	40,9	13	59,1	8	36,4
Muy Bien	4	18,2	13	59,1	1	4,5	14	63,6
Total	22	100	22	100	22	100	22	100

Fuente: Test aplicado a los deportistas de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".
Autor: Oswaldo Lenin Condoy Reyes **Año:** 2017

Gráfico 7



Análisis e interpretación

El equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está estático (equilibrio estático) o en desplazamiento (equilibrio dinámico). La importancia del equilibrio radica en la clara mantención de una posición contra la fuerza de gravedad, por ende generar estabilidad en un cuerpo ejerciendo un control efectivo ante las fuerzas que actúan sobre él. El equilibrio es de las capacidades coordinativas más importantes en la conducción porque ayuda mucho a mantener la posición corporal en desplazamiento ya que se tiene factores negativos para perder el equilibrio que van desde la conducción del balón a la fricción producida por otro deportista.

En el pre test de equilibrio flamenco (eurofit) el 40,9% se encuentran Deficiente y Bien, el 18,2% está en Muy Bien; mientras que en el pos test el 59,1% se encuentra en Muy bien y el 40,9% está en Bien. En conducción el pre test tenemos que 59,1% se encuentra en Bien, el 36,4% está en Deficiente y el 4,5% en Muy Bien; en el pos test el 63,6% se encuentra en Muy Bien y el 36,4% está en Bien. Esto deduce que existió una mejora del 40,9% en el equilibrio incidiendo en la conducción en un 36,4% que es el mejoramiento para la conducción.

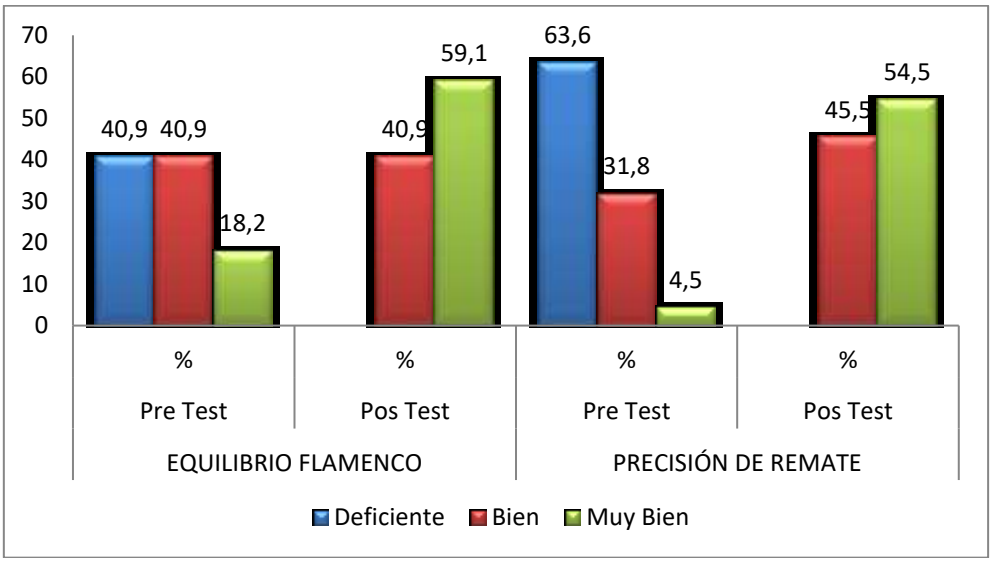
Tabla N° 8

Test de equilibrio flamenco (eurofit) y precisión de remate

Indicadores	Equilibrio flamenco				Precisión de remate			
	Pre Test		Pos Test		Pre Test		Pos Test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Deficiente	9	40,9			14	63,6		
Bien	9	40,9	9	40,9	7	31,8	10	45,5
Muy Bien	4	18,2	13	59,1	1	4,5	12	54,5
Total	22	100	22	100	22	100	22	100

Fuente: Test aplicado a los deportistas de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".
Autor: Oswaldo Lenin Condoy Reyes **Año:** 2017

Gráfico 8



Análisis e interpretación

El equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está estático (equilibrio estático) o en desplazamiento (equilibrio dinámico). La importancia del equilibrio radica en la clara mantención de una posición contra la fuerza de gravedad, por ende generar estabilidad en un cuerpo ejerciendo un control efectivo ante las fuerzas que actúan sobre él. En el fundamento técnico de remate el equilibrio es importante permitiendo al deportista mantenerse erguido controlando el centro de gravedad a partir del pie de apoyo al tronco superior evitando el desequilibrio antes y después del remate.

Del pre test de equilibrio flamenco (eurofit) el 40,9% se encuentran Deficiente y Bien, el 18,2% está en Muy Bien; mientras que en el pos test el 59,1% se encuentra en Muy bien y el 40,9% está en Bien. En la precisión de remate el pre test tenemos que 63,6% se encuentra en Deficiente, el 31,8% está en Bien y el 4,5% en Muy Bien; en el pos test el 54,5% se encuentra en Muy Bien y el 45,5% está en Bien. Esto deduce que existió una mejora del

40,9% en el equilibrio incidiendo en la precisión de remate en un 63,6% que es el mejoramiento del remate.

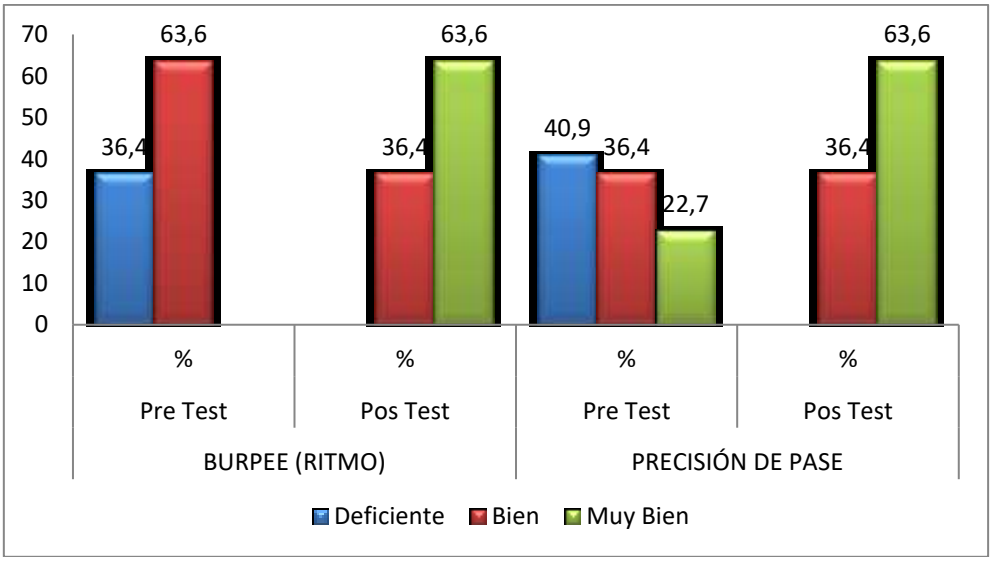
Tabla N° 9

Test de burpee (ritmo) y precisión de pase

Indicadores	Burpee (ritmo)				Precisión de pase			
	Pre Test		Pos Test		Pre Test		Pos Test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Deficiente	8	36,4			9	40,9		
Bien	14	63,6	8	36,4	8	36,4	8	36,4
Muy Bien			14	63,6	5	22,7	14	63,6
Total	22	100	22	100	22	100	22	100

Fuente: Test aplicado a los deportistas de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".
Autor: Oswaldo Lenin Condoy Reyes **Año:** 2017

Gráfico 9



Análisis e interpretación

Medir el ritmo del sujeto en un espacio limitado. Para la realización de este test se han de ejecutar la secuencia movimientos de las que consta el ejercicio durante un minuto, el mayor número de veces posible. El ejercicio consta de 5 posiciones: Posición 1: De pie y brazos colgando. Posición 2: En cuclillas, piernas flexionadas y brazos en el suelo. Posición 3: Con

apoyo de manos en el suelo, se realiza una extensión de piernas. Posición 4: Flexión de piernas y vuelta a la posición 2. Posición 5: Salto vertical y vuelta a la posición inicial (posición 1). El ritmo es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante. La repetición regular o periódica de una estructura ordenada. Obviamente, no hablamos de bailar bien cuando hablamos de ritmo, sino de poseer un "sentido del ritmo". El ritmo es la facultad de realizar el gesto técnico del pase en forma dinámica, esto quiere decir que el deportista realizara un pase preciso con buena dinámica corporal adaptándose al momento de ejecución del pase.

En el pre test de burpee (ritmo) el 63,6% se encuentran en Bien y el 36,4% está en Deficiente; mientras que en el pos test el 63,6% se encuentra en Muy bien y el 36,4% está en Bien. En precisión de pase el pre test tenemos que el 40,9% se encuentra en Deficiente, el 36,4% está en Bien y el 22,7% en Muy Bien; en el pos test el 63,6% se encuentra en Muy Bien y el 36,4% está en Bien. Esto deduce que existió una mejora del 36,4% en el ritmo incidiendo en la precisión del pase en un 40,9% que es el mejoramiento para la ejecución del pase.

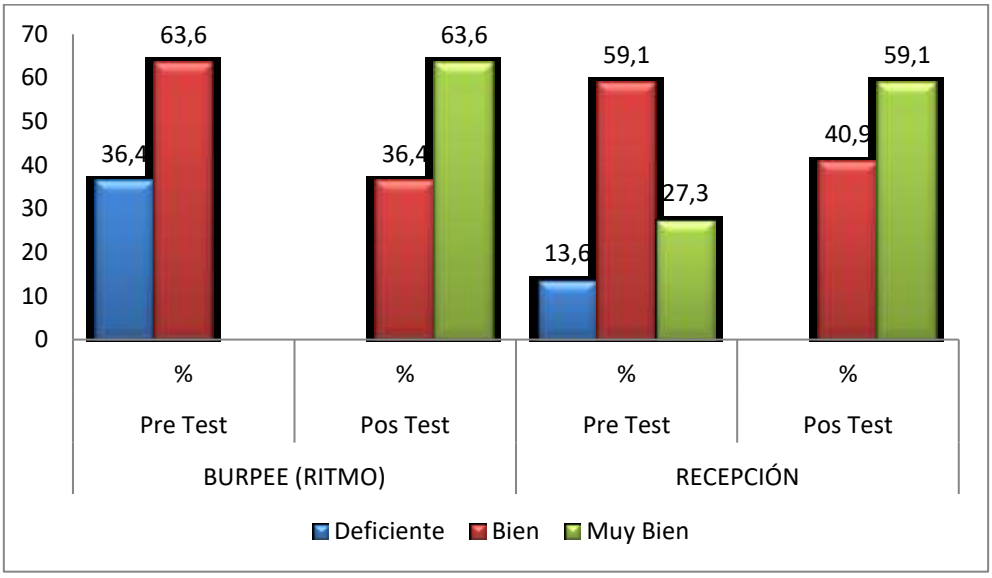
Tabla N° 10

Test de burpee (ritmo) y recepción

Indicadores	**Burpee (ritmo)**				**Recepción**			
	Pre Test		Pos Test		Pre Test		Pos Test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Deficiente	8	36,4			3	13,6		
Bien	14	63,6	8	36,4	13	59,1	9	40,9
Muy Bien			14	63,6	6	27,3	13	59,1
Total	22	100	22	100	22	100	22	100

Fuente: Test aplicado a los deportistas de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".
Autor: Oswaldo Lenin Condoy Reyes **Año:** 2017

Gráfico 10



Análisis e interpretación

El ritmo es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante. La repetición regular o periódica de una estructura ordenada. Obviamente, no hablamos de bailar bien cuando hablamos de ritmo, sino de poseer un "sentido del ritmo. Es la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos. La importancia del ritmo en la recepción influye en la adaptación de la zona de contacto del cuerpo con la del movimiento del balón y la acción que lo preside, es decir adaptación de la pierna de amortiguamiento a la circunstancia.

Aplicado el pre test de Burpee (Ritmo), el 63,6% se encuentran en Bien y el 36,4% está en Deficiente; mientras que en el pos test el 63,6% se encuentra en Muy bien y el 36,4% está en Bien. En recepción el pre test tenemos que 59,1% se encuentra en Bien, el 27,3% está en Muy Bien y el 13,6% en Deficiente; en el pos test el 59,1% se encuentra en Muy Bien y el

40,9% está en Bien. Esto deduce que existió una mejora del 36,4% en el ritmo incidiendo en la recepción en un 13,6% que es el mejoramiento para la recepción.

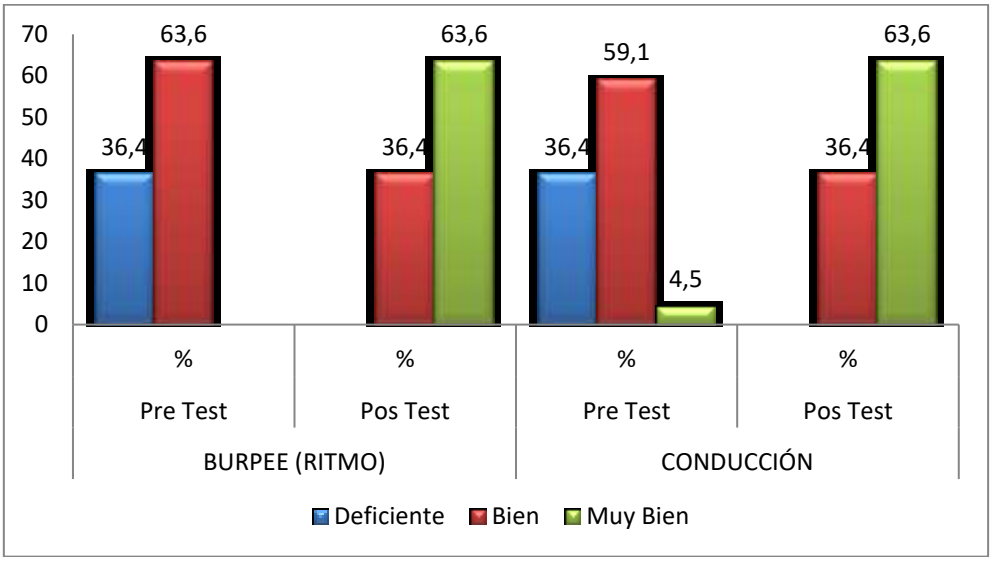
Tabla N° 11

Test de burpee (ritmo) y conducción

Indicadores	Burpee (ritmo)				Conducción			
	Pre Test		Pos Test		Pre Test		Pos Test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Deficiente	8	36,4			8	36,4		
Bien	14	63,6	8	36,4	13	59,1	8	36,4
Muy Bien			14	63,6	1	4,5	14	63,6
Total	22	100	22	100	22	100	22	100

Fuente: Test aplicado a los deportistas de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".
Autor: Oswaldo Lenin Condoy Reyes **Año:** 2017

Gráfico 11



Análisis e interpretación

El ritmo es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante. La repetición regular o periódica de una estructura ordenada. Obviamente, no hablamos de bailar bien cuando hablamos de ritmo, sino de poseer un "sentido del ritmo. Es la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los

músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos. El ritmo en la conducción es uno de los puntos más importantes ya que permite que el deportista controle su sistema muscular para realizar la conducción en movimiento dependiendo de la circunstancia en la que se encuentre.

De acuerdo al pre test de Burpee (Ritmo) el 63,6% se encuentran en Bien y el 36,4% está en Deficiente; mientras que en el pos test el 63,6% se encuentra en Muy bien y el 36,4% está en Bien. En conducción el pre test tenemos que 59,1% se encuentra en Bien, el 36,4% está en Deficiente y el 4,5% en Muy Bien; en el pos test el 63,6% se encuentra en Muy Bien y el 36,4% está en Bien. Esto deduce que existió una mejora del 36,4% en el ritmo incidiendo en la conducción en un 36,4% que es el mejoramiento para la conducción.

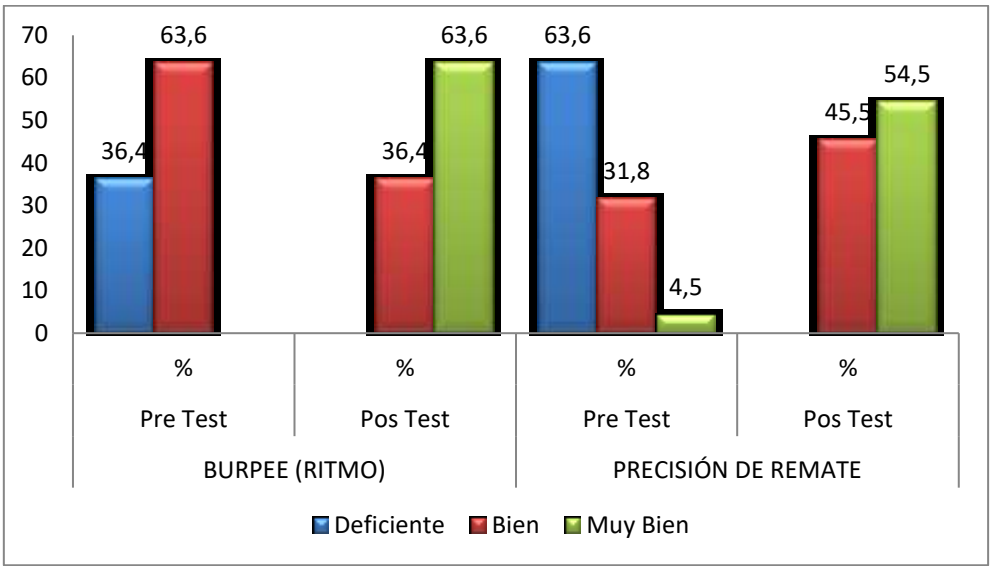
Tabla N° 12

Test de burpee (ritmo) y precisión de remate

Indicadores	Burpee (ritmo)				Precisión de remate			
	Pre Test		Pos Test		Pre Test		Pos Test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Deficiente	8	36,4			14	63,6		
Bien	14	63,6	8	36,4	7	31,8	10	45,5
Muy Bien			14	63,6	1	4,5	12	54,5
Total	22	100	22	100	22	100	22	100

Fuente: Test aplicado a los deportistas de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".
Autor: Oswaldo Lenin Condoy Reyes **Año:** 2017

Gráfico 12



Análisis e interpretación

El ritmo es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante. La repetición regular o periódica de una estructura ordenada. Obviamente, no hablamos de bailar bien cuando hablamos de ritmo, sino de poseer un "sentido del ritmo. Es la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos. La importancia del ritmo en el remate tiene su relación en la carrera de impulso previo con lo cual se desarrollara la potencia del remate a portería, ya sea remate en movimiento o con balón estático.

Aplicado a los deportistas el pre test de Burpee (Ritmo), el 63,6% se encuentran en Bien y el 36,4% está en Deficiente; mientras que en el pos test el 63,6% se encuentra en Muy bien y el 36,4% está en Bien. En la precisión de remate el pre test tenemos que 63,6% se encuentra en Deficiente, el 31,8% está en Bien y el 4,5% en Muy Bien; en el pos test el 54,5% se

encuentra en Muy Bien y el 45,5% está en Bien. Esto deduce que existió una mejora del 36,4% en el ritmo incidiendo en la precisión de remate en un 63,6% que es el mejoramiento del remate.

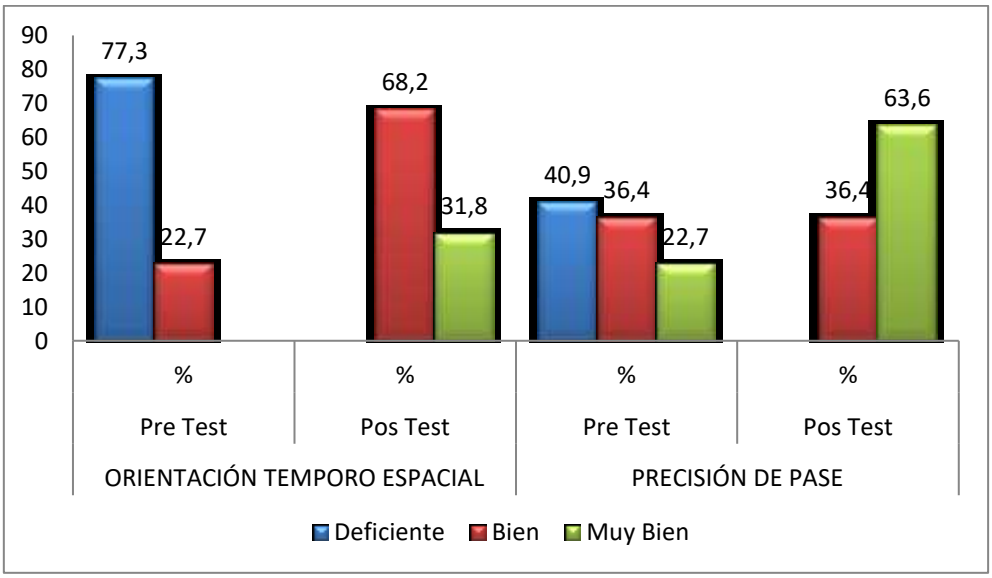
Tabla N° 13

Test de orientación temporo espacial y precisión de pase

Indicadores	Orientación temporo espacial				Precisión de pase			
	Pre Test		Pos Test		Pre Test		Pos Test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Deficiente	17	77,3			9	40,9		
Bien	5	22,7	15	68,2	8	36,4	8	36,4
Muy Bien			7	31,8	5	22,7	14	63,6
Total	22	100	22	100	22	100	22	100

Fuente: Test aplicado a los deportistas de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".
Autor: Oswaldo Lenin Condoy Reyes **Año:** 2017

Gráfico 13



Análisis e interpretación

Medir la orientación temporo-espacial del sujeto en un espacio limitado. Se coloca un alumno dentro de un aro o un círculo dibujado en el suelo, luego el alumno deberá lanzar el balón

hacia arriba dar un giro de 360° y receptar el balón sin salirse del aro o el círculo. Se trabajará 5 repeticiones por cada lado. La orientación temporo espacial es la aptitud para mantener constante la localización del propio cuerpo, tanto en función de la posición de los objetos en el espacio como para colocar esos objetos en función de la propia posición. La orientación espacial incluye un variado conjunto de manifestaciones motrices: reagrupaciones, escisiones, localizaciones, evoluciones que capacitan el reconocimiento topográfico del espacio. La Orientación Temporo Espacial es una de las habilidades básicas más relevantes en relación al desarrollo de los aprendizajes de los niños resulta ser la orientación espacial, esta habilidad no se trata de una habilidad única y que no dependa de otros factores, como puede ser la capacidad de memoria por ejemplo, sino que depende en gran medida del proceso de lateralización y del desarrollo psicomotor. La capacidad de orientación temporo espacial en el fundamento técnico del pase hacia el espacio libre que exige por una parte la visión periférica bien desarrollada capaz de ordenar espacialmente los movimientos de los compañeros, rivales y el balón, pero también un buen control del tiempo en el cual el balón debe pasarse hacia la carrera en el momento adecuado.

En el pre test en orientación temporo espacial el 77,3% se encuentran en Deficiente y el 22,7% está en Bien; mientras que en el pos test el 68,2% se encuentra en Bien y el 31,8% está en Muy Bien. En precisión de pase en pre test tenemos que 40,9% se encuentra en Deficiente, el 36,4% está en Bien y el 22,7% en Muy Bien; en el pos test el 63,6% se encuentra en Muy Bien y el 36,4% está en Bien. Esto deduce que existió una mejora del 77,3% en orientación temporo espacial incidiendo en la precisión del pase en un 40,9% que es el mejoramiento para la ejecución del pase.

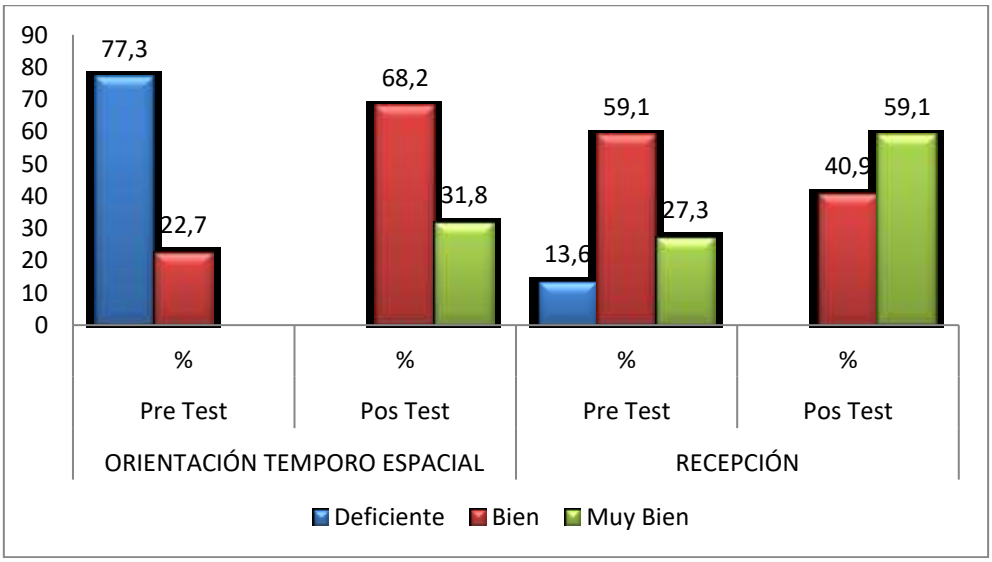
Tabla N° 14

Test de orientación temporo espacial y recepción

Indicadores	Orientación temporo espacial				Recepción			
	Pre Test		Pos Test		Pre Test		Pos Test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Deficiente	17	77,3			3	13,6		
Bien	5	22,7	15	68,2	13	59,1	9	40,9
Muy Bien			7	31,8	6	27,3	13	59,1
Total	22	100	22	100	22	100	22	100

Fuente: Test aplicado a los deportistas de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".
Autor: Oswaldo Lenin Condoy Reyes **Año:** 2017

Gráfico 14



Análisis e interpretación

La orientación temporo espacial es la aptitud para mantener constante la localización del propio cuerpo, tanto en función de la posición de los objetos en el espacio como para colocar esos objetos en función de la propia posición. La orientación espacial incluye un variado conjunto de manifestaciones motrices: reagrupaciones, escisiones, localizaciones, evoluciones que capacitan el reconocimiento topográfico del espacio. La Orientación Temporo Espacial es una de las habilidades básicas más relevantes en relación al desarrollo

de los aprendizajes de los niños resulta ser la orientación espacial, esta habilidad no se trata de una habilidad única y que no dependa de otros factores, como puede ser la capacidad de memoria por ejemplo, sino que depende en gran medida del proceso de lateralización y del desarrollo psicomotor. La capacidad de orientación temporo espacial con respecto a la recepción hace énfasis más en buscar el espacio más propicio para receptar el balón teniendo en cuenta la ubicación del rival, pero también temporalmente al movimiento que debe realizar para ser una opción de pase-recepción.

Con respecto al pre test en orientación temporo espacial el 77,3% se encuentran en Deficiente y el 22,7% está en Bien; mientras que en el pos test el 68,2% se encuentra en Bien y el 31,8% está en Muy Bien. En recepción el pre test tenemos que 59,1% se encuentra en Bien, el 27,3% está en Muy Bien y el 13,6% en Deficiente; en el pos test el 59,1% se encuentra en Muy Bien y el 40,9% está en Bien. Esto deduce que existió una mejora del 77,3% en orientación temporo espacial incidiendo en la recepción en un 13,6% que es el mejoramiento para la recepción.

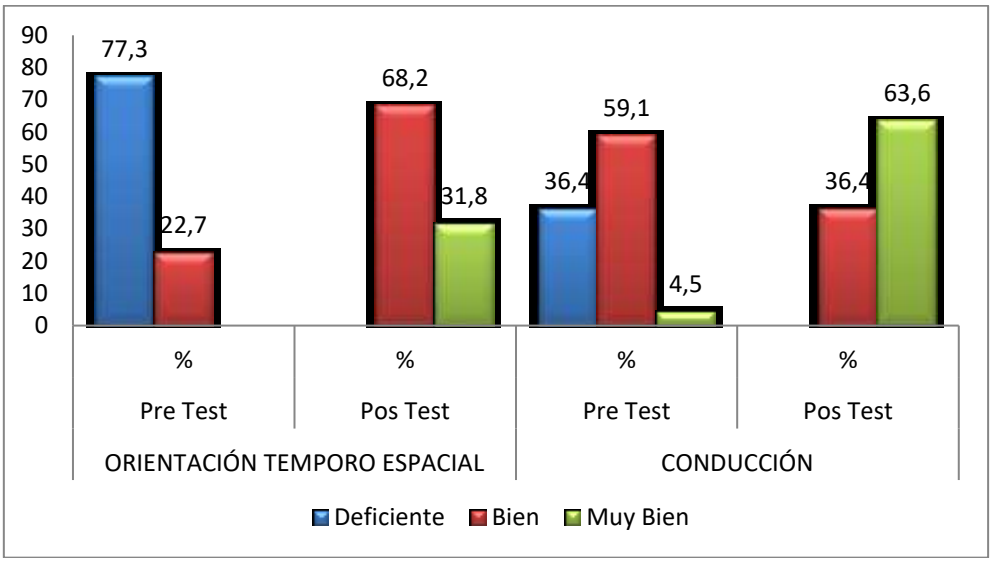
Tabla N° 15

Test de orientación temporo espacial y conducción

Indicadores	**Orientación temporo espacial**				**Conducción**			
	Pre Test		Pos Test		Pre Test		Pos Test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Deficiente	17	77,3			8	36,4		
Bien	5	22,7	15	68,2	13	59,1	8	36,4
Muy Bien			7	31,8	1	4,5	14	63,6
Total	22	100	22	100	22	100	22	100

Fuente: Test aplicado a los deportistas de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".
Autor: Oswaldo Lenin Condoy Reyes **Año:** 2017

Gráfico 15



Análisis e interpretación

La orientación temporo espacial es la aptitud para mantener constante la localización del propio cuerpo, tanto en función de la posición de los objetos en el espacio como para colocar esos objetos en función de la propia posición. La orientación espacial incluye un variado conjunto de manifestaciones motrices: reagrupaciones, escisiones, localizaciones, evoluciones que capacitan el reconocimiento topográfico del espacio. La Orientación Temporo Espacial es una de las habilidades básicas más relevantes en relación al desarrollo de los aprendizajes de los niños resulta ser la orientación espacial, esta habilidad no se trata de una habilidad única y que no dependa de otros factores, como puede ser la capacidad de memoria por ejemplo, sino que depende en gran medida del proceso de lateralización y del desarrollo psicomotor. La importancia de la orientación temporo espacial en la conducción se enfoca en lograr un buen desempeño en espacios parciales y obstaculizados, conduciendo el balón y afianzando la noción temporal de la acción de conducción en la situación de juego.

Del pre test en orientación temporo espacial el 77,3% se encuentran en Deficiente y el 22,7% está en Bien; mientras que en el pos test el 68,2% se encuentra en Bien y el 31,8% está en

Muy Bien. En conducción el pre test tenemos que el 59,1% se encuentra en Bien, el 36,4% está en Deficiente y el 4,5% en Muy Bien; en el pos test el 63,6% se encuentra en Muy Bien y el 36,4% está en Bien. Esto deduce que existió una mejora del 77,3% de orientación temporo espacial incidiendo en la conducción en un 36,4% que es el mejoramiento de la conducción.

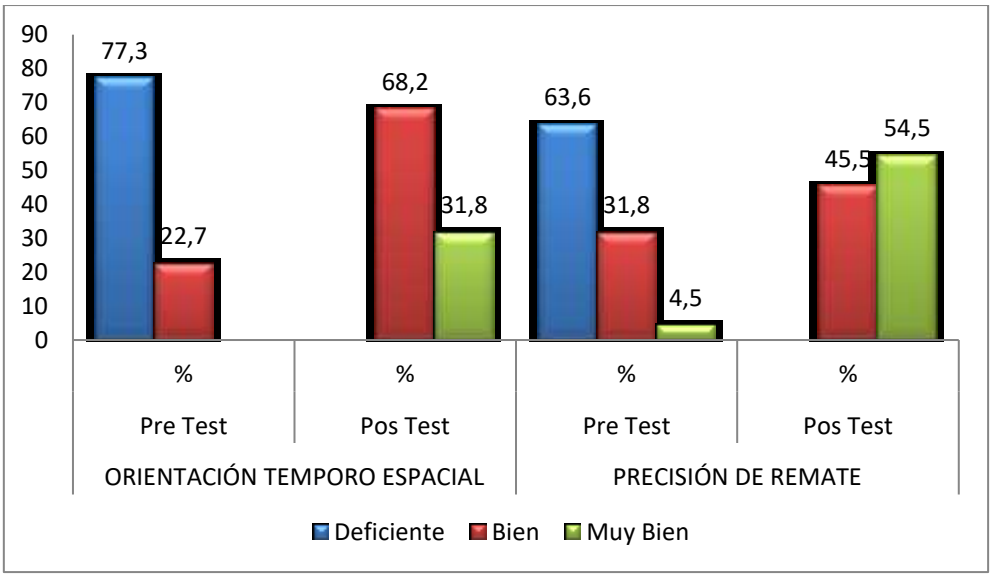
Tabla N° 16

Test de orientación temporo espacial y precisión de remate

Indicadores	Orientación temporo espacial				Precisión de remate			
	Pre Test		Pos Test		Pre Test		Pos Test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Deficiente	17	77,3			14	63,6		
Bien	5	22,7	15	68,2	7	31,8	10	45,5
Muy Bien			7	31,8	1	4,5	12	54,5
Total	22	100	22	100	22	100	22	100

Fuente: Test aplicado a los deportistas de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso".
Autor: Oswaldo Lenin Condoy Reyes **Año:** 2017

Gráfico 16



Análisis e interpretación

La orientación temporo espacial es la aptitud para mantener constante la localización del propio cuerpo, tanto en función de la posición de los objetos en el espacio como para colocar esos objetos en función de la propia posición. La orientación espacial incluye un variado conjunto de manifestaciones motrices: reagrupaciones, escisiones, localizaciones, evoluciones que capacitan el reconocimiento topográfico del espacio. La Orientación Temporo Espacial es una de las habilidades básicas más relevantes en relación al desarrollo de los aprendizajes de los niños resulta ser la orientación espacial, esta habilidad no se trata de una habilidad única y que no dependa de otros factores, como puede ser la capacidad de memoria por ejemplo, sino que depende en gran medida del proceso de lateralización y del desarrollo psicomotor. La capacidad de orientación temporo espacial en el remate beneficia por un lado la espacialidad que ayuda a orientarse de la posición del remate con relación a portería y en lo temporal la relación al movimiento del remate para lograr la precisión.

Aplicado el pre test en orientación temporo espacial el 77,3% se encuentran en Deficiente y el 22,7% está en Bien; mientras que en el pos test el 68,2% se encuentra en Bien y el 31,8% está en Muy Bien. En la precisión de remate el pre test tenemos que 63,6% se encuentra en Deficiente, el 31,8% está en Bien y el 4,5% en Muy Bien; en el pos test el 54,5% se encuentra en Muy Bien y el 45,5% está en Bien. Esto deduce que existió una mejora del 77,3% de orientación temporo espacial incidiendo en la precisión de remate en un 63,6% que es el mejoramiento del remate.

g. DISCUSIÓN

INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA

Objetivo # 1

Diagnosticar el nivel de incidencia del ritmo, equilibrio y orientación temporo-espacial en los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja 2016-2017.

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
		Deficiencia	**Obsolencia**	**Necesidades**
Deportistas	El Pase En el pre test de precisión de pase el 40,9% está en deficiente y un 36,4% se encuentra en bien. Siendo un 77,3% de los deportistas quienes están con una mala ejecución del pase.	En equilibrio dinámico el 18,2% de los deportistas se encuentran en deficiente y el 22,7% en bien. Los deportistas en equilibrio estático 40,9% está en deficiente y el 40,9% este en bien. En ritmo el 36,4% está en deficiente y el 63,6% se encuentra en bien. En orientación temporo espacial los deportistas se encuentran en un 77,3% deficiente y un 22,7% en bien.	_No se trabaja las capacidades coordinativas de los deportistas en etapas de iniciación deportiva. _No se planifica específicamente para el trabajo de las capacidades coordinativas en el pase. _Falta de trabajo técnico del pase en sus diferentes tipos de ejecución. _Carencia en la parte coordinativa del tren inferior y superior en la ejecución del fundamento. _Falta de la noción orientativa en la ejecución del pase con relación al punto de entrega.	_Proponer un conjunto de ejercicios para el trabajo de las capacidades coordinativas. _Planificación diaria del trabajo a través de programas de entrenamiento de las capacidades coordinativas y el pase. _Realizar ejercicios específicos del pase tratando de corregir cada uno de los aspectos primordiales en su ejecución. _Ejercicios estratégicos de disociación con relación al trabajo del fundamento técnico con la capacidad coordinativa.

Deportistas	<u>Recepción</u> En el pre test de recepción a los deportistas el 13,6% está en deficiente y un 59,1% se encuentra en bien. Entonces un 72,7% de los deportistas están con una mala ejecución del fundamento técnico de la recepción.	En el equilibrio dinámico el 18,2% se está en deficiente y el 22,7% en bien. En equilibrio estático 40,9% está en deficiente y el 40,9% este en bien. En ritmo el 36,4% está en deficiente y el 63,6% en bien. En orientación temporo espacial el 77,3% presentan deficiencia y el 22,7% está en bien.	_Descoordinación motriz de movimientos en la ejecución de los tipos de recepción. _Ausencia de trabajo de las capacidades coordinativas en la etapa morfológica del deportista. _No se planifica específicamente para el trabajo de las capacidades coordinativas en la recepción. _Falta de trabajo técnico de la recepción en sus diferentes tipos de ejecución. _Falta de noción para la ejecución del fundamento técnico. _Falta de trabajo de retroalimentación.	_Programa de ejercicios que conjuguen el trabajo coordinativo y el fundamento técnico. _Proponer un conjunto de ejercicios para el trabajo de las capacidades coordinativas. _Planificación diaria a través de programas de entrenamiento. _Realizar ejercicios específicos de recepción tratando de corregir cada uno de los aspectos primordiales en su ejecución. _Trabajo de cada una de las fases con la coordinación para una desarrollo integral del fundamento.
	<u>Conducción</u> En el pre test de conducción a los deportistas un 36,4% está en deficiente y un 59,1% se encuentra en bien. Entonces el 95,5% de los deportistas se encuentran con una mala ejecución del fundamento técnico de conducción.	En equilibrio dinámico el 18,2% de los deportistas se encuentra en deficiente y el 22,7% en bien. En equilibrio estático 40,9% está en deficiente y el 40,9% este en bien. Los deportistas en ritmo el 36,4% está en deficiente y el 63,6% se encuentra en bien. En orientación temporo espacial el 77,3% presentan deficiencia y el 22,7% está en bien.	_No se ha enseñado la mecánica de ejecución del fundamento técnico. _No se ha trabajado las capacidades coordinativas de los deportistas. _No se planifica específicamente para el trabajo de las capacidades coordinativas en la conducción. _Falta de trabajo técnico de conducción. _Falta de ejercicios que se trabaje las capacidades coordinativas con el fundamento técnico de conducción en sus diferentes etapas.	_Planificar ejercicios de coordinación enseñando la mecánica del fundamento técnico. _Proponer un conjunto de ejercicios para el trabajo de las capacidades coordinativas. _Planificación diaria del trabajo a través de programas de entrenamiento de las capacidades coordinativas y la conducción en sus diferentes fases. _Realizar ejercicios específicos de la conducción tratando de corregir cada uno de los aspectos primordiales en su ejecución.

	<u>Remate</u> En el pre test de precisión de remate el 63,6% de los deportistas está en deficiente y un 31,8% se encuentra en bien. Esto nos dice que el 95,4% de los deportistas se encuentran con una mala ejecución del fundamento técnico de remate.	En equilibrio dinámico el 18,2% se encuentra en deficiente y el 22,7% en bien. En equilibrio estático 40,9% está en deficiente y el 40,9% este en bien. En ritmo el 36,4% está en deficiente y el 63,6% en bien. En orientación temporo espacial el 77,3% presentan deficiencia y el 22,7% está en bien.	_No se trabaja las capacidades coordinativas de los deportistas en etapas de iniciación deportiva. _Falta de equilibrio del deportista. _No se planifica para el trabajo de las capacidades coordinativas en el remate. _Falta de trabajo técnico del remate. _Falta de coordinación del tren inferior y superior al realizar la acción provoca que la ejecución sea débil. _Los deportistas no tienen ritmo en la ejecución del remate.	_Proponer un conjunto de ejercicios para el trabajo de las capacidades coordinativas. _Planificación diaria del trabajo a través de programas de entrenamiento de las capacidades coordinativas y el remate. _Realizar ejercicios específicos de remate tratando de corregir cada uno de los aspectos primordiales en su ejecución. _Aplicar ejercicios y juegos adecuados como estrategia para el desarrollo de la capacidad del ritmo utilizando variaciones del ritmo en la ejecución de los movimientos.

Interpretación

Las capacidades coordinativas son relativamente un elemento importante en el desarrollo de los procesos de conducción y regulación de la actividad motora de un deportista. Ellas representan requerimientos indispensables que debe poseer el jugador, para poder ejercer determinadas actividades deportivas adecuadamente, permitiéndole realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia motora.

Si bien las capacidades coordinativas permiten al deportista mejorar su desarrollo motor con precisión, economía y eficacia, hay que desatacar que la evolución del trabajo de las capacidades no es igual en todos los deportistas ya que debido a la morfología y fisiología de cada uno este se desarrolla a diferente velocidad, sin embargo marcan un punto de inflexión al trabajar con las capacidades en los deportistas en su inicio.

Las capacidades coordinativas son importantes para el desarrollo del rendimiento de todos los deportistas, influyendo positivamente en el mejoramiento técnico-táctico debido al mejoramiento motor del individuo.

Este trabajo se llevó a cabo con el propósito de investigar la importancia de las capacidades coordinativas de equilibrio, ritmo y orientación temporo espacial en los fundamentos técnicos del fútbol, de los cuales trabajamos con el pase, recepción, conducción y remate. Por medio del instrumento de valoración que fue el test, al inicio o pre test a cada una de las capacidades y los fundamentos técnicos observamos una evidente falta de trabajo específicamente en lo referente a las capacidades coordinativas que será nuestro tema principal de trabajo.

El equilibrio es una capacidad coordinativa y lo subdividimos en dinámico y estático por su influencia en los fundamentos técnicos del fútbol, el pre test de la barra de equilibrio nos permite medir el equilibrio dinámico del sujeto al desplazarse en un espacio limitado, a través del test obtuvimos el siguiente valor que fue de 40,9%, los deportistas tienen deficiencia en la ejecución del equilibrio dinámico. Mientras en el equilibrio estático por medio del test de

equilibrio flamenco (eurofit) nos permite medir el equilibrio estático, el sujeto al permanecer de pie en un espacio limitado mientras botea el balón con ayuda de las manos, realizado el pre test de equilibrio estático obtuvimos los siguientes valores que fueron de 81,8% de deficiencia que presentan los deportistas en la ejecución del equilibrio estático. Otra de las capacidades coordinativas que estudiamos en el trabajo de campo fue la capacidad de ritmo con ayuda del test de burpee, el mismo que nos ayuda a medir el ritmo del sujeto en un espacio limitado, realizado el pre test de ritmo obtuvimos el siguiente valor que fue de 100% de los deportistas presentan gran deficiencia en la ejecución de esta capacidad coordinativa. En la valoración de la capacidad de orientación temporo espacial a través del pre test medimos la orientación temporo-espacial del sujeto en un espacio limitado con el balón, una vez realizado el pre test obtuvimos el siguiente valor de 100% de los deportistas tienen gran deficiencia en la ejecución de esta capacidad coordinativa.

Las capacidades coordinativas producen un efecto positivo sobre el perfeccionamiento técnico-deportivo, contribuyendo a una mejor selección de los deportistas talentosos.

Las tres primeras son las más requeridas en el juego de fútbol, pero el desarrollo de las otras permitirá resolver con mejor capacidad las acciones del partido y aumentar las posibilidades motrices dentro de la competencia y en el entrenamiento.

Es importante destacar que en el fútbol por ser un juego de conjunto es muy esencial contar con habilidades técnico-tácticos para su desarrollo, en este caso son los fundamentos técnicos de los cuales destacamos los más importantes que son: el pase, la recepción, conducción y remate.

En los fundamentos técnicos, también realizamos la valoración para conocer el estado actual en los niños a través de un test a cada uno de los fundamentos, iniciando con el pre test con el objetivo de conocer de manera cualitativa la condición de los fundamentos técnicos de los

niños, para aplicar el trabajo de las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos y posteriormente realizar una valoración final, que es la razón de este trabajo investigativo.

Comenzando con la valoración del pase con ayuda de un test de valoración inicial o pre test de precisión de pase, el objetivo de medir el pase es introducir 5 balones en 5 porterías pequeñas en menor tiempo con un máximo de 15 seg, observando la técnica correcta al momento de ejecutar el fundamento del pase, a través del test obtuvimos el siguiente valor de 77,3% de deficiencia en la ejecución del pase. En la valoración al fundamento técnico de recepción utilizamos el test de recepción que tiene como objetivo receptar los balones enviados por el profesor observando la técnica correcta al momento de ejecutar el fundamento de recepción, del cual obtuvimos el 72,7% de carencia en la ejecución de la recepción. En la conducción por medio del test de conducción en el cual el deportista debía conducir el balón en el menor tiempo posible para observar la técnica correcta al ejecutar el fundamento de la conducción, del cual el 95,5% de los deportistas tiene carencia en la ejecución de la conducción; y en el remate por medio del test de precisión de remate los deportistas debían introducir 6 balones en la portería pequeña sin dar botes para observar la técnica correcta al momento de ejecutar el fundamento técnico de remate, del test conocimos que el 95,4% de los deportistas presentan deficiencia en la ejecución del fundamento técnico de remate.

El pase en el fútbol es un fundamento muy importante permitiéndonos avanzar o mantener el balón en el campo de juego pasándolo de un compañero a otro pasando la pelota con el pie (borde interno y externo), la rodilla, el muslo, el pecho, el hombro o la cabeza. Identificando dos tipos de pase, los pases cortos son los más precisos, ya que el compañero está cerca y resulta sencillo entregarle el balón, los pases largos son los que un deportista realiza a gran distancia a otro compañero con el riesgo de ser errado. Ahora bien el problema por el que investigamos las capacidades coordinativas en el pase es porque al ejecutarlo la mayoría de

los deportistas no tienen una posición de equilibrio al ejecutarlo comenzando desde la carrera previa en la que no coordinaban los movimientos al momento de impacto, en el cual se debe poner especial atención a la destreza antes mencionada, los deportistas en su gran parte tenían falencia con la pierna de apoyo, ya que no lograban tener la estabilidad necesaria y se desequilibraban haciendo que el pase no vaya al punto de entrega, y no tenga la potencia necesaria, en el pos pase tendían a no recuperar con facilidad la posición, incluso muchos de ellos caían al piso, también es importante el grado de orientación temporo espacial debido a que no hay orientación del jugador con relación al campo de juego y su compañero, entregando desorientado el pase y con demasiada fuerza o muy despacio.

La recepción; en el fútbol es el fundamento que nos permite controlar el balón, que viene hacia el por cualquier circunstancia, en este deporte contamos con varios tipos de recepción de los cuales los más frecuentes son los realizados con el pie, ya sea con borde interno o externo según la acción de juego, también tenemos la recepción de muslo para balones a media altura y por último la recepción de balón con el pecho, siendo uno de los más idóneos para balones que se proyectan por elevación. Con los niños que trabajamos las falencias más notoria es la recepción, muchos de ellos tenían el problema de no mantener una posición de equilibrio, en la recepción o contacto con el balón no realizar una leve flexión de tronco hacia atrás con lo cual no se llevaba a cabo el fundamento antes indicado y en algunos de los casos lo realizaban de manera errática con pérdida de equilibrio con caída en algunos casos.

Otro de los fundamentos técnicos del fútbol que trabajamos es la conducción, fundamento importante entre todos los deportistas en el fútbol actual, que tiene como objetivo el transportar el balón con toques sucesivos y manteniendo el control del balón en el campo de juego, de los tipos de conducción más utilizadas en el fútbol son, el empeine interior para conducciones lentas en espacios cortos y la conducción empeine externo que es la más utilizada para transportar el balón a velocidad con distancias más largas, también tenemos

conducción con muslo, pecho y cabeza que no son muy comunes pero se llevan a cabo por deportistas con buena técnica. En la valoración a los deportistas el problema más visible es la falta de ritmo, esto hace referencia a un proceder muy lento del deportista en la ejecución de la conducción, no se ajusta en muchos de los casos a las situaciones en las que se desarrolla el ejercicio o incluso volviéndolo al mismo monótono. Otra de las carencias de los deportistas es el equilibrio debido a que el problema radica en la colocación de la pierna de apoyo con la cual no logran mantener el equilibrio y una correcta postura corporal en el desplazamiento con el balón.

Por ultimo tenemos el fundamento técnico del remate uno de los más utilizados para la consecución de goles en una competencia, de los tipos de remate que identificamos es el remate con borde interno y borde externo utilizado para darle dirección al balón a portería, también está el remate con empeine técnica utilizada para darle potencia al remate mas no seguridad y dirección. Por su ejecución identificamos el remate, el movimiento y el remate con balón estático o tiro libre. A través de la valoración de los deportistas se puso en evidencian que al ejecutar el remate gran parte de ellos no contaban con una correcta carrera de aproximación en la cual tienden a desequilibrarse, al igual que en la fase previa al remate la pierna de apoyo no tiende a equilibrarse para el remate con balón estático o en movimiento, y en la fase pos remate no recuperaban el equilibrio con lo cual caen al piso. En la orientación espacio temporal también hay deficiencia en cuanto al remate en movimiento, ya que los deportistas se desorientan del arco.

Por último, al no desarrollar las capacidades coordinativas a los deportistas en etapa de inicio les impide desarrollar cada uno de los fundamentos técnicos del fútbol de manera precisa, limitando así para explotar su potencial técnico, siendo esto la base para el desarrollo de este juego de conjunto.

INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA

Objetivo # 2

Elaborar un programa de ejercicios metodológicos para desarrollar el ritmo, equilibrio y orientación temporo-espacial en los fundamentos técnicos del fútbol de los niños de 10 a 12 años de edad de la unidad educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja 2016-2017.

Objetivo # 3

Aplicar un programa de ejercicios metodológicos para desarrollar el ritmo, equilibrio y orientación temporo-espacial en los fundamentos técnicos del fútbol de los niños de 10 a 12 años de edad de la unidad educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja 2016-2017.

Objetivo # 4

Evaluar el programa de ejercicios metodológicos para desarrollar el ritmo, equilibrio y orientación temporo-espacial en los fundamentos técnicos del fútbol de los niños de 10 a 12 años de edad de la unidad educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja 2016-2017.

Análisis

Infor mante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Teneres	Innovación	Satisfacción

Deportistas	El Pase La satisfacción obtenida en el mejoramiento del pase es 63,6% que está en muy bien la ejecución del pase y un 36,4% de deportistas que están en proceso de alcanzar al mejoramiento de la técnica del pase. Esto nos dice que el 100% de los deportistas logro un mejoramiento de la técnica mediante el trabajo de las capacidades coordinativas.	Programa de ejercicios específicos para el trabajo de las capacidades coordinativas. Programas de entrenamiento para cada uno de los días de trabajo de las capacidades coordinativas y el pase. Ejercicios enfocados al trabajo específico en los diferentes tipos de pase.	_Aplicación de ejercicios como la balanza, carrera sobre la cuerda para el trabajo de equilibrio mientras se realiza el pase. _Trabajo del ritmo lento y rápido. _Programas de entrenamiento con tiempos específicos de trabajo para cada actividad que se va a realizar en el campo. _Trabajo del pase a través de varios materiales con las capacidades coordinativas. _Trabajo de las capacidades coordinativas y el fundamento a través de ejercicios y juegos específicos.	Es satisfactorio el trabajo para el equilibrio dinámico ya que el 68,2% de los deportistas están muy bien y un 31,8% se encuentran en bien. En el equilibrio estático el trabajo también es satisfactorio ya que el 59,1% de los deportistas están en muy bien y un 40,9% están en bien. En el ritmo los deportistas están en 63,6% equivalente a muy bien y un 36,4% equivalente a bien. En orientación temporo espacial el 31,8% de los deportistas estén en muy bien y un 68,2% en bien.
	Recepción En el fundamento técnico de recepción el trabajo es satisfactorio ya que un 59,1% de los deportistas están en dominio de la técnica y un 40,9% está en proceso de dominio de la técnica, esto nos dice que el 100% de los deportistas ha evidenciado una mejora en la técnica de recepción.	Programa de ejercicios y juegos específicos para el trabajo de las capacidades coordinativas. Programas de entrenamiento para cada uno de los días de trabajo de las capacidades coordinativas y el fundamento de recepción. Ejercicios enfocados al trabajo específico en los diferentes tipos de recepción.	_Aplicación de la capacidad de equilibrio estático como dinámico, ritmo lento como rápido, paso de vallas y orientación temporo-espacial de posición como cerca-lejos en el fundamento técnico de la recepción. _Programas de entrenamiento con tiempos específicos de trabajo para cada actividad que se va a realizar en el campo. _Trabajo para cada una de las fases de recepción a través de varios materiales metodológicos en las capacidades coordinativas.	Es satisfactorio el trabajo para el equilibrio dinámico ya que el 68,2% de los deportistas están muy bien y un 31,8% se encuentran en bien. En el equilibrio estático el trabajo también es satisfactorio ya que el 59,1% de los deportistas están en muy bien y un 40,9% están en bien. En el ritmo los deportistas están en 63,6% equivalente a muy bien y un 36,4% equivalente a bien. En orientación temporo espacial el 31,8% de los deportistas estén en muy bien y un 68,2% en bien.

	<u>Conducción</u> En conducción el trabajo es satisfactorio ya que el 63,6% de los deportistas están en muy bien y un 36,4% están en proceso de dominio de la técnica, gracias a ello el 100% de los deportistas han tenido una mejora en la ejecución del fundamento técnico a través del trabajo de las capacidades coordinativas.	Programa de ejercicios específicos para el trabajo de las capacidades coordinativas. Programas de entrenamiento para cada uno de los días de trabajo para las capacidades coordinativas y la conducción. Ejercicios enfocados al trabajo específico en los diferentes tipos de conducción.	_Se aplicó un programa de ejercicios y juegos como estrategia para la capacidad del equilibrio, ritmo y orientación temporo espacial y ejercicios básicos direccionados a trabajar el fundamento técnico de la conducción. _Programas de entrenamiento con tiempos específicos para el trabajo de las capacidades coordinativas y el fundamento técnico de la conducción. _Trabajo de los tipos conducción a través de varios materiales metodológicos con las capacidades coordinativas en sus fases.	Es satisfactorio el trabajo para el equilibrio dinámico ya que el 68,2% de los deportistas están muy bien y un 31,8% se encuentran en bien. En el equilibrio estático el trabajo también es satisfactorio ya que el 59,1% de los deportistas están en muy bien y un 40,9% están en bien. En el ritmo los deportistas están en 63,6% equivalente a muy bien y un 36,4% equivalente a bien. En orientación temporo espacial el 31,8% de los deportistas estén en muy bien y un 68,2% en bien.
Deportistas	<u>Remate</u> Es satisfactorio el trabajo porque el 54,5% de los deportistas dominan la técnica del remate y un 45,5% está en proceso para el dominio de la técnica, esto quiere decir que el programa de trabajo ha logrado que el 100% de los deportistas mejoren el remate mediante el trabajo de las capacidades coordinativas.	Programa de ejercicios específicos para el trabajo de las capacidades coordinativas. Programas de entrenamiento para cada uno de los días de trabajo para las capacidades coordinativas y el remate. Ejercicios enfocados al trabajo específico en los diferentes tipos de remate.	_Aplicación del programa de ejercicios para el trabajo de las capacidades coordinativas en el fundamento técnico de remate. _Programas de entrenamiento con tiempos específicos de trabajo para cada ejercicio y juego que se va a realizar en el campo. _Trabajar los tipos de remate a través de varios materiales metodológicos con la capacidad de equilibrio, ritmo y orientación temporo espacial. _Aplicación de la retroalimentación de cada ejercicio de la capacidad de equilibrio, ritmo y orientación temporo espacial.	Es satisfactorio el trabajo para el equilibrio dinámico ya que el 68,2% de los deportistas están muy bien y un 31,8% se encuentran en bien. En el equilibrio estático el trabajo también es satisfactorio ya que el 59,1% de los deportistas están en muy bien y un 40,9% están en bien. En el ritmo los deportistas están en 63,6% equivalente a muy bien y un 36,4% equivalente a bien. En orientación temporo espacial el 31,8% de los deportistas estén en muy bien y un 68,2% en bien.

Interpretación

El entrenamiento de las capacidades coordinativas aporta a que un joven deportista logre controlar adecuadamente su sistema nervioso central y su musculatura convirtiendo cada gesto técnico más preciso al ejecutarlo, y que adecue sus movimientos en función del contexto del juego. En este sentido el entrenamiento de las capacidades coordinativas aportara un conjunto de herramientas que le ayudará a desarrollar niveles óptimos de comportamiento en la competición, además incluye tareas en las que se fomente la realización de varios movimientos simultáneos o se introduzcan tareas en las que se obligue al jugador a desarrollar parámetros de atención y de toma de decisiones en el contexto del juego.

Al trabajar las capacidades coordinativas en deportistas al comienzo de su vida deportiva logra que la ejecución de los movimientos motrices sea más precisa, y junto con ellos el trabajo de los fundamentos técnicos, esto logrará que nuestros deportistas mejoren la ejecución de los fundamentos y otro grupo este en proceso de perfeccionamiento realizando cada pase, recepción, conducción y remate con eficacia.

El trabajo con las capacidades coordinativas iniciamos con la capacidad de equilibrio ya que para cualquiera de los deportes es una de las primordiales, por ello es que realizamos el trabajo de equilibrio dividiéndolo en equilibrio dinámico y en equilibrio estático. El equilibrio lo desarrollamos a través de programas de entrenamiento, los ejercicios propuestos para el entrenamiento del equilibrio dinámico estuvieron por ejemplo el desplazamiento con saltos y caída en los metatarsos del pie mientras la otra se encuentra flexionada, la carrera sobre una banda sin salirse de la misma, la balanza, equilibrio en piso, entre otros, estos ejercicios nos permitirán automatizar el equilibrio, además de ir fortaleciendo la musculatura del deportista. son importantes los fundamentos como la conducción la cual se la necesita en

todo momento del juego para transportar el balón manteniendo el equilibrio corporal en movimiento incluso en inercia con el jugador rival por la fuerza ejercida por cada uno de los jugadores; para el pase y remate en movimiento, el equilibrio estático es primordial para mantener la postura corporal con base en la pierna de apoyo, permitiendo ejercer al balón potencia y dirección, como también la recuperación de la postura después de la acción ejecutada y continuar con la jugada en caso de rebotes; en la recepción el equilibrio es muy importante debido a que debe mantener la postura equilibrada ya que en movimiento o estático debe amortiguar el balón y continuar con el juego. El trabajo del equilibrio permitió que los deportistas adapten el cuerpo a la situación de juego volviéndose los gestes técnicos más precisos logrando una economía de esfuerzo.

Otra de las capacidades coordinativas muy importantes para el desarrollo del juego es el ritmo ya que proporcionara grandes mejoras en la forma física de los deportistas sin balón y con balón, sin balón permitirá que los deportistas puedan percibir el ritmo con el que se está desarrollando el juego imprimiendo velocidad cunado tenga espacio o el juego le favorezca, o aplicar un ritmo lento cuando el juego este rápido con la presión del equipo rival en su contra. Ahora el ritmo es una capacidad muy importante para la conducción, porque acompañada de una aceptable forma física permite a los deportistas con balón en conducción le imprima velocidad al juego lento en caso de un contraataque, o también el deportista realice lo inverso a lo mencionado que es ponerle una pausa al juego rápido o de vértigo, el ritmo permite al deportistas en conducción aplique cambios de ritmo en base a la situación con la que se esté desarrollando el juego. En otros de los fundamentos técnicos en los que es importante el ritmo es la recepción, debido a que permite realizar una acción de aceleración a la recepción o una acción de pausa ante la recepción.

La capacidad de orientación temporo espacial es esencial para que los deportistas obtengan una noción del espacio y tiempo para la ejecución del gesto, es así que cuando un jugador

pasa el balón a un compañero en movimiento y que le pide el balón a través de un estímulo sonoro, entonces es allí donde el pasador calcula la trayectoria de desplazamiento de su compañero para pasarle el balón en el punto al que se desplazara y no en la localización de donde emitió el estímulo sonoro; de esta forma la orientación es muy útil en la ejecución del pase ya que es aquí donde debemos tener bien trabajada la capacidad para facilitar una correcta entrega del balón al compañero. En el remate es también donde se debe tener una orientación desarrollada puesto que previo al remate debe orientarse en su ubicación con la portería para la ejecución del remate.

Aplicado el trabajo de las capacidades coordinativas a los deportistas junto con los fundamentos técnicos se ha obtenido los siguientes resultados de satisfacción siendo los siguientes.

En el pase pos valoración la satisfacción obtenida en el mejoramiento del pase es, 63,6% está en muy bien la ejecución del pase, y un 36,4% de deportistas que están en proceso de alcanzar al mejoramiento de la técnica del pase. Esto nos dice que el 100% de los deportistas logro un mejoramiento de la técnica mediante el trabajo de las capacidades coordinativas.

En la valoración de la recepción se mide como satisfactorio ya que un 59,1% de los deportistas están en dominio de la técnica mientras un 40,9% está en proceso de dominio de la técnica, esto nos hace referencia a que el 100% de los deportistas ha evidenciado una mejora en la técnica de recepción.

En lo que se refiere a la conducción el trabajo es satisfactorio ya que el 63,6% de los deportistas están en muy bien y un 36,4% están en proceso de dominio de la técnica, gracias a ello el 100% de los deportistas han tenido una mejora en la ejecución del fundamento técnico a través del trabajo de las capacidades coordinativas.

Con respecto al remate es satisfactorio el trabajo porque el 54,5% de los deportistas dominan la técnica del remate y un 45,5% está en proceso para el dominio de la técnica, esto quiere decir que el programa de trabajo ha logrado que el 100% de los deportistas mejoren el remate mediante el trabajo de las capacidades coordinativas.

Es bueno destacar que una vez aplicado el programa de ejercicios y juegos para las capacidades coordinativas (capacidad de orientación temporo espacial, ritmo y equilibrio) han influenciado significativamente en los fundamentos técnicos del fútbol (pase, recepción, conducción y remate) permitiendo a los deportistas mejorar la ejecución técnico-táctica del juego.

h. CONCLUSIONES

Los deportistas tienen una mala ejecución del pase debido a la deficiencia de la capacidad de orientación temporo espacial, equilibrio dinámico, ritmo y equilibrio estático, porque no se trabaja las capacidades coordinativas en etapa de iniciación deportiva como también por no planificar los programas de entrenamiento.

En la recepción del balón hay mala ejecución del fundamento por presentar deficiencia en la capacidad de equilibrio estático, equilibrio dinámico, ritmo y orientación temporo espacial, por presentar descoordinación motriz, ausencia de trabajo de las capacidades coordinativas, no se planifica el trabajo de entrenamiento como la retroalimentación de ejercicios.

Los deportistas en la conducción presentan mala ejecución debido a la deficiencia en la capacidad de ritmo, equilibrio dinámico, orientación temporo espacial y equilibrio estático, por obsolencia en la mecánica de ejecución del fundamento, no se planifica los programas de entrenamiento y no se aplican ejercicios de las capacidades coordinativas.

Los deportistas tienen una mala ejecución del remate debido a la deficiencia en la capacidad de equilibrio dinámico, equilibrio estático, orientación temporo espacial y ritmo, por no planificar los programas de entrenamiento, y no trabajar las capacidades coordinativas en etapa de iniciación deportiva.

La aplicación de un programa de entrenamiento a través de ejercicios específicos para el trabajo de las capacidades coordinativas como el equilibrio, ritmo y orientación temporo espacial que permitieron mejorar la ejecución de los fundamentos técnicos que son: el pase, recepción, conducción y remate.

El trabajo de las capacidades coordinativas se evaluó de positivo ya que, a través del programa de ejercicios, se demostró que los deportistas están en buen nivel hacia el proceso de dominio de la técnica básica de los fundamentos técnicos para el juego del fútbol.

i. RECOMENDACIONES

Se recomienda el trabajo de las capacidades coordinativas en el fundamento técnico del pase para que el deportista mejore en su ejecución como la precisión, siendo muy importante mejorar este elemento técnico para el desarrollo del juego colectivo en el fútbol.

Es importante el trabajo del equilibrio, ritmo y orientación temporo espacial en la recepción para que el deportista tenga un buen control del balón adaptándose a la exigencia de la acción.

Recomendable el trabajo de las capacidades coordinativas en la conducción que permitirá estimular la ejecución con los perfiles para fortalecer el desarrollo de este fundamento técnico en el juego.

Importante el trabajo de las capacidades coordinativas en el remate ya que permite mejorar la ejecución del fundamento técnico, eligiendo siempre la mejor opción posible para hacer el remate a portería.

El trabajo que se realice en cada sesión de entrenamiento debe ser planificado a través de programas de entrenamiento para llevar un orden específico de los ejercicios aplicados a los deportistas, importante la retroalimentación del ejercicio para reforzar el trabajo.

Es recomendable que al final de cada sesión de entrenamiento siempre se realice la evaluación del programa de ejercicios para las capacidades coordinativas verificando si los deportistas obtuvieron una mejora en la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol como con son el pase, la recepción, la conducción y el remate.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

PROPUESTA ALTERNATIVA

PROGRAMA DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA EL DESARROLLO DEL RITMO, EQUILIBRIO Y ORIENTACIÓN TEMPORO-ESPACIAL EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL DE LOS NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO", LOJA 2016 - 2017.

Autor:

Oswaldo Lenin Condoy Reyes

Asesor:

Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar

DATOS INFORMATIVOS

DEPORTE: Fútbol **CATEGORÍA:** Iniciación Deportiva

EDAD: 10 a 12 años **GÉNERO**: Masculino

DÍAS DE APLICACIÓN: Lunes a Viernes

HORA: 16H00 A 15H30

LOJA – ECUADOR

2016

ANTECEDENTES

La presente investigación nos permitirá adentrarnos en el campo deportivos, específicamente para hacer referencia en cómo influye el ritmo, equilibrio y orientación temporo espacial en los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", siendo muy necesario que se cuente con un programa de ejercicios de fútbol en capacidades coordinativas donde los entrenadores puedan guiar correctamente sus prácticas.

Trabajar el ritmo de los niños en los fundamentos técnicos ya que su gran mayoría tiende a no desarrollar dicha capacidad durante la ejecución de un fundamento técnico como pude ser la conducción o el pase.

El equilibrio es otra de las capacidades con la que los niños tienden a tener problemas sobre todo en el momento de la ejecución de un remate o pase en el cual son muy continuas sus caídas o mala entrega del pase o remate.

La orientación temporo espacial es la capacidad en la cual los niños presentan inconvenientes muy frecuentes nombrando los desplazamientos y las nociones de tiempo más aun en una ejecución de los fundamentos técnicos que se hacen más evidentes en la ejecución de la recepción y pase.

JUSTIFICACIÓN

El presente programa se justifica en lo académico científico por la necesidad de plantear nuevas formas de metodología con el fin de ir escalando de manera correcta en la enseñanza de los ejercicios para las capacidades coordinativas en los niños. Esto teniendo en cuenta para que sea posible orientar la investigación académica al servicio su solución de las necesidades metodológicas.

También importante es para validar nuevos procesos de entrenamiento deportivo para la adaptación progresiva, para maximizar la probabilidad de certificar ejercicios óptimos que nos permitan el mejoramiento de las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol en los niños, también optar por nuevos medios de entrenamiento y con ello ampliar el abanico de probabilidad para el trabajo del entrenador de fútbol.

En el campo académico como requisito para la graduación de la Carrera de Cultura Física y Deportes, más allá de optar por un título de tercer nivel en la carrera, se pretende llevar a la realidad y poder aplicar los conocimientos adquiridos en dicha carrera y seguir en constante búsqueda de conocimiento ya sea en una carrera Universitaria o en la misma vida social.

OBJETIVOS

GENERAR UN PROPUESTA METODOLÓGICA PARA EL TRABAJO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL EN LOS NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”, LOJA 2016 - 2017.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Comprobar el nivel de incidencia de la orientación espacio temporal en los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”, Loja 2016 - 2017.

- Conocer el nivel de incidencia del equilibrio en los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”, Loja 2016 - 2017.

- Determinar el nivel de incidencia del ritmo en los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja 2016 - 2017.

FUNDAMENTACIÓN TEORICA

Las capacidades coordinativas

Definición

Para (Meinel & Günter , 1997) las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento deportivo tanto en los deportes individuales como de conjunto en los distintos niveles, ya que si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de fundamental importancia en la práctica del deporte.

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

Durante décadas, los entrenadores fijaron su atención en las capacidades condicionales: la fuerza, la resistencia y la velocidad. Con el tiempo y frente a un escenario cada vez más competitivo, los investigadores ampliaron su horizonte hacia otras capacidades íntimamente relacionadas con el sistema nervioso. Estas cualidades, conocidas hoy como capacidades coordinativas, permiten al deportista realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia.

Jacob (1990) asume tres funciones básicas de las capacidades coordinativas:

Como elemento que condiciona la vida en general

Como elemento que condiciona el aprendizaje motor

Como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo

Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de fundamental importancia (p.sn).

Para (Weineck, 2005) menciona que, las capacidades coordinativas (sinónimo: agilidad) son determinadas sobre todo por la coordinación, esto es, por los procesos de regulación y conducción del movimiento. Además, "habilitan al deportista para dominar de forma segura y económica acciones motoras en situaciones previstas (estereotipos) e imprevistas (adaptaciones), y para aprender los movimientos deportivos con relativa velocidad" (p.479).

El autor (Schreiner, 2005) indica que, las capacidades coordinativas son "la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado" (p.5).

En este caso yo comparto en concepto de coordinación con Schreiner que define a la coordinación como: "la acción combinada del sistema nervioso central con la musculatura esquelética que se encamina al desarrollo del movimiento planificado y preciso".

Existe una parte común en todas las definiciones, pero en la reunión de expertos, celebrada en la Facultad de Ciencias de la Educación de Granada el 5 de Mayo del 2000, coordinada por Torres, J., por consenso se acordó que la más completa es la definición que se ofrece en Grosser y cols., con aportación de la definición de Castañer y Camerino. Además, se hace la precisión de considerar la coordinación motriz como conjunto de capacidades. Definiéndola de la siguiente forma:

"La coordinación motriz es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación" (Lorenzo Caminero, Marco teórico sobre la coordinación motriz, 2006) (p.sn).

Elementos de las capacidades coordinativas

Se entiende por capacidades coordinativas los factores que conforman la coordinación motriz. Las capacidades coordinativas podrían equipararse a lo que algunos autores llaman capacidades perceptivo-motrices o cualidades motrices, terminología bastante extendida entre estudiosos.

A continuación (Lorenzo Caminero, Marco teórico sobre la coordinación motriz, 2006) presenta un resumen explicativo cada una de estas capacidades. Se toma como base la obra de Meinel y Schnabel (1987) cuyo capítulo 5, dedicado a la coordinación motriz, desarrolla Zimmermann, K.; precisamente el autor cuya propuesta es elegida en la reunión de expertos. Coincide básicamente con la exposición que hace Blume, D. (capítulo 5.5) en Harre, D. (coor.) (1987: 182-184).

Tenemos la Capacidad de acoplamiento o de combinación del movimiento, Capacidad de orientación espacial y temporal, Capacidad de diferenciación kinestésica, Capacidad de equilibrio, Capacidad de reacción, Capacidad de transformación o de cambio y la Capacidad de ritmo.

Según el criterio de (VALLODORO, 2008) actualmente, la clasificación más aceptada comprende seis capacidades. Ustedes van a encontrarse con siete, ya que considero a la relajación como una capacidad coordinativa.

Para Vallodoro tenemos la Capacidad de diferenciación, Capacidad de acoplamiento, Capacitación de orientación, Capacidad de equilibrio, Capacidad de cambio, Capacidad de ritmo y la Capacidad de relajación (p.sn).

Capacidad de acoplamiento o de combinación del movimiento

Para los autores (Lago Peñas & López Graña, 2001) Señala que:

> La capacidad para coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases de movimientos ligados a los objetivos parciales que en su conjunto componen la acción táctica del juego. En los Juegos Deportivos Colectivo JDC, la existencia de una relación de oposición entre los objetivos motores perseguidos por los participantes -contra comunicación motriz (Parlebas, 1988)- obliga al jugador con iniciativa motriz a una combinación constante de habilidades en función de las respuestas propuestas por el adversario directo o sus compañeros. Como apunta Manno (1991:219), "en los deportes de situación esta capacidad es fundamental para amalgamar las secuencias técnicas, como la fusión de los fundamentos en los juegos deportivos (baloncesto, voleibol) o la combinación de técnicas en los deportes de combate como el judo o la lucha libre". Así, por ejemplo, una acción parcial viene dada por la correcta apreciación, por parte del jugador emisor, de la situación del jugador receptor; otra es utilizada para predecir el movimiento defensivo que propondrá el oponente directo y la última es movilizada para impulsar el móvil y dirigirlo al compañero previsto en las condiciones que las dos acciones parciales anteriores

han determinado como más adecuadas. La coordinación (acoplamiento) de los movimientos parciales en una acción global armónica desde el punto de vista dinámico, espacial y temporal constituye un elemento estrechamente vinculado con la maestría deportiva de los jugadores (p.sn).

Capacidad de orientación espacial y temporal

Según (Lago Peñas & López Graña, 2001) cita que:

> Es la capacidad que permite determinar y variar la posición y/o los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación al campo de acción (terreno de juego, material fijo,…) y/o a un objeto en movimiento (móvil, compañeros, adversarios,…). La percepción de la situación y del movimiento en el espacio y de la acción motriz para cambiar la posición del cuerpo debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad para controlar el movimiento del cuerpo orientado en el espacio y el tiempo. Además del reconocimiento del objetivo de la acción, la anticipación de los programas de acción es un fundamento esencial de la capacidad de orientación (Harre, 1987) (p.sn).

Capacidad de diferenciación kinestésica

Los autores (Lago Peñas & López Graña, 2001) indica que:

> Es la capacidad que permite expresar una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes del cuerpo. Se encuentra fundamentada en la percepción constante y precisa de los parámetros espaciales, temporales y de fuerza durante la ejecución del gesto, y en la comparación con el programa motor codificado en distintos planos regulativos (modelo interno del movimiento). Su nivel de expresión está

determinado conjuntamente por la experiencia motriz y el grado de dominio de las tareas respectivas, ya que es éste el que posibilita la percepción de las pequeñas diferencias en la ejecución motriz con respecto al modelo ideal propuesto o respecto a ejecuciones anteriores (Meinel y Schnabel, 1987). El desarrollo adecuado de esta capacidad va a facilitar al deportista el ordenamiento adecuado de sus movimientos parciales, permitiendo la secuenciación y sincronización precisa a través de la mejora en la percepción de su propio cuerpo hasta alcanzar la última fase de aprendizaje motor definida por la "disposición variable de las habilidades" (p.sn).

Capacidad de equilibrio

Para (Lorenzo Caminero, Marco teórico sobre la coordinación motriz, 2006) cita que: “es la capacidad de mantener el cuerpo en condiciones de equilibrio o recuperarlo. Tanto en reposo como en movimiento” (p.sn).

Otros autores como (Lago Peñas & López Graña, 2001) menciona que:

> Es la capacidad de mantener el cuerpo en estado de equilibrio o de recuperarlo después de movimientos o cambios posicionales amplios y veloces. Esta capacidad tiene dos aspectos que deben ser diferenciados (Meinel y Schnabel, 1987). Por un lado, la capacidad de mantener el equilibrio en una posición relativamente estable o en movimientos corporales muy lentos (equilibrio estático); y por otro, la capacidad de mantener o recuperar el estado de equilibrio cuando se realizan cambios importantes y a menudo muy veloces en la posición del cuerpo. En el caso del balonmano, resulta de mayor importancia la segunda de estas categorías debido a la amplitud de los recorridos ejecutados por los deportistas en el juego y a las situaciones de constante contacto entre los

> oponentes. Los requerimientos de esta capacidad a lo largo de un encuentro se encuentran especialmente presentes en los cambios de dirección con o sin balón, los giros, los saltos y las luchas o situaciones de 1x1 (p.sn).

Capacidad de reacción

Los autores (Lago Peñas & López Graña, 2001) menciona que:

> Es la capacidad de proponer y ejecutar rápidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de la situación de juego concreta como respuesta a un estímulo propio o del entorno (señales acústicas, ópticas, táctiles o kinestésicas). Las capacidades de reacción pueden ser de tipo simple, o sea, de respuesta a señales previstas y conocidas en las que se movilizan movimientos ya preparados y unívocos, o de tipo complejo, como respuesta a estímulos no conocidos o imprevistos y con un abanico muy amplio de respuestas posibles. En el contexto de los Juegos Deportivos Colectivo JDC, la naturaleza cambiante de los episodios lúdicos demanda fundamentalmente la segunda forma de capacidad de reacción (compleja), puesto que las conductas motrices desarrolladas por los deportistas están determinadas en gran medida por el contexto significativo en el que se encuentra en cada momento el jugador. Esta capacidad de reacción (compleja y de elección) es susceptible de mejora específica en nuestro deporte a través de la incidencia sobre los factores coordinativos de las habilidades y está influenciada por los procesos de anticipación motriz alcanzados mediante la ejecución de situaciones de aprendizaje variables (experiencia motriz) (p.sn).

Capacidad de transformación o de cambio

Los autores (Lago Peñas & López Graña, 2001) citan que:

> Es la capacidad de adaptar y/o modificar el programa motor previsto por el deportista como respuesta a una variación percibida o anticipada durante la ejecución motora de las condiciones lúdicas de la acción de competición. En los Juegos Deportivos Colectivo JDC, la modificación parcial o completa de los programas de respuesta propuestos inicialmente por los jugadores es un rasgo caracterizador de la motricidad específica en estas especialidades debido al particular carácter de las habilidades motrices demandadas por el juego. La capacidad de adaptación se encuentra soportada principalmente por la velocidad y la exactitud en la percepción de los cambios situacionales y la experiencia motriz. Cuanto más desarrollados estén éstos, tanto mayores serán las posibilidades de adaptación del deportista (p.sn).

Capacidad de ritmo

El autor (Lorenzo Caminero, Marco teórico sobre la coordinación motriz, 2006) indica que: “es la capacidad de intuir y reproducir un ritmo impuesto desde el exterior y también es la capacidad de utilizar la propia actividad motriz siguiendo un ritmo interiorizado” (p.sn).

Autores como (Lago Peñas & López Graña, 2001) citan que:

> Es la capacidad de organizar cronológicamente las prestaciones musculares en relación al espacio y al tiempo (Manno, 1991) a partir de un ritmo propuesto externamente o interiorizado por el propio deportista. La capacidad rítmica permite al jugador proponer el "tiempo adecuado" a las acciones específicas en la competición, tanto en lo que se refiere a las fases de los movimientos creando un

gesto único armónico (ritmo de la acción) como a la determinación de la sucesión dinámica-temporal adecuada entre diversas tareas (ritmo entre acciones). La importancia y la relación estructural de cada componente dentro del complejo capacidades coordinativas está determinado a su vez por el modelo de rendimiento específico de cada especialidad. Así, en los deportes caracterizados por un constante cambio en las situaciones de competición y por unas condiciones inestables del entorno de juego -los Juegos Deportivos Colectivo JDC- el deportista se ve obligado a adaptar y/o modificar frecuentemente sus respuestas motrices. El complejo de cualidades coordinativas esencial para estas modalidades es la capacidad de adaptación. En los deportes en que predominan condiciones de ejecución estandarizadas y el objetivo consiste en ejecutar los movimientos con gran precisión y exactitud (atletismo, gimnasia, halterofilia,…) es determinante el aspecto de conducción. En el complejo de la capacidad de conducción predominan los elementos de acoplamiento y diferenciación, mientras que en el complejo de la capacidad de adaptación se privilegian los componentes de reacción y de cambio. Las capacidades de equilibrio, de orientación y de ritmo pueden estar contenidas en ambas categorías (Meinel y Schnabel, 1987) (p.sn).

Fundamentos técnicos del fútbol

Para (FIFA, 2006) el fútbol base, resulta sencillo clasificar los fundamentos técnicos en tres familias:

El control del balón es la base de todos los aspectos del fútbol y una fuente de motivación para los jóvenes, ya que controlar el balón les hace sentirse bien. Esta habilidad es la clave para muchas otras. Dar toques también es una excelente manera de practicar el control del balón y hacerse a él.

En general, no es difícil dominar una técnica, pero se torna cada vez más complicado si cambian las condiciones de juego. Por tanto, los jugadores solo lograrán controlar el balón totalmente cuando sepan coordinar las partes del cuerpo. Asimismo, el aprendizaje dependerá del número de repeticiones, si bien existen diferentes combinaciones en cuanto al método aplicable. Conforme el niño crece, su aptitud técnica será la base del buen desarrollo y le permitirá experimentar lo divertido que es el fútbol en toda su extensión.

En el fútbol base, los fundamentos técnicos se dividen en cuatro categorías:

Controlar el balón, Conducir el balón, Pasar el balón o Pase y Disparar o Remate (p.sn).

Para (Rivera, 2009) Son todas las acciones técnicas que primero se enseñan y luego se desarrollan. Se deben entrenar a través de los principios del juego. Teniendo claro que hay una relación permanente en la ejecución de los diferentes fundamentos. Una excelente fundamentación de nuestros jugadores permitirá una efectiva elaboración de los mismos a través del juego individual y colectivo en fase ofensiva y defensiva con alto grado de efectividad. Para un jugador que aspire a llegar al alto rendimiento en el fútbol debe tener la especialización en cada uno de los fundamentos a mencionar:

Pase, Recepción, Conducción, Regate, Dribling Regate, Cabeceo y Regate O Dribling (p.sn).

Pase o toque del balón

Para el autor (Rivera, 2009) menciona que:

> Es el fundamento técnico que nos permite en el fútbol establecer una relación con los demás componentes del equipo mediante la transmisión efectiva del balón sin que uno u otros oponentes corten la trayectoria al compañero que le fue enviado en fase defensiva y ofensiva (p.sn).

El autor (Montiel, 2010) dice que: “lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta” (p.sn).

Cuando un jugador entra en contacto con el balón y se desprende del mismo está efectuando un golpeo.

Bien de forma suave: conducir, pasar en corto, un autopase, etc.
Bien de forma intensa: despejar, pasar en largo, tirar a gol, etc.

El jugador es quién tiene que adaptar la posición del cuerpo a la trayectoria y velocidad del balón que le llega (p.sn).

Recepción

El autor (Rivera, 2009) cita que: “es el fundamento técnico que le permite a los jugadores amortiguar y controlar el balón mediante diferentes partes corporales en las acciones de juego defensivas y ofensivas” (p.sn). El control, como su propia palabra indica es hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

Clases de control:

Parada: Es el control que inmoviliza totalmente un balón raso o alto, sirviéndonos generalmente de la planta del pie.

Semi-parada: Es una acción en donde el balón no se inmoviliza totalmente pudiéndose con cualquier superficie de contacto del pie interior, exterior, empeine, planta, con el pecho y con la cabeza. Logrando al juego mayor velocidad y permite la orientación oportuna del balón dejándolo preparado para una acción siguiente.

Amortiguamiento: Es la acción inversa al golpe, pues si en este se da velocidad al balón con determinada superficie de contacto, en el amortiguamiento se reduce la velocidad mediante el

retroceso de la parte del cuerpo a emplear, se define como "el principio de la reducción de la velocidad del balón".

Controles Orientados: Su finalidad es controlar y orientar el mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, utilizando naturalmente, la superficie de contacto idónea más apropiada, teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiere realizar en un solo contacto.

Conducción

El autor (Rivera, 2009) indica que:

> Es el fundamento técnico del fútbol que nos permite transportar el balón de un lugar a otro por todo el terreno de juego, la conducción del balón debe ser lenta o rápida de acuerdo a la poción del rival que intenta quitar el balón y de esta manera superarlo sin arriesgar la posesión del mismo en fase defensiva y ofensiva (p.sn).

La conducción se define como: “Es la acción que realiza un jugador al desplazar el balón desde una zona a otra del campo, con toques sucesivos y manteniendo el control sobre él”. En edades tempranas, se tiene que enseñar al jugador a como se hace una conducción pero también cuando se tiene que realizar. Esto para un entrenador tiene que ser básico para evitar una excesiva conducción en edades más adultas.

Tipos de conducción

Para (Varela, 2011, pág. sn) Según la superficie de contacto entre el jugador y el balón, podemos clasificar varias formas de conducción:

Interior

La conducción con interiores del pie debe ser la primera a inculcar en la iniciación. Aunque es una conducción más lenta que las demás, para el jugador aprendiz resulta ser la más sencilla al ser una superficie de contacto relativamente grande.

Exterior

Esta superficie de contacto apenas se utiliza para una conducción, es lenta y muy difícil de conseguir llevar el balón en línea recta.

Empeine interior y exterior

La más utilizada y también la que más dificultad tienen los niños en aprenderla. Su dificultad radica en el intercambio continuo de superficies de contacto para evitar que el balón se desvíe de la trayectoria. Se da golpes al balón con el empeine exterior e interior de forma alternativa.

Empeine

Se utiliza a la vez que el empeine exterior e interior y se puede combinar para hacer una conducción más efectiva y rápida.

Planta

Conducción que tiene a ser lateral, aunque con práctica podemos conseguir una conducción en línea recta. La seguridad es su principal características puesto que tiene una gran superficie de contacto, tenemos el balón muy protegido y podemos salir a cualquier dirección (p.sn).

Regate o dribling

Para el autor (Rivera, 2009) indica que:

> Es el fundamento técnico que le permite al jugador superar al rival mediante una finta de acuerdo a la posición del oponente (es) en forma efectiva buscando eliminar adversarios buscando la opción del gol. De acuerdo a la situación que se presente en el juego en fase ofensiva fundamentalmente (p.sn).

Uno de los aspectos técnicos individuales que trae consigo la práctica del fútbol es el regate. Podemos definirlo como la acción de conducir el balón sin perderlo evitando que uno o más contrario te lo roben.

Hay numerosos tipos de regates, lo único que tienes que tener en cuenta a la hora de regatear es que mediante la acción realizada tienes que conservar el balón y tienes que sobrepasar al adversario. Si consigues estas dos cosas, has conseguido regatearle.

Factores a tener en cuenta

Según (Varela, 2011) para la realización del regate es conveniente tener en cuenta algunas consideraciones para intentar que el porcentaje de éxito aumente.

> Los regates no se deben realizar en posiciones defensiva
> Entrenar el manejo y la conducción el balón, mejorar nuestra capacidad de regate
> Tener un buen equilibrio con brazos, piernas y centro de gravedad hará poder salir en cualquier dirección
> Realizarlo con una distancia suficiente entre el balón y el oponente
> Tener siempre la visión global de la acción para una vez realizado poder dar el pase o realizar la acción más beneficiosa para el equipo
> El cambio de ritmo es importantísimo. Ya sea el de carrera o el de movimiento (p.sn).

Cabeceo

El autor (Rivera, 2009) nos menciona que: "es el fundamento técnico de los jugadores para golpear el balón y de esta forma rematar o pasar el mismo con la cabeza de forma efectiva en fase defensiva y ofensiva" (p.sn).

Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta con la cabeza.

Finalidad

El autor (Montiel, 2010) indica lo siguiente:

Desvíos: Desviar el balón con la cabeza es cambiar la dirección y trayectoria del mismo. Según sea el aspecto defensivo u ofensivo, tendrá un sentido de interceptación.

Prolongaciones: Siempre que el balón no cambie de trayectoria, aunque puede cambiar de altura, hablaremos de prolongaciones.

Despejes: Es la acción de alejar el balón de nuestra portería.

Remates: Es la acción de enviar el balón a la portería adversaria (p.sn).

Remate

Los autores (Benedek & Pálfai, 2004) indica que: El remate es el movimiento fundamental del fútbol. Es el aspecto técnico que se produce con mayor frecuencia y contribuye el factor decisivo en este deporte. Cualquiera que sea el disparo, es esencial que su sincronización sea correcta y que la pelota sea dirigida con precisión (p.16).

Otro autor como (Rivera, 2009) cita que:

> Es el fundamento técnico que le permite al jugador rematar a la portería de forma efectiva con la obtención del gol con o sin oponente en fase ofensiva. Es de anotar que este puede ser con pelota en movimiento o detenida (tiro libre, tiro desde el punto penal) tenemos dos elementos fundamentales como: tiro a gol y remate (p.sn).

Superficies de contacto:

El autor (Montiel, 2010) cita los siguientes:

Empeine: Se emplea para golpeos fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.

Empeine (exterior e interior): Se emplea para golpeos con efecto (llamados "rosca", etc.). Son golpeos de gran decisión, fuerza y velocidad.

Puntera, Planta y Talón: Son golpeos para sorprender, y se utilizan generalmente como recurso, a excepción de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables (p.sn).

Los autores (Howe & Scovell, 1991) indican que:

> La habilidad inherente a un rematador radica en estar en el sitio adecuado en el momento oportuno y dirigir el balón hacia el objetivo. Si el entrenador dedica demasiado tiempo a exigir del jugador que analice lo que está haciendo, este puede perder su capacidad instintiva de marcar (p.81).

METODOLOGÍA

Para la realización del trabajo vamos aplicar la siguiente propuesta metodológica en la cual tenemos la operatividad que consta de ejercicios muy bien establecidos de cada una de las capacidades a trabajar como son la orientación espacio temporal, equilibrio y el ritmo que junto con los fundamentos técnicos la trataremos de validar para su aplicación en niños.

En la aplicación de la propuesta la voy hacer mediante la realización de ejercicios previamente establecidos para el trabajo de cada capacidad a trabajar, también aplicaremos métodos como el continuo, repetición y el global en cada una de las actividades, también mediante una correcta forma organizativa para los ejercicios a aplicar.

El trabajo lo voy a realizar con un grupo de niños de 10 a 12 años de edad de la escuela Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

OPERATIVIDAD

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

N°	ACTIVIDADES	Noviembre					Diciembre																						Enero																		Febrero																	
		Semana 4					Semana 1					Semana 2					Semana 3					Semana 4					Semana 1					Semana 2					Semana 3					Semana 4					Semana 1					Semana 2					Semana 3					Semana 4				
		L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
1	Elaboracion de la Propuesta																																																																			
2	Revicion y Aprovacion de la Propuesta																																																																			
3	Aplicación de Test																																																																			
4	Aplicación de las Programa de Entrenamiento																																																																			
5	Evaluacion del Programa																																																																			

Matriz de Objetivos

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
GENERAR UN PROPUESTA METODOLÓGICA PARA EL TRABAJO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL EN LOS NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO", LOJA 2016-2017	Comprobar el nivel de incidencia de la orientación temporo espacial en los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja 2016 - 2017.
	Establecer el nivel de incidencia del equilibrio en los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja 2016 - 2017.
	Determinar el nivel de incidencia del ritmo en los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja 2016 - 2017.

Matriz de Objetivos y Contenidos

Objetivos Específicos	Contenidos Generales	N° Semanas	N° Periodos
Comprobar el nivel de incidencia de la orientación temporo espacial en los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja 2016 - 2017.	Orientación Espacial	**2**	**10**
	Orientación Temporal	**2**	**10**
Establecer el nivel de incidencia del equilibrio en los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja 2016 - 2017.	Equilibrio Estático	**2**	**10**
	Equilibrio Dinámico	**2**	**10**

Determinar el nivel de incidencia del ritmo en los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja 2016 - 2017.	Ritmo Lento	**2**	**10**
	Ritmo Rápido	**2**	**10**

POR MES

Primer Mes

Contenidos Generales	Contenidos Específicos	N° Semanas	N° Periodos
Pre-Test	Test de precisión de pase	**1**	**2**
	Test de recepción		
	Test de conducción		
	Test precisión de remate		
	Test de BURPEE RITMO		
	Test de EQUILIBRIO FLAMENCO (EUROFIT)		
	Test de la BARRA DE EQUILIBRIO		
	Test de ORIENTACION ESPACIO-TEMPORAL		
Orientación temporo-espacial	Orientación Espacial	**4**	**20**
	Orientación Temporal		

Segundo Mes

Contenidos Generales	Contenidos Específicos	N° Semanas	N° Periodos
Equilibrio	Equilibrio Estático	**4**	**20**
	Equilibrio Dinámico		

Tercer Mes

Contenidos Generales	Contenidos Específicos	N° Semanas	N° Periodos
Ritmo	Ritmo Lento	**4**	**20**
	Ritmo Rápido		
Pos-Test	Test de precisión de pase	**1**	**2**
	Test de recepción		
	Test de conducción		
	Test precisión de remate		
	Test de BURPEE RITMO		
	Test de EQUILIBRIO FLAMENCO (EUROFIT)		
	Test de la BARRA DE EQUILIBRIO		
	Test de ORIENTACIÓN ESPACIO-TEMPORAL		

POR MES

Primer Mes

Contenidos Específicos	Estrategias Metodológicas
Orientación Espacial	Circuitos Trabajo grupal Trabajo individual Repetición
Orientación Temporal	

Segundo Mes

Contenidos Específicos	Estrategias Metodológicas
Equilibrio Estático	Circuitos Trabajo grupal Trabajo individual Repetición
Equilibrio Dinámico	

Tercer Mes

Contenidos Específicos	Estrategias Metodológicas
Ritmo Lento	Circuitos Trabajo grupal Trabajo individual Repetición
Ritmo Rápido	

Matriz de Concreción por Semana

Primer Mes

Capacidad Orientación Espacio Temporal			
Enseñanza	**Desarrollo**	**Consolidación**	
Semana 1	Semana 2	Semana 3 - 4	
5 Periodos	5 Periodos	10 Periodos	
Orientación Espacial Orientación Temporal	Orientación Espacial Orientación Temporal	Orientación espacio temporal y los fundamentos técnicos del fútbol	Orientación espacio temporal y los fundamentos técnicos del fútbol

Segundo Mes

Capacidad de Equilibrio			
Enseñanza	**Desarrollo**	**Consolidación**	
Semana 1	Semana 2	Semana 3 - 4	
5 Periodos	5 Periodos	10 Periodos	
Equilibrio Estático Equilibrio Dinámico	Equilibrio Estático Equilibrio Dinámico	Equilibrio y los fundamentos técnicos del fútbol	Equilibrio y los fundamentos técnicos del fútbol

Tercer Mes

Capacidad de Ritmo			
Enseñanza	**Desarrollo**	**Consolidación**	
Semana 1	Semana 2	Semana 3 - 4	
5 Periodos	5 Periodos	10 Periodos	
Ritmo Lento Ritmo Rápido	Ritmo Lento Ritmo Rápido	Ritmo y los fundamentos técnicos del fútbol	Orientación espacio temporal, Equilibrio, Ritmo y los fundamentos técnicos del fútbol

EVALUACIÓN

Para la evaluación del trabajo realizaremos primeramente una evaluación diagnostica o Test inicial, este diagnóstico se lo realiza para conocer las condiciones en la que se encuentran los niños previo inicio de trabajo.

En la finalización del trabajo realizaremos la evaluación final o Test final, este para conocer los resultados que se ha obtenido posterior al desarrollo de la propuesta observando si se ha contrarrestado el problema.

A continuación presentamos los test con los que se ha diagnosticado la condición en la que se encuentran los niños en el test inicial y en el test final.

TEST PARA LA VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

Nombre del deportista:

TEST Nº1 DE LA BARRA DE EQUILIBRIO

Objetivo: Medir el equilibrio dinámico del sujeto al desplazarse en un espacio limitado.

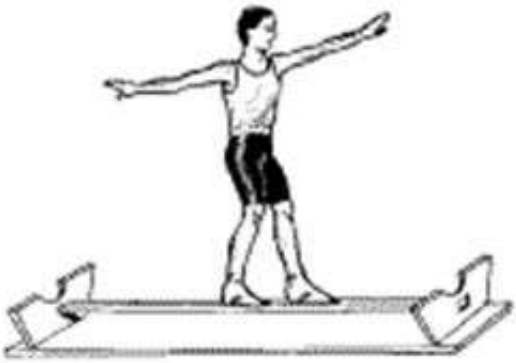
Materiales: 1 barra de equilibrio (2 mts de longitud y 5 cm de ancho), 1 Cronómetro, 1 Silbato, Cancha.

Descripción del Test: Para la realización de esta prueba, el ejecutante se mantendrá de pie sobre el extremo de una barra de equilibrio. A la señal del controlador, el ejecutante comenzará a caminar sobre la viga hasta una marca situada a 2 m. de distancia. Una vez superada ésta, el examinando dará la vuelta para volver al punto de partida. Repetirá la acción de ejecución cuántas veces pueda hasta que pierda el equilibrio y caiga tocando el suelo. Si el sujeto realiza ininterrumpidamente el ejercicio, se concluirá la tentativa a los 45 seg. Se realizarán tres intentos y se calculará el promedio de ellos.

VALORACIÓN

Acción	Puntuación	
1 intento	1	Deficiente
2 intentos	2	Bien
3 intentos	3	Muy Bien

GRÁFICO



TEST PARA LA VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

Nombre del deportista:

TEST N°2 DE EQUILIBRIO FLAMENCO (EUROFIT)

Objetivo: Medir el equilibrio estático del sujeto al permanecer de pie en un espacio limitado.

Materiales: 1 tabla de equilibrio (30 cm de longitud y 3 cm de ancho), 1 Cronómetro, 1 Silbato, Cancha.

Descripción del Test: Inicialmente, el ejecutante pasará el peso del cuerpo a la pierna elevada sobre la tabla, flexionando la pierna libre y con las manos sujeta un balón para botear el balón al suelo. El test se interrumpe en cada pérdida de equilibrio del sujeto, hasta un tiempo total 1 min. Si ejecutante cae más de quince veces en los primeros 30 seg se finaliza la prueba. Se contabilizará el número de intentos necesarios para guardar el equilibrio en 1 min., y se realizarán varios intentos previos antes de cronometrar al sujeto o la prueba definitiva.

VALORACIÓN

Acción	Puntuación	
1 intento	1	Deficiente
2 intentos	2	Bien
3 intentos	3	Muy Bien

GRÁFICO

TEST PARA LA VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

Nombre del deportista:

TEST N°3 DE BURPEE RITMO

Objetivo: Medir el ritmo del sujeto en un espacio limitado.

Materiales: 1 Cronómetro, 1 Silbato, Cancha.

Descripción del Test: Para la realización de este test se han de ejecutar la secuencia movimientos de las que consta el ejercicio durante un minuto, el mayor número de veces posible.

El ejercicio consta de 5 posiciones:

Posición 1: De pie y brazos colgando
Posición 2: En cuclillas, piernas flexionadas y brazos en el suelo
Posición 3: Con apoyo de manos en el suelo, se realiza una extensión de piernas.
Posición 4: Flexión de piernas y vuelta a la posición 2.
Posición 5: Salto vertical y vuelta a la posición inicial (posición 1).

VALORACIÓN

Acción	Puntuación	
> 20 repeticiones	1	Deficiente
21 – 30 repeticiones	2	Bien
31 – 40 = Bueno	3	Muy Bien

GRÁFICO

TEST PARA LA VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

Nombre del deportista:

TEST N°4 DE ORIENTACIÓN ESPACIO-TEMPORAL

Objetivo: Medir la orientación temporo-espacial del sujeto en un espacio limitado.

Materiales: 1 balón, 1 ula, 1 Cronómetro, 1 Silbato, Cancha.

Descripción del Test: Se coloca un alumno dentro de una ula o un círculo dibujado en el suelo, luego el alumno deberá lanzar el balón hacia arriba dar un giro de 360° y receptar el balón sin salirse de la ula o el círculo. Se trabajará 5 repeticiones por cada lado.

VALORACIÓN

Acción	Puntuación	
No logra orientarse	1	Deficiente
Se orienta pero presenta dificultades	2	Bien
Se orienta rápido	3	Muy Bien

GRÁFICO

TEST TÉCNICO PARA LA VALORACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS

Nombre del deportista:

TEST Nº1 DE PRECISIÓN DE PASE

Objetivo: Introducir 5 balones en 5 porterías pequeñas en menor tiempo con un máximo de 15 seg observando la técnica correcta al momento de ejecutar el fundamento del pase.

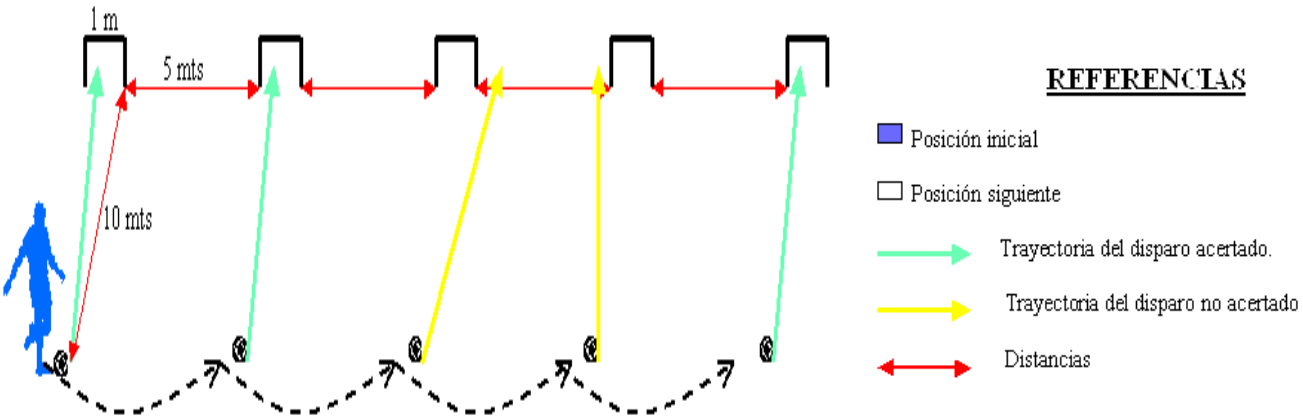
Materiales: 5 Balones, 10 conos, 1 Cronómetro, 1 Silbato, Cancha.

Descripción del Test: Un jugador trata de introducir los balones en las pequeñas porterías (dos conos), debiendo hacerlo en menos de 15 segundos. Se contabilizan los aciertos.

VALORACIÓN

Acción	Puntuación	
No llega el pase a la portería	1	Deficiente
El pase llega a la portería pero por fuera de ella	2	Bien
El Pase llega a la portería	3	Muy Bien

GRÁFICO



TEST TÉCNICO PARA LA VALORACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS

Nombre del deportista:

TEST Nº2 DE RECEPCIÓN

Objetivo: receptar los balones enviados por el profesor observando la técnica correcta al momento de ejecutar el fundamento de recepción.

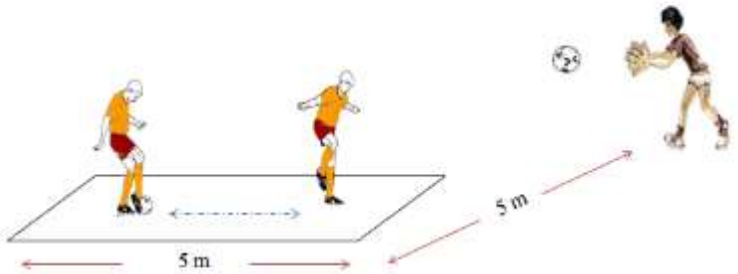
Materiales: 2 Balones, 4 conos, 12 platillos, 1 Silbato, Cancha.

Descripción del Test: El jugador se coloca en un terreno delimitado por un cuadrado de 5 mts. A 5 mts separado el profesor con dos balones. Se da un pase a nivel de piso para que recepte y otro lanzado en bolea recepta dentro del cuadro; se contabilizan la cantidad de veces que el balón es receptado en 30".

VALORACIÓN

Acción	Puntuación	
Recepta el balón después de varios intentos	1	Deficiente
Recepta el balón con rebote	2	Bien
Recepta el balón	3	Muy Bien

GRÁFICO



TEST TÉCNICO PARA LA VALORACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS

Nombre del deportista:

TEST Nº3 DE CONDUCCIÓN

Objetivo: conducir el balón en el menor tiempo posible para observar la técnica correcta al momento de ejecutar el fundamento de la conducción.

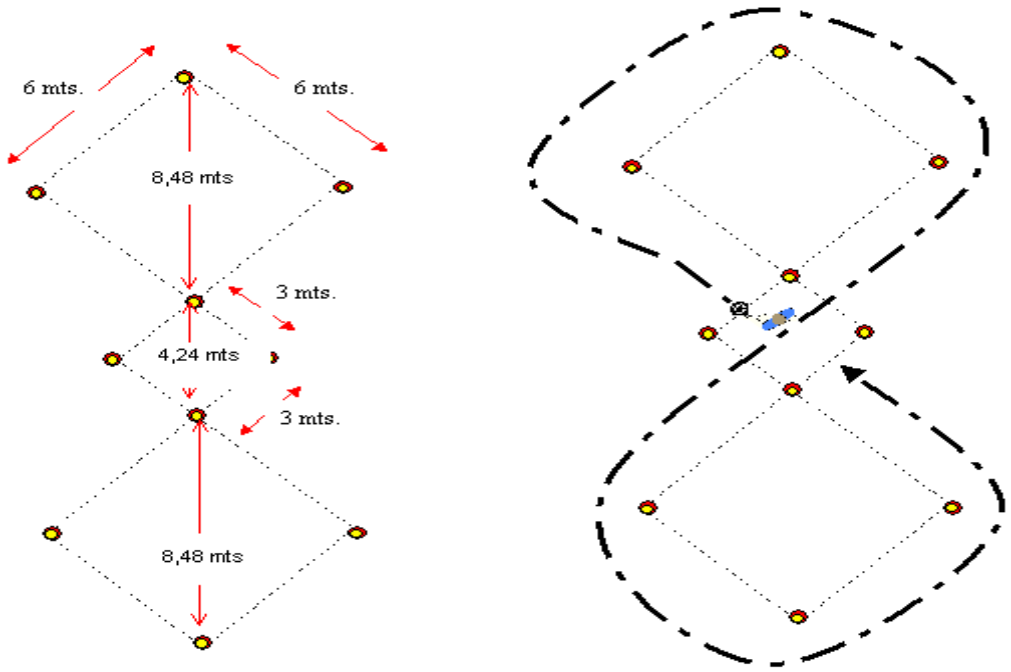
Materiales: 1 Balón, 10 conos, 16 platillos, 1 Cronómetro, 1 Silbato, Cancha.

Descripción del Test: un jugador parte con pelota dominada y realiza el recorrido, según el esquema, en el menor tiempo posible.

VALORACIÓN

Acción	Puntuación	
Conduce pero se le escapa el balón en el trayecto	1	Deficiente
Conduce con dificultad	2	Bien
Conduce controlando el balón	3	Muy Bien

GRÁFICO



TEST TÉCNICO PARA LA VALORACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS

Nombre del deportista:

TEST Nº4 PRECISIÓN DE REMATE

Objetivo: Introducir 6 balones en la portería pequeña sin dar botes para observar la técnica correcta al momento de ejecutar el fundamento de remate.

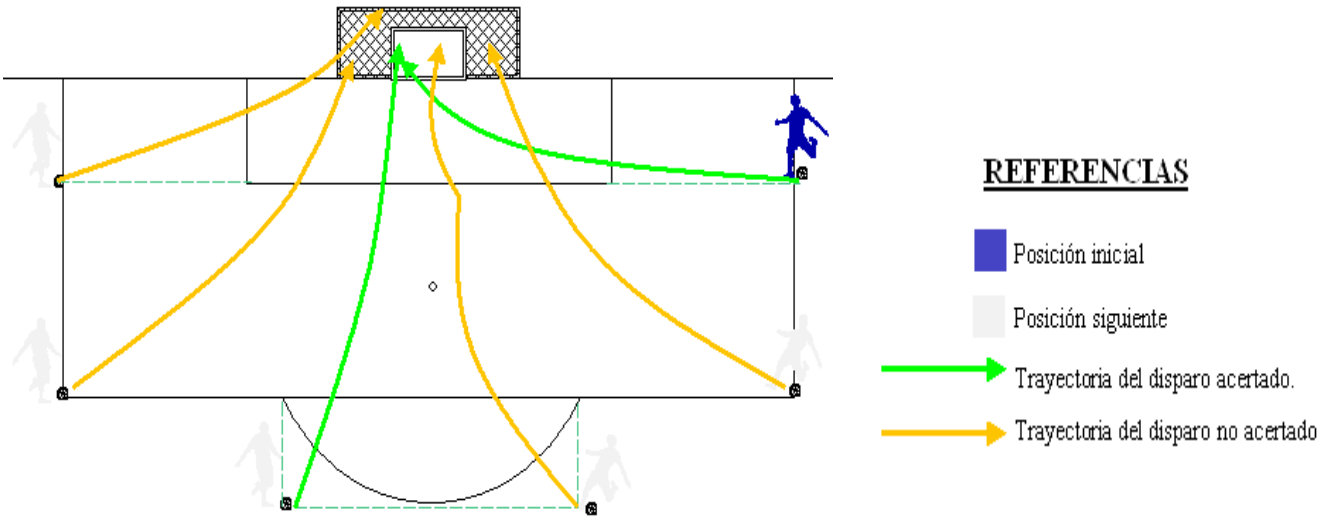
Materiales: 6 Balón, 6 conos, 1 arco de 3mts x 2 mts, 1 Silbato, Cancha.

Descripción del Test: Se colocan los 6 balones como indica la figura. El jugador debe tratar de introducirlas en el arco pequeño sin que bote antes de entrar, asignándose 1 punto por cada acierto y dos puntos Trayectoria del disparo acertado por cada tanto desde los ángulos más cerrados.

VALORACIÓN

Acción	Puntuación	
Remata pero pasa por fuera de la portería	1	Deficiente
Remata pero botea antes de llegar a portería	2	Bien
Remata y llega a portería sin botear	3	Muy Bien

GRÁFICO



Programas de entrenamiento

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 1	**Fecha:** 05/12/2016	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 1 (Uno)	**Mes:** Diciembre	**Semana N°:** 1	
Tema: Orientación Espacial y Temporal			
Objetivo Específico: Comprobar el nivel de incidencia de la orientación espacio temporal en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.			
Objetivo Educativo: Ejecutar los tipos de desplazamientos y nociones más o menos de tiempo en las diferentes zonas del campo de juego.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramientos	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Orientación espacial Desplazamientos adelante - atrás	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	Saltos cortos, a la voz el deportista se desplaza adelante o atrás a topar el cono	Trabajo Individual, busca el aprendizaje de los desplazamientos adelante - atrás
	Orientación espacial Desplazamientos izquierda - derecha	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	Saltos cortos, a la voz el deportista se desplaza a la izquierda o derecha a topar el cono	Trabajo Individual, aprendizaje de los desplazamientos a la izquierda o derecha
	Orientación temporal Más o menos tiempo	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	Una columna en slalom a 10 m de distancia y otra columna a 10 m en línea recta a carrera llegando iguales los dos	Trabajo Individual, trabajo de tiempo más o menos en relación al espacio
	Orientación temporal Más o menos tiempo	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, cronometro, silbato	Realiza carrera tratando de regular el tiempo de 10, 20, 30 y 40 seg.	Trabajo individual, buscar el trabajo de tiempo en el espacio
	Carrera Cambios de ritmo lento - rápido	10´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	Realiza carrera lenta del 1° al 2° cono, carrera rápida del 2° al 3° cono, carrera lenta del 3° al 4° cono y del 4° al 5° cono carrera rápida	Trabajo Individual, buscar el aprendizaje de un cambio de ritmo
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 2	**Fecha:** 6/12/2016	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 2 (Dos)	**Mes:** Diciembre	**Semana N°:** 1	
Tema: Orientación Espacial y Temporal			

Objetivo Específico: Comprobar el nivel de incidencia de la orientación espacio temporal en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Ejecutar los tipos de desplazamientos y nociones más o menos de tiempo en las diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramientos	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Orientación espacial Desplazamientos diagonales adelante - atrás	20´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	Skipping, a la voz desplazarse a topar el cono del color mencionado	Trabajo Individual, busca la enseñanza del trabajo en diagonales adelante - atrás
	Orientación espacial Saltando con giros de 360°	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, aros, silbato	Realizar saltos de 360° de un aro a otro mientras lanza y recepta un balón	Trabajo Individual, enseñanza de la orientación mediante giros
	Orientación temporal Más o menos tiempo	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	Botear el balón con fuerza en el piso correr a topar un cono y regresar a coger el balón, antes que caiga al piso	Trabajo individual, aprendizaje de las nociones de tiempo según la velocidad del evento
	Carrera Cambios de ritmo lento - rápido	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, vallas, silbato	Carrera a ritmo rápido o lento después de saltar una valla al llegar al cono final	Trabajo Individual, aprendizaje de los cambios de ritmo post acción de salto
	Equilibrio En balanza	10´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balanza, silbato	Subir a una balanza con los pies juntos a equilibrar con apoyo de un compañero	Trabajo en parejas, buscar el entrenamiento del equilibrio
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 3	**Fecha:** 7/12/2016	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 3 (Tres)	**Mes:** Diciembre	**Semana N°:** 1	
Tema: Orientación Espacial y Temporal			

Objetivo Específico: Comprobar el nivel de incidencia de la orientación espacio temporal en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Ejecutar los tipos de desplazamientos y nociones más o menos de tiempo en las diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramientos	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Orientación espacial Saltos con giros de 360°	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, aros, platillos, cartolitas con un numero	Realizar saltos de 360° frente a una señal (numero)	Trabajo en grupos de 3, busca enseñar la orientación en el espacio a través de saltos de 360° dentro de un aro
	Orientación temporal Más o menos tiempo	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	Corren de un cono al otro llegando iguales al siguiente dentro de un cuadrado de 4x4 m	Trabajo Individual, busca el trabajo del tiempo en relación al espacio
	Orientación temporal Más o menos tiempo	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	Carrera en línea recta y otra en slalom cada una de 10 m, llegando los deportista iguales a la llegada	Trabajo Individual, enseñanza del trabajo de tiempo en relación a la distancia
	Equilibrio En balanza	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balanza, silbato	Subir a una balanza con los pies juntos a equilibrar con apoyo de un compañero	Trabajo en parejas, buscar el entrenamiento del equilibrio
	Ritmo Carrera rápida y lenta	10´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, silbato	Carrera a ritmo rápido o lento después de saltar una valla al llegar al cono final	Trabajo Individual, aprendizaje de los cambios de ritmo post acción de salto
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo	Trabajo Individual: Músculos del tren superior y tren inferior

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 4	**Fecha:** 8/12/2016	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 4 (Cuatro)	**Mes:** Diciembre	**Semana N°:** 1	
Tema: Orientación Espacial y Temporal			

Objetivo Específico: Comprobar el nivel de incidencia de la orientación espacio temporal en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Ejecutar los tipos de desplazamientos y nociones más o menos de tiempo en las diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramientos	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Orientación espacial Cuadro	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, platillos, silbato	Realiza skipping, a la voz se desplaza a topar el platillo y regresa al centro	Trabajo Individual, busca la enseñanza de la orientación espacial mediante un cuadro
	Orientación espacial Desplazamiento adelante - atrás	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	Saltos cortos, a la voz el deportista se desplaza adelante o atrás a topar el cono	Trabajo Individual, busca el aprendizaje de los desplazamientos adelante - atrás
	Orientación espacial Desplazamiento izquierda - derecha	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	Saltos cortos, a la voz el deportista se desplaza a la izquierda o derecha a topar el cono	Trabajo Individual, aprendizaje de los desplazamientos a la izquierda o derecha
	Orientación temporal Más o menos tiempo	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, cronometro, silbato	Realiza carrera tratando de regular el tiempo de 10, 20, 30 y 40 seg.	Trabajo individual, buscar el trabajo de tiempo en el espacio
	Equilibrio En balanza	10´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balanza, silbato	Subir a una balanza con los pies juntos a equilibrar con apoyo de un compañero	Trabajo en parejas, buscar el entrenamiento del equilibrio
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo	Trabajo Individual: Músculos del tren superior y tren inferior

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 5	**Fecha:** 9/12/2016	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 5 (Cinco)	**Mes:** Diciembre	**Semana N°:** 1	
Tema: Orientación Espacial y Temporal			

Objetivo Específico: Comprobar el nivel de incidencia de la orientación espacio temporal en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Ejecutar los tipos de desplazamientos y nociones más o menos de tiempo en las diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Específico: Continuo	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramientos	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Orientación espacial Saltando con giros de 360°	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, platillos	Salto de 360°, sale diagonal adelante a topar el platillo, regresa a columna para avanzar con salto	Trabajo en columnas, enseñanza de la orientación espacial mediante saltos y desplazamientos diagonales
	Orientación espacial Saltando con giros de 360°	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, aros, silbato	Realizar saltos de 360° de un aro a otro mientras lanza y recepta un balón	Trabajo Individual, enseñanza de la orientación mediante giros
	Orientación espacial Cuadro	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, platillos, silbato	Realiza skipping, a la voz se desplaza a topar el platillo y regresa al centro	Trabajo Individual, busca la enseñanza de la orientación espacial mediante un cuadro
	Orientación temporal Más o menos tiempo	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	Botear el balón con fuerza en el piso correr a topar un cono y regresar a coger el balón, antes que caiga al piso	Trabajo individual, aprendizaje de las nociones de tiempo según la velocidad del evento
	Equilibrio En balanza	10´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balanza, silbato	Subir a una balanza con los pies juntos a equilibrar con apoyo de un compañero	Trabajo en parejas, buscar el entrenamiento del equilibrio
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo	Trabajo Individual: Músculos del tren superior y tren inferior

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 6	**Fecha:** 12/12/2016	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 6 (Seis)	**Mes:** Diciembre	**Semana N°:** 2	
Tema: Orientación Espacial y Temporal			
Objetivo Específico: Comprobar el nivel de incidencia de la orientación espacio temporal en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.			
Objetivo Educativo: Demostrar los tipos de desplazamientos y nociones más o menos de tiempo en las diferentes zonas del campo de juego.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Orientación espacial Diagonal izquierda - derecha	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	Skipping, el deportista se desplaza a topar el cono del color mencionado y regresa a seguir realizando skipping	Trabajo Individual, busca el trabajo del espacio
	Orientación espacial Adentro - afuera	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, aros, silbato	Carrera lenta en el campo de juego, a las señal cada deportista ingresa en un aro y realiza skipping y continua a carrera lenta	Trabajo Individual, trabajo de la capacidad adentro - afuera
	Orientación temporal Más o menos tiempo	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	Una columna en slalom a 10 m de distancia y otra columna a 10 m en línea recta a carrera llegando iguales los dos	Trabajo Individual, trabajo de tiempo más o menos en relación al espacio
	Orientación temporal Más o menos tiempo	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, cronometro, silbato	Realiza carrera tratando de regular el tiempo de 10, 20, 30 y 40 seg.	Trabajo individual, buscar el trabajo de tiempo en el espacio
	Carrera Cambios de ritmo	10´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	Realiza carrera lenta del 1° al 2° cono, carrera rápida del 2° al 3° cono, carrera lenta del 3° al 4° cono y del 4° al 5° cono carrera rápida	Trabajo Individual, buscar el aprendizaje de un cambio de ritmo
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 7	**Fecha:** 13/12/2016	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: Siete (7)	**Mes:** Diciembre	**Semana N°:** 2	
Tema: Orientación Espacial y Temporal			

Objetivo Específico: Comprobar el nivel de incidencia de la orientación espacio temporal en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Demostrar los tipos de desplazamientos y nociones más o menos de tiempo en las diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Orientación espacial Adelante - atrás - diagonal	20´	4	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	En un cuadro de 3x3 m Saltos cortos, el deportista se desplaza a topar el cono del color mencionado y regresa realizar saltos cortos	Trabajo Individual, trabajo del espacio en diagonal
	Orientación espacial Saltos con giros de 360° izquierda - derecha	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, aros, silbato	Saltos 360°, de un aro a otro a 1 m, mientras lanza y recepta un balón con las manos	Trabajo Individual, busca el perfeccionamiento de la orientación espacial
	Orientación temporal Más o menos tiempo	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	Botear el balón con fuerza en el piso correr a topar un cono y regresar a coger el balón, antes que caiga al piso	Trabajo individual, aprendizaje de las nociones de tiempo según la velocidad del evento
	Carrera Cambios de ritmo	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, vallas, silbato	En 4 columnas, salta una valla y realiza carrera lenta o carrera de velocidad	Trabajo Individual, busca el desarrollo de los cambios de ritmo
	Equilibrio En la balanza	10´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balanza, silbato	Subir a una balanza con los pies juntos a equilibrar con apoyo de un compañero	Trabajo en parejas, buscar el entrenamiento del equilibrio
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 8	**Fecha:** 14/12/2016	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 8 (Ocho)	**Mes:** Diciembre	**Semana N°:** 2	
Tema: Orientación Espacial y Temporal			

Objetivo Específico: Comprobar el nivel de incidencia de la orientación espacio temporal en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Demostrar los tipos de desplazamientos y nociones más o menos de tiempo en las diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Orientación espacial Saltos con giros de 360°	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, aros, platillos, cartolitas con un numero	Saltos de 360°, caer dentro del aro frente a un número que sostiene un compañero	Trabajo en grupos de 3, busca enseñar la orientación espacial
	Orientación temporal Más o menos tiempo	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	En cuadro de 4x4 m con 4 conos, los deportistas corren de un cono al otro llegando iguales al siguiente cono	Trabajo Individual, trabajo temporal en el espacio
	Orientación temporal Más o menos tiempo	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	Carrera en línea recta y otra en slalom cada una de 10 m, llegando los deportista iguales a la llegada	Trabajo Individual, enseñanza del trabajo de tiempo en relación a la distancia
	Equilibrio En la balanza	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balanza, silbato	Subir a una balanza con los pies juntos a equilibrar con apoyo de un compañero	Trabajo en parejas, buscar el entrenamiento del equilibrio
	Carrera Cambios de ritmo	10´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, silbato	Liberados en el campo de juego realizan carrera rápida, carrera lenta o caminan en cualquier dirección	Trabajo Individual, trabajo del ritmo en el espacio
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 9	**Fecha:** 15/12/2016	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 9 (Nueve)	**Mes:** Diciembre	**Semana N°:** 2	
Tema: Orientación Espacial y Temporal			

Objetivo Específico: Comprobar el nivel de incidencia de la orientación espacio temporal en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Demostrar los tipos de desplazamientos y nociones más o menos de tiempo en las diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Orientación espacial Diagonales adelante - atrás	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, platillos, silbato	En cuadro de 3x3 Skipping, el deportista se desplaza a topar el platillo del color	Trabajo Individual, busca el perfeccionamiento de la orientación en el espacio
	Orientación espacial Adentro - afuera	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, aros, silbato	Carrera lenta en el campo de juego, a las señal cada deportista ingresa en un aro y realiza skipping y continua a carrera lenta	Trabajo Individual, trabajo de la capacidad adentro - afuera
	Orientación temporal Más o menos tiempo	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, cronometro, silbato	Realiza carrera tratando de regular el tiempo de 10, 20, 30 y 40 seg.	Trabajo individual, buscar el trabajo de tiempo en el espacio
	Orientación temporal Más o menos tiempo	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	Una columna en slalom a 10 m de distancia y otra columna a 10 m en línea recta a carrera llegando iguales los dos	Trabajo Individual, trabajo de tiempo más o menos en relación al espacio
	Equilibrio En balanza	10´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balanza, silbato	Subir a una balanza con los pies juntos a equilibrar con apoyo de un compañero	Trabajo en parejas, buscar el entrenamiento del equilibrio
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 10	**Fecha:** 16/12/2016	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 10 (Diez)	**Mes:** Diciembre	**Semana N°:** 2	
Tema: Orientación Espacial y Temporal			

Objetivo Específico: Comprobar el nivel de incidencia de la orientación espacio temporal en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Demostrar los tipos de desplazamientos y nociones más o menos de tiempo en las diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Orientación espacial Saltos con giros de 360° izquierda - derecha	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, aros, silbato	Saltos 360°, de un aro a otro a 1 m, mientras lanza y recepta un balón con las manos	Trabajo Individual, busca el perfeccionamiento de la orientación espacial
	Orientación espacial Saltos con giros de 360°	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, aros, silbato	Salto de 360° de un aro a otro separados a 1 m, realiza otro compañero	Trabajo Individual, orientación del deportista en el espacio
	Orientación espacial Diagonales adelante - atrás	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, platillos, silbato	En cuadro de 3x3 Skipping, el deportista se desplaza a topar el platillo del color	Trabajo Individual, busca el perfeccionamiento de la orientación en el espacio
	Orientación temporal Más o menos tiempo	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	Botear el balón con fuerza en el piso correr a topar un cono y regresar a coger el balón, antes que caiga al piso	Trabajo individual, aprendizaje de las nociones de tiempo según la velocidad del evento
	Equilibrio En la balanza	10´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balanza, silbato	Subir a una balanza con los pies juntos a equilibrar con apoyo de un compañero	Trabajo en parejas, buscar el entrenamiento del equilibrio
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 11	**Fecha:** 19/12/2016	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 11 (Once)	**Mes:** Diciembre	**Semana N°:** 3	
Tema: Orientación Espacial Temporal con pase y conducción			

Objetivo Específico: Comprobar el nivel de incidencia de la orientación espacio temporal en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de desplazamiento y nociones más o menos de tiempo en la conducción, pase en diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Orientación espacial Diagonales adelante - atrás Pase	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, silbato	En un cuadro de 3x3 m realiza skipping, el deportista se desplaza a topar el cono del color mencionado y continua realizando skipping	Trabajo Individual, busca el desarrollo del gesto técnico
	Orientación espacial Adentro - fuera Conducción	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, aros, balones, silbato	En el campo de juego conduciendo a carrera lenta, a la señal el deportista ingresa en un aro y realiza skipping, sale del aro a seguir conduciendo	Trabajo Individual, busca el perfeccionamiento del gesto técnico
	Orientación temporal Más o menos tiempo Conducción	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, silbato	Conduciendo por una columna en slalom a 10 m de distancia y otra columna a 10 m en línea recta, la llegada será igual	Trabajo Individual, mejorar el gesto a través de la capacidad
	Orientación temporal Más o menos tiempo Conducción	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, cronometro, balones, silbato	Conducción regulando el tiempo de 10, 20, 30 y 40 seg. sin llegar antes ni después de tiempo al cono de llegada	Trabajo individual, busca el retoque del gesto técnico a través de la capacidad
	Carrera Cambios de ritmo Conducción	10´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, silbato	4 columnas con balón, se ubican 5 conos a 5 m de separación, conducción a carrera lenta del 1° al 2° cono, carrera rápida del 2° al 3° cono, carrera lenta del 3° al 4° cono y del 4° al 5° cono carrera rápida	Trabajo Individual, busca el perfeccionamiento del gesto técnico
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 12	**Fecha:** 20/12/2016	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 12 (Doce)	**Mes:** Diciembre	**Semana N°:** 3	
Tema: Orientación Espacial Temporal con pase y conducción			

Objetivo Específico: Comprobar el nivel de incidencia de la orientación espacio temporal en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de desplazamiento y nociones más o menos de tiempo en la conducción, pase en diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Orientación espacial Diagonal adelante - diagonal atrás Pase	20´	4	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, silbato	Cuadro de 5x5 m, saltos cortos en el centro, a la voz el deportista se desplaza a topar el cono y regresa a devolver el pase y continua	Trabajo Individual, busca el mejoramiento del gesto técnico a través de la capacidad
	Orientación espacial Saltos con giros de 360° izquierda - derecha Pase	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, aros, balones, silbato	Salto de 360° de un aro al otro separados a 1 m, va a la izquierda o derecha a cabecear el balón para devolverle al compañero.	Trabajo Individual, busca el desarrollo del gesto técnico
	Orientación temporal Más o menos tiempo Conducción	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, silbato	Un cono a 2 m y otro a 5 m de separación, botea el balón con fuerza en el piso y corre a topar el cono regresa al cono inicial a receptar el balón antes que caiga al piso para conducir a girar por el ultimo cono	Trabajo individual, busca el mejoramiento del gesto técnico a través de la capacidad
	Equilibrio Conducción	10´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, platillos, balones, aros, silbato	5 columnas, a 1m un aro en la mitad un platillo y a 5 m un cono, salto sobre el platillo para caer dentro del aro con los dos pies juntos y salir conduciendo a girar en el cono	Trabajo individual, perfeccionamiento del gesto técnico
	Carrera Cambios de ritmo Conducción	10´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, silbato	4 columnas con balón, se ubican 5 conos a 5 m de separación, conducción a carrera lenta del 1° al 2° cono, carrera rápida del 2° al 3° cono, carrera lenta del 3° al 4° cono y del 4° al 5° cono carrera rápida	Trabajo Individual, busca mejorar el gesto técnico
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 13	**Fecha:** 21/12/2016	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 13 (Trece)	**Mes:** Diciembre	**Semana N°:** 3	
Tema: Orientación Espacial Temporal con conducción, pase, recepción y remate			

Objetivo Específico: Comprobar el nivel de incidencia de la orientación espacio temporal en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de desplazamiento y nociones más o menos de tiempo en la conducción, pase, recepción, remate en diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Orientación espacial Saltando con giros de 360° Recepción	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, aros, platillos, balones	Un aro a 1m en la mitad un platillo y a 2m dos deportistas con balón, salto sobre el platillo para caer dentro del aro y receptar un balón en bolea y otro a nivel del piso	Trabajo en grupo, busca el perfeccionamiento del gesto técnico
	Orientación temporal Diagonal adelante - atrás Pase	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, silbato	Cuadro de 4x4 m, compañero frente a él con balón. Skipping a la voz se desplaza a topar el platillo del color y regresa a devolver el pase que le dio el compañero	Trabajo Individual, mejoramiento del gesto técnico a través de la capacidad
	Orientación temporal Más o menos tiempo Conducción	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, silbato	Conduciendo a través de una columnas en slalom a 10 m de distancia y otra columna a 10 m en línea recta terminando los dos iguales	Trabajo Individual, trabajo del gesto técnico a través de la capacidad
	Equilibrio Remate	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, platillos, balones, aros, silbato	Del área de penal 2 columnas a la derecha y a la izquierda, a 1 m un aro y en medio un platillo, salto sobre el platillo para caer dentro del aro con un pie y salir a rematar a portería el balón estático en la línea horizontal del área de penal	Trabajo individual, busca el perfeccionamiento del gesto técnico
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 14	**Fecha:** 22/12/2016	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 14 (Catorce)	**Mes:** Diciembre	**Semana N°:** 3	
Tema: Orientación Espacial Temporal con recepción y remate			

Objetivo Específico: Comprobar el nivel de incidencia de la orientación espacio temporal en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de desplazamiento y nociones más o menos de tiempo en la recepción, remate en diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Orientación espacial Adelante - atrás Recepción	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Cuadro de 4x4 m, frente a él 2 deportistas con balón. Skipping, a la voz se desplaza a topar el platillo y regresa al centro a receptar el balón que el compañero que le lanza en bolea y el otro a nivel del piso	Trabajo grupal, trabajo del gesto técnico a través de la capacidad
	Orientación espacial Adentro - afuera Remate	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, tira, balones, conos, silbato	Del área de penal con una tira, en los extremos columnas con balón, un cono en el centro del área, carrera rápida ingresa al área del penal gira en el cono y sale con desplazamiento de espaldas para realizar remate a portería	Trabajo Individual, trabajo del gesto técnico de remate
	Orientación temporal Más o menos tiempo Recepción	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, cronometro, balones, silbato	Dos conos separados a 40 m, 4 columnas, el deportista da un autopase y corre rápido o lento para recepcionar el balón antes que pase el cono de los 40 m	Trabajo individual, trabajo del gesto técnico a través del tiempo
	Orientación temporal Más o menos tiempo Remate	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, puntales, silbato	Frente al área de penal se forma una columnas en slalom de 5 m en una esquina y la otra esquina la columna a 5 m en línea recta van a rematar a portería	Trabajo Individual, busca el desarrollo del remate
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 15	**Fecha:** 23/12/2016	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 15 (Quince)	**Mes:** Diciembre	**Semana N°:** 3	
Tema: Orientación Espacial Temporal con recepción y remate			

Objetivo Específico: Comprobar el nivel de incidencia de la orientación espacio temporal en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de desplazamiento y nociones más o menos de tiempo en la recepción, remate en diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Orientación espacial Salto con giro de 360° izquierda - derecha Recepción	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, aros, balones, silbato	Dentro de un aro a 1 m otro, al frente 2 compañeros con balón. Salto de 360° de un aro a otro, un compañero le lanza el balón en bolea y el otro a nivel del piso para que recepte	Trabajo Individual, trabajo en el perfeccionamiento del gesto técnico
	Orientación espacial Salto con giros de 360° Remate	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, aros, balones, silbato	Frente a portería, el deportista realiza salto de 360° en el mismo aro y un compañero le dirá izquierda o derecha donde da el pase para rematar a portería	Trabajo Individual, trabajo del remate en el espacio
	Orientación espacial Adelante - atrás Remate	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Frente a portería, un cuadrado de 3x3 m, skipping, a la voz el deportista se desplaza a topar el platillo y corre en donde el compañero quien da un pase para remate a portería	Trabajo Individual, busca el mejoramiento del gesto a través de la orientación
	Orientación temporal Más o menos tiempo Remate	20´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, silbato	Frente al área de penal un cono a 2 m uno en cada esquina, el deportista botea el balón con fuerza en el piso va a topar el cono y regresa a rematar a portería	Trabajo individual, busca el desarrollo del gesto técnico
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 16	**Fecha:** 26/12/2016	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 16 (Dieciséis)	**Mes:** Diciembre	**Semana N°:** 4	
Tema: Orientación Espacial Temporal con pase, conducción, recepción y remate			

Objetivo Específico: Comprobar el nivel de incidencia de la orientación espacio temporal en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de desplazamiento y nociones más o menos de tiempo en la conducción, pase, recepción, remate en diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Orientación espacio temporal Salto con giro de 360° izquierda - derecha Recepción	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, aros, balones, silbato	Dentro del aro y otro aro a 1 m, frente a él 2 compañeros con balón. Salto de 360° de un aro a otro, el compañero le lanza el balón en bolea y el otro a nivel del piso para que este recepte	Trabajo Individual, busca el mejoramiento de la recepción a través de la capacidad
	Orientación espacio temporal Adentro - afuera Conducción	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, aros, balones, silbato	Aros en el campo de juego, conducción en carrera lenta por el campo de juego, a la señales ingresa en un aro realiza skipping, y sigue conduciendo	Trabajo Individual, trabajo de la conducción mediante la capacidad espacio temporal
	Orientación espacio temporal Adentro - afuera Remate	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, tira, balones, conos, silbato	Del área de penal con una tira, en los extremos columnas con balón, un cono en el centro del área, carrera rápida ingresa al área del penal gira en el cono y sale con desplazamiento de espaldas para realizar remate a portería	Trabajo Individual, trabajo del gesto técnico de remate
	Orientación espacio temporal Diagonal adelante - atrás Pase	20´	4	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, silbato	Un cuadro de 5x5 m, frente a él 2 compañeros con balón. Saltos cortos, a la voz el deportista se desplaza a topar el cono y regresa a devolver el pase realizado por un compañero	Trabajo Individual, busca el perfeccionamiento del pase
	Carrera Cambios de ritmo Conducción	10´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, silbato	4 columnas con balón, se ubica 5 conos a 5 m de separación. Conducción a carrera lenta del 1° al 2° cono, carrera rápida del 2° al 3° cono, carrera lenta del 3° al 4° cono y del 4° al 5° cono carrera rápida	Trabajo Individual, perfeccionamiento del gesto técnico de conducir
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 17	**Fecha:** 27/12/2016	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 17 (Diecisiete)	**Mes:** Diciembre	**Semana N°:** 4	
Tema: Orientación Espacial Temporal con pase, conducción, recepción y remate			

Objetivo Específico: Comprobar el nivel de incidencia de la orientación espacio temporal en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de desplazamiento y nociones más o menos de tiempo en la conducción, pase en diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Orientación espacio temporal Diagonal adelante - atrás Pase	20´	4	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, silbato	Un cuadro de 5x5 m, frente a él 2 compañeros con balón. Saltos cortos, a la voz el deportista se desplaza a topar el cono y regresa a devolver el pase	Trabajo Individual, busca el perfeccionamiento del pase
	Orientación espacio temporal Más o menos tiempo Conducción	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, silbato	Un cono a 2 m y a 5 m de separación, botea el balón en el piso corre a topar el cono y regresar al cono inicial a receptar el balón para conducir a girar por el ultimo cono	Trabajo individual, mejoramiento de la conducción a través de la capacidad
	Orientación espacio temporal Más o menos tiempo Recepción	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, cronometro, balones, silbato	Dos conos separados a 40 m, el deportista realiza un autopase y corre rápido o lento para decepcionar el balón antes que pase el cono de los 40 m	Trabajo individual, trabajo en el mejoramiento del gesto técnico
	Orientación espacio temporal Más o menos tiempo Remate	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, puntales, silbato	Frente al área de penal una columna en slalom de 5 m de la esquina y de la otra esquina una columna a 5 m en línea recta, a la señal los deportistas se desplazan para rematar a portería	Trabajo Individual, trabajo del remate mediante la capacidad de orientación
	Carrera Cambios de ritmo Conducción	10´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, silbato	4 columnas con balón, se ubica 5 conos a 5 m, conducción a carrera lenta del 1° al 2° cono, carrera rápida del 2° al 3° cono, carrera lenta del 3° al 4° cono y del 4° al 5° cono carrera rápida	Trabajo Individual, trabajo de perfeccionamiento de la conducción
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 18	**Fecha:** 28/12/2016	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 18 (Dieciocho)	**Mes:** Diciembre	**Semana N°:** 4	
Tema: Orientación Espacial Temporal con pase, conducción, recepción y remate			

Objetivo Específico: Comprobar el nivel de incidencia de la orientación espacio temporal en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de desplazamiento y nociones más o menos de tiempo en la conducción, pase, recepción, remate en diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Orientación espacio temporal Salto con giro de 360° Recepción	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, aros, platillos, balones	Un aro a 1 m en medio un platillo, frente a él 2 deportistas con balón, salta sobre el platillo para caer en el aro, lanzan el balón en bolea y a nivel del piso para que recepte	Trabajo en grupo, busca el mejoramiento del gesto técnico
	Orientación espacio temporal Diagonal adelante - atrás Pase borde interno	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, silbato	Un cuadro de 4x4 m, skipping a la voz se desplaza a topar el platillo y regresa para devolver el pase que dio el compañero para seguir realizando skipping	Trabajo Individual, busca el perfeccionamiento del pase
	Orientación espacio temporal Más o menos tiempo Conducción	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, silbato	Una columna en slalom de 10 m y otra columna de 10 m en línea recta, conducción uno en línea recta y otro en slalom terminado los dos iguales	Trabajo Individual, busca el mejoramiento del gesto técnico
	Orientación espacio temporal Cerca - lejos Remate	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, platillos, balones, silbato	Un balón en una esquina del área de penal y otro en el área del portero, un cono en el punto penal. Carrera al cono gira y va a rematar el balón más alejado, corre al cono gira para rematar el balón mas cerca a portería	Trabajo individual, busca el mejoramiento del gesto técnico
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 19	**Fecha:** 29/12/2016	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 19 (Diecinueve)	**Mes:** Diciembre	**Semana N°:** 4	
Tema: Orientación Espacial Temporal con pase, conducción, recepción y remate			

Objetivo Específico: Comprobar el nivel de incidencia de la orientación espacio temporal en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de desplazamiento y nociones más o menos de tiempo en la recepción, remate en diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Orientación espacio temporal Diagonal adelante - atrás Recepción	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Un cuadro de 4x4 m, frente a él 2 compañeros con balón. Skipping, a la voz va a topar el platillo y regresa para receptar el balón en bolea y el otro a nivel del piso, seguirá realizando skipping	Trabajo grupal, trabajo del gesto técnico
	Orientación espacio temporal Adentro - fuera Remate	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, tira, balones, conos, silbato	Del área de penal con una tira, en los extremos columnas con balón, un cono en el centro del área, carrera rápida ingresa al área del penal gira en el cono y sale con desplazamiento de espaldas para realizar remate a portería	Trabajo Individual, trabajo del gesto técnico de remate
	Orientación espacio temporal Adentro - fuera Conducción	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, aros, balones, silbato	Se ubica aros en el campo de juego, carrera lenta conduciendo a la señal cada deportista ingresa en un aro a realizar skipping, señal continua conduciendo	Trabajo Individual, a la señal el deportista realiza
	Orientación espacio temporal Más o menos tiempo Remate	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, puntales, silbato	Frente al área de penal una columna en slalom de 5 m de la esquina y de la otra esquina una columna a 5 m en línea recta, a la señal los deportistas se desplazan para rematar a portería	Trabajo Individual, trabajo del remate mediante la capacidad de orientación
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 20	**Fecha:** 30/12/2016	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 20 (Veinte)	**Mes:** Diciembre	**Semana N°:** 4	
Tema: Orientación Espacial Temporal con pase, conducción, recepción y remate			

Objetivo Específico: Comprobar el nivel de incidencia de la orientación espacio temporal en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de desplazamiento y nociones más o menos de tiempo en la recepción, remate en diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Orientación espacio temporal Salto con giro de 360° izquierda - derecha Recepción	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, aros, balones, silbato	Dentro de un aro otro aro a 1 m, frente a él 2 compañeros con balón. Salto de 360° de un aro a otro, un compañero lanza el balón en bolea y a nivel del piso para que este recepte el balón	Trabajo Individual, busca el mejoramiento del gesto técnico
	Orientación espacio temporal Más o menos tiempo Remate	20´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, silbato	Frente al área de penal un cono en cada esquina del área, un deportista botea el balón en el piso y corre a topar el cono a 2 m para regresar a rematar a portería	Trabajo individual, mejoramiento del gesto técnico
	Orientación espacio temporal Diagonal adelante - atrás Remate	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Un cuadro de 3x3 m, skipping, a la voz se desplaza a topar el platillo y va a rematar el balón en movimiento a portería	Trabajo Individual, trabajo para el mejoramiento del remate
	Orientación espacio temporal Más o menos tiempo Conducción	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, silbato	Una columnas en slalom a 10 m y otra columna a 10 m en línea recta, conducción uno en línea recta y otro en slalom terminado los dos iguales	Trabajo Individual, busca el desarrollo del gesto técnico
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 21	**Fecha:** 02/01/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 21 (Veintiuno)	**Mes:** Enero	**Semana N°:** 5	
Tema: Capacidad de Equilibrio			
Objetivo Específico: Conocer el nivel de incidencia del equilibrio en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.			
Objetivo Educativo: Ejecutar los tipos de equilibrio en las diferentes posiciones corporales.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Equilibrio estático Posición de sentado	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo	A la señal los deportistas se ubica en la posición sentados, semiflexionando las piernas y brazos abiertos, manteniendo el equilibrio	Trabajo Individual, busca el aprendizaje del equilibrio
	Equilibrio estático Posición de sentado	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo	A la señal los deportistas se ubica en la posición sentados, semiflexionando las piernas y brazos pegados al cuerpo, tomando en cuenta la posición corporal	Trabajo Individual, busca el aprendizaje del equilibrio
	Equilibrio estático Posición de flamenco	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo	A la señal los deportista en la posición de pie se equilibra sobre un pie mientras el otro flexionado al glúteo sujetado por una mano y la otra mano de equilibrio, con el cuerpo erguido	Trabajo Individual, introducción a la capacidad de equilibrio
	Orientación temporal Más o menos tiempo	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, cronometro, silbato	Realiza carrera tratando de regular el tiempo de 10, 20, 30 y 40 seg.	Trabajo individual, buscar el trabajo de tiempo en el espacio
	Carrera Cambios de ritmo	10´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	Realiza carrera lenta del 1° al 2° cono, carrera rápida del 2° al 3° cono, carrera lenta del 3° al 4° cono y del 4° al 5° cono carrera rápida	Trabajo Individual, buscar el aprendizaje de un cambio de ritmo
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 22	**Fecha:** 03/01/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 22 (Veintidós)	**Mes:** Enero	**Semana N°:** 5	
Tema: Capacidad de Equilibrio			

Objetivo Específico: Conocer el nivel de incidencia del equilibrio en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Ejecutar los tipos de equilibrio en las diferentes posiciones corporales.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Equilibrio estático Posición de pie	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo	A la señal los deportistas se ubican en la posición de pie, con piernas y brazos abiertos. Manteniendo la postura corporal	Trabajo Individual, busca el aprendizaje de la capacidad de equilibrio
	Equilibrio estático Posición de pie	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo	A la señal los deportistas se ubican en la posición de pie, con piernas y brazos pegados al cuerpo. Manteniendo la postura corporal	Trabajo Individual, busca el aprendizaje del equilibrio
	Equilibrio estático Posición de flamenco con balón	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones	A la señal los deportistas de la posición de pie se equilibra sobre un pie mientras el otro esta flexionado al glúteo, sujetando un balón con las dos manos estirando los brazos	Trabajo Individual, busca el aprendizaje de la capacidad
	Carrera Cambios de ritmo	10´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, vallas, silbato	En 4 columnas, frente a cada columna se ubica 3 vallas a 5 m, el deportista salta un valla y realiza carrera rápida, salta la siguiente valla y realiza carrera lenta, en la última valla salta y realiza carrera rápida hasta al cono	Trabajo Individual, busca el trabajo del ritmo
	Equilibrio En balanza	10´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balanza, silbato	En el campo de juego con una balanza, uno sube a la balanza con los dos pies y el compañero le sirve de apoyo	Trabajo en parejas, busca en mejoramiento del equilibrio
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 23	**Fecha:** 04/01/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 23 (Veintitrés)	**Mes:** Enero	**Semana N°:** 5	
Tema: Capacidad de Equilibrio			

Objetivo Específico: Conocer el nivel de incidencia del equilibrio en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Ejecutar los tipos de equilibrio en las diferentes posiciones corporales.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Equilibrio estático Posición de pie	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo	A la señal los deportistas se ubican en la posición de pie, sobre una sola pierna, con brazos y piernas abiertas. Manteniendo la postura corporal	Trabajo Individual, busca el desarrollo del equilibrio
	Equilibrio estático Posición de pie	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo	A la señal los deportistas se ubican en la posición de pie, sobre una sola pierna, con brazos y piernas pegadas al cuerpo. Manteniendo la postura corporal	Trabajo Individual, busca el aprendizaje de la capacidad
	Equilibrio En balanza	20´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balanza, silbato	En el campo de juego con una balanza, uno sube a la balanza con los dos pies y el compañero le sirve de apoyo	Trabajo en parejas, busca en mejoramiento del equilibrio
	Equilibrio dinámico Salto con giros	20´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo	Liberados en el campo de juego a la señal realizan carrera en cualquier dirección, al silbato realizan salto con giro para continuar con carrera	Trabajo Individual, mejoramiento de la capacidad en movimiento
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 24	**Fecha:** 05/01/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 24 (Veinticuatro)	**Mes:** Enero	**Semana N°:** 5	
Tema: Capacidad de Equilibrio			

Objetivo Específico: Conocer el nivel de incidencia del equilibrio en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Ejecutar los tipos de equilibrio en las diferentes posiciones corporales.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Equilibrio dinámico Siguiendo líneas	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, cuerda elástica	En el campo de juego, se ubica una cuerda elástica, cada deportistas sale a carrera pisando la línea sin poner pie fuera de ella. Posteriormente en cuerva para realizar la misma acción	Trabajo Individual, trabajo de la capacidad
	Equilibrio dinámico Con aumento de velocidad	20´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo	Los deportistas se ubican en la línea de fondo del campo de juego en fila, los deportistas realizan carrera progresiva en línea recta hasta llegar a la otra línea de fondo a carrera rápida	Trabajo Individual, busca el desarrollo de la capacidad
	Equilibrio dinámico Espacio corto	20´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos	Un cuadro de 4x4 m con 5 deportistas en él, los deportistas se desplazan dentro del cuadro en constante movimiento elevando paulatinamente la velocidad hasta llegar a carrera rápida	Trabajo Individual, trabajo de la capacidad de equilibrio
	Orientación espacial Salto de 360°	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, platillos	En 4 columnas, se ubica tres conos a 5m al costado de cada cono un platillo verde y del otro azul. Salto de 360° y sale diagonal a topar el platillo y continua	Trabajo Individual, trabajo de perfeccionamiento de la capacidad
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 25	**Fecha:** 06/01/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 25 (Veinticinco)	**Mes:** Enero	**Semana N°:** 5	
Tema: Capacidad de Equilibrio			
Objetivo Específico: Conocer el nivel de incidencia del equilibrio en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.			
Objetivo Educativo: Ejecutar los tipos de equilibrio en las diferentes posiciones corporales.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Equilibrio dinámico Diferentes superficies	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos	En 10 columnas de 20 m, a la señal el deportista sale caminando de puntillas, sobre los talones, punta talón al cono y regresa a darle la posta al compañero	Trabajo Individual, busca el desarrollo de la capacidad
	Equilibrio dinámico Portando un objeto	20´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos	En 10 columnas de 20 m, a la señal el deportista sale con un cono en la cabeza a girar por el patillo y regresar a la posición inicial	Trabajo Individual, trabajo de la capacidad para su desarrollo
	Equilibrio dinámico En altura	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, banco sueco	En el campo de juego, se ubican todos los deportistas en columna frente al banco, el deportista se sube al banco sueco y pasa de extremo a extremo	Trabajo Individual, trabajo para la ejecución de la capacidad
	Equilibrio En balanza	20´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balanza, silbato	En el campo de juego con una balanza, uno sube a la balanza con los dos pies y el compañero le sirve de apoyo	Trabajo en parejas, busca en mejoramiento del equilibrio
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 26	**Fecha:** 09/01/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 26 (Veintiséis)	**Mes:** Enero	**Semana N°:** 6	
Tema: Capacidad de Equilibrio			

Objetivo Específico: Conocer el nivel de incidencia del equilibrio en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Demostrar los tipos de equilibrio en las diferentes posiciones corporales.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Equilibrio estático Posición de sentado	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo	A la señal los deportistas se ubican en la posición de sentados, semiflexionando las piernas y brazos abiertos	Trabajo Individual, busca el mejoramiento del equilibrio
	Equilibrio estático Posición de sentado	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo	A la señal los deportistas se ubican de la posición de sentados, semiflexionando las piernas y brazos pegados al cuerpo, tomando en cuenta la posición corporal	Trabajo Individual, busca el desarrollo del equilibrio
	Equilibrio estático Posición de flamenco	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo	A la señal los deportistas en la posición de pie se equilibra sobre un pie mientras el otro esta flexionado al glúteo sujetado por una mano y la otra mano de equilibrio, con el cuerpo erguido	Trabajo Individual, busca el desarrollo de la capacidad
	Orientación temporal Más o menos tiempo	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, cronometro, silbato	Dos conos separados a 20 m, formando 4 columnas. Realiza carrera tratando de regular el tiempo de 10, 20, 30 y 40 seg.	Trabajo individual, buscar el trabajo de tiempo en el espacio
	Carrera Cambios de ritmo	10´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	En 4 columnas, 5 conos separados a 5 m. Realiza carrera lenta del 1° al 2° cono, carrera rápida del 2° al 3° cono, carrera lenta del 3° al 4° cono y del 4° al 5° cono carrera rápida	Trabajo Individual, buscar el aprendizaje de un cambio de ritmo
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 27	**Fecha:** 10/01/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 27 (Veintisiete)	**Mes:** Enero	**Semana N°:** 6	
Tema: Capacidad de Equilibrio			

Objetivo Específico: Conocer el nivel de incidencia del equilibrio en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Demostrar los tipos de equilibrio en las diferentes posiciones corporales.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Equilibrio estático Posición de pie	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo	A la señal los deportistas se ubican en la posición de pie, con piernas y brazos abiertos. Manteniendo la postura corporal	Trabajo Individual, busca el mejoramiento de la capacidad
	Equilibrio estático Posición de pie	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo	A la señal los deportistas se ubican en la posición de pie, con piernas y brazos pegados al cuerpo. Manteniendo la postura corporal	Trabajo Individual, trabajo para el mejoramiento del equilibrio
	Equilibrio estático Posición de flamenco con balón	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones	A la señal los deportistas de la posición de pie se equilibra sobre un pie mientras el otro esta flexionado al glúteo, sujetando un balón con las dos manos estirando los brazos	Trabajo Individual, busca el aprendizaje de la capacidad
	Carrera Cambios de ritmo	10´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, vallas, silbato	En 4 columnas, frente a cada columna se ubica 3 vallas a 5 m, el deportista salta una valla y realiza carrera rápida, salta la siguiente valla y realiza carrera lenta, en la última valla salta y realiza carrera rápida al cono	Trabajo Individual, busca el trabajo del ritmo
	Equilibrio En la balanza	10´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balanza, silbato	En el campo de juego con una balanza, uno sube a la balanza con los dos pies y el compañero le sirve de apoyo	Trabajo en parejas, busca en mejoramiento del equilibrio
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 28	**Fecha:** 11/01/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 28 (Veintiocho)	**Mes:** Enero	**Semana N°:** 6	
Tema: Capacidad de Equilibrio			

Objetivo Específico: Conocer el nivel de incidencia del equilibrio en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Demostrar los tipos de equilibrio en las diferentes posiciones corporales.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Equilibrio estático Posición de pie	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo	A la señal los deportistas se ubican en la posición de pie, sobre una pierna, con brazos y piernas abiertas. Manteniendo la postura corporal	Trabajo Individual, busca el mejoramiento de la capacidad
	Equilibrio estático Posición de pie	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo	A la señal los deportistas se ubican en la posición de pie, sobre una sola pierna, con brazos y piernas pegadas al cuerpo. Manteniendo la postura corporal	Trabajo Individual, busca el mejoramiento del equilibrio
	Equilibrio En balanza	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balanza, silbato	En el campo de juego con una balanza, uno sube a la balanza con los dos pies y el compañero le sirve de apoyo	Trabajo en parejas, busca en mejoramiento del equilibrio
	Equilibrio dinámico Giros	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo	A la señal los deportistas realizan carrera en cualquier dirección por el campo de juego, al silbato realizan salto con giro para continuar con carrera	Trabajo Individual, busca el perfeccionamiento de la capacidad
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 29	**Fecha:** 12/01/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 29 (Veintinueve)	**Mes:** Enero	**Semana N°:** 6	
Tema: Capacidad de Equilibrio			

Objetivo Específico: Conocer el nivel de incidencia del equilibrio en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Demostrar los tipos de equilibrio en las diferentes posiciones corporales.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Equilibrio dinámico Siguiendo líneas	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, cuerda elástica	En el campo de juego, se ubica una cuerda elástica, cada deportistas sale a carrera pisando la línea sin poner pie fuera de ella. Posteriormente en cuerva para realizar la misma acción	Trabajo Individual, desarrollo de la capacidad
	Equilibrio dinámico Aumento de velocidad	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo	Los deportistas en la línea de fondo del campo de juego en fila. A la señal realizan carrera progresiva en línea recta hasta llegar a la otra línea de fondo a carrera rápida	Trabajo Individual, busca el mejoramiento del equilibrio
	Equilibrio dinámico Espacio corto	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos	Cuadros de 4x4 m con 5 deportistas, los deportistas se desplazan dentro del cuadrado manteniéndose en constante movimiento elevando paulatinamente la velocidad hasta llegar a carrera rápida	Trabajo Individual, desarrollo de la capacidad de equilibrio
	Orientación espacial Salto de 360°	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, platillos	En 4 columnas, se ubica tres conos a 5m y al costado de cada cono un platillo verde y del otro azul. Realiza salto de 360° y sale diagonal al frente a topar el platillo	Trabajo Individual, mejoramiento en la capacidad de equilibrio
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 30	**Fecha:** 13/01/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 30 (Treinta)	**Mes:** Enero	**Semana N°:** 6	
Tema: Capacidad de Equilibrio			

Objetivo Específico: Conocer el nivel de incidencia del equilibrio en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Demostrar los tipos de equilibrio en las diferentes posiciones corporales.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Equilibrio dinámico Diferentes superficies	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos	En 10 columnas de 20 m, el deportista sale caminando de puntillas, sobre los talones, punta talón al cono y regresa a darle la posta al compañero	Trabajo Individual, desarrollo de la capacidad de equilibrio
	Equilibrio dinámico Portando un objeto	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos	En 10 columnas de 20 m, el deportista sale con un cono en la cabeza a girar por el patillo y regresar a la posición inicial a darle la posta al siguiente compañero	Trabajo Individual, busca el desarrollo de la capacidad de equilibrio
	Equilibrio dinámico En altura	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, banco sueco	Los deportistas en columna frente al banco, se sube al banco sueco y pasa de extremo a extremo si caerse	Trabajo Individual, busca el trabajo de la capacidad
	Equilibrio En balanza	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balanza, silbato	En el campo de juego con una balanza, uno sube a la balanza con los dos pies y el compañero le sirve de apoyo	Trabajo en parejas, busca en mejoramiento del equilibrio
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 31	**Fecha:** 16/01/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 31 (Treinta y uno)	**Mes:** Enero	**Semana N°:** 7	
Tema: Capacidad de Equilibrio con pase y conducción			

Objetivo Específico: Conocer el nivel de incidencia del equilibrio en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de equilibrio en pase y conducción en las diferentes posiciones del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Equilibrio Pase	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, platillos, conos	En parejas con balón, el deportista con balón lanza en bolea al compañero para que devuelva con pase y mantenga una pierna elevada con flexión de rodilla al frente	Trabajo en Parejas, busca el perfeccionamiento del gesto técnico
	Equilibrio Conducción	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, conos, cuerda	Una cuerda de 10 m en el piso, los deportistas realizan conducción de frente, lateral, y espaldas, sin salirse de la línea recta de la cuerda	Trabajo Individual, busca el mejoramiento del gesto técnico
	Equilibrio Conducción	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, conos, cuerda	Una cuerda en forma de S de 10 m en el piso, los deportistas realizan conducción de frente, lateral, y espaldas, sin salirse de la línea de la cuerda al conducir	Trabajo Individual, busca el perfeccionamiento del gesto técnico
	Carrera Cambios de ritmo Conducción	10´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, silbato	En 4 columnas con balón, se ubica 5 conos a 5 m, conducción con carrera lenta del 1° al 2° cono, carrera rápida del 2° al 3° cono, carrera lenta del 3° al 4° cono y del 4° al 5° cono carrera rápida	Trabajo Individual, a la señal el deportista realiza
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 32	**Fecha:** 17/01/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 32 (Treinta y dos)	**Mes:** Enero	**Semana N°:** 7	
Tema: Capacidad de Equilibrio con pase y conducción			

Objetivo Específico: Conocer el nivel de incidencia del equilibrio en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de equilibrio en pase y conducción en las diferentes posiciones del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Equilibrio Pase	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, platillos	En parejas con balón frente a frente a 2m, el deportista con balón lanza en volea y el compañero le devuelva en borde interno, empeine y cabeza, con piernas y brazos abiertos	Trabajo Individual, busca el mejoramiento del gesto técnico
	Equilibrio Pase	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, platillos	En parejas con un balón frente a frente a 2m, el deportista con balón lanza en volea y el compañero le devuelva en borde interno, empeine y cabeza, con piernas y brazos pegados al cuerpo	Trabajo Individual, busca el perfeccionamiento del gesto técnico
	Equilibrio Conducción	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, conos, platillos	En 4 columnas con balón y 5 platillos en línea recta a 10 m. El deportista sale conduciendo, en cada platillo para el balón con la planta del pie mira al frente 2 seg y continuar conduciendo.	Trabajo Individual, busca el perfeccionamiento del gesto técnico
	Carrera Cambios de ritmo	10´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, vallas, silbato	En 4 columnas, 3 vallas a 5 m. El deportista salta un valla y realiza carrera rápida, salta la valla y realiza carrera lenta, salta la última valla y carrera rápida al cono	Trabajo Individual, busca el mejoramiento del gesto técnico
	Equilibrio En balanza	10´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balanza, silbato	En el campo de juego con una balanza, uno sube a la balanza con los dos pies y el compañero le sirve de apoyo	Trabajo en parejas, busca en mejoramiento del equilibrio
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 33	**Fecha:** 18/01/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 33 (Treinta y tres)	**Mes:** Enero	**Semana N°:** 7	
Tema: Capacidad de Equilibrio con conducción, pase, recepción y remate			

Objetivo Específico: Conocer el nivel de incidencia del equilibrio en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de equilibrio en conducción, pase, recepción, remate en las diferentes posiciones del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Equilibrio Recepción	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, platillos	En parejas con balón frente a frente a 2m, el deportista lanza el balón en volea para que el compañero recepte con empeine o muslo, manteniéndose sobre una pierna, con brazos y piernas pegadas al cuerpo	Trabajo Individual, busca el perfeccionamiento a través de la capacidad de equilibrio
	Equilibrio Conducción	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, conos, cuerda	Una columna con balón frente a una cuerda en forma de S de 10 m, conducción de frente, lateral y espaldas, sin salirse de la línea mientras conduce	Trabajo Individual, busca el perfeccionamiento a través de la capacidad de equilibrio
	Equilibrio Pase	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, platillos	En parejas con balón frente a frente a 2m, el deportista con balón lanza en volea para que el compañero devuelva en borde interno, empeine y cabeza, manteniéndose con piernas y brazos pegados al cuerpo	Trabajo Individual, busca el mejoramiento del gesto técnico
	Equilibrio Remate	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, platillos, balones, aros, silbato	Fuera del área de penal 2 columnas a la derecha y otra a la izquierda, a 1 m un aro en medio un platillo. Salto sobre el platillo para caer dentro del aro con un pie 2 seg y salir a rematar a portería	Trabajo individual, busca el perfeccionamiento del gesto técnico a través de la capacidad de equilibrio
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 34	**Fecha:** 19/01/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 34 (Treinta y cuatro)	**Mes:** Enero	**Semana N°:** 7	
Tema: Capacidad de Equilibrio con recepción y remate			
Objetivo Específico: Conocer el nivel de incidencia del equilibrio en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.			
Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de equilibrio en recepción, remate en las diferentes posiciones del campo de juego.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Equilibrio Recepción	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, cuerda elástica, conos	En 2 columnas adelante de ellos un línea recta a 7 m, un deportista se desplaza de espaldas receptando el balón, el compañero con balón le da pases sin salirse de la línea recta	Trabajo en parejas, busca el perfeccionamiento del gesto técnico
	Equilibrio Recepción	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, cuerda elástica, conos	En parejas con balón, 2 columnas frente a ellos una cuerda en S a 7 m, un deportista se desplaza de espaldas receptando y el compañero con balón le va dando pases sin salirse de la línea en S	Trabajo en parejas, busca el mejoramiento del gesto técnico
	Equilibrio Remate	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, platillos, conos, aros	Una columna en cada esquina del área de penal, frente a ellas 3 platillos a 1 m, en el centro de la línea horizontal del área de penal 2 aros. A carrera en zig-zag por los platillos a rematar el balón que esta junto a los aros y caer dentro de un aro	Trabajo Individual, busca el mejoramiento de gesto técnico
	Orientación espacio temporal Más o menos tiempo Remate	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, puntales, silbato	Frente al área de penal una columnas en slalom de 5 m en una esquina y en la otra esquina una columna a 5 m en línea recta, conducción por cada columna para rematar a portería	Trabajo Individual, busca el perfeccionamiento del gesto técnico
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 35	**Fecha:** 20/01/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 35 (Treinta y cinco)	**Mes:** Enero	**Semana N°:** 7	
Tema: Capacidad de Equilibrio con recepción y remate			

Objetivo Específico: Conocer el nivel de incidencia del equilibrio en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de equilibrio en recepción, remate en las diferentes posiciones del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Equilibrio Recepción	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, cuerda elástica, conos	En parejas con balón, 2 columnas frente a ellos se coloca la cuerda en S a 7 m. Se desplaza de espaldas receptando el balón y el compañero va dando pases sin salirse de la línea en S	Trabajo en parejas, busca el mejoramiento del gesto técnico
	Equilibrio Remate	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, platillos	En la esquina del área de penal dos columnas, frente a ellas se coloca 3 platillos a 1 m. En saltos cayendo en un pie va a rematar el balón en volea	Trabajo Individual, busca el perfeccionamiento del gesto técnico
	Equilibrio Remate	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, conos	Una columna en cada esquina del área de penal, el deportista sale con balón en la cabeza hasta que se le caiga, donde remata a portería en rebote	Trabajo Individual, busca el mejoramiento del gesto técnico
	Equilibrio En balanza	10´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balanza, silbato	En el campo de juego con una balanza, uno sube a la balanza con los dos pies y el compañero le sirve de apoyo	Trabajo en parejas, busca en mejoramiento del equilibrio
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 36	**Fecha:** 23/01/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 36 (Treinta y seis)	**Mes:** Enero	**Semana N°:** 8	
Tema: Capacidad de Equilibrio en conducción, pase, recepción y remate			
Objetivo Específico: Conocer el nivel de incidencia del equilibrio en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.			
Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de equilibrio en conducción, pase, recepción, remate en las diferentes posiciones del campo de juego.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Equilibrio Pase	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, platillos, conos	En parejas con balón frente a frente a 3 m, el deportista con balón lanza en bolea al compañero para que devuelva con pase y mantenga una pierna elevada con flexión de rodilla al frente	Trabajo Individual, perfeccionamiento del gesto técnico
	Equilibrio Recepción	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, cuerda elástica, conos	En parejas con balón, forma 2 columnas frente a ellos una cuerda en línea recta de 7 m, se desplaza de espaldas receptando el balón y el compañero le va dando pases sin salirse de la línea recta	Trabajo en parejas, mejoramiento de la recepción
	Equilibrio Conducción	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, conos, cuerda	Una columna con balón al frente a una cuerda en S de 10 m, realizan conducción de frente, lateral, y espaldas, sin salirse de la línea	Trabajo Individual, mejorar la conducción
	Equilibrio Remate	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, conos	En las esquinas del área de penal una columna con balón, sale con balón en la cabeza cuando se le cae remata a portería en rebote	Trabajo Individual, perfeccionamiento del gesto técnico
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 37	**Fecha:** 24/01/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 37 (Treinta y siete)	**Mes:** Enero	**Semana N°:** 8	
Tema: Capacidad de Equilibrio en conducción, pase, recepción y remate			

Objetivo Específico: Conocer el nivel de incidencia del equilibrio en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de equilibrio en conducción, pase, recepción, remate en las diferentes posiciones del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Equilibrio Recepción	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, cuerda elástica, conos	En parejas con balón, 2 columnas frente a ellos una cuerda en S de 7 m, se desplaza de espaldas receptando el balón y el compañero da pases sin salirse de la línea	Trabajo en parejas, perfeccionamiento de la recepción
	Equilibrio Pase	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, platillos	En parejas con balón frente a frente a 2 m, el deportista lanza el balón en volea y el compañero devuelve con borde interno, empeine y cabeza, manteniéndose con piernas y brazos pegados al cuerpo	Trabajo Individual, mejoramiento del gesto técnico
	Equilibrio Conducción	20´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, conos, platillos	En 4 columnas con balón frente a ellos 5 platillos a 10 m de separación, sale conduciendo y en cada platillo para el balón con la planta del pie 2 seg y continua	Trabajo Individual, mejoramiento de la conducción
	Equilibrio Remate	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, platillos	En las esquinas del área de penal dos columnas, frente a ellas 3 platillos a 1 m, sale con saltos cayendo en un pie y va a rematar en bolea	Trabajo Individual, perfeccionamiento del remate
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 38	**Fecha:** 25/01/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 38 (Treinta y ocho)	**Mes:** Enero	**Semana N°:** 8	
Tema: Capacidad de Equilibrio en conducción, pase, recepción y remate			

Objetivo Específico: Conocer el nivel de incidencia del equilibrio en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de equilibrio en conducción, pase, recepción, remate en las diferentes posiciones del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Equilibrio Recepción	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, platillos	En parejas con balón frente a frente a 2m, el deportista lanza el balón en volea y el compañero recepta con empeine o muslo, manteniéndose sobre una pierna, con brazos y piernas pegadas al cuerpo	Trabajo Individual, mejoramiento de la recepción
	Equilibrio Conducción	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, conos, cuerda	Una columna con balón frente a una cuerda en forma de S de 10 m, los deportistas realizan conducción de frente, lateral y espaldas, sin salirse de la línea	Trabajo Individual, mejoramiento de la conducción
	Equilibrio Pase	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, platillos	En parejas con un balón frente a frente a 2m, el deportista lanza el balón en volea al compañero para que le devuelva con borde interno, empeine y cabeza, manteniendo piernas y brazos junto al cuerpo	Trabajo Individual, perfeccionamiento del pase
	Equilibrio Remate	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, platillos, balones, aros, silbato	Fuera del área de penal 2 columnas una a la derecha y otra a la izquierda, a 1 m un aro y en medio un platillo. Salto sobre el platillo para caer dentro del aro con un pie 2 seg y salir a rematar a portería	Trabajo individual, mejoramiento de la ejecución del remate
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 39	**Fecha:** 26/01/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 39 (Treinta y nueve)	**Mes:** Enero	**Semana N°:** 8	
Tema: Capacidad de Equilibrio en conducción, pase, recepción y remate			

Objetivo Específico: Conocer el nivel de incidencia del equilibrio en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de equilibrio en conducción, pase, recepción, remate en las diferentes posiciones del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Equilibrio Conducción	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, conos, cuerda	Una columna con balón frente a una cuerda en forma de S de 10 m, los deportistas realizan conducción de frente, lateral y espaldas, sin salirse de la línea	Trabajo Individual, mejoramiento de la conducción
	Equilibrio Pase	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, platillos	En parejas con un balón frente a frente a 2m, el deportista lanza el balón en volea al compañero para que le devuelva con borde interno, empeine y cabeza, manteniendo piernas y brazos junto al cuerpo	Trabajo Individual, perfeccionamiento del pase
	Equilibrio Recepción	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, cuerda elástica, conos	En parejas con balón, 2 columnas frente a ellos una cuerda en S de 7 m, se desplaza de espaldas receptando el balón y el compañero da pases sin salirse de la línea	Trabajo en parejas, perfeccionamiento de la recepción
	Equilibrio Remate	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, platillos, conos, aros	Una columna en cada esquina del área de penal, frente a ellas se coloca 3 platillos a 1 m y en el centro del área 2 aros, a carrera en zig-zag por los platillos para ir a rematar el balón que esta junto a los aros y caer dentro de uno	Trabajo Individual, trabajo del gésto técnico del remate
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 40	**Fecha:** 27/01/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 40 (Cuarenta)	**Mes:** Enero	**Semana N°:** 8	
Tema: Capacidad de Equilibrio en conducción, pase, recepción y remate			

Objetivo Específico: Conocer el nivel de incidencia del equilibrio en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de equilibrio en conducción, pase, recepción, remate en las diferentes posiciones del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Equilibrio Pase	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, platillos	En parejas con balón frente a frente a 2 m, el deportista lanza el balón en volea y el compañero devuelve con borde interno, empeine y cabeza, manteniéndose con piernas y brazos pegados al cuerpo	Trabajo Individual, mejoramiento del gesto técnico
	Equilibrio Recepción	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, cuerda elástica, conos	En parejas con balón, forma 2 columnas frente a ellos una cuerda en línea recta de 7 m, se desplaza de espaldas receptando el balón y el compañero le va dando pases sin salirse de la línea recta	Trabajo en parejas, mejoramiento de la recepción
	Equilibrio Conducción	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, conos, cuerda	Una columna con balón frente a una cuerda de 10 m en el piso, conducción de frente, lateral, y espaldas, sin salirse de la línea recta	Trabajo Individual, perfeccionamiento del gesto técnico de la conducción
	Equilibrio Remate	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, platillos	En las esquinas del área de penal dos columnas, frente a ellas 3 platillos a 1 m, sale con saltos cayendo en un pie y va a rematar en bolea	Trabajo Individual, perfeccionamiento del remate
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 41	**Fecha:** 30/01/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 41 (Cuarenta y uno)	**Mes:** Enero	**Semana N°:** 9	
Tema: Ritmo			

Objetivo Específico: Determinar el nivel de incidencia del ritmo en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Ejecutar los tipos de ritmo en las diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Ritmo Lento	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos	En 4 columnas en una esquina del campo de juego, carrera lenta por cada cono ubicado en las esquinas del campo de juego manteniendo el bloque	Trabajo grupal, enseñanza del ritmo lento
	Ritmo Lento con saltos	20´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, aros, conos	En 4 columnas, 40 m de cono a cono en medio aros a 6 m de distancia, carrera lente y en cada aro salto para flaquearlo y continuar en carrera	Trabajo Individual, busca el aprendizaje del ritmo lento a través del salto
	Ritmo Lento en slalom	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, platillos	En 4 columnas del inicio se forma el slalom a 20 m, carrera lenta y después carrera media de cono a cono	Trabajo Individual, iniciación en el trabajo del ritmo lento
	Ritmo Rápido	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, cronometro, silbato	En 4 columnas de cono a cono 15 m de distancia, el deportista de cada columna realiza carrera rápida de cono a cono	Trabajo individual, busca el aprendizaje del ritmo rápido
	Ritmo Lento - rápido	10´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	En 4 columnas de cono a cono 25 m y entre ellos platillos a 5 m de separación, carrera lenta del 1° al 2° cono, carrera rápida del 2° al 3° cono, carrera lenta del 3° al 4° cono y del 4° al 5° cono carrera rápida	Trabajo Individual, busca la introducción al ritmo
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 42	**Fecha:** 31/01/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 42 (Cuarenta y dos)	**Mes:** Enero	**Semana N°:** 9	
Tema: Ritmo			

Objetivo Específico: Determinar el nivel de incidencia del ritmo en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Ejecutar los tipos de ritmo en las diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Ritmo Rápido en slalom	20´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, platillos	En 4 columnas de cono a cono 25 m, carrera rápida por el slalom de cono a cono	Trabajo Individual, preparación en el trabajo del ritmo rápido
	Ritmo Lento	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos	En 4 columnas en una esquina del campo de juego, carrera lenta por cada cono ubicado en las esquinas del campo de juego manteniendo el bloque	Trabajo grupal, enseñanza del ritmo lento
	Ritmo Lento	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, vallas	En 4 columnas de cono a cono 30 m, entre ella se coloca vallas a 6 m de separación, carrera lenta y en cada valla salto para flaquearla y continuar en carrera lenta	Trabajo individual, aprendizaje del ritmo lento a través del salto
	Ritmo Rápido - lento	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, platillos	Barras de 2 m a 10 m en ascenso con 1 m de separación entre ellos, cono a cono a carrera rápida y diagonal a carrera lenta para iniciar nuevamente	Trabajo Individual, enseñanza del ritmo rápido y lento. Diferentes distancias
	Equilibrio En balanza	10´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balanza, silbato	En el campo de juego con una balanza, uno sube a la balanza con los dos pies y el compañero le sirve de apoyo	Trabajo en parejas, busca en mejoramiento del equilibrio
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 43	**Fecha:** 01/02/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 43 (Cuarenta y tres)	**Mes:** Febrero	**Semana N°:** 9	
Tema: Ritmo			

Objetivo Específico: Determinar el nivel de incidencia del ritmo en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Ejecutar los tipos de ritmo en las diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Ritmo Rápido - lento	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, aros, platillos, conos	Barras de 2 m a 10 m en ascenso con 1 m de separación entre ellos, cono a cono a carrera rápida y diagonal a carrera lenta para iniciar nuevamente	Trabajo Individual, enseñanza del ritmo rápido y lento. Diferentes distancias
	Ritmo Lento	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos	En 4 columnas, conos a 20 m, 30 m, 40 m y 50 m, carrera rápida al 2° cono regresa de espaldas , va al 3° regresa al 2° y continua	Trabajo Individual, busca el aprendizaje del ritmo lento
	Ritmo lento Desplazamiento frontal y espaldas	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	En 4 columnas, 30 m de cono a cono, carrera lenta al cono delimitante y de espaldas al cono de inicio ritmo lento	Trabajo Individual, busca el aprendizaje del ritmo lento
	Ritmo Lento y medio	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, puntales	2 grupos, frente a cada grupo conos en zig-zag, carrera media y desplazamiento lateral hasta llegar al cono delimitante	Trabajo Individual, iniciación al ritmo lento y medio
	Ritmo Lento - medio - rápido	10´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, silbato	Liberados en el campo de juego realizan carrera a diferentes ritmos según las indicaciones en cualquier dirección	Trabajo Individual, introducción al trabajo de los diferentes ritmos
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 44	**Fecha:** 02/02/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 44 (Cuarenta y cuatro)	**Mes:** Febrero	**Semana N°:** 9	
Tema: Ritmo			

Objetivo Específico: Determinar el nivel de incidencia del ritmo en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Ejecutar los tipos de ritmo en las diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Ritmo Rápido	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, platillos, conos	En 4 columnas, 20 m de distancia de cono a cono, carrera rápida del cono de inicio al cono delimitante	Trabajo Individual, busca el aprendizaje del ritmo rápido
	Ritmo Rápido - medio - lento	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, platillos	4 filas a 2 m entre platillos y 4 m de separación entre filas, skipping rápido, medio o lento con desplazamiento adelante, atrás o a los laterales	Trabajo Individual, trabajo en la iniciación de los de ritmos
	Ritmo Lento	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos	En 4 columnas en una esquina del campo de juego, carrera lenta por cada cono ubicado en las esquinas del campo de juego manteniendo el bloque	Trabajo grupal, enseñanza del ritmo lento
	Ritmo Rápido en slalom	20´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, platillos	En 4 columnas, de cono de inicio slalom al otro cono con una distancia de 25 m, carrera rápida por el slalom	Trabajo Individual, busca el aprendizaje del ritmo rápido
	Equilibrio En balanza	10´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balanza, silbato	En el campo de juego con una balanza, uno sube a la balanza con los dos pies y el compañero le sirve de apoyo	Trabajo en parejas, busca en mejoramiento del equilibrio
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 45	**Fecha:** 03/02/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 45 (Cuarenta y cinco)	**Mes:** Febrero	**Semana N°:** 9	
Tema: Ritmo			

Objetivo Específico: Determinar el nivel de incidencia del ritmo en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Ejecutar los tipos de ritmo en las diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Ritmo Rápido - lento	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, platillos	Barras de 2 m a 10 m en ascenso con 1 m de separación entre ellos, cono a cono a carrera rápida y diagonal a carrera lenta para iniciar nuevamente	Trabajo Individual, enseñanza del ritmo rápido y lento. Diferentes distancias
	Ritmo Lento - rápido	20´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	En 4 columnas de cono a cono 25 m y entre ellos platillos a 5 m de separación, carrera lenta del 1° al 2° cono, carrera rápida del 2° al 3° cono, carrera lenta del 3° al 4° cono y del 4° al 5° cono carrera rápida	Trabajo Individual, busca la introducción al ritmo
	Ritmo Lento	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, vallas	En 4 columnas de cono a cono 30 m, entre ella se coloca vallas a 6 m de separación, carrera lenta y en cada valla salto para flaquearla y continuar en carrera lenta	Trabajo individual, aprendizaje del ritmo lento a través del salto
	Ritmo Rápido - lento	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, aros, platillos, conos	2 grupos, en media pirámide a 1 m de separación como en barras de menor a mayor, carrera rápida en línea recta y en diagonal carrera lenta	Trabajo individual, busca el trabajo del ritmo rápido y lento
	Ritmo Lento - medio - rápido	10´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, silbato	Liberados en el campo de juego realizan carrera a diferentes ritmos según las indicaciones en cualquier dirección	Trabajo Individual, introducción al trabajo de los diferentes ritmos
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 46	**Fecha:** 06/02/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 46 (Cuarenta y seis)	**Mes:** Febrero	**Semana N°:** 10	
Tema: Ritmo			

Objetivo Específico: Determinar el nivel de incidencia del ritmo en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Demostrar los tipos de ritmo en las diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Ritmo Lento	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos	En 4 columnas en una esquina del campo de juego, carrera lenta por cada cono ubicado en las esquinas del campo de juego manteniendo el bloque	Trabajo grupal, enseñanza del ritmo lento
	Ritmo Lento con saltos	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, aros, conos	En 4 columnas, 40 m de cono a cono en medio aros a 6 m de distancia, carrera lente y en cada aro salto para flaquearlo y continuar en carrera	Trabajo Individual, busca el aprendizaje del ritmo lento a través del salto
	Ritmo Lento en slalom	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, platillos	En 4 columnas del inicio se forma el slalom a 20 m, carrera lenta y después carrera media de cono a cono	Trabajo Individual, iniciación en el trabajo del ritmo lento
	Ritmo Rápido	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, cronometro, silbato	En 4 columnas de cono a cono 15 m de distancia, el deportista de cada columna realiza carrera rápida de cono a cono	Trabajo individual, busca el aprendizaje del ritmo rápido
	Ritmo Lento - rápido	10´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	En 4 columnas de cono a cono 25 m y entre ellos platillos a 5 m de separación, carrera lenta del 1° al 2° cono, carrera rápida del 2° al 3° cono, carrera lenta del 3° al 4° cono y del 4° al 5° cono carrera rápida	Trabajo Individual, busca la introducción al ritmo
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 47	**Fecha:** 07/02/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 47 (Cuarenta y siete)	**Mes:** Febrero	**Semana N°:** 10	
Tema: Ritmo			

Objetivo Específico: Determinar el nivel de incidencia del ritmo en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Demostrar los tipos de ritmo en las diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Ritmo Rápido en slalom	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, platillos	En 4 columnas de cono a cono 25 m, carrera rápida por el slalom de cono a cono	Trabajo Individual, preparación en el trabajo del ritmo rápido
	Ritmo Lento	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos	En 4 columnas en una esquina del campo de juego, carrera lenta por cada cono ubicado en las esquinas del campo de juego manteniendo el bloque	Trabajo grupal, enseñanza del ritmo lento
	Ritmo Lento	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, vallas	En 4 columnas de cono a cono 30 m, entre ella se coloca vallas a 6 m de separación, carrera lenta y en cada valla salto para flaquearla y continuar en carrera lenta	Trabajo individual, aprendizaje del ritmo lento a través del salto
	Ritmo Rápido - lento	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, platillos	Barras de 2 m a 10 m en ascenso con 1 m de separación entre ellos, cono a cono a carrera rápida y diagonal a carrera lenta para iniciar nuevamente	Trabajo Individual, enseñanza del ritmo rápido y lento. Diferentes distancias
	Equilibrio En balanza	10´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balanza, silbato	En el campo de juego con una balanza, uno sube a la balanza con los dos pies y el compañero le sirve de apoyo	Trabajo en parejas, busca en mejoramiento del equilibrio
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 48	**Fecha:** 08/02/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 48 (Cuarenta y ocho)	**Mes:** Febrero	**Semana N°:** 10	
Tema: Ritmo			

Objetivo Específico: Determinar el nivel de incidencia del ritmo en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Demostrar los tipos de ritmo en las diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Ritmo Rápido - lento	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, aros, platillos, conos	Barras de 2 m a 10 m en ascenso con 1 m de separación entre ellos, cono a cono a carrera rápida y diagonal a carrera lenta para iniciar nuevamente	Trabajo Individual, enseñanza del ritmo rápido y lento. Diferentes distancias
	Ritmo Lento	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos	En 4 columnas, conos a 20 m, 30 m, 40 m y 50 m, carrera rápida al 2° cono regresa de espaldas , va al 3° regresa al 2° y continua	Trabajo Individual, busca el aprendizaje del ritmo lento
	Ritmo lento Desplazamiento frontal y espaldas	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	En 4 columnas, 30 m de cono a cono, carrera lenta al cono delimitante y de espaldas al cono de inicio ritmo lento	Trabajo Individual, busca el aprendizaje del ritmo lento
	Ritmo Lento y medio	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, puntales	2 grupos, frente a cada grupo conos en zig-zag, carrera media y desplazamiento lateral hasta llegar al cono delimitante	Trabajo Individual, iniciación al ritmo lento y medio
	Ritmo Lento - medio - rápido	10´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, silbato	Liberados en el campo de juego realizan carrera a diferentes ritmos según las indicaciones en cualquier dirección	Trabajo Individual, introducción al trabajo de los diferentes ritmos
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 49	**Fecha:** 09/02/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 49 (Cuarenta y nueve)	**Mes:** Febrero	**Semana N°:** 10	
Tema: Ritmo			

Objetivo Específico: Determinar el nivel de incidencia del ritmo en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Demostrar los tipos de ritmo en las diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Ritmo Rápido	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, platillos, conos	En 4 columnas, 20 m de distancia de cono a cono, carrera rápida del cono de inicio al cono delimitante	Trabajo Individual, busca el aprendizaje del ritmo rápido
	Ritmo Rápido - medio - lento	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, platillos	4 filas a 2 m entre platillos y 4 m de separación entre filas, skipping rápido, medio o lento con desplazamiento adelante, atrás o a los laterales	Trabajo Individual, trabajo en la iniciación de los de ritmos
	Ritmo Lento	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos	En 4 columnas en una esquina del campo de juego, carrera lenta por cada cono ubicado en las esquinas del campo de juego manteniendo el bloque	Trabajo grupal, enseñanza del ritmo lento
	Ritmo Rápido en slalom	20´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, platillos	En 4 columnas, de cono de inicio slalom al otro cono con una distancia de 25 m, carrera rápida por el slalom	Trabajo Individual, busca el aprendizaje del ritmo rápido
	Equilibrio En balanza	10´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balanza, silbato	En el campo de juego con una balanza, uno sube a la balanza con los dos pies y el compañero le sirve de apoyo	Trabajo en parejas, busca en mejoramiento del equilibrio
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 50	**Fecha:** 10/02/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 50 (Cincuenta)	**Mes:** Febrero	**Semana N°:** 10	
Tema: Ritmo			

Objetivo Específico: Determinar el nivel de incidencia del ritmo en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Demostrar los tipos de ritmo en las diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Ritmo Rápido - lento	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, platillos	Barras de 2 m a 10 m en ascenso con 1 m de separación entre ellos, cono a cono a carrera rápida y diagonal a carrera lenta para iniciar nuevamente	Trabajo Individual, enseñanza del ritmo rápido y lento. Diferentes distancias
	Ritmo Lento - rápido	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, silbato	En 4 columnas de cono a cono 25 m y entre ellos platillos a 5 m de separación, carrera lenta del 1° al 2° cono, carrera rápida del 2° al 3° cono, carrera lenta del 3° al 4° cono y del 4° al 5° cono carrera rápida	Trabajo Individual, busca la introducción al ritmo
	Ritmo Lento	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, vallas	En 4 columnas de cono a cono 30 m, entre ella se coloca vallas a 6 m de separación, carrera lenta y en cada valla salto para flaquearla y continuar en carrera lenta	Trabajo individual, aprendizaje del ritmo lento a través del salto
	Ritmo Rápido - lento	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, aros, platillos, conos	2 grupos, en media pirámide a 1 m de separación como en barras de menor a mayor, carrera rápida en línea recta y en diagonal carrera lenta	Trabajo individual, busca el trabajo del ritmo rápido y lento
	Ritmo Lento - medio - rápido	10´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, silbato	Liberados en el campo de juego realizan carrera a diferentes ritmos según las indicaciones en cualquier dirección	Trabajo Individual, introducción al trabajo de los diferentes ritmos
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 51	**Fecha:** 13/02/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 51 (Cincuenta y uno)	**Mes:** Febrero	**Semana N°:** 11	
Tema: Ritmo en pase y recepción			

Objetivo Específico: Determinar el nivel de incidencia del ritmo en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de ritmo en pase y recepción en las diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Ritmo lento Recepción y pase	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones	En parejas con un balón en la línea de fondo del campo de juego, el deportista sin balón se desplaza de espaldas receptando el pase que le da el compañero	Trabajo en Parejas, busca el mejoramiento del gesto técnico Trabajo del ritmo
	Ritmo lento Pase	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, conos	En parejas con un balón, a 3 m un cono, el compañero da pase y va a girar al cono a ritmo lento para volver a dar pase	Trabajo en Parejas, trabajo del gesto técnico Trabajo con borde interno
	Ritmo lento Recepción	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, platillos, balones	En parejas con un balón, a 3 m un platillo a izquierda y derecha en diagonal. El compañero da un pase fuerte para que recepte y se desplace a ritmo lento de despaldas al platillo y vuelve a receptar	Trabajo en Parejas, busca el perfeccionamiento del gesto Trabajo con recepción con borde interno y externo
	Ritmo rápido Pase	15´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, silbato	Los deportistas con balón se liberan en el campo de juego, conducción a ritmo lento y a la señal ritmo rápido	Trabajo individual, mejorar el gesto técnico de conducción
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 52	**Fecha:** 14/02/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 52 (Cincuenta y dos)	**Mes:** Febrero	**Semana N°:** 11	
Tema: Ritmo en pase y recepción			

Objetivo Específico: Determinar el nivel de incidencia del ritmo en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de ritmo en pase y recepción en las diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Ritmo rápido Recepción	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, platillos, balones	En parejas con balón frente a frente, a 5 m se ubica un cono, carrera lenta al cono gira y vuelva a ritmo rápido a receptar el pase	Trabajo en Parejas, busca el perfeccionamiento del gesto técnico Trabajo con borde interno
	Ritmo lento Pase	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones	En parejas con un balón en una esquina del campo de juego frente a frente, pases a ritmo lento por el campo	Trabajo en Pareja, mejorar la ejecución del pase Trabajo con borde interno derecha e izquierda
	Ritmo lento Recepción	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, vallas	En parejas con balón forman 4 columnas, 30 m de cono a cono y entre ellos se ubica vallas a 6 m de separación, carrera lenta con salto en cada valla y recepta el balón y continua	Trabajo en Parejas, busca el mejorar la ejecución de la recepción Trabajo con borde interno, empeine, muslo y pecho
	Ritmo Rápido - lento	10´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, platillos	Barras de 2 m a 10 m en ascenso con 1 m de separación entre ellos, cono a cono a carrera rápida y diagonal a carrera lenta para iniciar nuevamente	Trabajo Individual, enseñanza del ritmo rápido y lento. Diferentes distancias
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 53	**Fecha:** 15/02/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 53 (Cincuenta y cinco)	**Mes:** Febrero	**Semana N°:** 11	
Tema: Ritmo en pase, recepción, conducción y remate			

Objetivo Específico: Determinar el nivel de incidencia del ritmo en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de ritmo en pase, recepción, conducción y remate en las diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Ritmo lento Recepción	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, platillos	En parejas con balón frente a frente, se desplaza uno hacia adelante con pase y otro de espaldas receptando el balón	Trabajo en Parejas, busca el perfeccionamiento del gesto técnico
	Ritmo lento Pase	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones	En parejas con un balón en una esquina del campo de juego frente a frente, pases a ritmo lento por el campo	Trabajo en Pareja, mejorar la ejecución del pase Trabajo con borde interno derecha e izquierda
	Ritmo lento Conducción	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones	Los deportistas con balón en el campo de juego, conducción a ritmo lento por todas las zonas del campo	Trabajo Individual, trabajo del gesto técnico a través del ritmo Con borde interno, externo y planta del pie
	Ritmo rápido Remate	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones	En el área de penal 2 columnas con balón a 3 m cono, autopase a la semiluna del área y va a ritmo rápido a rematar	Trabajo Individual, busca el perfeccionamiento del remate
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 54	**Fecha:** 16/02/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 54 (Cincuenta y cuatro)	**Mes:** Febrero	**Semana N°:** 10	
Tema: Ritmo en conducción y remate			

Objetivo Específico: Determinar el nivel de incidencia del ritmo en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de ritmo en conducción y remate en las diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Ritmo rápido Remate	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, platillos, conos, balones	En las esquinas del área de penal columnas y en el centro balones, carrera rápida a la semiluna a rematar el balón pasado por el profesor	Trabajo Individual, busca el perfeccionamiento del remata Trabajo en bolea y a ras de piso
	Ritmo rápido Conducción	20´	4	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones	Los deportistas liberados en el campo de juego con balón, conducción a carrera lenta a la señal cambia a ritmo rápido. En cada señal cambia de ritmo	Trabajo Individual, busca el mejoramiento del gesto técnico Trabajo con borde interno, externo y planta del pie
	Ritmo lento Remate	20´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones	Los alumnos con balón en la línea horizontal del área de penal, a la señal carrera lenta a rematar	Trabajo Individual, busca el mejoramiento del gesto técnico
	Equilibrio En balanza	10´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balanza, silbato	En el campo de juego con una balanza, uno sube a la balanza con los dos pies y el compañero le sirve de apoyo	Trabajo en parejas, busca en mejoramiento del equilibrio
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 55	**Fecha:** 17/02/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 55 (Cincuenta y cinco)	**Mes:** Febrero	**Semana N°:** 11	
Tema: Ritmo en conducción y remate			

Objetivo Específico: Determinar el nivel de incidencia del ritmo en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de ritmo en conducción y remate en las diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Ritmo rápido - lento Conducción	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones	Los deportistas con balón en una esquina del campo de juego, conducción a ritmo rápido en los laterales y a ritmo lento en las líneas de fondo	Trabajo Individual, perfeccionamiento de la conducción Con borde interno, externo y planta del pie
	Ritmo lento - rápido Conducción	20´	4	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones	Los deportistas con balón en la línea de fondo del campo de juego, conducción a ritmo lento a la línea de centro, a la otra línea de fondo ritmo rápido, llega y repite a la posición inicial	Trabajo Individual, perfeccionamiento de la conducción Con borde interno, externo y planta del pie
	Ritmo lento Remate	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones	Los alumnos con balón en la línea horizontal del área de penal, a la señal carrera lenta a rematar	Trabajo Individual, busca el mejoramiento del gesto técnico
	Ritmo rápido Remate	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, conos	En el campo de juego se forma una columna en cada esquina, carrera rápida a la semiluna del área de penal, el profesor lanza el balón a la cabeza y el deportista realice autopase para rematar	Trabajo individual, busca el perfeccionamiento del gesto técnico
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 56	**Fecha:** 20/02/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 56 (Cincuenta y seis)	**Mes:** Febrero	**Semana N°:** 12	
Tema: Ritmo en pase, recepción, conducción y remate			

Objetivo Específico: Determinar el nivel de incidencia del ritmo en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de ritmo en pase, recepción, conducción y remate en las diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Ritmo rápido - lento Conducción	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones	Los deportistas con balón en una esquina del campo de juego, conducción a ritmo rápido en los laterales y a ritmo lento en las líneas de fondo	Trabajo Individual, perfeccionamiento de la conducción Con borde interno, externo y planta del pie
	Ritmo lento Pase	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, conos	En parejas con un balón, a 3 m un cono, el compañero da pase y va a girar al cono a ritmo lento para volver a dar pase	Trabajo en Parejas, trabajo del gesto técnico Trabajo con borde interno
	Ritmo lento Recepción	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, platillos, balones	En parejas con un balón, a 3 m un platillo a izquierda y derecha en diagonal. El compañero da un pase fuerte para que recepte y se desplace a ritmo lento de despaldas al platillo y vuelve a receptar	Trabajo en Parejas, busca el perfeccionamiento del gesto Trabajo con recepción con borde interno y externo
	Ritmo rápido Remate	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones, conos	En el campo de juego se forma una columna en cada esquina, carrera rápida a la semiluna del área de penal, el profesor lanza el balón a la cabeza y el deportista realice autopase para rematar	Trabajo individual, busca el perfeccionamiento del gesto técnico
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 57	**Fecha:** 21/02/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 57 (Cincuenta y siete)	**Mes:** Febrero	**Semana N°:** 12	
Tema: Ritmo en pase, recepción, conducción y remate			

Objetivo Específico: Determinar el nivel de incidencia del ritmo en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de ritmo en pase, recepción, conducción y remate en las diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
Parte Principal	Ritmo rápido Recepción	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, platillos, balones	En parejas con balón frente a frente, a 5 m se ubica un cono, carrera lenta al cono gira y vuelva a ritmo rápido a receptar el pase	Trabajo en Parejas, busca el perfeccionamiento del gesto técnico Trabajo con borde interno
	Ritmo lento Pase	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones	En parejas con un balón en una esquina del campo de juego frente a frente, pases a ritmo lento por el campo	Trabajo en Pareja, mejorar la ejecución del pase Trabajo con borde interno derecha e izquierda
	Ritmo rápido Conducción	20´	4	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones	Los deportistas liberados en el campo de juego con balón, conducción a carrera lenta a la señal cambia a ritmo rápido. En cada señal cambia de ritmo	Trabajo Individual, busca el mejoramiento del gesto técnico Trabajo con borde interno, externo y planta del pie
	Ritmo lento Remate	20´	1	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones	Los alumnos con balón en la línea horizontal del área de penal, a la señal carrera lenta a rematar	Trabajo Individual, busca el mejoramiento del gesto técnico
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Programa de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 58	**Fecha:** 22/02/2017	**Categoría:** 10 a 12 años	**Sexo:** Masculino
Entrenador: Condoy Reyes Oswaldo Lenin			
N° Jugadores: 20	**Lugar:** Obrapía - San Francisco, cuidad de Loja		
Programa N°: 58 (Cincuenta y ocho)	**Mes:** Febrero	**Semana N°:** 12	
Tema: Ritmo en pase, recepción, conducción y remate			

Objetivo Específico: Determinar el nivel de incidencia del ritmo en los fundamentos técnicos del fútbol en niños.

Objetivo Educativo: Llevar a cabo los tipos de ritmo en pase, recepción, conducción y remate en las diferentes zonas del campo de juego.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 4 columnas bien agrupadas carrera lenta	Trabajo Grupal, activar el sistema para el trabajo
	Estiramiento	1´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Repetición Materiales: Propio cuerpo, Conos, Platillos	En 4 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo Grupal, trabajo para disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al musculo para el ejercicio
	Ritmo lento Recepción	15´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones, platillos	En parejas con un balón en la línea de fondo del campo de juego, el deportista sin balón se desplaza de espaldas receptando el pase que le da el compañero	Trabajo en Parejas, busca el mejoramiento del gesto técnico Trabajo del ritmo
	Ritmo lento Pase	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, balones	En parejas con un balón en una esquina del campo de juego frente a frente, pases a ritmo lento por el campo	Trabajo en Pareja, mejorar la ejecución del pase Trabajo con borde interno derecha e izquierda
	Ritmo lento Conducción	15´	3	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones	Los deportistas con balón en el campo de juego, conducción a ritmo lento por todas las zonas del campo	Trabajo Individual, trabajo del gesto técnico a través del ritmo Con borde interno, externo y planta del pie
	Ritmo rápido Remate	20´	2	Método: Global Materiales: Propio cuerpo, conos, balones	En el área de penal 2 columnas con balón a 3 m cono, autopase a la semiluna del área y va a ritmo rápido a rematar	Trabajo Individual, busca el perfeccionamiento del remate
Parte Final	Estiramiento	10´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento muscular del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular

BIBLIOGRAFÍA

Benedek, E., & Pálfai, J. (2004). *600 Programas para el entrenamiento de fútbol.* Barcelona: Paidotribo.

Bruggmann, B., & Bucher, W. (2003). *1000 ejercicios y juegos de fútbol base.* Barcelona: Hispano Europea S. A.

Caiza Sandoval, J., & Pijal Ortega, L. (2012). *Estudio de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos tècnicos del fùtbol en los niños y niñas de 10 – 12 años de las escuelas fiscales 9 de octubre y tùpac yupanqui de la parroquia de san antonio de ibarra en el año 2012 y propuesta.* Ibarra.

Del Campo, D., & Pinto, J. (Viernes de Octubre de 2009). *blogspot.* Recuperado el Miercoles de Julio de 2016, de blogspot: http://desacargadefutbol.blogspot.com/2009/10/entrenamiento-de-la-coordinacion-en-el_16.html

Expósito Bautista, J. (2010). *Escuelas de fútbol base: planificación y programación.* Sevilla: Wanceulen.

FIFA. (2006). *grassroots.fifa*. Recuperado el 23 de Julio de 2016, de grassroots.fifa: http://grassroots.fifa.com/es/para-entrenadores-educadores-de-futbol/elementos-tecnicos-para-la-formacion-en-futbol-base/los-fundamentos-tecnicos/los-fundamentos-tecnicos.html

Howe, D., & Scovell, B. (1991). *Manual de Futbol.* Barcelona: Martinez Roca.

Lago Peñas, C., & López Graña, P. (2001). Las capacidades coordinativas en los juegos deportivos colectivos. El balonmano. *efdeportes*, 1 / 2.

Lorenzo Caminero, F. (Febrero de 2006). *efdeportes.* Recuperado el Jueves de Julio de 2016, de efdeportes: http://www.efdeportes.com/efd93/coord.htm

Lorenzo Caminero, F. (2006). Marco teórico sobre la coordinación motriz. *efdeportes*, 1 / 1 .

Lorenzo Caminero, F. (2006). Marco teórico sobre la coordinación motriz. *efdeportes*, 1/1.

Mata, E., Ruiz, L., & Moreno, J. (2007). Los problemas evolutivos de coordinación motriz y su tratamiento en la edad escolar: estado de la cuestión. *dialnet*, 3.

Meinel, K., & Günter , S. (1997). *Teoría del movimiento.* Buenos Aires; Argentina: Stadium.

Montiel, D. (2010). *escoladefutbol.* Recuperado el 23 de Julio de 2016, de escoladefutbol: http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/ap_tecni.htm

Pacheco, R. (2004). *La enseñanza y entrenamiento del fútbol 7, un juego de iniciacion al futbol 11.* Barcelona : Paidotribo.

Pérez, F. (Febrero de 2012). *zonapress*. Recuperado el 21 de Julio de 2016, de zonapress: http://zonapress.jimdo.com/ejercicios-de-baloncesto/capacidades-coordinativas/

Plata Redondo, R., & Guerra Begoña, G. (2009). El niño con trastorno del desarrollo de la coordinacion ¿Un desconocido en nuestra comunidad? *kulunka*, 19.

Rivera, O. (16 de Diciembre de 2009). *futbolendesarrollo.blogspot.* Recuperado el 23 de Julio de 2016, de futbolendesarrollo.blogspot: http://futbolendesarrollo.blogspot.com/2009/12/fundamentacion-tecnica-basica-para-el_16.html#!/tcmbck

Schreiner, P. (2005). *Entrenamiento de la Coordinación en el Fútbol.* Paidotribo.

Vallodoro, E. (Lunes de Diciembre de 2008). *wordpress.* Recuperado el Jueves de Julio de 2016, de wordpress: https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/01/las-capacidades-coordinativas/

Varela, J. (5 de Mayo de 2011). *futbolfacilisimo.* Recuperado el 23 de Julio de 2016, de futbolfacilisimo: http://www.futbolfacilisimo.com/2011/05/conduccion-de-balon.html

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento de la Coordinación en el Fútbol.* Barcelona: Paidotribo.

j. BIBLIOGRAFÍA

Barta Peregort, A., & Duran Delgado, C. (2002). *1000 Ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva.* Barcelona: A & M Gráfic, S.L.

Benedek, E., & Pálfai, J. (2004). *600 Programas para el entrenamiento de fútbol.* Barcelona: Paidotribo.

Brüggemann, D. (2004). *FÚTBOL. Entrenamiento para niños y jóvenes.* Schorndorf : Sagrafic.

Bruggmann, B., & Bucher, W. (2003). *1000 ejercicios y juegos de fútbol base.* Barcelona: Hispano Europea S. A.

Caiza Sandoval, J., & Pijal Ortega, L. (2012). *Estudio de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos tècnicos del fùtbol en los niños y niñas de 10 – 12 años de las escuelas fiscales 9 de octubre y tùpac yupanqui de la parroquia de san antonio de ibarra en el año 2012 y propuesta.* Ibarra.

Castañer Balcells, M., & Camerino Foguet, O. (2001). *La Educación física en la enseñanza primaria: una propuesta curricular para la Reforma.* Zaragoza: INO Reproduciones, S.A.

Del Campo, D., & Pinto, J. (Viernes de Octubre de 2009). *blogspot.* Recuperado el Miercoles de Julio de 2016, de blogspot: http://desacargadefutbol.blogspot.com/2009/10/entrenamiento-de-la-coordinacion-en-el_16.html

Expósito Bautista, J. (2010). *Escuelas de fútbol base: planificación y programación.* Sevilla: Wanceulen.

FIFA. (2006). *grassroots.fifa*. Recuperado el 23 de Julio de 2016, de grassroots.fifa: http://grassroots.fifa.com/es/para-entrenadores-educadores-de-futbol/elementos-tecnicos-para-la-formacion-en-futbol-base/los-fundamentos-tecnicos/los-fundamentos-tecnicos.html

Howe, D., & Scovell, B. (1991). *Manual de Futbol.* Barcelona: Martinez Roca.

Lago Peñas, C., & López Graña, P. (2001). Las capacidades coordinativas en los juegos deportivos colectivos. El balonmano. *efdeportes*, 1 / 2.

Lorenzo Caminero, F. (Febrero de 2006). *efdeportes.* Recuperado el Jueves de Julio de 2016, de efdeportes: http://www.efdeportes.com/efd93/coord.htm

Mata, E., Ruiz, L., & Moreno, J. (2007). Los problemas evolutivos de coordinación motriz y su tratamiento en la edad escolar: estado de la cuestión. *dialnet*, 3.

Meinel, K., & Günter , S. (1997). *Teoría del movimiento.* Buenos Aires; Argentina: Stadium.

Montiel, D. (2010). *escoladefutbol.* Recuperado el 23 de Julio de 2016, de escoladefutbol: http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/ap_tecni.htm

Pacheco, R. (2004). *La enseñanza y entrenamiento del fútbol 7, un juego de iniciacion al futbol 11.* Barcelona : Paidotribo.

Pérez, F. (Febrero de 2012). *zonapress*. Recuperado el 21 de Julio de 2016, de zonapress: http://zonapress.jimdo.com/ejercicios-de-baloncesto/capacidades-coordinativas/

Plata Redondo, R., & Guerra Begoña, G. (2009). El niño con trastorno del desarrollo de la coordinacion ¿Un desconocido en nuestra comunidad? *kulunka*, 19.

Rivera, O. (16 de Diciembre de 2009). *futbolendesarrollo.blogspot.* Recuperado el 23 de Julio de 2016, de futbolendesarrollo.blogspot: http://futbolendesarrollo.blogspot.com/2009/12/fundamentacion-tecnica-basica-para-el_16.html#!/tcmbck

Rusch, H., & Weineck, J. (2004). *Entrenamiento y práctica deportiva escolar.* Barcelona: Sagrafic.

Schreiner, P. (2005). *Entrenamiento de la Coordinación en el Fútbol.* Paidotribo.

Torres Martín, C., & Iniesta Molina, J. A. (2009). *La Formación del educador deportivo en balonmano Nivel I.* Sevilla: Wanceulen editorial deportitiva.

Vallodoro, E. (Lunes de Diciembre de 2008). *wordpress.* Recuperado el Jueves de Julio de 2016, de wordpress: https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/01/las-capacidades-coordinativas/

Varela, J. (5 de Mayo de 2011). *futbolfacilisimo.* Recuperado el 23 de Julio de 2016, de futbolfacilisimo: http://www.futbolfacilisimo.com/2011/05/conduccion-de-balon.html

Vargas, R. (2007). *Diccionario de Teoria Del Entrenamiento Deportivo.* Mexico: Publicaciones y fomento editorial.

Vázquez Folgueira, S. (1987). *Técnica-entrenamiento del portero de fútbol.* Madrid: Hijos de Minuesa, S.L.

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento de la Coordinación en el Fútbol.* Barcelona: Paidotribo.

k. ANEXOS

Proyecto de tesis

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA

LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO", LOJA 2016 - 2017.

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

Autor

Oswaldo Lenin Condoy Reyes

Asesor

Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar

LOJA - ECUADOR

2016

a. TEMA

LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO", LOJA 2016-2017.

b. PROBLEMÁTICA

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL LUGAR A EJECUTAR EL PROYECTO

La unidad educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso" está ubicada en el barrio Obrapía, parroquia Sucre de la ciudad de Loja. Geográficamente está ubicada al oeste de la ciudad de Loja. El acceso para llegar a la unidad educativa es la Av. Villonaco hacia el parque eólico con el mismo nombre.

Mapa geográfico de la provincia de Loja

Imagen tomada del sitio web viajandox

Mapa de ubicación de la unidad educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso"

Imagen tomada del sitio web google map

Las capacidades coordinativas son “el nivel de desarrollo de la coordinación de movimientos (gruesos y finos), que afecta al rendimiento en las actividades cotidianas, aparece en estos casos significativamente inferiores al esperado para la edad cronológica del niño y su inteligencia general” (Plata Redondo & Guerra Begoña, 2009), para estas mismas autoras se inicia el trabajo de los niños desde los 4 y 12 años, en nuestra comunidad es poco frecuente la detección y diagnóstico en edades tempranas, con las consecuencias que esto reporta a los niños y sus familias, esto hay que tomar en cuenta que el niño no se evidencia como un problema grande cuando se llega a la vida. La bibliografía consultada revela que “el trastorno del desarrollo de la coordinación aparece en un 5%–6% de la población infantil en edad escolar”, los cual nos lleva a tratar de explicarnos como puede ser corregida con la actividad física que sería en la aplicación de una técnica que permita al niño desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol.

Estudios realizados en algunos países como es el de (Plata Redondo & Guerra Begoña, 2009) nos habla que:

El nivel de desarrollo de la coordinación de movimientos (gruesos y finos), que afecta al rendimiento en las actividades cotidianas, aparece en estos casos significativamente inferiores al esperado para la edad cronológica del niño y su inteligencia general. Este retraso puede ser observado en la adquisición de hitos del desarrollo motor (como gatear, caminar, sentarse…), torpeza general, dificultades para el deporte, en la escritura… Asimismo, la conclusión diagnóstica de este trastorno incluye la necesidad de la presencia de estas dificultades desde los comienzos del desarrollo del niño, y sin relación directa con déficits de visión, de audición o cualquier trastorno neurológico diagnosticable.

Esto nos permite decir que el trabajo de las capacidades coordinativas en un niño en etapa escolar es de mucha importancia y ayuda para él, ya que con el trabajo que realizaremos en

esta etapa podremos compensar futuras dificultades que se presenten en su diario vivir. Es importante resaltar que por su gran disponibilidad para estar en movimiento constante no va a compensar del todo una capacidad coordinativa sino se la trabaja específicamente a ella, con ello quiero decir que un niño por estar más tiempo activo va a desarrollar las capacidades coordinativas por si solo a diferencia de las capacidades condicionantes que se las puede desarrollar con constante actividad.

Igualmente otro autor como (Mata, Ruiz, & Moreno, 2007) considera que:

Una de las polémicas que existen entre los especialistas es si considerar estas dificultades co mo algo temporal o no. Es probable que en algunas circunstancias los cambios que conlleva el desarrollo infantil contribuya a solventar estas dificultades, pero las investigaciones recie ntes han mostrado que estos problemas de coordinación persisten más allá de la adole scencia y conllevan consecuencias a largo plazo.

Trabajos que se han realizado en relación a este tema de las capacidades coordinativas tenemos las siguientes que nos ayudan a sustentar que un trabajo como este es accesible realizar. Por ejemplo:

El trabajo realizado por (Caiza Sandoval & Pijal Ortega, 2012) consideran que:

EL TEMA DE INVESTIGACIÓN ES REFERENTE AL ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 10 A 12 AÑOS DE LAS ESCUELAS FISCALES MIXTAS 9 DE OCTUBRE Y TÚPAC YUPANQUI DE LA PARROQUIA DE SAN ANTONIO DE IBARRA EN EL AÑO 2012.

Se ha puesto de manifiesto este problema ya que los y las niñas de 10 y 12 años presentan problemas a nivel de su coordinación y la aplicación de los fundamentos técnicos del fútbol es por esta razón que se presenta el interés en el estudio sobre este tema ya que tanto las

capacidades coordinativas como los fundamentos técnicos del fútbol son observables a simple vista y estos están siendo mal empleados por los niños y niñas de 10 a 12 años de las escuelas fiscales mixtas 9 de Octubre y Túpac Yupanqui.

En la Escuela fiscal mixta "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO" de la ciudad de Loja, sus docentes y alumnos desconocen sobre las capacidades coordinativas para la aplicación de los fundamentos técnicos del fútbol en las etapas formativas ya que se observa en los niños que no existe una capacidad de ritmo, capacidad de equilibrio, capacidad de orientación, capacidad de diferenciación, capacidad de adaptación, capacidad de combinación y la capacidad de reacción, que les permitirá una mejor destreza para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol.

Los fundamentos técnicos del fútbol en la escuela deben estar orientados al conocimiento de los niños, que sean de motivación de los niños para que la toma de decisiones por este deporte no y no sea de manera espontánea sino permanente utilizando métodos interactivos para que exista mejor logro de conocimientos a través de ejercicios metodológicos que faciliten su aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol formativo.

El conocer los efectos que desarrollan las capacidades coordinativas en los fundamentos básicos del fútbol, es la problemática central que se quiere investigar, la mismas que a través de diálogos con los profesores de Educación Física y con los niños involucrados se determina que existe limitaciones en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol; así mismo los niños no están motivados por el aprendizaje de este deporte; se suma la falta de toma de decisiones para la práctica permanente del fútbol y la utilización de métodos adecuados a la edad de los niños para el logro de aprendizaje del fútbol por parte de los docentes de Educación Física de la institución a ser investigada.

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

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

Finalmente todos estos aspectos conllevan una serie de consecuencias, y por ende no se va a lograr los resultados deseados, es decir, niños con bajo desarrollo de las capacidades coordinativas, todos estos aspectos originan problemas en sus capacidades y más aún si no han sido evaluadas, para ver si mejoran o que está pasando con estas capacidades que son de suma importancia para las actividades deportivas en este caso el fútbol y por ende en la formación motriz del niño en edades tempranas.

De esta problemática surgen en esta parte las PREGUNTAS en torno al tema:

¿Las capacidades coordinativas no desarrolladas en el niño dificultan el aprendizaje de los fundamentos técnicos en el niño?

¿El desarrollo de las capacidades coordinativas intervendrá en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol?

¿Es necesario elaborar un plan de ejercicios coordinativos para mejorar los fundamentos técnicos?

Con esta información se plantea como problema: ***¿Cómo influye el ritmo, equilibrio y orientación temporo espacial en los fundamentos técnicos de fútbol en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja 2016?***

c. JUSTIFICACIÓN

VIABILIDAD

Hay que recalcar la importancia de un trabajo investigativo como estos puesto que se preocupa de brindar una mejor calidad de vida para el niño por eso existe la necesidad de desarrollar este plan para su beneficio y mejorar los fundamentos técnicos del fútbol. El presente proyecto de investigación tendrá como beneficiarios directos a un grupo de niños de nuestra sociedad que no tienen un trabajo adecuado para el desarrollo de las capacidades coordinativas y con ello dificultad de asimilación de los fundamentos técnicos del fútbol.

Para la realización de este proyecto debe estar guiado o asesorado por un profesional de la educación física que tenga un amplio conocimiento en tema, los ejercicios a realizar en este proyecto investigativo estarán direccionados al trabajo de cada una de las capacidades coordinativas que permitirán una mejor asimilación de los fundamentos técnicos en su proceso de aprendizaje y desarrollo.

Este trabajo investigativo puede ser desarrollado ya que los padres de familia de los niños de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso del barrio Obrapía, tienen la prestación y accesibilidad para que sus hijos asistan y llevar a cabo este proyecto investigativo.

La investigación se lo desarrolla por la accesibilidad para el trabajo de estas capacidades coordinativas ya que la mayoría de los niños juegan en gran parte el fútbol, por lo tanto el fútbol como deporte colectivo complejo y competitivo constantemente presenta situaciones de juego cambiantes que exige al deportista a solucionar acciones imprevistas en el juego y dar solución a la acción.

El presente programa de actividades para el entrenamiento de las capacidades coordinativas y aplicación en los fundamentos técnicos del fútbol se justifica porque una vez observado en las cuales se puede determinar que los niños tienen bajos niveles de desarrollo de las capacidades coordinativas por el motivo de que tienen dificultad para ejecutarlas correctamente de una manera sincronizada y ordenada los movimientos de coordinación, equilibrio, y agilidad.

Es factible realizar el tema seleccionado, por cuanto en la actualidad con la importancia que tiene el fútbol en las clases de Educación Física a través de un proceso motriz y lúdico como estrategia para enseñar los fundamentos básicos del fútbol de la conducción, el pase, la recepción, el saque y el tiro en los niños.

Por otra parte este trabajo me permitirá avanzar para el proceso de graduación en docente de la educación mención Cultura Física y Deportes de la Universidad Nacional de Loja, y seguir en constante búsqueda de conocimientos ya sea en una carrera universitaria o en el misma vida social.

d. OBJETIVOS

Objetivo general

- ESTABLECER LA INFLUENCIA DEL RITMO, EQUILIBRIO Y ORIENTACIÓN TEMPORO-ESPACIAL EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO", LOJA 2016 - 2017.

Objetivos específicos

- Diagnosticar el nivel de incidencia del ritmo, equilibrio y orientación temporo-espacial en los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja 2016-2017.

- Elaborar un programa de ejercicios metodológicos para desarrollar el ritmo, equilibrio y orientación temporo-espacial en los fundamentos técnicos del fútbol de los niños de 10 a 12 años de edad de la unidad educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja 2016-2017.

- Aplicar un programa de ejercicios metodológicos para desarrollar el ritmo, equilibrio y orientación temporo-espacial en los fundamentos técnicos del fútbol de los niños de 10 a 12 años de edad de la unidad educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso", Loja 2016-2017.

- Evaluar el programa de ejercicios metodológicos para desarrollar el ritmo, equilibrio y orientación temporo-espacial en los fundamentos técnicos del fútbol de los niños de 10 a 12 años de edad de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”, Loja 2016-2017.

- Socializar los beneficios del programa de ejercicios metodológicos para desarrollar el ritmo, equilibrio y orientación temporo-espacial en los fundamentos técnicos del fútbol de los niños de 10 a 12 años de edad de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”, Loja 2016-2017.

e. MARCO TEORICO

Las capacidades coordinativas

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

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

Durante décadas, los entrenadores fijaron su atención en las capacidades condicionales: la fuerza, la resistencia y la velocidad. Con el tiempo y frente a un escenario cada vez más competitivo, los investigadores ampliaron su horizonte hacia otras capacidades íntimamente relacionadas con el sistema nervioso. Estas cualidades, conocidas hoy como capacidades coordinativas, permiten al deportista realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia.

Jacob (1990) asume tres funciones básicas de las capacidades coordinativas:

Como elemento que condiciona la vida en general

Como elemento que condiciona el aprendizaje motor

Como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo

Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que si

bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de fundamental importancia. (Meinel & Günter , 1997).

(Weineck, 2005, pág. 479) señala que, las capacidades coordinativas (sinónimo: agilidad) son determinadas sobre todo por la coordinación, esto es, por los procesos de regulación y conducción del movimiento. Además, "habilitan al deportista para dominar de forma segura y económica acciones motoras en situaciones previstas (estereotipos) e imprevistas (adaptaciones), y para aprender los movimientos deportivos con relativa velocidad".

(Schreiner, 2005) indica que, las capacidades coordinativas son "la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado."

En este caso yo comparto en concepto de coordinación con SCHREINER que define a la coordinación como "la acción combinada del sistema nervioso central con la musculatura esquelética que se encamina al desarrollo del movimiento planificado y preciso".

Existe una parte común en todas las definiciones, pero en la reunión de expertos, celebrada en la Facultad de Ciencias de la Educación de Granada el 5 de Mayo del 2000, coordinada por Torres, J., por consenso se acordó que la más completa es la definición que se ofrece en Grosser y cols., con aportación de la definición de Castañer y Camerino. Además, se hace la precisión de considerar la coordinación motriz como conjunto de capacidades. Definiéndola de la siguiente forma:

"La coordinación motriz es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del

aparato motor y los cambios existentes de la situación". (Lorenzo Caminero, Marco teórico sobre la coordinación motriz, 2006)

Elementos de las capacidades coordinativas

Se entiende por capacidades coordinativas los factores que conforman la coordinación motriz. Las capacidades coordinativas podrían equipararse a lo que algunos autores llaman capacidades perceptivo-motrices o cualidades motrices, terminología bastante extendida entre estudiosos.

Según (Del Campo & Pinto, 2009), Dentro de las capacidades coordinativas se encuentran los siguientes elementos que la constituyen, entre ellos:

La capacidad de ritmo, capacidad de equilibrio, capacidad de orientación, capacidad de diferenciación, capacidad de adaptación, capacidad de combinación y capacidad de reacción.

A continuación (Lorenzo Caminero, Marco teórico sobre la coordinación motriz, 2006) presenta un resumen explicativo cada una de estas capacidades. Se toma como base la obra de Meinel y Schnabel (1987) cuyo capítulo 5, dedicado a la coordinación motriz, desarrolla Zimmermann, K.; precisamente el autor cuya propuesta es elegida en la reunión de expertos. Coincide básicamente con la exposición que hace Blume, D. (capítulo 5.5) en Harre, D. (coor.) (1987: 182-184).

Capacidad de acoplamiento o de combinación del movimiento, capacidad de orientación espacial y temporal, capacidad de diferenciación kinestésica, capacidad de equilibrio, capacidad de reacción, capacidad de transformación o de cambio y capacidad de ritmo.

Según el criterio de (VALLODORO, 2008, pág. sn) actualmente, la clasificación más aceptada comprende seis capacidades. Ustedes van a encontrarse con siete, ya que considero a la relajación como una capacidad coordinativa.

Capacidad de diferenciación, capacidad de acoplamiento, capacitación de orientación, capacidad de equilibrio, capacidad de cambio, capacidad de ritmo y capacidad de relajación.

A mi criterio personal yo concuerdo con el trabajo de Lorenzo Caminero quien nos presenta un trabajo muy importante en cuanto a la clasificación de los elementos que conforman las capacidades coordinativas ya que son uno de los más explicativos y completos para comprender que se debe trabajar cuando estemos entrenando esta capacidad coordinativa.

Capacidad de acoplamiento o de combinación del movimiento

Permite unir habilidades motrices automatizadas y también se encarga de la coordinación segmentaria de los miembros superiores e inferiores. Se expresa en la interacción de parámetros espaciales, temporales y dinámicos de movimiento.

Algunos ejemplos para la aplicación práctica, podrían ser:

Los recorridos con combinación de habilidades (correr, saltar y girar), (saltar y lanzar), (lanzar, aplaudir y tomar el elemento en el aire), (correr y saltar el balón).

Capacidad de acoplamiento o de combinación del movimiento. Capacidad de coordinar oportunamente los movimientos de cada segmento corporal, en cada fase, para lograr la ejecución de un movimiento global final.

(Lago Peñas & López Graña, 2001) señala que: la capacidad para coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases de movimientos ligados a los objetivos parciales que en su conjunto componen la acción táctica del juego. En los Juegos Deportivos Colectivo JDC, la existencia de una relación de oposición entre los objetivos motores perseguidos por los participantes -contracomunicación motriz (Parlebas, 1988)- obliga al jugador con iniciativa motriz a una combinación constante de habilidades en función de las respuestas propuestas por el adversario directo o sus compañeros. Como

apunta Manno (1991:219), "en los deportes de situación esta capacidad es fundamental para amalgamar las secuencias técnicas, como la fusión de los fundamentos en los juegos deportivos (baloncesto, voleibol) o la combinación de técnicas en los deportes de combate como el judo o la lucha libre". Así, por ejemplo, una acción parcial viene dada por la correcta apreciación, por parte del jugador emisor, de la situación del jugador receptor; otra es utilizada para predecir el movimiento defensivo que propondrá el oponente directo y la última es movilizada para impulsar el móvil y dirigirlo al compañero previsto en las condiciones que las dos acciones parciales anteriores han determinado como más adecuadas. La coordinación (acoplamiento) de los movimientos parciales en una acción global armónica desde el punto de vista dinámico, espacial y temporal constituye un elemento estrechamente vinculado con la maestría deportiva de los jugadores.

Capacidad de orientación espacial y temporal

Permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo, con referencia a un campo de acción definido o a un objeto móvil. El acento principal recae en el movimiento del cuerpo en su totalidad y no en el de sus partes, respecto a un objeto inmóvil o en movimiento y respecto a su propio eje principal. Los métodos para desarrollarla son la observación de otros ejecutantes en movimiento y parados:

La utilización de espacios diferentes al estándar (terreno reducido, media cancha).

El uso de un número diferente de adversarios (superioridades e inferioridades numéricas).

La observación y el conocimiento del espacio que ocupan, del movimiento que deben hacer los otros (conocimiento del rol del jugador/a dentro del equipo).

La posibilidad de auto-observación simultánea o diferida (espejos, videos).

Algunos ejemplos que podrían aplicarse al desarrollo de esta capacidad, podrían ser:

> Desplazarse a distintos ritmos, en distintas direcciones y con variadas posiciones del cuerpo.
>
> Saltar aumentando las distancias y la profundidad.
>
> Correr por espacios no comunes.
>
> Lanzar la pelota hacia delante y antes de que toque suelo, tomarla dando un giro completo de 360º. (Pérez, 2012, pág. sn)

Es la capacidad de determinar y variar la posición y/o los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo; en relación al campo de acción (terreno de juego, material fijo, etc.) y/o a un objeto en movimiento (balón, adversarios, compañeros, etc.) (Lorenzo Caminero, Marco teórico sobre la coordinación motriz, 2006)

(Lago Peñas & López Graña, 2001, pág. sn) Es la capacidad que permite determinar y variar la posición y/o los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación al campo de acción (terreno de juego, material fijo,…) y/o a un objeto en movimiento (móvil, compañeros, adversarios,…). La percepción de la situación y del movimiento en el espacio y de la acción motriz para cambiar la posición del cuerpo debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad para controlar el movimiento del cuerpo orientado en el espacio y el tiempo. Además del reconocimiento del objetivo de la acción, la anticipación de los programas de acción es un fundamento esencial de la capacidad de orientación (Harre, 1987).

Capacidad de diferenciación kinestésica

Es la capacidad que permite expresar una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes del cuerpo. Se

encuentra fundamentada en la percepción constante y precisa de los parámetros espaciales, temporales y de fuerza durante la ejecución del gesto, y en la comparación con el programa motor codificado en distintos planos regulativos (modelo interno del movimiento). Su nivel de expresión está determinado conjuntamente por la experiencia motriz y el grado de dominio de las tareas respectivas, ya que es éste el que posibilita la percepción de las pequeñas diferencias en la ejecución motriz con respecto al modelo ideal propuesto o respecto a ejecuciones anteriores (Meinel y Schnabel, 1987). El desarrollo adecuado de esta capacidad va a facilitar al deportista el ordenamiento adecuado de sus movimientos parciales, permitiendo la secuenciación y sincronización precisa a través de la mejora en la percepción de su propio cuerpo hasta alcanzar la última fase de aprendizaje motor definida por la "disposición variable de las habilidades". (Lago Peñas & López Graña, 2001, pág. sn)

Capacidad de equilibrio

Es la capacidad de mantener el cuerpo en condiciones de equilibrio o recuperarlo. Tanto en reposo como en movimiento. (Lorenzo Caminero, Marco teórico sobre la coordinación motriz, 2006)

Es la capacidad de mantener el cuerpo en estado de equilibrio o de recuperarlo después de movimientos o cambios posicionales amplios y veloces. Esta capacidad tiene dos aspectos que deben ser diferenciados (Meinel y Schnabel, 1987). Por un lado, la capacidad de mantener el equilibrio en una posición relativamente estable o en movimientos corporales muy lentos (equilibrio estático); y por otro, la capacidad de mantener o recuperar el estado de equilibrio cuando se realizan cambios importantes y a menudo muy veloces en la posición del cuerpo. En el caso del balonmano, resulta de mayor importancia la segunda de estas categorías debido a la amplitud de los recorridos ejecutados por los deportistas en el juego y a las situaciones de constante contacto entre los oponentes. Los requerimientos de esta

capacidad a lo largo de un encuentro se encuentran especialmente presentes en los cambios de dirección con o sin balón, los giros, los saltos y las luchas o situaciones de 1x1. (Lago Peñas & López Graña, 2001)

Capacidad de reacción

Capacidad de iniciar y continuar rápidamente acciones motoras adecuadas y de breve duración, como respuesta a una señal dada. (Lorenzo Caminero, Marco teórico sobre la coordinación motriz, 2006)

Es la capacidad de proponer y ejecutar rápidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de la situación de juego concreta como respuesta a un estímulo propio o del entorno (señales acústicas, ópticas, táctiles o kinestésicas). Las capacidades de reacción pueden ser de tipo simple, o sea, de respuesta a señales previstas y conocidas en las que se movilizan movimientos ya preparados y unívocos, o de tipo complejo, como respuesta a estímulos no conocidos o imprevistos y con un abanico muy amplio de respuestas posibles. En el contexto de los Juegos Deportivos Colectivo JDC, la naturaleza cambiante de los episodios lúdicos demanda fundamentalmente la segunda forma de capacidad de reacción (compleja), puesto que las conductas motrices desarrolladas por los deportistas están determinadas en gran medida por el contexto significativo en el que se encuentra en cada momento el jugador. Esta capacidad de reacción (compleja y de elección) es susceptible de mejora específica en nuestro deporte a través de la incidencia sobre los factores coordinativos de las habilidades y está influenciada por los procesos de anticipación motriz alcanzados mediante la ejecución de situaciones de aprendizaje variables (experiencia motriz). (Lago Peñas & López Graña, 2001, pág. sn)

Capacidad de transformación o de cambio

Es la capacidad de conseguir modificar la acción programada, en base a la percepción o a la previsión de variaciones de la situación durante el desarrollo de la propia acción. (Lorenzo Caminero, Marco teórico sobre la coordinación motriz, 2006)

Es la capacidad de adaptar y/o modificar el programa motor previsto por el deportista como respuesta a una variación percibida o anticipada durante la ejecución motora de las condiciones lúdicas de la acción de competición. En los Juegos Deportivos Colectivo JDC, la modificación parcial o completa de los programas de respuesta propuestos inicialmente por los jugadores es un rasgo caracterizador de la motricidad específica en estas especialidades debido al particular carácter de las habilidades motrices demandadas por el juego. La capacidad de adaptación se encuentra soportada principalmente por la velocidad y la exactitud en la percepción de los cambios situacionales y la experiencia motriz. Cuanto más desarrollados estén éstos, tanto mayores serán las posibilidades de adaptación del deportista. (Lago Peñas & López Graña, 2001, pág. sn)

Capacidad de ritmo

Capacidad de intuir y reproducir un ritmo impuesto desde el exterior y también es la capacidad de utilizar la propia actividad motriz siguiendo un ritmo interiorizado. (Lorenzo Caminero, Marco teórico sobre la coordinación motriz, 2006)

Es la capacidad de organizar cronológicamente las prestaciones musculares en relación al espacio y al tiempo (Manno, 1991) a partir de un ritmo propuesto externamente o interiorizado por el propio deportista. La capacidad rítmica permite al jugador proponer el "tiempo adecuado" a las acciones específicas en la competición, tanto en lo que se refiere a las fases de los movimientos creando un gesto único armónico (ritmo de la acción) como a la

determinación de la sucesión dinámica-temporal adecuada entre diversas tareas (ritmo entre acciones).

La importancia y la relación estructural de cada componente dentro del complejo capacidades coordinativas están determinadas a su vez por el modelo de rendimiento específico de cada especialidad. Así, en los deportes caracterizados por un constante cambio en las situaciones de competición y por unas condiciones inestables del entorno de juego -los Juegos Deportivos Colectivo JDC- el deportista se ve obligado a adaptar y/o modificar frecuentemente sus respuestas motrices. El complejo de cualidades coordinativas esencial para estas modalidades es la capacidad de adaptación. En los deportes en que predominan condiciones de ejecución estandarizadas y el objetivo consiste en ejecutar los movimientos con gran precisión y exactitud (atletismo, gimnasia, halterofilia,…) es determinante el aspecto de conducción. En el complejo de la capacidad de conducción predominan los elementos de acoplamiento y diferenciación, mientras que en el complejo de la capacidad de adaptación se privilegian los componentes de reacción y de cambio. Las capacidades de equilibrio, de orientación y de ritmo pueden estar contenidas en ambas categorías (Meinel y Schnabel, 1987).

Fundamentos técnicos del fútbol

Para (FIFA, 2006, pág. sn) el fútbol base, resulta sencillo clasificar los fundamentos técnicos en tres familias:

El control del balón es la base de todos los aspectos del fútbol y una fuente de motivación para los jóvenes, ya que controlar el balón les hace sentirse bien. Esta habilidad es la clave para muchas otras. Dar toques también es una excelente manera de practicar el control del balón y hacerse a él.

En general, no es difícil dominar una técnica, pero se torna cada vez más complicado si cambian las condiciones de juego. Por tanto, los jugadores solo lograrán controlar el balón totalmente cuando sepan coordinar las partes del cuerpo. Asimismo, el aprendizaje dependerá del número de repeticiones, si bien existen diferentes combinaciones en cuanto al método aplicable.

Conforme el niño crece, su aptitud técnica será la base del buen desarrollo y le permitirá experimentar lo divertido que es el fútbol en toda su extensión.

En el fútbol base, los fundamentos técnicos se dividen en cuatro categorías:

Controlar el balón

Conducir el balón

Pasar el balón

Disparar

Para (Rivera, 2009, pág. sn) Son todas las acciones técnicas que primero se enseñan y luego se desarrollan. Se deben entrenar a través de los principios del juego. Teniendo claro que hay una relación permanente en la ejecución de los diferentes fundamentos. Una excelente fundamentación de nuestros jugadores permitirá una efectiva elaboración de los mismos a través del juego individual y colectivo en fase ofensiva y defensiva con alto grado de efectividad.

Para un jugador que aspire a llegar al alto rendimiento en el futbol debe tener la especialización en cada uno de los fundamentos a mencionar:

Pase, Recepción, Conducción, Cabeceo y Regate O Dribling.

Pase o toque del balón

Es el fundamento técnico que nos permite en el futbol establecer una relación con los demás componentes del equipo mediante la transmisión efectiva del balón sin que uno u otros oponentes corten la trayectoria al compañero que le fue enviado en fase defensiva y ofensiva. (Rivera, 2009)

Para David Montiel nos dice que lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta.

Cuando un jugador entra en contacto con el balón y se desprende del mismo está efectuando un golpeo.

Bien de forma suave: conducir, pasar en corto, un autopase, etc.

Bien de forma intensa: despejar, pasar en largo, tirar a gol, etc.

Superficies de contacto:

Pies:

Empeine: Se utiliza para golpeos fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.

Empeine (interior y exterior): Se emplea para golpeos con efecto (llamados "rosca"…). Son golpeos de gran precisión, fuerza y velocidad.

Exterior e Interior: Para golpeos seguros y cercanos. Son los de mayor precisión pero de menos velocidad.

Puntera, Planta y Talón: Son golpeos para sorprender, y se utilizan generalmente como recurso, a excepciones de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables.

Puntos de impulsión al balón

Golpeo al centro del balón. Fuerte, raso o a media altura.

Golpeo en zona lateral. Buscamos rosca, salvar algún obstáculo.

Buscamos trayectoria alta o picada.

Buscamos pararla o conducirla.

El jugador es quién tiene que adaptar la posición del cuerpo a la trayectoria y velocidad del balón que le llega. (Montiel, 2010, pág. sn)

Recepción

Es el fundamento técnico que le permite a los jugadores amortiguar y controlar el balón mediante diferentes partes corporales en las acciones de juego defensivas y ofensivas. (Rivera, 2009, pág. sn)

El control, como su propia palabra indica es hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

Clases de control:

Controles clásicos:

Parada, semiparada y amortiguamiento.

Controles orientados:

Doble control con finta, con dribling, control-pase, etc.

Parada

Es el control que inmoviliza totalmente un balón raso o alto, sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Dada la lentitud que imprime esta acción al juego, se encuentra prácticamente desterrada del mismo, salvo raras excepciones.

Semi-Parada

Es una acción en donde el balón no se inmoviliza totalmente pudiéndose con cualquier superficie de contacto del pie: interior, exterior, empeine, planta, etc. Con el pecho y con la cabeza.

Este gesto técnico proporciona al juego mayor velocidad y permite la orientación oportuna del balón dejándolo preparado para una acción siguiente.

El balón sale ligeramente en sentido opuesto al que llega.

Amortiguamiento

El amortiguamiento es la acción inversa al golpe, pues si en este se da velocidad al balón con determinada superficie de contacto, en el amortiguamiento se reduce la velocidad mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. En esta acción técnica se pueden emplear todas las superficies de contacto y se podría definir como "el principio de la reducción de la velocidad del balón".

Controles Orientados

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

La realización de esta técnica supone una gran ventaja debido principalmente a su velocidad, siendo al mismo tiempo muy dificultosa por la precisión técnica que se debe adquirir para una correcta realización.

Superficies de contacto

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

Pie:

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

Pierna, Muslo:

Tibia

Tronco:

Pecho, Abdomen.

Cabeza:

Frontal, Parietal, Occipital.

Brazos:

Para el portero (manos, puños). Para el jugador de campo (saque de banda) (Montiel, 2010).

Conducción

Es el fundamento técnico del futbol que nos permite transportar el balón de un lugar a otro por todo el terreno de juego, la conducción del balón debe ser lenta o rápida de acuerdo a la posición del rival que intenta quitar el balón y de esta manera superarlo sin arriesgar la posesión del mismo en fase defensiva y ofensiva. (Rivera, 2009)

La conducción se define como: "Es la acción que realiza un jugador al desplazar el balón desde una zona a otra del campo, con toques sucesivos y manteniendo el control sobre él"

En edades tempranas, se tiene que enseñar al jugador a como se hace una conducción pero también cuando se tiene que realizar. Esto para un entrenador tiene que ser básico para evitar una excesiva conducción en edades más adultas.

Tipos de conducción

Según la superficie de contacto entre el jugador y el balón, podemos clasificar varias formas de conducción:

Interior

Principal en los inicios de aprendizaje de los jóvenes jugadores.

Exterior

Empeines interiores y exteriores:

La más utilizada

Empeine total

Planta

Muslo, pecho y cabeza

Interior

La conducción con interiores del pie debe ser la primera a inculcar en la iniciación. Aunque es una conducción más lenta que las demás, para el jugador aprendiz resulta ser la más sencilla al ser una superficie de contacto relativamente grande.

Para realizarla, se girará levemente la cadera cada vez que golpeemos suavemente el balón para que así podamos llevar el balón en línea recta.

Exterior

Esta superficie de contacto apenas se utiliza para una conducción, es lenta y muy difícil de conseguir llevar el balón en línea recta.

Empeine interior y exterior

La más utilizada y también la que más dificultad tienen los niños en aprenderla. Su dificultad radica en el intercambio continuo de superficies de contacto para evitar que el balón se desvíe de la trayectoria. Se van dando golpes al balón con el empeine exterior e interior de forma alternativa.

Empeine

Se utiliza a la vez que el empeine exterior e interior y se puede combinar para hacer una conducción más efectiva y rápida.

Planta

Conducción que tiene a ser lateral, aunque con práctica podemos conseguir una conducción en línea recta.

La seguridad es su principal características puesto que tiene una gran superficie de contacto, tenemos el balón muy protegido y podemos salir a cualquier dirección.

Aspectos básicos en la conducción

Usar la parte delantera de la planta, la zona próxima a los dedos

El golpeo al balón tiene que ser muy suave

El balón y el pie tienen que ir muy junto

La planta tiene que estar inclinada en el momento del contacto con el balón

Trabajar todos los tipos de conducción para que en situaciones de juego real podamos ser eficaces en cada acción. (Varela, 2011)

Regate o dribling

Es el fundamento técnico que le permite al jugador superar al rival mediante una finta de acuerdo a la posición del oponente (es) en forma efectiva buscando eliminar adversarios buscando la opción del gol. De acuerdo a la situación que se presente en el juego en fase ofensiva fundamentalmente (Rivera, 2009, pág. sn).

Uno de los aspectos técnicos individuales que trae consigo la práctica del fútbol es el regate. Podemos definirlo como la acción de conducir el balón sin perderlo evitando que uno o más contrario te lo roben.

Hay numerosos tipos de regates, lo único que tienes que tener en cuenta a la hora de regatear es que mediante la acción realizada tienes que **conservar el balón** y tienes que **sobrepasar al adversario**. Si consigues estas dos cosas, has conseguido regatearle.

Fintas

Para la realización de los regates, es muy común el uso de las Fintas. Entendemos por finta a cualquier movimiento realizado con cualquier parte del cuerpo e independientemente a la trayectoria del balón, con el fin de confundir al rival.

Las fintas se pueden realizar en cualquier parte del campo, con la posesión del balón o sin ella. Existen fintas para realizar un pase, para realizar un regate incluso para realizar un desmarque. Únicamente tenemos que tener en cuenta realizarlo en el momento oportuno y a la velocidad adecuada para engañar al adversario.

Regate

Como decíamos en la introducción al reportaje, los regates tienes dos objetivos básicos, conservar el balón y sobrepasar al adversario. Así que puede existir un sinfín de tipos de regates, pero queremos haceros una clasificación básica.

Según su composición

Simples: utilizando la velocidad o cubriendo el balón

Compuestos: encadenamos dos movimientos, normalmente una finta y otra acción. Pero también pueden ser dos acciones seguidas sin finta.

Factores a tener en cuenta

Para la realización del regate es conveniente tener en cuenta algunas consideraciones para intentar que el porcentaje de éxito aumente.

Los regates no se deben realizar en posiciones defensiva

Entrenar el manejo y la conducción el balón, mejorar nuestra capacidad de regate

Tener un buen equilibrio con brazos, piernas y centro de gravedad hará poder salir en cualquier dirección

Realizarlo con una distancia suficiente entre el balón y el oponente

Tener siempre la visión global de la acción para una vez realizado poder dar el pase o realizar la acción más beneficiosa para el equipo

El cambio de ritmo es importantísimo. Ya sea el de carrera o el de movimiento. (Varela, 2011, pág. sn)

Cabeceo

Es el fundamento técnico de los jugadores para golpear el balón y de esta forma rematar o pasar el mismo con la cabeza de forma efectiva en fase defensiva y ofensiva. (Rivera, 2009)

Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta con la cabeza.

Superficies de contacto:

Frontal

Para dar potencia y dirección.

Frontal-lateral

Lo mismo (premisa fundamental, el giro de cuello)

Parietal

Para los desvíos.

Occipital

Para las prolongaciones.

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

De parado.

En el sitio o de parado con salto vertical.

En carrera sin saltar.

En carrera con salto (la de más impulso).

En plancha (de parado o en carrera).

Finalidad

Desvíos: Desviar el balón con la cabeza es cambiar la dirección y trayectoria del mismo.

Según sea el aspecto defensivo u ofensivo, tendrá un sentido de interceptación en el defensivo y de pase, tiro, por ejemplo en el ofensivo (según sea la consecuencia, así será la denominación).

Prolongaciones: Siempre que el balón no cambie de trayectoria, aunque puede cambiar de altura, hablaremos de prolongaciones.

Despejes: Es la acción de alejar el balón de nuestra portería.

Remates: Es la acción de enviar el balón a la portería adversaria. (Montiel, 2010, pág. sn)

Remate

El disparo es el movimiento fundamental del futbol. Es el aspecto técnico que se produce con mayor frecuencia y contribuye el factor decisivo en este deporte. Cualquiera que sea el disparo, es esencial que su sincronización sea correcta y que la pelota sea dirigida con precisión. (Benedek & Pálfai, 2004, pág. 16)

(Rivera, 2009) menciona que: “Es el fundamento técnico que le permite al jugador rematar a la portería de forma efectiva con la obtención del gol con o sin oponente en fase ofensiva. Es

de anotar que este puede ser con pelota en movimiento o detenida (tiro libre, tiro desde el punto penal) tenemos dos elementos fundamentales como: tiro a gol y remate".

Otro autor como Montiel no menciona que: El tiro es la acción técnica que consiste en todo envío consciente de balón sobre la portería contraria. Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria. Para realizar dicha acción técnica, cualquier superficie de contacto es válida si no modifica las leyes del reglamento.

Superficies de contacto:

Pies

La punta del pie puede ser dirigida directamente hacia el suelo.

Si la aproximación se hace de costado la pierna de toque es lanzada para conducir el pie oblicuamente bajo el balón.

Las caderas pueden ser llevadas hacia atrás doblando el tronco.

Empeine

Se emplea para golpeos fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.

Empeine (exterior e interior)

Se emplea para golpeos con efecto (llamados "rosca", etc.). Son golpeos de gran decisión, fuerza y velocidad.

Puntera, Planta y Talón

Son golpeos para sorprender, y se utilizan generalmente como recurso, a excepción de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables. (Montiel, 2010).

Este gesto deportivo tiene varias aplicaciones sobre el pie, y se puede utilizar en diferentes situaciones.

Borde interno

Este remate es muy utilizado en los tiros libres y también en todas los tiros en donde se quiera tener precisión, ya que otorga mucha seguridad hacia donde ira el balón.

Empeine

En segundo lugar aparece el empeine, es una técnica utilizada para darle potencia al disparo pero no tantas seguridad y control como el borde interno

Punta

En este gesto es poco habitual verlo en jugadores de alto rendimiento, ya que se utiliza pero no se tiene control de la dirección y sentido de la trayectoria del balón. Puede otorgar mucha potencia.

Taco

El taco no es muy frecuente en las situaciones de juego, pero es otra herramienta para poder realizar un remate.

Howe y Scovell mencionan que "La habilidad inherente a un rematador radica en estar en el sitio adecuado en el momento oportuno y dirigir el balón hacia el objetivo. Si el entrenador dedica demasiado tiempo a exigir del jugador que analice lo que está haciendo, este puede perder su capacidad instintiva de marcar" (Howe & Scovell, 1991, pág. 81).

f. METODOLOGÍA

Enfoque

En el presente trabajo de investigación con título "las capacidades coordinativas y el mejoramiento de los fundamentos técnicos de futbol en niños de 10 a 12 años", el enfoque a ser utilizado para el desarrollo del trabajo investigativos será *cuanti-cualitativa* ya que nos ayudara al alcance de los objetivos y al desarrollo de la investigación.

El enfoque *cuanti-cualitativo* nos ayudara a obtener información para verificar si la propuesta planteada trascendió en el trabajo de las capacidades coordinativas de los niños, también ayudara a la aplicación de test para posteriormente realizar el análisis respectivo para verificar si el trabajo realizado aporto con mejoría al finalizar el trabajo investigativo, aportando de igual manera a nuestro conocimiento ya en el ámbito practico correspondiente a la carrera.

Alcance de la investigación

El presente trabajo investigativo será de tipo *Descriptivo* ya que este estudio nos ayudara a obtener información detallada respecto al fenómeno o problema que en este caso es la falta de trabajo de las capacidades coordinativas para el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol y mediante esto describir sus dimensiones (variables) con precisión.

Diseño

El diseño que vamos a utilizar para este trabajo será el *Pre-Experimental* ya que en él se desea comprobar los efectos de una intervención específica que en este caso son las capacidades coordinativas para mejoramiento de los fundamentos técnicos del fútbol en niños, en este caso el investigador tiene un papel activo, pues lleva a cabo una intervención de todo el trabajo investigativo.

El presente trabajo será experimental debido a que este proyecto ya se lo ha realizado y el grupo de niños que vamos a trabajar es un grupo.

Métodos

Método Científico

Este método ayuda a continuar cada uno de los aspectos, para realizar el presente trabajo de investigación, con intención de establecer los niveles de desarrollo de las capacidades coordinativas y su incidencia en los fundamentos técnicos del futbol en niños.

Método empírico

Este método permite llegar a los hechos concretos para descubrir la verdad sobre las capacidades coordinativas y su incidencia en el proceso de enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de 10 a 12 años de edad.

Método Inductivo – Deductivo

Ayuda para la elaboración del Marco Teórico y el análisis de resultados. Posibilitando descubrir, analizar y sistematizar los resultados obtenidos para hacer generalizaciones para el problema, se utilizó para la interpretación de resultados.

Método Descriptivo

Facilitará el análisis e interpretación de los resultados del trabajo de campo, con la presentación de gráficos, cuadros, porcentajes los mismos que sirvieran para la interpretación cuantitativa y cualitativa, permitiendo tomar las decisiones más objetivas para contrastar los objetivos planteados.

El Método Estadístico

Consiste en una serie de procedimientos que nos ayudara para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación, es decir, es el método que nos ayudara a visualizar los resultados obtenidos antes y después de la aplicación del proyecto investigativo.

Técnicas e instrumentos

Recopilación Bibliográfica

Permitirá el conocimiento, desarrollo y creación de la bibliografía como instrumentos de trabajo, que ayudará a proporcionar información precisa para descubrir la existencia o la identidad de libros o de cualquier otro material de documentación que pueda ser de su interés.

Encuesta

Es una técnica de investigación, dentro de los diseños de investigación descriptivos (no experimentales) en el que el investigador busca recopilar información por medio de un cuestionario previamente diseñado, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recopila la información (como sí lo hace en un experimento).

Test

En esta técnica se aplicara test iniciales o Pre-test y test finales o Pos-test con el objetivo de conocer y obtener datos sobre la población con la que se va a trabajar en el inicio del trabajo como al finalizar el mismo para conocer el impacto de las actividades realizadas en la población.

Reunión

Permitirá dar a conocer los resultados obtenidos en el trabajo investigativo a cada una de las personas incluidas como también a las autoridades encargadas de supervisar el trabajo, que también se sustentara con la entrega de un folleto de información sobre este trabajo investigativo realizado.

Universo y muestra

El presente trabajo de investigación se lo realizara en la escuela Manuel Ignacio Monteros Valdivieso del barrio Obrapía de la ciudad de Loja, el grupo de trabajo será de 20 niños de

6to y 7mo año de EGB quienes serán el grupo de trabajo, un profesor quien realizara el trabajo. También se le sumara dos profesionales quien nos ayuden a reforzar el conocimiento de los niños en el desarrollo del proceso investigativo.

g. CRONOGRAMA

Mes	Marzo – Agosto 2016	Septiembre 2016	Marzo 2017	Abril – Diciembre 2017
1	Elaboración de Proyecto			
2		Aprobación Proyecto Nombramiento Director de Tesis		
3			Trabajo de Campo Estructuración de Tesis Resumen Final	
4				Proceso de Graduación

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

PRESUPUESTO

Los recursos económicos que se emplearán en todo el proceso de investigación, serán solventados por el investigador, para ello se cuenta con $ 2,890.00 USD.

RUBROS	VALORES
Materiales de Escritorio	100.00
Computadora	800.00
Impresora	365.00
Celular	300.00
Implementos Deportivos	875.00
Movilización	200.00
Anillados	100.00
Imprevistos	200.00
Total	**2,940.00**

RECURSOS

Recursos humanos

En este trabajo participaron las siguientes personas:

- Investigador
- Director de Tesis
- Deportistas
- Profesor
- Padres de Familia

Recursos materiales

Los recursos materiales que utilizaremos en el trabajo de investigación son:

- Balones
- Conos
- Platillos
- Escalera, Cuadrado y Triangulo plano
- Puntales
- Vallas
- Aros

Recursos Tecnológicos

Los materiales tecnológicos utilizados para la realización del trabajo son:

- Computadora
- Impresora
- Celular

i. BIBLIOGRAFÍA

Benedek, E., & Pálfai, J. (2004). *600 Programas para el entrenamiento de fútbol.* Barcelona: Paidotribo.

Bruggmann, B., & Bucher, W. (2003). *1000 ejercicios y juegos de fútbol base.* Barcelona: Hispano Europea S. A.

Caiza Sandoval, J., & Pijal Ortega, L. (2012). *Estudio de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos tècnicos del fùtbol en los niños y niñas de 10 – 12 años de las escuelas fiscales 9 de octubre y tùpac yupanqui de la parroquia de san antonio de ibarra en el año 2012 y propuesta.* Ibarra.

Del Campo, D., & Pinto, J. (Viernes de Octubre de 2009). *blogspot.* Recuperado el Miercoles de Julio de 2016, de blogspot: http://desacargadefutbol.blogspot.com/2009/10/entrenamiento-de-la-coordinacion-en-el_16.html

Expósito Bautista, J. (2010). *Escuelas de fútbol base: planificación y programación.* Sevilla: Wanceulen.

FIFA. (2006). *grassroots.fifa*. Recuperado el 23 de Julio de 2016, de grassroots.fifa: http://grassroots.fifa.com/es/para-entrenadores-educadores-de-futbol/elementos-tecnicos-para-la-formacion-en-futbol-base/los-fundamentos-tecnicos/los-fundamentos-tecnicos.html

Howe, D., & Scovell, B. (1991). *Manual de Futbol.* Barcelona: Martinez Roca.

Lago Peñas, C., & López Graña, P. (2001). Las capacidades coordinativas en los juegos deportivos colectivos. El balonmano. *efdeportes*, 1 / 2.

Lorenzo Caminero, F. (Febrero de 2006). *efdeportes.* Recuperado el Jueves de Julio de 2016, de efdeportes: http://www.efdeportes.com/efd93/coord.htm

Lorenzo Caminero, F. (2006). Marco teórico sobre la coordinación motriz. *efdeportes*, 1 / 1 .

Lorenzo Caminero, F. (2006). Marco teórico sobre la coordinación motriz. *efdeportes*, 1/1.

Mata, E., Ruiz, L., & Moreno, J. (2007). Los problemas evolutivos de coordinación motriz y su tratamiento en la edad escolar: estado de la cuestión. *dialnet*, 3.

Meinel, K., & Günter , S. (1997). *Teoría del movimiento.* Buenos Aires; Argentina: Stadium.

Montiel, D. (2010). *escoladefutbol.* Recuperado el 23 de Julio de 2016, de escoladefutbol: http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/ap_tecni.htm

Pacheco, R. (2004). *La enseñanza y entrenamiento del fútbol 7, un juego de iniciacion al futbol 11.* Barcelona : Paidotribo.

Pérez, F. (Febrero de 2012). *zonapress*. Recuperado el 21 de Julio de 2016, de zonapress: http://zonapress.jimdo.com/ejercicios-de-baloncesto/capacidades-coordinativas/

Plata Redondo, R., & Guerra Begoña, G. (2009). El niño con trastorno del desarrollo de la coordinacion ¿Un desconocido en nuestra comunidad? *kulunka*, 19.

Rivera, O. (16 de Diciembre de 2009). *futbolendesarrollo.blogspot.* Recuperado el 23 de Julio de 2016, de futbolendesarrollo.blogspot: http://futbolendesarrollo.blogspot.com/2009/12/fundamentacion-tecnica-basica-para-el_16.html#!/tcmbck

Schreiner, P. (2005). *Entrenamiento de la Coordinación en el Fútbol.* Paidotribo.

Vallodoro, E. (Lunes de Diciembre de 2008). *wordpress.* Recuperado el Jueves de Julio de 2016, de wordpress: https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/01/las-capacidades-coordinativas/

Varela, J. (5 de Mayo de 2011). *futbolfacilisimo.* Recuperado el 23 de Julio de 2016, de futbolfacilisimo: http://www.futbolfacilisimo.com/2011/05/conduccion-de-balon.html

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento de la Coordinación en el Fútbol.* Barcelona: Paidotribo.

ANEXOS

Mapa geográfico de la provincia de Loja

Fuente: Imagen tomada del sitio web viajandox

Mapa de ubicación de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Fuente: Imagen tomada del sitio web google map

Unidad Educativa "Manuel Ignacio Moteros Valdivieso"

Fuente: Imagen tomada del sitio web google map

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Acreditada (Resolución N. 003 – CONEA-2010-111-DC)

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Oficio Nº 443- CCFyD-AEAC-UNL.
Loja, 30 de agosto de 2016

Licenciado.
Edwin Carrión Celi.
RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO" DE LA CIUDAD DE LOJA.
Ciudad.

De mi consideración.

Con un saludo cordial me dirijo a Usted, en calidad de Coordinador de la Carrera de Cultura Física y Deportes, de la Universidad Nacional de Loja. A la vez que me permito solicitarle muy comedidamente, se acepte en la Institución que usted muy acertadamente dirige al Sr. **OSWALDO LENIN CONDOY REYES,** Estudiante del **OCTAVO MODULO,** de esta Carrera, para que desarrolle la Tesis con el tema denominado. **LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FUTBOL EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO", LOJA 2016.** Requisito principal para poder egresar y obtener el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física y Deportes.

Por la favorable aceptación que le dé al presente pedido, le anticipo mis sinceros agradecimientos y mis sentimientos de consideración y estima distinguidos.

Atentamente,
EN LOS TESOROS DE LA SABIDURIA
ESTA LA GLORIFICACIÓN DE LA VIDA

Lic. Luis Wagner Solemayor Armijos
COORDINADOR (E) DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES-AEAC-UNL

UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO
RECIBIDO
FECHA 30 SEP 2016 HORA
Ab. Rios Riofrio Zandra Jimena
SECRETARIA

Cc- Archivo.

TELEFAX 2545997;
CIUDADELA UNIVERSITARIA "GUILLERMO FALCONI ESPINOSA" Casilla letra "S"

UNIDAD EDUCATIVA
"MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO"
SECCIÓN DIURNA Y NOCTURNA
OBRA PÍA – LOJA

Gloria y pros limitar inefable
soberano excelso Colegio
es tu acervo sin par privilegio
educar y formar con honor

Himno al Colegio

Oficio Nro. 015 -RCNMIMV
Obra Pía: 03 de octubre del 2016
SECCION: Secretaría General

Sr. Lic.
Luis Wagner Sotomayor Armijos
COORDINADOR (E) DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES-AEAC-UNL.
Ciudad.-

De mi especial consideración:

Visto el oficio Nro. 443-CCFYD-AEAC-UN. Este Rectorado autoriza al Sr. OSWALDO LENIN CONDOY REYES, estudiante del OCTAVO MODULO de la Carrera de Cultura Física y Deportes, para que desarrolle la Tesis en esta Unidad Educativa, en el Tema solicitado.

Particular que comunico a Usted para los fines legales pertinentes.

Muy Atentamente,

Mgs. Edwin German Carrion C.
RECTOR (E)

RECTORADO
OBRA PIA

Dirección: Avenida Villonaco
Barrio Obra Pia
colegiomanuelmonterosv1990@hotmail.com
Telefax; 232-67-01

Registro de Evidencias

ÍNDICE

PORTADA..... i

CERTIFICACIÓN..... ii

AUTORÍA..... iii

CARTA DE AUTORIZACIÓN..... iv

AGRADECIMIENTO..... v

DEDICATORIA..... vi

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO..... vii

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS..... viii

ESQUEMA DE TESIS..... ix

a. TÍTULO..... 1

b. RESUMEN 2

ABSTRACT..... 3

c. INTRODUCCIÓN..... 4

d. REVISIÓN DE LITERATURA..... 7

Las capacidades coordinativas 7

Clasificación de las capacidades coordinativas 9

Fundamentos técnicos del fútbol en niños 19

e. MATERIALES Y MÉTODOS..... 33

f. RESULTADOS..... 37

g. DISCUSIÓN..... 62

h. CONCLUSIONES..... 77

i. RECOMENDACIONES..... 78

- **PROPUESTA ALTERNATIVA**..... 79

j. BIBLIOGRAFÍA..... 172

k. ANEXOS..... 174

a. TEMA..... 175

b. PROBLEMÁTICA..... 176

c. JUSTIFICACIÓN..... 182

d. OBJETIVOS..... 184

e. MARCO TEÓRICO…… 186

f. METODOLOGÍA…… 208

g. CRONOGRAMA…… 212

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO…… 213

i. BIBLIOGRAFÍA…… 215

ÍNDICE…… 223