



1859

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA  
COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO:

“LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FÚTBOL Y SU  
INCIDENCIA DURANTE EL DESARROLLO DE LA  
PRÁCTICA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA  
DE EDUCACIÓN BÁSICA “ALONSO DE MERCADILLO”  
DE LA CIUDAD DE LOJA”

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

AUTOR: *JIMMY PATRICIO SARTAMA ARROBO.*

DIRECTOR: *LIC. LUIS R. VALVERDE JUMBO MG.SC*

LOJA- ECUADOR  
2014

## CERTIFICACIÓN

Lic. Luis Rafael Valverde Jumbo. Mg. Sc.

**DIRECTOR DE TESIS**

**Certifica:**

Que el trabajo titulado “**LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA DURANTE EL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “ALONSO DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA**”, realizado por el Sr. JIMMY PATRICIO SARITAMA ARROBO; ha sido guiado y revisado periódicamente y cumple normas estatutarias establecidas por la Universidad Nacional de Loja en el Reglamento de Régimen Académico en vigencia. Por lo tanto autorizo su presentación para fines legales pertinentes.

Loja, 21 de Abril del 2014



Lic. Luis Rafael Valverde Jumbo. Mg. Sc.

**DIRECTOR DE TESIS**

## AUTORIA

Yo, JIMMY PATRICIO SARITAMA ARROBO, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones, por el contenido de la misma.

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

Autor: JIMMY PATRICIO SARITAMA ARROBO

Firma: 

Cédula: 1104583271

Fecha: Loja, 09 de octubre del 2014

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

Yo, JIMMY PATRICIO SARITAMA ARROBO declaro ser el autor de la tesis titulada: **“LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA DURANTE EL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE EDUCACION BÁSICA “ALONSO DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA”** como requisito para optar el Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física y Deporte, 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 su contenidos de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de la información del país 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 nueve días del mes de octubre del 2014, firma el autor:

Firma: \_\_\_\_\_



**Autor:** Jimmy Patricio Saritama Arrobo

**Cédula:** 1104583271

**Dirección:** Catacocha

**Correo Electrónico:** patrick.201087@gmail.com

**Teléfono:** **Celular: 0997208726**

**DATOS COMPLEMENTARIOS:**

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

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

Lcdo. Mg. Sc. Rodrigo Ambrossi Robles

Lcdo. Mg. Sc. Luis Wagner Sotomayor Armijos

## **AGRADECIMIENTO**

Expreso un profundo reconocimiento a la UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, a las Autoridades y Docentes del Área de Educación el Arte y la Comunicación, mi correspondencia a los Docentes de la Carrera de Cultura Física de manera especial al Mg. Sc. Luis Rafael Valverde Jumbo. Director de Tesis quien me ayudó a culminar de la mejor manera el presente trabajo de investigación.

Agradezco de igual manera a los directivos de la Escuela “Alonso de Mercadillo” en calidad por su apoyo incondicional y atención brindada, a los Docentes de Cultura Física y a los señores estudiantes del bachillerato por su comprensión, colaboración y apoyo permitiéndome acceder a la información necesaria e indispensable y así obtener hechos reales para llevar a cabo el desarrollo y culminación de este trabajo investigativo.

*JIMMY PATRICIO SARITAMA ARROBO*

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar este gran triunfo especialmente a Dios por sus múltiples bendiciones, por darme sabiduría y por haberme sostenido en momentos difíciles en los cuales lo buscaba pidiéndole su apoyo y su consuelo divino.

A mis padres y hermanas quienes con su sustento fueron el pilar fundamental para el logro de este maravilloso sueño y así concluir esta gran etapa de mi vida en el ámbito profesional.

Dedico el presente a todas las personas que de una u otra manera colaboraron para que pueda culminar con unos de mis sueños que es el ser profesional.

**JIMMY PATRICIO SARITAMA ARROBO**

## ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

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

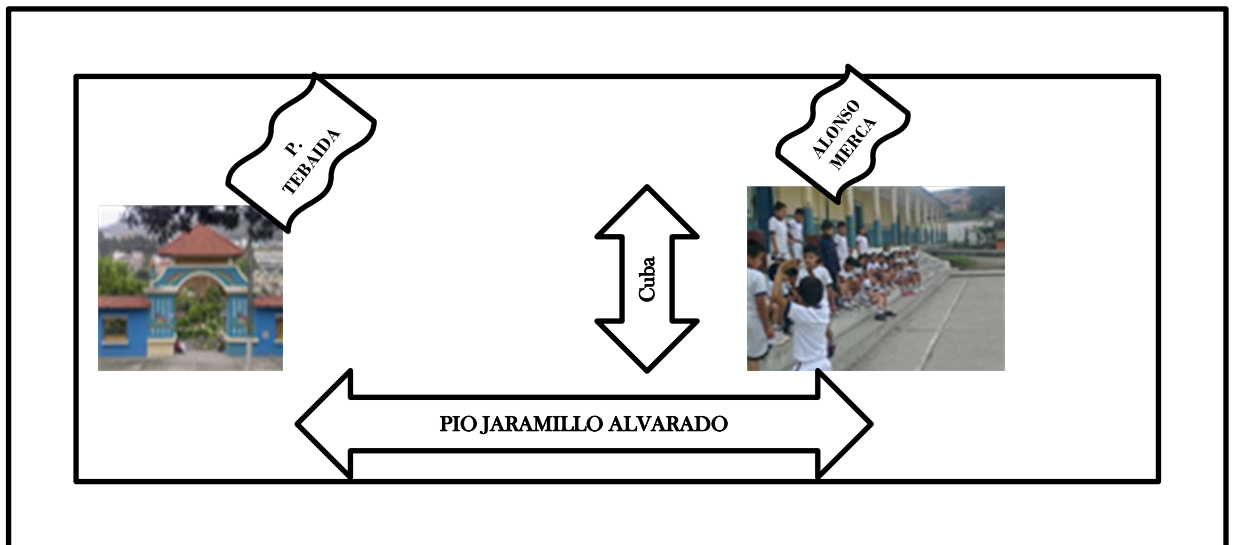
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO							NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD	OTRAS DEGRADACIONES	
TESIS	<b>Jimmy Patricio Saritama Arrobo</b> “LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA DURANTE EL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “ALONSO DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA”	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SAN SEBASTIAN	CENTRAL	CD	Lic. Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física

## MAPA GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN



## CROQUIS DEL ESTABLECIMIENTO

### SUR





# ESQUEMA DE TESIS

Portada

Certificación

Autoría

Agradecimiento

Dedicatoria

Ámbito geográfico de la Investigación

Mapa Geográfico.

Esquema de Contenidos

- a. Título
  - b. Resumen en Castellano y traducido al inglés.
  - c. Introducción
  - d. Revisión de Literatura
  - e. Materiales y Métodos
  - f. Resultados
  - g. Discusión
  - h. Conclusiones
  - i. Recomendaciones
  - j. Anexos. Proyecto Aprobado
  - k. Bibliografía
- Índice

## **a. TÍTULO**

“LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA DURANTE EL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “ALONSO DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA”

## **b. RESUMEN**

La presente tesis titulada: “ LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA DURANTE EL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “ALONSO DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA, parte de la problemática que a través de una observación; constate como la práctica de la Cultura Física y el deporte en la Escuela de Educación Básica “ Alonso de Mercadillo” de la Ciudad de Loja. ” de la ciudad de Loja, encuentra sus limitaciones al no poder desarrollar las actividades físicas de otros deportes y solo a la práctica de juegos de recreación y de deportes como el fútbol y el baloncesto, sin que se los considere como disciplinas deportivas que requieren de responsabilidad y constancia para poder competir con otras instituciones que si lo practican y que son de nuestro medio. La investigación tiene como objetivo Conocer cómo los fundamentos básicos del fútbol inciden durante el desarrollo de la práctica de fútbol de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Alonso de Mercadillo” de la Ciudad de Loja; a su vez he planteado como objetivos específicos Analizar por qué la aplicación de las reglas del fútbol en clases influye durante el desarrollo de la práctica de fútbol en los niños de la Escuela Fiscal “Alonso de Mercadillo” de la Ciudad de Loja. Dentro del marco teórico me enmarque a destacar los fundamentos básicos del futbol en la etapa escolar; en cuanto a la metodología utilice distintos tipos de métodos tales como inductivo, descriptivo, deductivo, En la presente investigación se empleó la modalidad de campo y documental: De campo porque se realizaron entrevistas a docentes, especializados en el área de cultura física, autoridades y a los estudiantes de la institución; dentro de las conclusiones he observado

qué No en todas las planificaciones el profesor incluye actividades para dar a conocer o mejorar los conocimientos acerca de las técnicas básicas del fútbol y como recomendación he planteado Incorporar una matriz de planificación semanal en la que se detallen explícitamente todo el procedimiento de clase para mejorar los fundamentos básicos del futbol.

## **SUMMARY**

This thesis entitled "THE BASIC FUNDAMENTALS OF FOOTBALL AND ITS IMPLICATIONS FOR THE DEVELOPMENT OF THE PRACTICE OF STUDENTS SCHOOL OF BASIC EDUCATION" ALONSO OF MARKET "CITY Loja, part of the problems through observation ; finds the practice of Physical Culture and Sport in the School of Basic Education "Alonso de Market" City of Loja. "City of Loja, its limitations are unable to develop other physical activities and sports only practice games and recreational sports such as football and indor basketball without being perceived as sports that require responsibility and perseverance to compete with other institutions if practiced and are in our area. The research aims to know how the basic fundamentals of football development impact during soccer practice for students of the School of Basic Education "Alonso de Market" City of Loja; in turn have raised specific objectives Analyze why the application of the rules of football classes influences during development of football practice in children's Fiscal School "Market Alonso of" City of Loja. Within the theoretical framework I framed to emphasize the basic fundamentals of football on the school stage; in terms of methodology use different types of methods such as inductive, descriptive, inferential, In the research mode field and documentary was employed: From field for interviews with teachers, specialized in the area of physical culture were made, authorities and students of the institution; in the conclusions I have observed what not in all planning professor includes activities to raise awareness and improve understanding of the basic techniques of soccer and a recommendation I raised incorporate an array of weekly planning that are stated explicitly all class procedure to improve the basic fundamentals of football.

## **c. INTRODUCCIÓN**

El presente trabajo investigativo esta realizado a través de varios artículos de Internet y páginas principales de organizaciones o asociaciones de fútbol, libros que me ayudaron a complementar este tema y opiniones o ideas de algunos compañeros.

El futbol Al principio de la creación del deporte lo que se buscó fue pasar momentos de ocio entre las personas recreándose al mismo tiempo que se hace deporte y ejercicio.

Se dice que "este deporte comenzó en Inglaterra con partidos prácticamente sin normas, se jugaba en cualquier sitio, con cualquier cantidad de personas, una especie de futbol brutal donde se apreciaba la dureza y violencia de esta práctica deportiva.

Estos encuentros eran en cualquier sitio, como plazas, calles,... con balones sumamente brutales son una dureza impresionante. Los arcos eran dos piedras de cada lado.

El fútbol es uno de los deportes más practicado a nivel mundial, tanto a nivel popular como a nivel profesional. Pero la historia y evolución del fútbol, lejos de

estar ligada siempre a la grandeza de un deporte popular, ha estado sujeta a los avatares de la historia de la humanidad y adaptándose a cada cultura hasta llegar a convertirse en lo que hoy conocemos por fútbol.

El objetivo es ver más allá del fútbol como un deporte sino como un estilo de vida optado por varias personas y que se debe iniciar en las primeras etapas de vida, como es la vida escolar.

En el primer capítulo hago referencia al problema, en la que describo la situación en la que se desarrollan las clases de cultura física en la institución y su inclinación a la práctica del fútbol.

En el segundo capítulo hago una compilación de informaciones precisas y necesarias en la que se sustenta mi tesis, la misma que me permitió tener una idea más clara y concreta sobre “Los fundamentos básicos del fútbol y el desarrollo de las prácticas del fútbol de los estudiantes”. Con sus respectivas variables, categorías, indicadores e ítems que pude comprobarlo en el trayecto de la investigación

En el capítulo tres doy a conocer la metodología e instrumentos de medición que utilicé, la tamización de las encuestas aplicadas con sus respectivas interpretación y análisis que me permitieron elaborar las conclusiones y recomendaciones

En el capítulo cuatro se encuentra el análisis de resultados, verificación de hipótesis, presentación, e interpretación y descripción de resultados.

En el capítulo cinco se encuentran ubicadas las conclusiones a las que he llegado después de realizar la investigación y recomendaciones de la misma.

En el capítulo seis, doy a conocer el marco administrativo, donde se indican los recursos, el presupuesto y el cronograma de actividades.

En el capítulo siete, hago referencia de la bibliografía y los anexos que sustentan la presente investigación



## d. REVISIÓN DE LITERATURA

### ANTECEDENTES DEL FUTBOL

#### El fútbol

El fútbol es uno de los deportes más practicados a nivel mundial, tanto a nivel popular como a nivel profesional. Pero la historia del fútbol, lejos de estar ligada siempre a la grandeza de un deporte popular, ha estado sujeta a los avatares de la historia de la humanidad y adaptándose a cada cultura hasta llegar a convertirse en lo que hoy conocemos por fútbol.

#### Historia del Fútbol

Para empezar a narrar la historia del fútbol y localizar el origen de este deporte sería necesario remontarse hasta las antiguas civilizaciones e imperios, donde pueden encontrarse diversos antecedentes de juegos de pelota con características similares.



Así, según algunas teorías, la historia del fútbol podría comenzar en el antiguo Egipto, ya que durante el siglo III a.C. se realizaba un juego de pelota como parte del rito de la fertilidad, en el que se practicaba algo parecido al balonmano. Sin embargo en China ya se había inventado la pelota de cuero un siglo antes, cuando Fu-Hi, inventor y uno de los cinco grandes gobernantes de la China de la antigüedad, creó una masa esférica juntando varias raíces duras en forma de cerdas a las que recubrió de cuero crudo; con esto nació la pelota

de cuero, con la que se jugaba simplemente a pasarla de mano en mano. Esta pelota fue adoptada posteriormente en los juegos populares de sus vecinos India y Persia. Por otra parte, en las antiguas civilizaciones prehispánicas también se conocen juegos de pelota más similares a lo que se conoce hoy como fútbol. Así por ejemplo los aztecas practicaban el tlachtli, una mezcla entre tenis, fútbol y baloncesto en el que se prohibía el uso de las manos y los pies y el capitán del equipo derrotado era sacrificado.



La historia del fútbol continuaría en la Grecia clásica, donde incluso Homero llegó a hacer alusión también a un juego de pelota, al que llamaban 'esfaira' o 'esferomagia' debido a la esfera hecha de vejiga de buey que se utilizaba en el mismo. Desde ahí pasó al Imperio Romano, que utilizaban en su juego 'harpastum' un elemento esférico llamado 'pila' o 'pilotta' que evolucionó hasta el término 'pelota' utilizado actualmente. Durante la Edad media tuvo mucha fama entre diferentes caballeros y culturas; entre otras anécdotas se dice que Ricardo Corazón de León llegó a proponer al caudillo musulmán Saladino, que dirimieran sus diferencias sobre la propiedad de Jerusalén con un partido de pelota.

Los romanos llevaron hasta Britania su juego de pelota. Durante la Edad Media la historia del fútbol tuvo grandes altibajos y fue prohibido por su carácter violento para más tarde ser adaptado y utilizado como deporte nacional en las

islas británicas. A comienzos del Siglo XIX comenzó a practicarse el 'dribbling-game' en las escuelas públicas y de ahí pasó a las universidades más importantes (Oxford, Cambridge) donde se escribieron las primeras reglas (el Primer Reglamento de Cambridge apareció en 1848) y en 1863 se funda la Football Association, naciendo el denominado 'juego moderno' o 'fútbol asociado' y separando este juego del actual rugby. La separación entre el rugby y el fútbol o soccer británico surgió en la Universidad de Rugby, donde comenzó a jugarse un deporte que permitía coger el balón con las manos y correr con él.

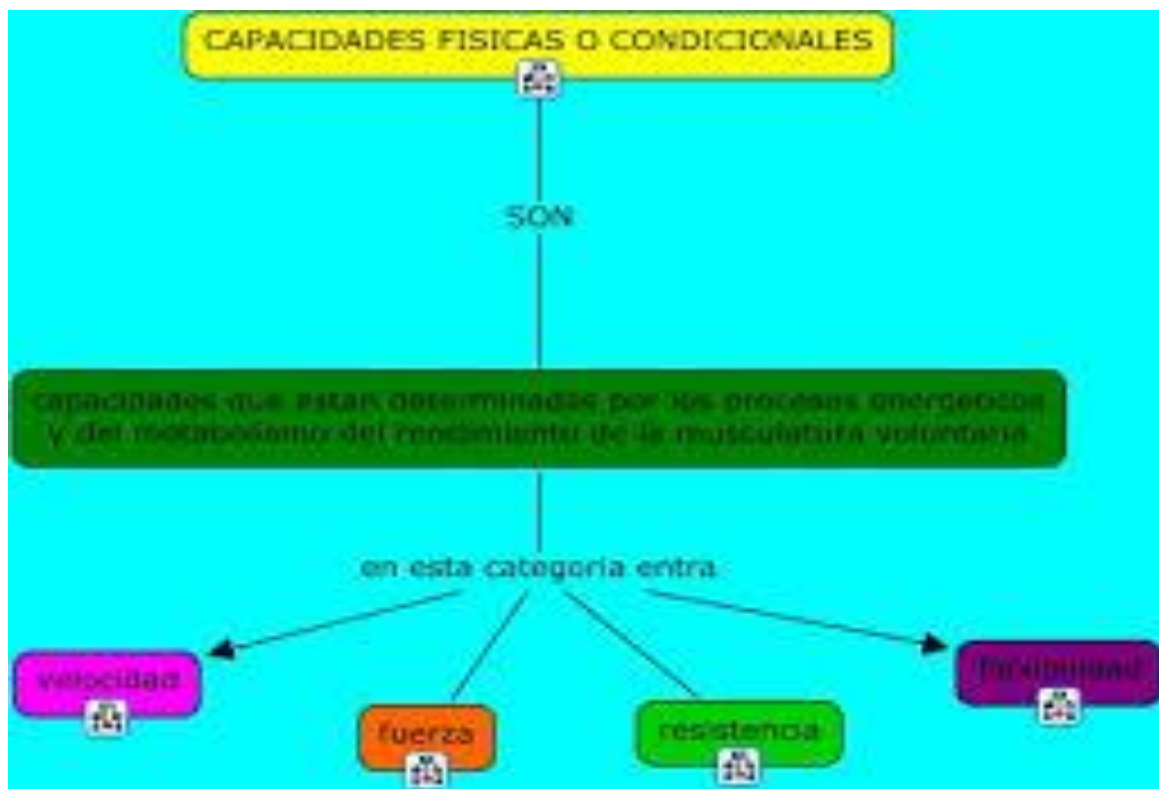
El nombre 'fútbol' proviene de la palabra inglesa 'football', que significa 'pie' y 'pelota', por lo que también se le conoce como 'balompié' en diferentes regiones hispano parlantes, en especial Centroamérica y Estados Unidos. En



la zona británica también se le conoce como 'soccer', que es una abreviación del término 'Association' que se refiere a la mencionada Football Association inglesa. El uso de un término u otro dependía del status de la clase social en la que se practicaba; así las clases altas jugaban al 'soccer' en las escuelas privadas mientras que las clases trabajadoras jugaban al 'football' en las escuelas públicas.

## CAPACIDADES FISICAS QUE INTERVIENEN EN EL JUEGO DE FUTBOL

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas.



Estas capacidades están determinadas por los procesos energéticos y del metabolismo de rendimiento de la musculatura voluntaria



Vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso, y dependen de él.

Su nombre proviene de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas.

Factores determinantes para las cualidades físicas:

- ¾ · Edad
- ¾ · Condiciones genéticas
- ¾ · Sistema nervioso
- ¾ · Capacidades psíquicas
- ¾ · Hábitos (fumar, beber, hacer ejercicio, etc...)
- ¾ · Época de inicio del entrenamiento

Mediante el entrenamiento de fútbol, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo también llamada condición física.

Las demandas fisiológicas del juego de fútbol están representadas por las intensidades a las cuales se llevan a cabo las distintas actividades durante un

partido. Esto tiene implicancias en cuanto a la capacidad física necesaria de los jugadores y también para la determinación de adecuados regímenes de entrenamiento. También existen repercusiones para la prevención de lesiones, en la medida de lo posible, y



para la adecuada rehabilitación de lesiones de los tejidos blandos.

### **¿Qué Esfuerzo Realiza el Jugador de Fútbol?**

Un resumen de las tasas de esfuerzo generales reportadas en la literatura, indica que los defensores deberían ser capaces de cubrir 8-12 km durante el transcurso del partido y los porteros alrededor de 4 km. Estas distancias se recorren de manera más o menos continua y cada 6 segundos se efectúa una actividad diferente. Los cambios abarcan alteraciones en el ritmo y en la dirección del movimiento, ejecución de habilidades de juego y persecución de los movimientos de los oponentes.

La distancia total cubierta por los jugadores de campo durante un partido se reparte de la siguiente manera:

- 25 % caminando,
- 37 % haciendo jogging o trote suave
- 20% corriendo a velocidad crucero (correr con esfuerzo),

- 11% saltando para intentar golpear el balón con la cabeza o dando un pase, y
- 7 % moviéndose hacia atrás.

Mezcladas con las categorías principales se encuentran los movimientos laterales y diagonales.

Las categorías de velocidad crucero y saltos pueden combinarse representando la actividad de alta intensidad en el fútbol. Se observa entonces, que la proporción entre el ejercicio de baja y alta intensidad es de casi 2.2 a 1. En términos de tiempo, esta proporción es de casi 7 a 1. En promedio, cada jugador tiene un corto período de pausa de sólo 3 segundos cada 2 minutos, sin embargo, en las categorías inferiores los descansos son más largos y ocurren más frecuentemente. Por lo general, menos del 2% de la distancia total cubierta por futbolistas de alto nivel se cumple en contacto con el balón.

La gran mayoría de las acciones se llevan a cabo sin la pelota, ya sea corriendo para buscar el balón, apoyar a un compañero de equipo, contrarrestar la marca de un jugador, saltar, defender a un oponente o tocar el balón con un sólo pase.



Si bien la mayor parte de la actividad durante un juego de alto nivel se realiza a una intensidad baja o submáxima, no se puede subestimar la importancia de los esfuerzos de alta intensidad. Los jugadores generalmente tienen que correr con esfuerzo (velocidad crucero) o realizar un pase cada 30 segundos, pero

corren al máximo una vez cada 90 segundos. El timing o coordinación de estos esfuerzos anaeróbicos, sean o no en posesión de la pelota, es crucial ya que su éxito juega un papel predominante en el resultado del partido.

La tasa de esfuerzo está determinada, en gran parte, por la posición de juego del futbolista. Las mayores distancias son cubiertas por los mediocampistas, quienes tienen que actuar como enlaces entre la defensa y el ataque.

A pesar de que los defensores cubrieron una mayor distancia total, recorrieron menos distancia con sprints. La mayor distancia cubierta con pases se observó entre los atacantes y mediocampistas. La mayor distancia total cubierta por los mediocampistas se llevó a cabo corriendo a velocidades bajas. Esto denota un tipo de actividad aeróbica para los mediocampistas en particular. En los zagueros centrales y los líberos se observa un perfil de tipo más anaeróbico.

Los zagueros centrales y los atacantes tienen que saltar más frecuentemente que los defensores o los mediocampistas. La frecuencia de un salto cada 5-6 min denota que si bien la resistencia en saltos podría no ser tan importante en fútbol como en básquetbol y voleibol, la potencia anaeróbica y la habilidad para saltar bien verticalmente son requisitos para jugar en la de defensa central y en el ataque del futbolistas goleadores.



Se ha observado que el arquero cubre casi 4 km durante un partido. El tiempo que pasa parado es mucho mayor que para los jugadores de otras posiciones.

El perfil de intensidad supone esfuerzos anaeróbicos de corta duración cuando

está comprometido

directamente en el

juego. El arquero está

envuelto en el juego

más que cualquiera de

los jugadores de

campo, a pesar de que

el grado en que esto

ocurre, se vio reducido



a partir de los cambios reglamentarios introducidos en 1992, el famoso fuera de juego, para evitar pases hacia atrás por los defensores. Esta regla sólo ha tenido un efecto marginal sobre las actividades de los jugadores de campo.

Se ha observado que los jugadores cubrían, en promedio, una distancia de 444 metros más en el primer tiempo que en el segundo. La distancia recorrida en el primer tiempo era 5 % mayor que en la segunda mitad. Esta disminución no necesariamente ocurre en todos los jugadores.

### **¿Esfuerzo Aeróbico o Anaeróbico?**

La capacidad de mantener un ejercicio prolongado depende de una elevada potencia aeróbica máxima (VO<sub>2</sub> máx. o Consumo Máximo de Oxígeno) pero el

límite superior al cual se puede sostener un ejercicio continuo está influenciado por el denominado “umbral anaeróbico” y por la alta utilización fraccional del VO<sub>2</sub> máx. Se ha estimado que en un partido de fútbol de alto nivel se utiliza un consumo de oxígeno correspondiente al 75% del VO<sub>2</sub> máx., valor probablemente cercano al umbral anaeróbico en los futbolistas de alto nivel. Se ha mostrado que los jugadores de medio campo tienen valores más elevados VO<sub>2</sub> máx. que los jugadores de otras posiciones. Se observó que el VO<sub>2</sub> máx., está significativamente relacionado con la distancia cubierta en un partido, subrayando la necesidad de altas intensidades y un elevado nivel de capacidad aeróbica, particularmente en los mediocampistas.

Aparentemente, la tasa de esfuerzo en los partidos de fútbol depende de los indicadores fisiológicos de la capacidad aeróbica, tal como se observa en corredores de fondo. Esto denota un gasto de energía predominantemente aeróbico.

Los estudios confirman que durante el partido la frecuencia cardiaca (FC) de los jugadores en promedio es relativamente alta y no tiene una gran fluctuación en el mismo. Las evidencias reportaron valores promedio para un equipo de fútbol de alto nivel durante un partido de 169 Lat/min en el primer tiempo y 165 Lat/min en el segundo tiempo.

La cantidad de glucógeno almacenado en los músculos del muslo antes del partido parece tener una importante función protectora contra la fatiga. Se observó en jugadores de alto nivel con bajos contenidos glucogénicos en el

vasto lateral que cubrían una distancia 25 % menor que los otros jugadores. Por igual, se observó un efecto más marcado para la velocidad de carrera; aquellos con bajas reservas de glucógeno muscular antes del encuentro cubrieron el 50 % de la distancia total caminando y el 15 % a velocidad máxima, en comparación con los jugadores con altas concentraciones glucogénicas, quienes recorrieron el 27 % caminando y el 24 % realizando sprints.

Por ello, debemos considerar que en la preparación inmediata para la competencia se recomienda prestar atención a la dieta y evitar la depleción glucogénica producida por un entrenamiento muy intenso. Estas consideraciones serían de suma importancia cuando los partidos se extienden más allá de los 90 minutos.

## **GOOL**

Si bien los goles pueden convertirse en cualquier momento durante el partido, la mayoría se hacen hacia el final del mismo. Esto está ejemplificado por datos de la Copa Mundial 2006. En los 10 minutos finales de juego se produjo una tasa de conversión mayor que el promedio. Esto no puede ser simplemente explicado por una caída en la intensidad ya que el estado de cansancio estaba balanceado, lógicamente, para los dos equipos. Podría explicarse por el deterioro más pronunciado entre los defensores lo cual les da una ventaja a los atacantes, hacia el final.

Alternativamente podría estar relacionado con una fatiga mental, lapsus en la concentración como consecuencia del esfuerzo físico sostenido, lo que lleva a errores tácticos y abre la posibilidad de convertir goles. Este fenómeno podría ser un factor



inherente en el juego, siendo más importante jugar hacia el final a pesar de la caída en las capacidades físicas. Sin importar la naturaleza del fenómeno, un equipo que está fisiológica y tácticamente preparado para soportar 90 minutos de juego intenso, es probable que sea más efectivo que el contrario.

Algunos estudios muestran cierto nivel de relación entre la capacidad aeróbica (VO2 máx.) y el número de goles que hace un jugador

## FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FÚTBOL



## **Dominio del balón**

Es una acción (malabarismo) que consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso.

Es necesario desarrollar este fundamento para la acción de juego. Este control del balón a través de la acción técnica busca llegar a la “pericia técnica” que es la técnica depurada y desarrollada dentro de la dinámica del fútbol actual.



Es también una forma de familiarizarse con el balón y a la vez ir mejorando la coordinación con él.

## **La técnica**

La técnica es el dominio completo del balón con todas las partes del cuerpo permitidas por el reglamento.

## **Fundamentos técnicos**

- Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan.

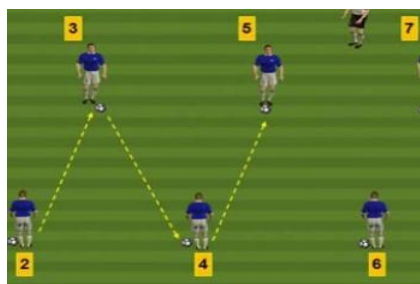
- Se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan.

### **Fundamentos técnicos con balón.**

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

#### a).- EL PASE

Es el fundamento técnico básico del juego de conjunto, es un acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón.



El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol.

#### b).- TIPOS DE PASE

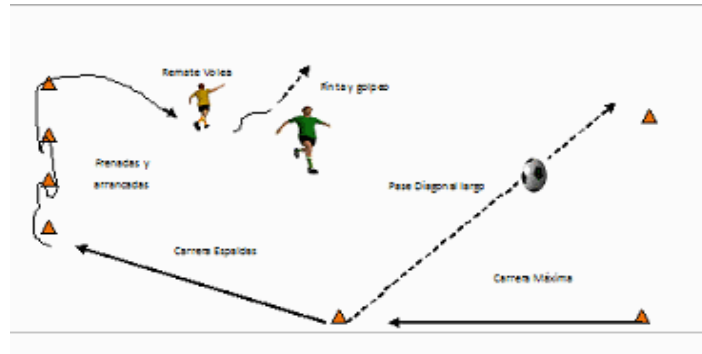
##### 1) DE ACUERDO A LA DISTANCIA

- Pases cortos
- Pases largos

- Pases medianos

## 2) DE ACUERDO A LA ALTURA

- Pase a ras del suelo
- Pase a media altura
- Pase por elevación



## 3) DE ACUERDO A LA SUPERFICIE DE CONTACTO

- Con la parte interna de pie
- Con la parte externa del pie
- Con el empeine
- Con la punta
- Con el taco

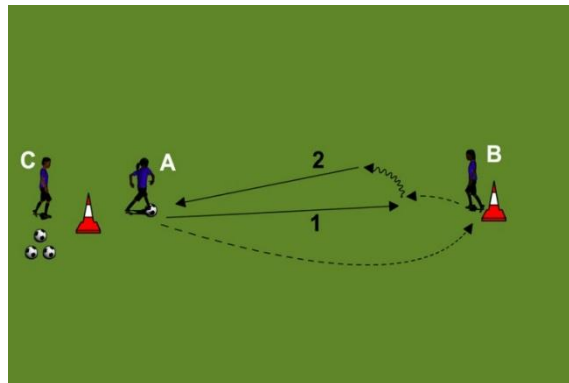
### c).- LA CONDUCCIÓN.

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

### - TIPOS DE CONDUCCIÓN

#### 1) SEGÚN LAS SUPERFICIES DE CONTACTO

a) CON LA PARTE EXTERNA DEL PIE.- La posición del cuerpo es inclinada hacia fuera. El pie conductor se dirige hacia dentro en el momento de empujar el balón. La rodilla se acerca al eje longitudinal del cuerpo. El pie queda un poco flojo y lo giramos hacia dentro desde el tobillo.



b) CON LA PARTE EINTERNA DEL PIE.- Utilizamos el empeine interior del pie. Durante la carrera la punta del pie que conduce el balón gira hacia fuera. La conducción es correcta cuando mantenemos el balón bajo nuestro control con un movimiento armónico, ininterrumpido y sin quebrar el impulso.

c) CON EL EMPEINE.- Es empujar el balón con el empeine total del pie lo que hace la acción más compleja que las anteriores.

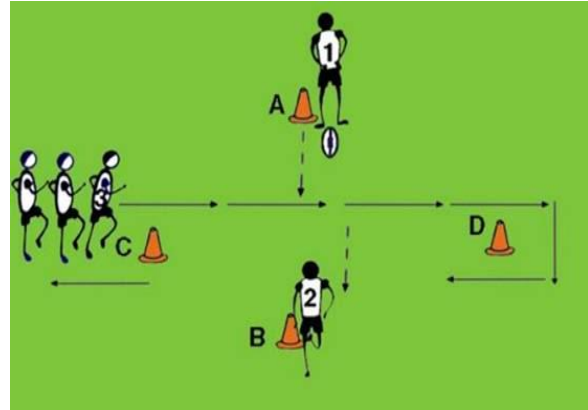
d) CON LA PUNTA DEL PIE.- Forma de conducción algo rudimentaria, el poco uso de esta técnica se debe a que se pierde casi toda la precisión debido a que el balón está casi fuera de control.

e) CON LA PLANTA DEL PIE.- Se utiliza para perfilars4es en jugadas de emergencia, o cuando el balón queda un poco atrás o cuando queremos protegerla del rival haciendo rodar el balón con la planta, que nos da mejor posibilidad de utilizar el cuerpo.



## 2).- SEGÚN LA TRAYECTORIA.

- a) Conducción en línea recta
- b) Conducción en zig-zag (slalom)
- c) Conducción con cambios de dirección
- d) Conducción con cambios de frente.



## 3).- ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN

- El cuerpo siempre debe permanecer ligeramente inclinado hacia delante.
- El pie que golpea el balón debe perder toda rigidez.
- La mirada siempre debe estar hacia delante, y sólo hacer rápidas ojeadas en el momento que el pie hace contacto con el balón.
- Los toques al balón deben ser cortos y pegados al pie cuando tenemos al rival cerca y largos, cuando el rival está lejos y necesitamos ganar espacios.

## 4).- EL DRIBLING

Fundamento técnico individual que busca a través de la habilidad en el dominio del balón en carrera; sortear, eludir o evitar al adversario con el fin



de llegar al arco rival o en algunos casos con el objetivo de no perder la posesión del balón.

Su elemento más importante es la finta.

5).- LA FINTA.- Son los movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superarlo.

#### OBJETIVOS DE LA FINTA.

- Distraer la atención del adversario, para superarlos.
- Para ganar tiempo y espacio.
- Para no perder la posesión del balón.

#### 6).- CARACTERÍSTICAS DEL DRIBLING.

- Es un fundamento técnico-individual.
- Se necesita tener gran pericia técnica y un agudo sentido de la improvisación.
- Exige creatividad.
- En mitad de campo sirve para descongestionar; para mantener la posesión del balón; en nuestra área nos ayuda a sacarnos de encima a un rival.

#### 7).- TIPOS DE DRIBLING.

##### 1) SEGÚN LA COMPLEJIDAD DE LA EJECUCIÓN

a) DRIBLING SIMPLE.- Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.



b) DRIBLING COMPUESTO.- Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.

## 2) SEGÚN LA POSICIÓN DEL ADVERSARIO.

a) DRIBLING DE FRENTE.- Es cuando el jugador se encuentra cara a cara con el adversario y utiliza su ingenio y técnica del dribling para superarlo.

b) DRIBLING CUANDO EL RIVAL ESTA DETRÁS.- Es necesario cuando estamos de espaldas al arco rival y tenemos una marca asfixiante del adversario. El jugador tiene que necesariamente que desarrollar la capacidad de recepcionar, proteger, amagar y girar el cuerpo para zafar del acoso del rival.

c) DRIBLING CUANDO EL RIVAL ESTA AL COSTADO.- Se utiliza cuando el adversario logra darnos alcance y corre en paralelo a nosotros.

El jugador debe desarrollar la capacidad de sobre-parar y con la misma iniciar nuevamente la carrera; de lo contrario cambiar de dirección en forma brusca; para salir de la marca.



### 3) SEGÚN LA ACCION DEL QUE DRIBLEA.

a) DRIBLING EN VELOCIDAD.- Busca aprovechar la velocidad del jugador para picar con el balón sorprender y superar al adversario, cambiando de velocidad.

b) DRIBLING DE PROTECCIÓN.- Su objetivo es proteger el balón hasta que las condiciones para progresar en el juego o pasar el balón mejoren, es un dribling preventivo.

c) DRIBLING CON ENGAÑO.- Todo dribling requiere de engaño, en este caso se da una idea al rival y se hace lo contrario. Es algo natural que tengan los grandes jugadores; es la suma de la improvisación, ingenio y técnica del dribling. La finta está presente también.

### 8).- EL REMATE

Fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol. Su objetivo es anotar.

#### - TIPOS DE REMATE.

##### 1) DE ACUERDO A LA SUPERFICIE DE GOLPEO:

a) Remate con el empeine.

b) Remate con el empeine interno.

- c) Remate con el empeine externo
- d) Remate con la punta del pie.
- e) Remate con la rodilla
- f) Remate con el taco.
- g) Remate con la cabeza.
- h) Remate con la punta.



## 2) DE ACUERDO A LA ALTURA DEL BALÓN.

- a) Remate a ras del suelo.
- b) Remate a media altura.
- c) Remate de altura.
- d) Remate de semivolea o contrabote.
- e) Remate de volea.
- f) Remate de semichalaca.
- g) Remate de media vuelta.

## 3) DE ACUERDO A LA DIRECCIÓN DEL BALÓN.

- a) Remate en línea recta.
- b) Remate cruzados o en diagonal.
- c) Remate con efecto.



## METODOLOGÍA EDUCATIVA DEL ÁREA DE CULTURA FÍSICA

### El Método didáctico requiere:

PLANEACION	<p>Partir de una situación percibida de un contexto real, como:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ La fabricación del jabón.</li><li>▪ Analizar qué relación guarda con «el aquí y el ahora» de los alumnos:</li></ul> <p>de los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Uso diario del jabón.</li><li>▪ Publicidad de las diferentes marcas de jabón llevada a cabo por los medios de comunicación.</li><li>▪ Interés por conocer el proceso químico seguido en su elaboración.</li><li>▪ Reflexionar y escoger los procedimientos o caminos particulares a seguir y los recursos particulares a seguir y los recursos que puedan utilizarse para que los alumnos se enfrenten a esa nueva situación y le den una respuesta satisfactoria, que les permita lograr los objetivos propuestos:</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Breve exposición por el profesor sobre el contenido de aprendizaje con objeto de problematizar a los alumnos y sugerir las actividades a realizar.</li><li>▪ Visita a una fábrica de jabón para observar su proceso de elaboración.</li><li>▪ Investigación bibliográfica por los alumnos que les lleve a fundamentar científicamente las observaciones</li></ul>
------------	--

	<p>realizadas y conocer su repercusión en la vida de la comunidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Presentación de informes por los alumnos e intercambio de experiencias, guiados por el profesor.</li> <li>▪ Formulación de conclusiones</li> </ul>
REALIZACION	Llevar a cabo las actividades, que previamente estudiadas por el profesor, hayan sido corroboradas y planteadas en detalle con la participación de los alumnos.
EVALUACION	<p>Verificar los resultados, obtenidos en relación con los objetivos propuestos; a través:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Del análisis de los informes presentados.</li> <li>▪ El diálogo suscitado en el intercambio de experiencia.</li> <li>▪ De otros recursos de evaluación.</li> </ul> <p>Para:</p> <p>Detectar aciertos y deficiencias.</p> <p>Hacer las rectificaciones pertinentes.</p> <p>De todo lo anterior se infiere la necesidad de...</p>

Seleccionar, organizar y-consecuentemente- planear procedimientos y recursos que conduzca al profesor y a los alumnos, de manera y funcional, a los objetivos propuestos: El método didáctico, supone conciencia de intencionalidad en la enseñanza-aprendizaje.

### **¿Cómo mejorar la competencia metodológica?**

Desde luego, el punto de partida para adquirir competencia metodológica es la formación inicial del profesorado en general. Luego, cada profesional, en particular, puede a partir de los modelos metodológicos que conoce y en función de los que necesita poner en práctica, por su situación profesional, puede continuar su formación metodológica en ciertos modelos con preferencia a otros. Pero, en cualquier caso, sentado el hecho de que los métodos se enseñan y aprenden, el resto depende de las necesidades docentes para responder con efectividad a su contexto de trabajo. Joyce y Weil responden con bastante optimismo a parecido interrogante; si bien, el éxito en el empeño lo hacen depender de diversos factores, por ejemplo: tiempo, motivación, oportunidad...



Pero, en definitiva, las conclusiones a las que llegan ambos expertos no pueden ser más alentadoras:



➤ Después de cuatro o cinco sesiones prácticas, especialmente si uno se da en una situación en la que otros profesores pueden observar y proporcionar feedback, la mayor parte de los profesores están listos para utilizar el modelo en sus clases normales y son capaces de llevarlo a cabo en forma reconocible. Los modelos varían en el tiempo que toma hacerse totalmente comfortable con ellos. Hemos hallado que la mayor parte de los docentes pueden aplicar la cinética y conseguir conceptos con facilidad; algunos ejercicios de formación para concienciar y partes de los del pensamiento inductivo y modelos de indagación son relativamente fáciles de dominar. La enseñanza no-directiva, la investigación en grupo y los modelos de indagación científica todos requieren períodos sustanciales de tiempo y experiencia antes de llegar a comprender totalmente la complejidad de los modelos y sentirse cómodo aplicándolos.

Claro, como resulta evidente, señalan la necesidad del aprendizaje de, al menos, ocho modelos. Un aprendizaje que precisa concienciación acerca de la propia formación. Un aprendizaje que requiere comprensión de la semántica y sintaxis del modelo en cuestión. Un aprendizaje que demanda cierto tiempo de práctica, pero práctica de la positiva; es decir, con crítica incluida, lo que supone experiencia válida. Porque, ¿de qué serviría mucha experiencia en hacer las cosas mal? Y, con un conocimiento profundo acerca del método, cual permite la situación del tercer milenio, recogiendo lo más relevante de la investigación empírica precedente, entonces, sí que tiene el profesor materia suficiente para 'reflexionar' sobre cómo mejorar por propia práctica. Pues, todos los profesores o la inmensa mayoría son aficionados a pensar, con criterio, de manera natural. Lo que ocurre es que muchas veces se les invita a

‘investigar en la acción’ cuando, antes, no se les ha facilitado ni adecuada información acerca de lo que implica, ni suficiente formación metodológica, ni apropiada formación investigadora, ni se les facilita tiempo para aprender un poco de ambos aspectos, etc.

El primer paso para mejorar la ‘competencia metodológica’ es, pues, el aprendizaje de un repertorio mínimo de modelos, que Joyce y Weil cifran en ocho. Pensamos que, tal vez, con cuatro enfoques, en la formación inicial, permitirían al profesional despegar en su aprendizaje para conseguir los ocho.

Lo cierto es que para atender a diferentes tipos de objetivos, adecuadamente, necesitan diversos enfoques metodológicos. La postura de Joyce y Weil es mejor, siempre y cuando, explícitamente, se enseñe alguno. Pero, si éste no es el caso, entonces, convendría, partir del mínimo posible, que son cuatro a fin de poder atender objetivos de los cuatro polos del universo metodológico.

El siguiente paso para la mejora es acrecentar el aprendizaje de modelos didácticos, en función de las necesidades del contexto concreto de enseñanza-aprendizaje. Si, esto ocurre ya durante el ejercicio profesional, es decir durante la formación continua, se puede optar por aprender los modelos más adecuados al tipo de alumnos, a sus necesidades de aprendizaje, a los medios y facilidades del centro.

La tercera vía para mejorar la competencia metodológica es la evaluación del método y la investigación.

## **Evaluación del método en la acción**

Para la mejora u optimación de la opción metodológica no basta una buena elección, como para la mejora de la sociedad no basta la existencia del código universal de los Derechos Humanos; hay que poner a efecto dicha normatividad metodológica, aplicarlo adecuadamente, en el primer caso, y los valores implícitos en dicho código universal en ambos casos. Y, en ese proceso de puesta en práctica y precisamente con ese método hay que evaluar y valorar su aplicación, por si fuera susceptible de mejora. En efecto, gracias a la evaluación dinámica del método se conoce su efectividad, su grado de utilidad, en qué falla, etc., en una palabra, cómo se puede mejorar. Lo que no parece sensato es decir que el código universal de los Derechos Humanos no sirve para mejorar la situación actual; pues, lo que sucede es que no se aplica, adecuadamente, por los miles de intereses que priman sobre su aplicación. De igual modo, no se puede concluir que el desarrollo teórico de la metodología didáctica no sirve, porque no se aplica más allá de los experimentos que demuestran en qué medida serviría si se aplicara, claro. Y no se aplica en el eslabón inicial de su puesta a efecto, es decir, en la formación del profesorado.

¿Acaso se pretende que los profesionales de la enseñanza sean dueños de tomar sus propias decisiones a sabiendas de por qué hacen una cosa y no otra?

La optimación de un método requiere adecuación a los factores con los que interactúa, en función de los efectos a los que sirve o dice servir y se determina mediante investigación evaluativa. Un método funciona óptimamente, cuando:

1. El profesional tiene competencia metodológica y la demuestra en su ejecución o intervención real.
2. Es adecuado al alumno, a sus conocimientos previos, a sus necesidades de aprendizaje, a sus intereses y motivaciones, etc.
3. La organización del entorno didáctico es rica, estimulante, multimodal.
4. Se dispone de los medios y recursos precisos para el buen funcionamiento de los procedimientos didácticos.
5. Su estructuración y grado de dificultad de las actividades conviene a los diferentes alumnos.
6. La interacción verbal es adecuada al propósito que sirve el método.
7. Es adecuado al tipo de materia o disciplina que se enseña de manera que su aprendizaje sea relevante a la vida del sujeto.
8. Conviene al tiempo de enseñanza-aprendizaje de que se dispone.
9. Articula el sistema de evaluación apropiado.
10. Aplica en su desarrollo los valores que propugna.

La efectividad del método, pues, es compleja, ya que depende de muchas variables en su funcionamiento. Sin embargo, hay numerosas investigaciones que han puesto de relieve que para ciertos propósitos son más adecuados

ciertos métodos. Soar, citado por Smith (1983) demuestra que los métodos que entrañan control de las tareas son más efectivos que los que dejan las tareas al aprendizaje según la decisión del alumno. Así mismo, encontró que los métodos que potencian la libertad para formular y expresar ideas se relacionan positivamente con el rendimiento. Pero, en cambio, los métodos que propugnan la libertad de movimiento y cambios de grupo inciden negativamente sobre el rendimiento y la creatividad.

En la misma línea Massialas evidenció que los métodos por descubrimiento y basados en la libre indagación asumen que los alumnos han de tener un alto grado de motivación. Corroboró estos hallazgos Rosenshine, cuando al revisar más de 50 investigaciones, encuentra relación significativa entre los profesores

que emplean métodos directivos, que por ello son denominados direct-instructors o *managers*, quienes resultan ser, así mismo, los profesores más efectivos. Tanta evidencia no parece ser fruto de una mera coincidencia.



Walford cuestionó el énfasis del método experiencial o basado en la experiencia para la formación del profesorado (*experiential learning*) conforme a

las evidencias que obtuvo en su investigación. Concluye Walford que hay que formar y preparar al profesor de forma competente.

Y Bank concluyó que el método basado en la experiencia no ha resuelto los problemas de cómo mantener la calidad académica (academicquality), cómo asesorar el rendimiento, cómo planificar las relaciones entre propósitos, procedimientos y resultados, más allá del conocimiento basado en la investigación. Gail, por su parte, encontró que el método de la discusión o el debate (discussionmethod) se considera, generalmente, más adecuado para las disciplinas de humanidades y de ciencias sociales.

Todas estas investigaciones llevan a plantear la necesidad de formar al profesorado en un amplio abanico de métodos didácticos, así como en un conocimiento profundo del método didáctico y de sus implicaciones; de manera que al culminar su formación inicial disponga de una competencia metodológica mínima, que le permita continuar su desarrollo profesional con mayor autonomía, a fin de conquistar cuotas cada vez más altas de efectividad remontando, así, nuestro bajo prestigio social.

## **DIDACTICA Y METODOLOGIA APLICADA A LA CULTURA FÍSICA**

El aprendizaje en las clases de culturas físicas es un proceso de interacción educador - estudiante, en el cual se conoce, analiza y práctica principios, fundamentos y reglas de los contenidos curriculares y extracurriculares del área.

El lapso del encuentro pedagógico (período clase) constituye una práctica social en el que el binomio educador - educando no sólo aprende los conocimientos por los conocimientos, sino éstos en función de sus significados, intenciones, sentidos, criterios prospectivos relacionados con la cultura física.

Constituye el espacio que concede la sociedad a la solicitud de desarrollo de los sujetos de la educación (estudiantes), los mismos que no sólo deberán aprender, sino reflexionar y actuar como personas autónomas y responsables de re-direccionar el momento histórico y sector geográfico en los que ha tocado vivir. Por este motivo la meta del docente es contribuir a que los estudiantes alcance experiencias con capacidades, habilidades, destrezas, valores, normas y conocimientos que les permitan participar en forma activa crítica y constructiva consigo mismo y con los demás.

Esta posibilidad considera tres aspectos

a. Técnico - instrumental.- para que el estudiante pueda correr, lanzar, saltar, jugar, bailar eficientemente.

b. Interpersonal.- exige que la acción o práctica del Discente sea constante en forma personal, en parejas, grupo.

c. Los estudiantes deben conocer las relaciones entre regla y juego, implemento y movimiento, ritmo, música y baile hasta demostrar un comportamiento responsable para la participación en situaciones desconocidas o cambio de éstas.



Contando para esto con una gran apertura actitudinal y profesional del docente (recomendaciones metodológicas, contenidos, destrezas y procesos de calidad).

En este sentido el tratamiento del área de Cultura Física se hace en función del aprendizaje significativo, que se fundamenta en la concepción constructivista del aprendizaje, que en su esencia considera dos aspectos básicos:

a. Todo conocimiento es alcanzado por el individuo cuando interacciona con el medio y trata de comprenderlo. Esto significa que necesariamente es estudiante tiene que manipular los aparatos, implementos y elementos, relacionarse con sus compañeros, docente y con todo cuanto sea necesario

b. Todo conocimiento se adquiere no por interiorización de un significado exterior ya dado, sino por la construcción desde dentro de representaciones e interpretaciones adecuadas, O sea que el conocimiento se hace cumpliendo la relación objeto - sujeto mediante proceso de observación, comparación, análisis, síntesis, autoevaluación, hetero evaluación, evaluación.

Mediante esta perspectiva se considera a la cultura física como una interacción dinámica entre actividades mentales - motoras y la realidad circundante, esto implica un proceso permanente de construcción del conocimiento, en el que se elabora la información procedente de diversas fuentes: sus saberes, experiencias, de otras personas y de su realidad sociocultural.



## **METODOS O ESTILOS PEDAGOGICOS**

Son los medios o recursos didáctico - metodológicos a través de los cuales los educadores ofrecen (no imponen) a los estudiantes las posibilidades de movimiento, teniendo en cuenta la relación causa - efecto; con el fin de posibilitar el libre desarrollo de la creatividad, iniciativas e imaginación.

Los métodos activos que se utilizan en la enseñanza de la Cultura Física son: directo, indirecto y mixto (estilos democrático, autocrático o impositivo y mixto o combinado), dependiendo su adopción del objetivos, destrezas, contenidos, recomendaciones metodológicas, recursos y circunstancias operacionales o ambientales, ya que cada uno de ellos tienen ventajas y desventajas y formas concretas de trabajo.

### **Método Directo**

Fases del método directo:

Explicación y descripción exclusiva del docente

Demostración del docente

Organización casi siempre del maestro

Práctica (entrenamiento)

Ejercicios exactos, fijos

Correcciones del maestro a los estudiantes

Evaluación con criterios, decisiones y prescripciones del docente.

## **Ventajas Del Método Directo**

Fácil de organizar

Aprendizaje común, todos deben aprender de igual forma lo mismo  
(en la práctica no todos aprenden)

Hay pocos problemas de disciplina.

Efectivo en la formación corporal y técnicas deportivas

## **Desventajas Del Método Directo**

El estudiante únicamente escucha, observa, repite, aprende  
(situaciones receptivas).

No propicia el desarrollo de las capacidades intelectuales.

No posibilidad la crítica.

No desarrolla la creatividad.

Des adapta al estudiante.

No se atiende la parte socio afectiva de los alumnos.

No se desarrollan valores.

## **Método Indirecto**

Fases del método indirecto:

Explicación de la tarea (movimientos, interacción social)

Reglas de organización (grupo, tiempo)

Demostración del o de los movimientos por parte del docente, de un estudiante o del grupo, de acuerdo a las circunstancias.

Ejemplificaciones (como facilitar la actividad).

Planificaciones del grupo: docente - estudiantes, estudiantes - docentes, grupo de estudiantes, docente - comunidad - estudiantes.

Actividad de ayuda y correcciones mutuas

Diálogo, discusión, autoevaluación, heteroevaluación y evaluación.

Unificación, criterios - acciones.

Aplicación de ejercitaciones, individuales, en grupo, intra y extraescolares.

### **Ventajas Del Método Indirecto**

El estudiante práctica actividades de acuerdo a sus intereses, necesidades, capacidades, habilidades, destrezas y conocimiento.

El educando se convierte en individuo independiente, auto conducido, con motivo constante para la búsqueda de soluciones, aplicando creatividad y criticidad.

### **Desventajas Del Método Indirecto**

Consumo de mayor tiempo

Relativa dificultad para planificar, organizar y unificar criterios.

Exige del docente flexibilidad y amplio conocimiento teórico - práctico del área.

## **Método Mixto**

Es la unificación del método directo y método indirecto.

Dentro de la nueva reforma curricular nuestra función consiste en el desarrollo de destrezas y capacidades en los educandos.

## **e. MATERIALES Y MÉTODOS**

### **MATERIALES**

Los materiales que se utilizaron para la elaboración de la investigación; como par el informe final de la tesis, estuvieron caracterizados por materiales de escritorio como papel para la elaboración cuestionarios, papel bond A4 para el informe final de la tesis, también un computador para procesar la información.

#### ➤ **INSTRUMENTOS**

- **ENCUESTA**, esta técnica permitió recopilar datos de la población con la que se trabajó, lo que facilitó el proceso investigativo de los investigadores.

El instrumento que se utilizó en esta propuesta de investigación es el cuestionario estructurado formal, con preguntas mixtas y se aplicó tanto a profesionales como estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Alonso de Mercadillo” de la Ciudad de Loja.

#### ➤ **METODOS**

**Método Inductivo.-** Va de lo particular a lo general. Es decir, partí del conocimiento de cosas y hechos particulares que se investigaron, para luego, utilizando la generalización llegue al establecimiento de reglas y leyes científicas

**Método deductivo.-** Este proceso me permitió presentar conceptos, principios, reglas, definiciones a partir de los cuales, se analiza, se sintetiza compara, generaliza y demuestra.

**Método descriptivo.-** Lo utilice en la descripción de hechos y fenómenos actuales por lo que digo: que este método me situó en el presente. No se redujo a una simple recolección y tabulación de datos a los que se acompaña, me integro el análisis reflexión y a una interpretación imparcial de los datos obtenidos y que permiten concluir acertadamente mi trabajo.

## **POBLACIÓN**

La población es el grupo de individuos que habitan en una determinada zona donde se realiza la investigación, en este caso tenemos una población de estudio determinada en la totalidad de la población de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica “ Alonso de Mercadillo” de la Ciudad de Loja. ”  
Aplicándola en 60 estudiantes, 1 docente y 1 autoridad del plantel.

### **PARTICIPANTES EN LA INVESTIGACIÓN**

<b>INFORMANTES</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Profesionales	1	1%
Autoridades	1	1%
Niños(as)	60	98%
<b>TOTAL :</b>	<b>62</b>	<b>100%</b>

## f. RESULTADOS

### ENCUESTA DIRIGIDA AL DOCENTE Y A LA AUTORIDAD DEL ESTABLECIMIENTO

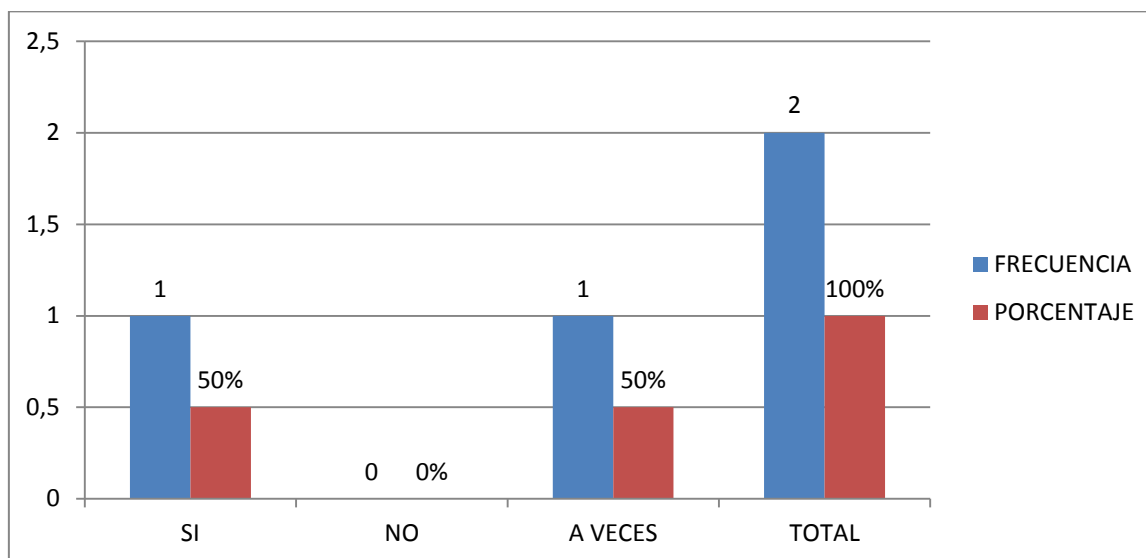
**CUADRO 1  
TECNICAS DEL FUTBOL**

INDICADOR	F	%
Si	1	50%
No	0	0%
A veces	1	50%
Total	2	100%

Fuente: Profesionales de la Escuela de Educación Básica “Alonso de Mercadillo”

Autor: Jimmy Saritama. Año2014

**GRAFICO N° 1**



### ANÁLISIS

De la investigación realizada, el 50% manifiesta que si incluye en sus planificaciones, actividades para dar a conocer o mejorar los conocimientos acerca de las técnicas básicas del fútbol, mientras que otro 50% dice que solo a veces.

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

No en todas las planificaciones el profesor incluye actividades para dar a conocer o mejorar los conocimientos acerca de las técnicas básicas del fútbol, generando así vacíos en su enseñanza.

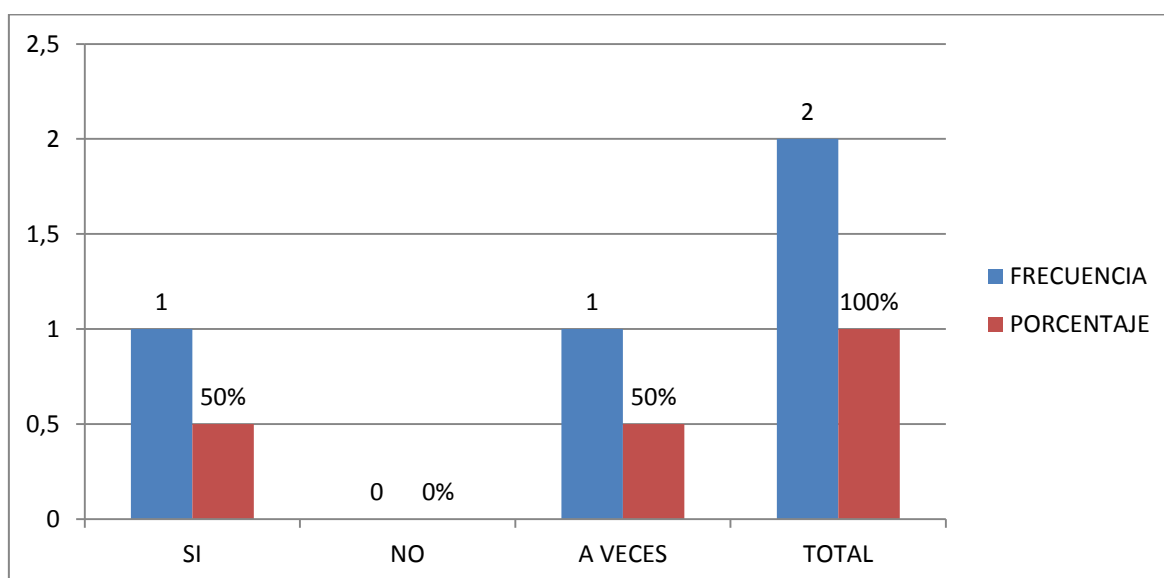
**CUADRO Nº 2  
EXIGENCIA DE LAS REGLAS**

INDICADOR	f	%
Si	1	50%
No	0	0%
A veces	1	50%
Total	2	100

**Fuente:** Profesionales de la Escuela de Educación Básica “Alonso de Mercadillo”

**Autor:** Jimmy Saritama. Año 2014

**GRAFICO Nº 2**



## ANÁLISIS

De la investigación realizada, el 50% manifiesta que si les exige a sus estudiantes que apliquen y corrijan las reglas del fútbol mientras realizan las prácticas, mientras que otro 50% dice que solo a veces.



## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

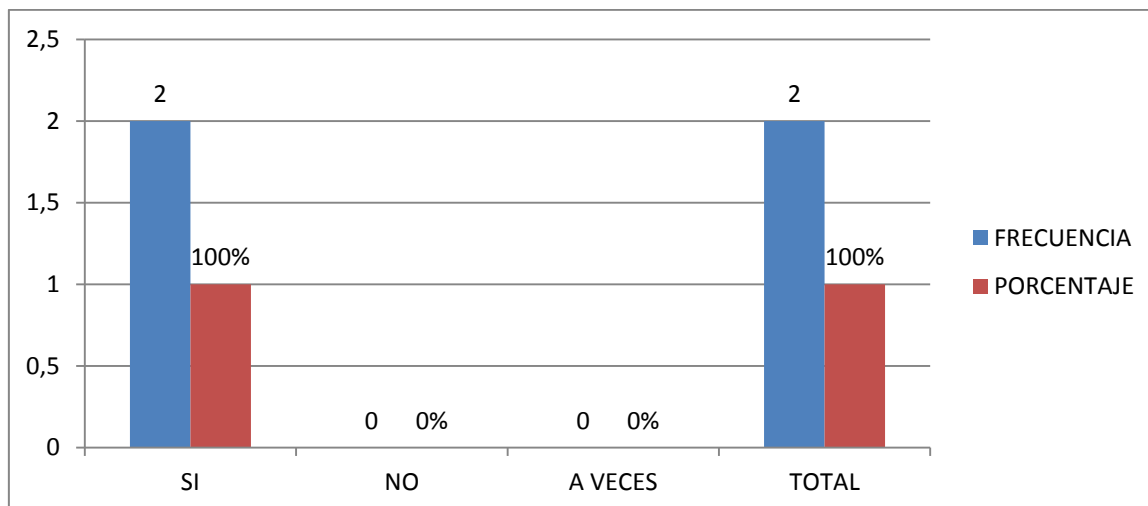
No en todas las clases el profesor les exige a sus estudiantes que apliquen y corrijan las reglas del fútbol mientras realizan las prácticas, logrando visualizar falencias a la hora del juego.

**CUADRO 3  
PRACTICA DEL FUTBOL**

INDICADOR	f	%
Si	2	100%
No	0	0%
A veces	0	0%
Total	2	100%

**Fuente:** Profesionales de la Escuela de Educación Básica “Alonso de Mercadillo”  
**Autor:** Jimmy Saritama. Año 2014

**GRAFICO Nº 3**



## ANÁLISIS

De la investigación realizada, el 100% manifiesta que el profesor si dedica al menos una vez al mes a la práctica del fútbol.

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El docente le dedica al menos una vez al mes a la práctica del fútbol.

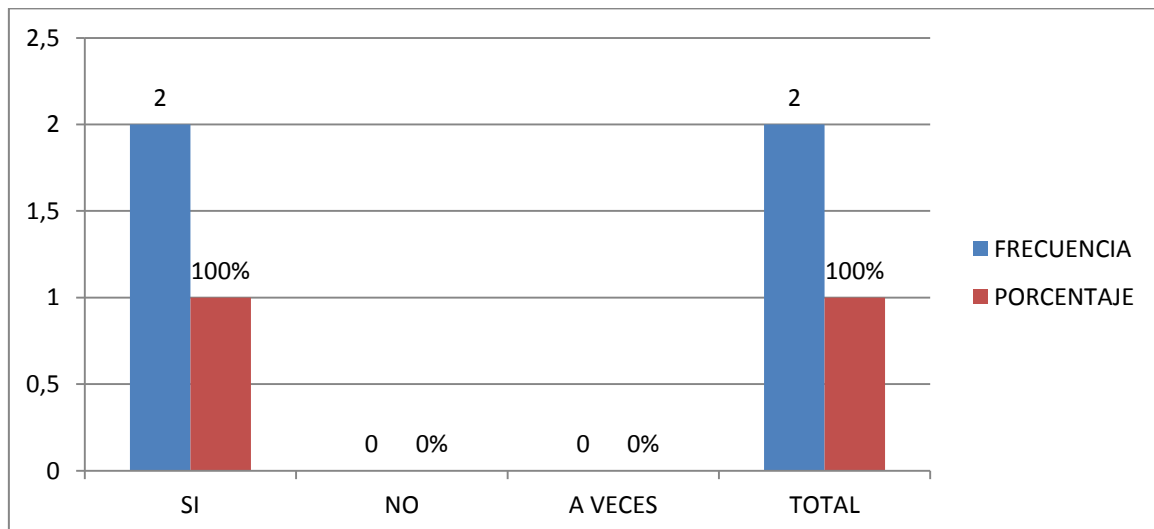
**CUADRO 4**  
**PREDISPOSICION EN LA PRÁCTICA DEL FUTBOL**

INDICADOR	f	%
Si	2	100%
No	0	0%
A veces	0	0%
Total	2	100%

**Fuente:** Profesionales de la Escuela de Educación Básica “Alonso de Mercadillo”

**Autor:** Jimmy Saritama. Año 2014

**GRAFICO Nº 4**



## ANÁLISIS

De la investigación realizada, el 100% manifiesta que los estudiantes si denotan predisposición para practicar fútbol.

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los estudiantes si denotan predisposición para practicar fútbol, logrando así un mejor proceso de enseñanza-aprendizaje.

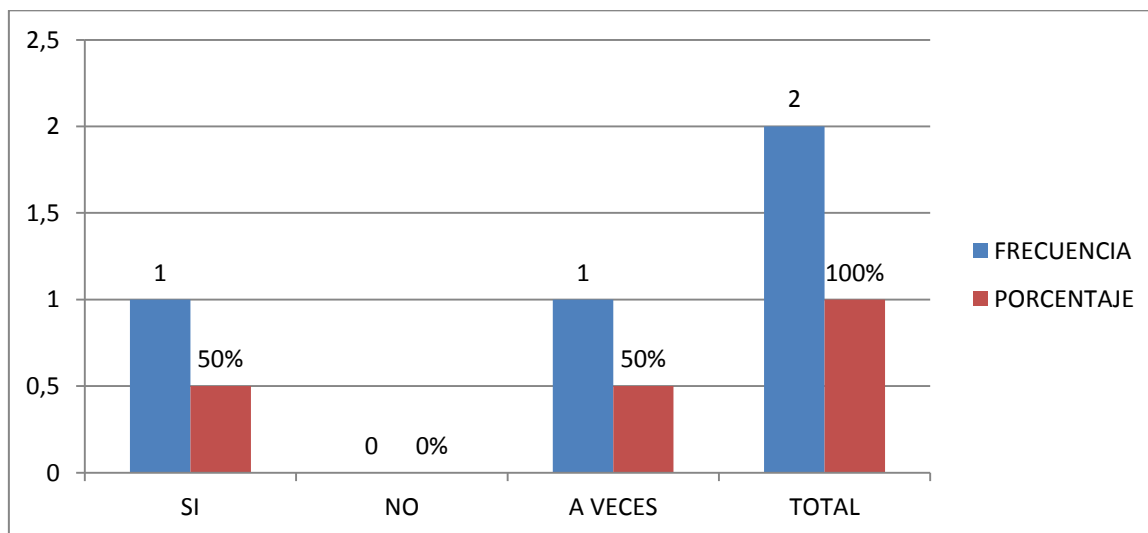
**CUADRO 5  
TIEMPO DE PRÁCTICA**

INDICADOR	f	%
Si	1	50%
No	0	0%
A veces	1	50%
Total	2	100

**Fuente:** Profesionales de la Escuela de Educación Básica “Alonso de Mercadillo”

**Autor:** Jimmy Saritama. Año 2014

**GRAFICO N° 5**



## ANÁLISIS

De la investigación realizada, el 50% manifiesta que si le dedican toda la hora de clases a la práctica del fútbol, mientras que otro 50% dice que solo a veces.

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

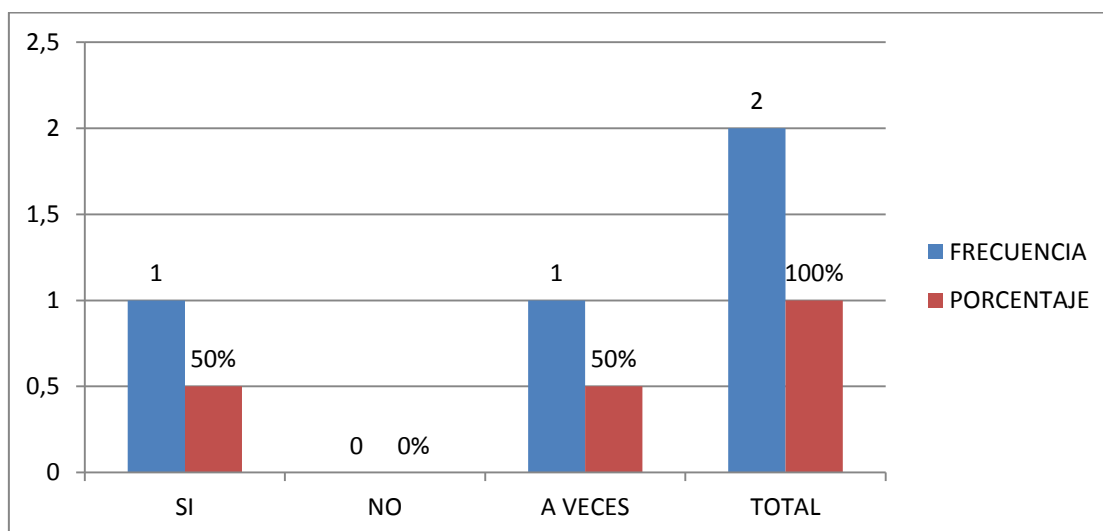
El profesor no le dedica toda la hora de clases a la práctica del fútbol, sin embargo la mitad de la hora clase podría ser significativo para el aprendizaje del mencionado deporte

**CUADRO 6**  
**PROBLEMAS DE COORDINACION**

INDICADOR	f	%
Si	1	50%
No	0	0%
A veces	1	50%
Total	2	100%

**Fuente:** Profesionales de la Escuela de Educación Básica “Alonso de Mercadillo”  
**Autor:** Jimmy Saritama. Año 2014

**GRAFICO N° 6**



## ANÁLISIS

De la investigación realizada, el 50% manifiesta que los estudiantes si presentan problemas al coordinar los movimientos en las prácticas, mientras que otro 50% dice que solo a veces.

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Son pocos los estudiantes que presentan problemas al coordinar los movimientos en las prácticas. Sin embargo se pondrá más énfasis en sus falencias para poder superarlas.

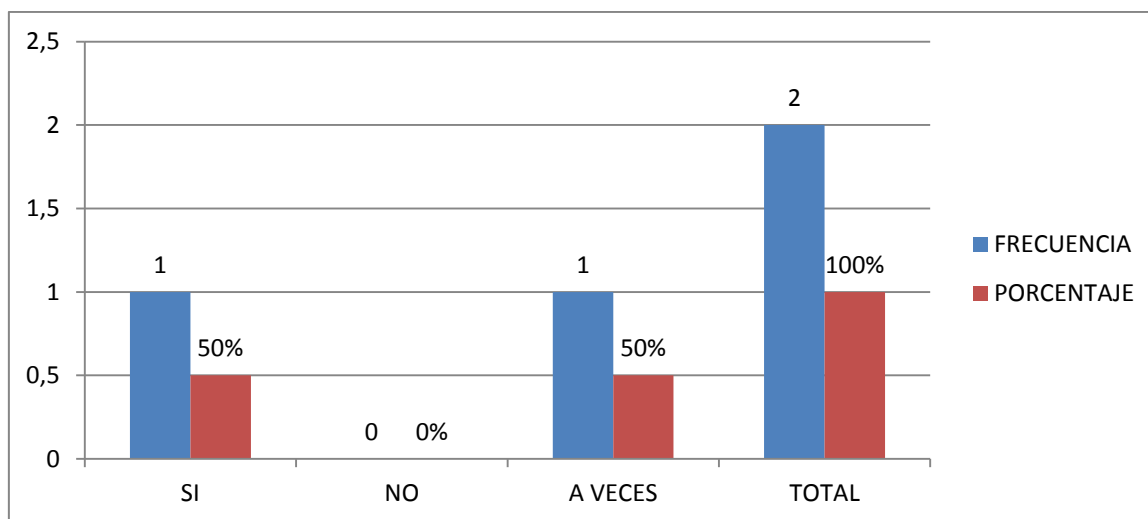
**CUADRO 7  
DIFICULTAD DE LA PRÁCTICA**

INDICADOR	f	%
Si	1	50%
No	0	0%
A veces	1	50%
Total	2	100%

**Fuente:** Profesionales de la Escuela de Educación Básica “Alonso de Mercadillo”

**Autor:** Jimmy Saritama. Año 2014

**GRAFICO N° 7**



## ANÁLISIS

De la investigación realizada, el 50% manifiesta que los estudiantes si estudiantes presentan dificultad al practicar algún deporte, mientras que otro 50% dice que solo a veces.

## ANALISIS E INTERPRETACIÓN

Son pocos los estudiantes que presentan dificultad al practicar algún deporte.

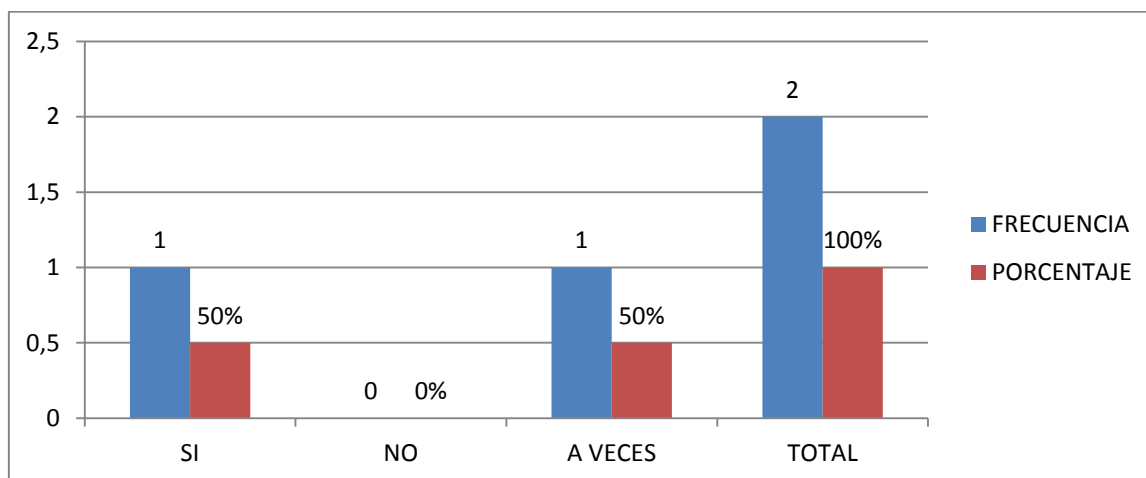
**CUADRO 8**  
**CONOCIMIENTOS DE LAS TECNICAS BASICAS**

INDICADOR	f	%
Si	1	50%
No	0	0%
A veces	1	50%
Total	2	100%

**Fuente:** Profesionales de la Escuela de Educación Básica “Alonso de Mercadillo”

**Autor:** Jimmy Saritama. Año 2014

**GRAFICO N° 8**



### ANÁLISIS

De la investigación realizada, el 50% manifiesta que sus estudiantes conocen las técnicas básicas del fútbol, mientras que otro 50% dice que solo a veces.

## ANALISIS E INTERPRETACIÓN

Son pocos los estudiantes que conocen las técnicas básicas del fútbol, visualizando lo mencionado durante su práctica

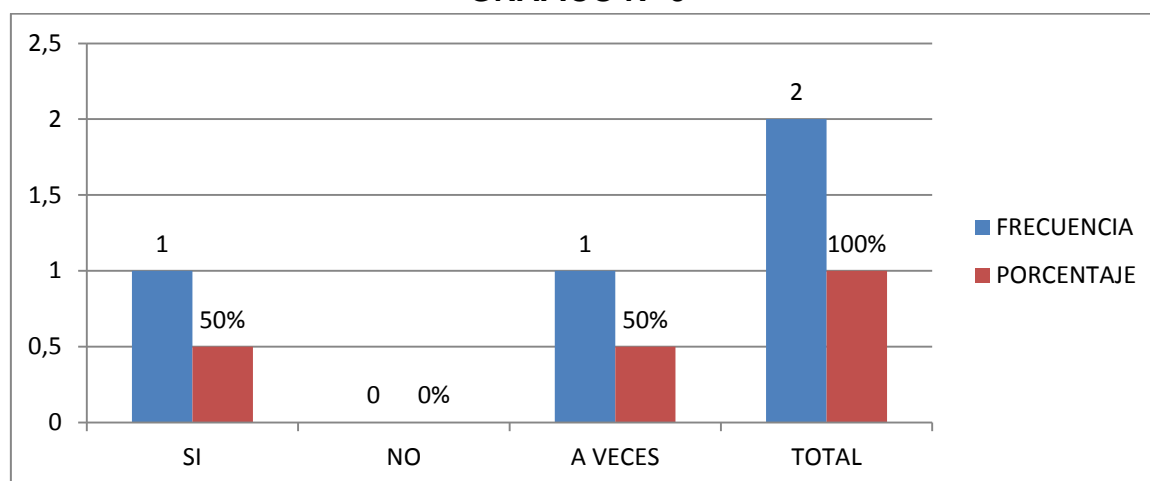
### CUADRO 9 APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS BASICAS

INDICADOR	f	%
Si	1	50%
No	0	0%
A veces	1	50%
Total	2	100%

**Fuente:** Profesionales de la Escuela de Educación Básica “Alonso de Mercadillo”

**Autor:** Jimmy Saritama. Año 2014

### GRAFICO N° 9



### ANÁLISIS

De la investigación realizada, el 50% manifiesta que los estudiantes aplican las técnicas básicas del fútbol al realizar las prácticas, mientras que otro 50% dice que solo a veces.

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Son pocos los estudiantes que aplican las técnicas básicas del fútbol; lo cual es generado por el parámetro anteriormente mencionado del desconocimiento de las técnicas del futbol

## ENCUESTAS DIRIGIDAS A LOS ESTUDIANTES DEL ESTABLECIMIENTO

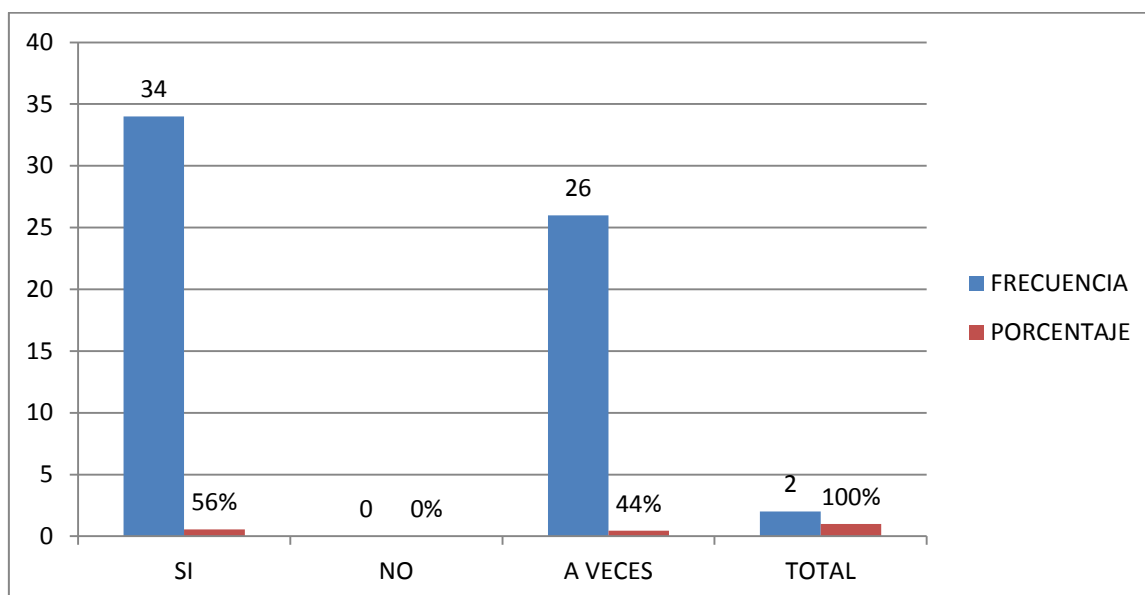
**CUADRO 10**  
**ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL CONOCIMIENTO**

INDICADOR	f	%
Si	34	56.6%
No	0	0%
A veces	26	43.4%
Total	60	100%

**Fuente:** Alumnos de la Escuela de Educación Básica “Alonso de Mercadillo”

**Autor:** Jimmy Saritama. Año 2014

**GRAFICO N° 10**



### ANÁLISIS

De la investigación realizada, el 56% manifiesta que si incluye en sus planificaciones actividades para dar a conocer o mejorar los conocimientos acerca de las técnicas básicas del fútbol, mientras que otro 44% dice que solo a veces.

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

No en todas las planificaciones el profesor incluye actividades para dar a conocer o mejorar los conocimientos acerca de las técnicas básicas del fútbol.



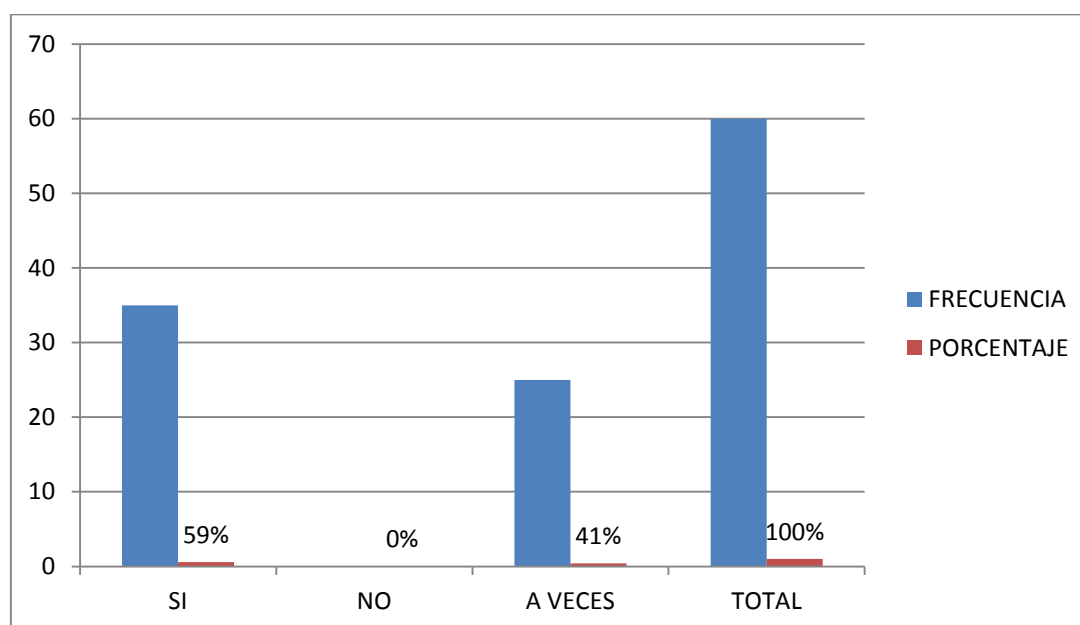
### CUADRO 11 REGLAS DEL FUTBOL

INDICADOR	f	%
Si	35	59%
No	0	0%
A veces	25	41%
Total	60	100%

**Fuente:** Alumnos de la Escuela de Educación Básica “Alonso de Mercadillo”

**Autor:** Jimmy Saritama. Año 2014

### GRAFICO N° 11



### ANÁLISIS

De la investigación realizada, el 59% manifiesta que el profesor si les exige a sus estudiantes que apliquen y corrijan las reglas del fútbol mientras realizan las prácticas, mientras que otro 41% dice que solo a veces.

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

No en todas las clases el profesor les exige a sus estudiantes que apliquen y corrijan las reglas del fútbol mientras realizan las prácticas, sin embargo la importancia de la aplicación de dichas reglas prima durante la práctica del futbol.

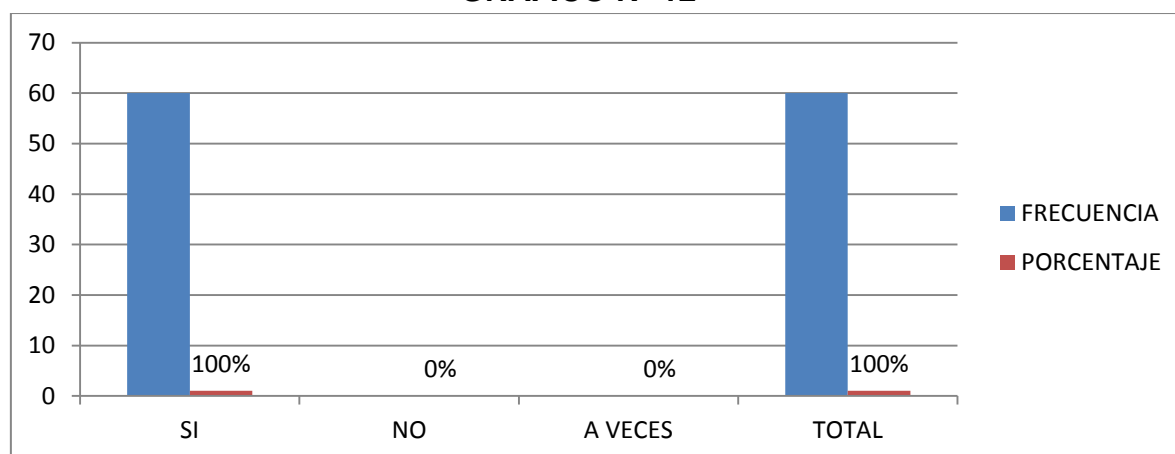
## CUADRO 12 TIEMPO DE PRÁCTICA

INDICADOR	f	%
Si	60	100%
No	0	0%
A veces	0	0%
Total	60	100%

**Fuente:** Alumnos de la Escuela de Educación Básica “Alonso de Mercadillo”

**Autor:** Jimmy Saritama. Año 2014

### GRAFICO N° 12



### ANÁLISIS

De la investigación realizada, el 100% manifiesta que el profesor si dedica al menos una vez al mes a la práctica del fútbol.

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El docente le dedica al menos una vez al mes a la práctica del fútbol, sin embargo se considera que el tiempo no es el suficiente para poder llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje de denominado deporte.

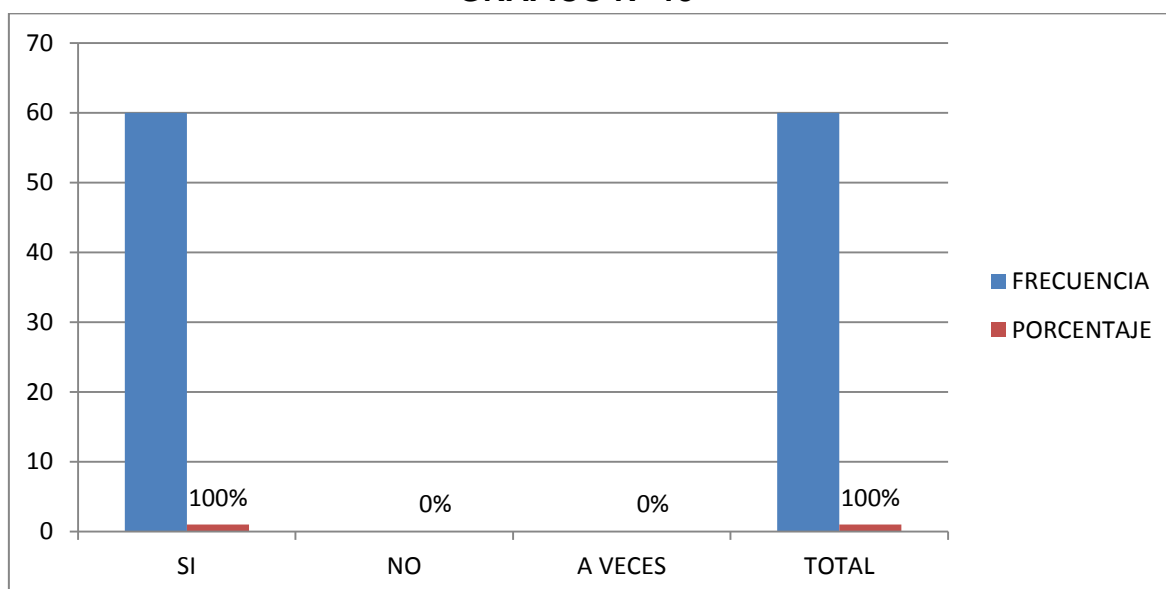
**CUADRO 13  
PRACTICA DEL FUTBOL**

INDICADOR	f	%
Si	60	100%
No	0	0%
A veces	0	0%
Total	60	100%

**Fuente:** Alumnos de la Escuela de Educación Básica “Alonso de Mercadillo”

**Autor:** Jimmy Saritama. Año 2014

**GRAFICO N° 13**



### **ANÁLISIS**

De la investigación realizada, el 100% manifiesta que los estudiantes si denotan predisposición para practicar fútbol.

### **ANÁLISIS e INTERPRETACIÓN**

Los estudiantes si denotan predisposición para practicar fútbol, lo cual es reflejado durante la práctica del futbol, obteniendo resultados significativos

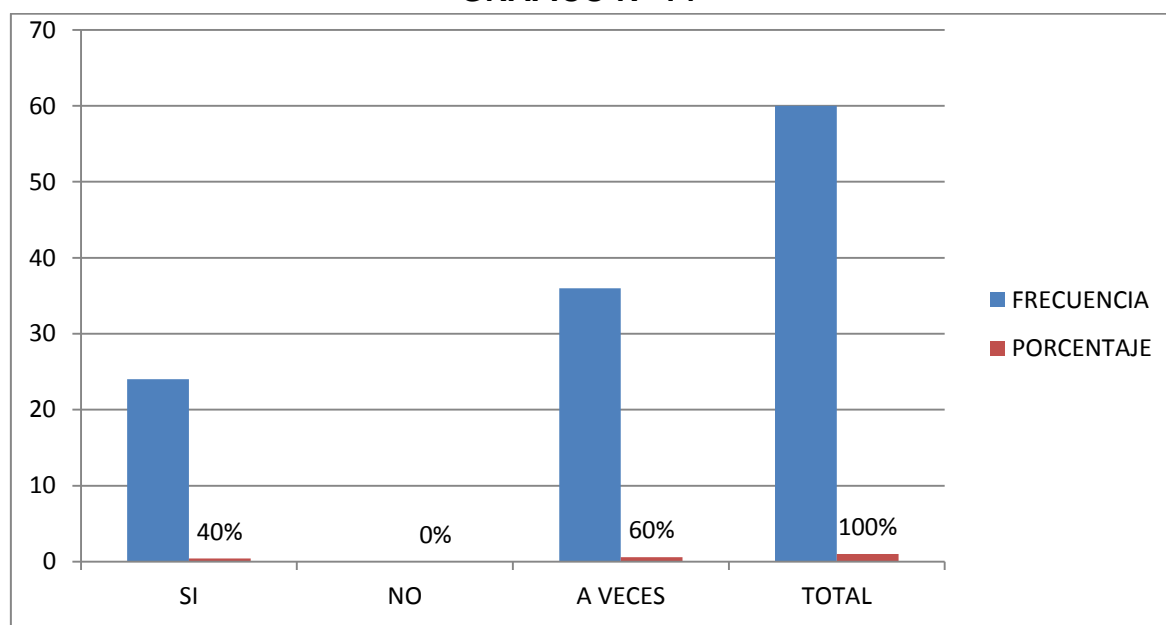
**CUADRO 14  
HORAS DE CLASES**

INDICADOR	f	%
Si	24	40%
No	0	0%
A veces	36	60%
Total	60	100%

**Fuente:** Alumnos de la Escuela de Educación Básica “Alonso de Mercadillo”

**Autor:** Jimmy Saritama. Año 2014

**GRAFICO N° 14**



## **ANÁLISIS**

De la investigación realizada, el 40% manifiesta que si le dedican toda la hora de clases a la práctica del fútbol, mientras que otro 60% dice que solo a veces.

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

El profesor no le dedica toda la hora de clases a la práctica del fútbol. Para llevar a cabo una enseñanza con resultados concluyentes es necesario la planificación de la hora clase.

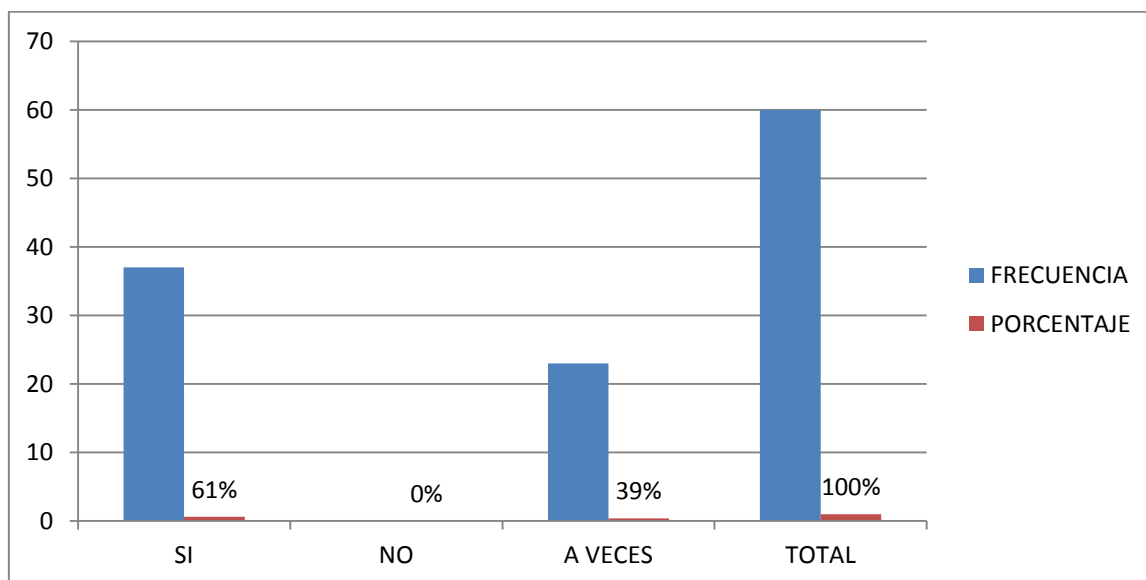
**CUADRO 15**  
**COORDINACION DE MOVIMIENTOS EN LAS PRÁCTICAS**

INDICADOR	f	%
Si	37	61%
No	0	0%
A veces	23	39%
Total	60	100%

**Fuente:** Alumnos de la Escuela de Educación Básica “Alonso de Mercadillo”

**Autor:** Jimmy Saritama. Año 2014

**GRAFICO N° 15**



## ANÁLISIS

De la investigación realizada, el 61% manifiesta que los estudiantes si estudiantes presentan problemas al coordinar los movimientos en las prácticas, mientras que otro 39% dice que solo a veces.

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Son muchos los estudiantes que presentan problemas al coordinar los movimientos en las prácticas, se manifiesta que es provocado por la falta de entrenamiento.

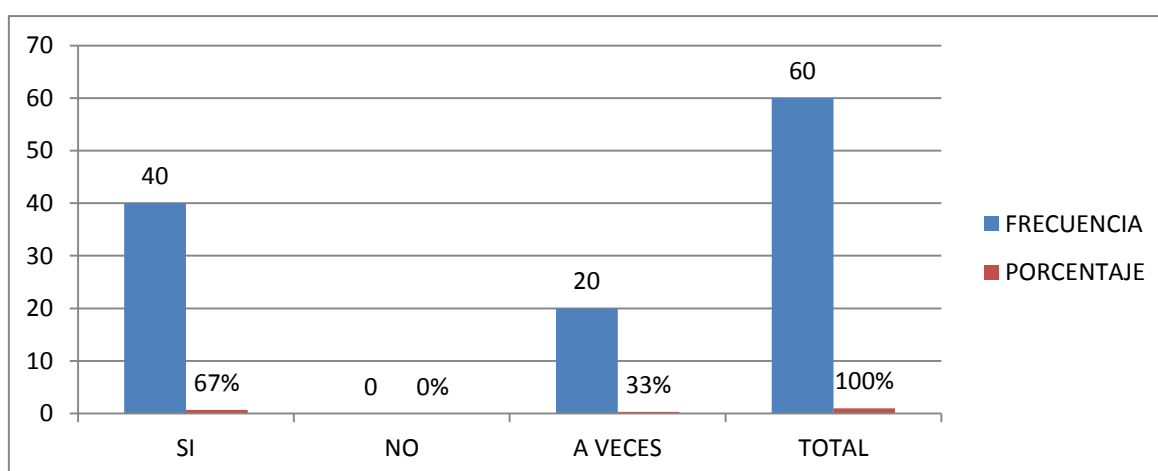
## CUADRO 16 DIFICULTAD DEL DEPORTE

INDICADOR	f	%
Si	40	67%
No	0	0%
A veces	20	33%
Total	60	100%

**Fuente:** Alumnos de la Escuela de Educación Básica “Alonso de Mercadillo”

**Autor:** Jimmy Saritama. Año 2014

## GRAFICO N° 16



### ANÁLISIS

De la investigación realizada, el 67% manifiesta que los estudiantes si estudiantes presentan dificultad al practicar algún deporte, mientras que otro 33% dice que solo a veces.

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los estudiantes presentan dificultad al practicar algún deporte, muestran total disposición sin embargo al momento de ejecutarlo el término coordinación es visible

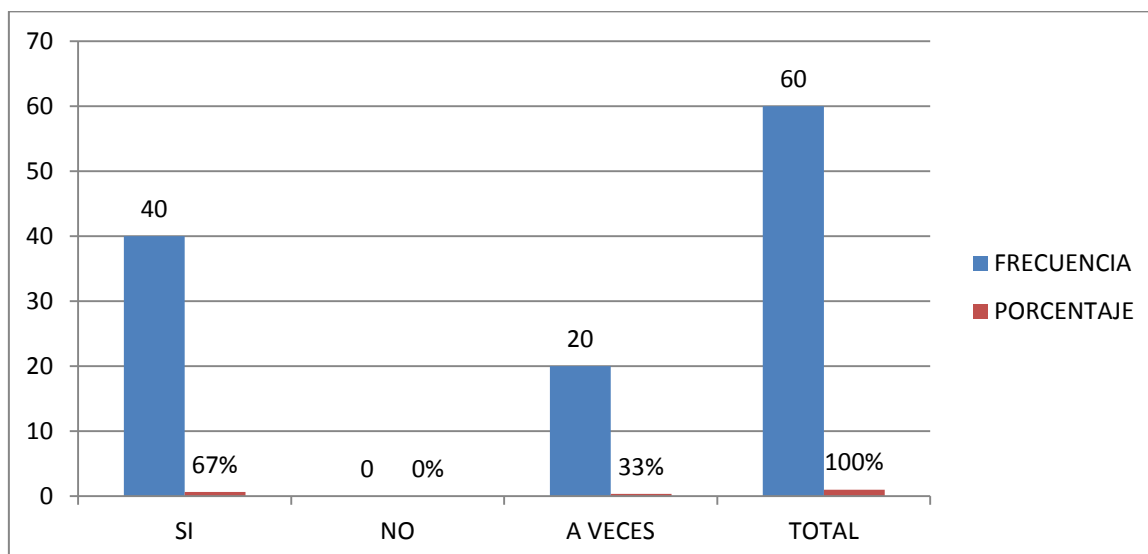
### CUADRO 17 TECNICAS BASICAS

INDICADOR	f	%
Si	40	67%
No	0	0%
A veces	20	33%
Total	60	100%

**Fuente:** Alumnos de la Escuela de Educación Básica “Alonso de Mercadillo”

**Autor:** Jimmy Saritama. Año 2014

### GRAFICO N° 17



### ANALISIS

De la investigación realizada, el 67% manifiesta que sus estudiantes conocen las técnicas básicas del fútbol, mientras que otro 33% dice que solo a veces.

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los estudiantes Conocen las técnicas básicas del fútbol, manifiestan que el conocimiento fue adquirido a través de métodos visuales

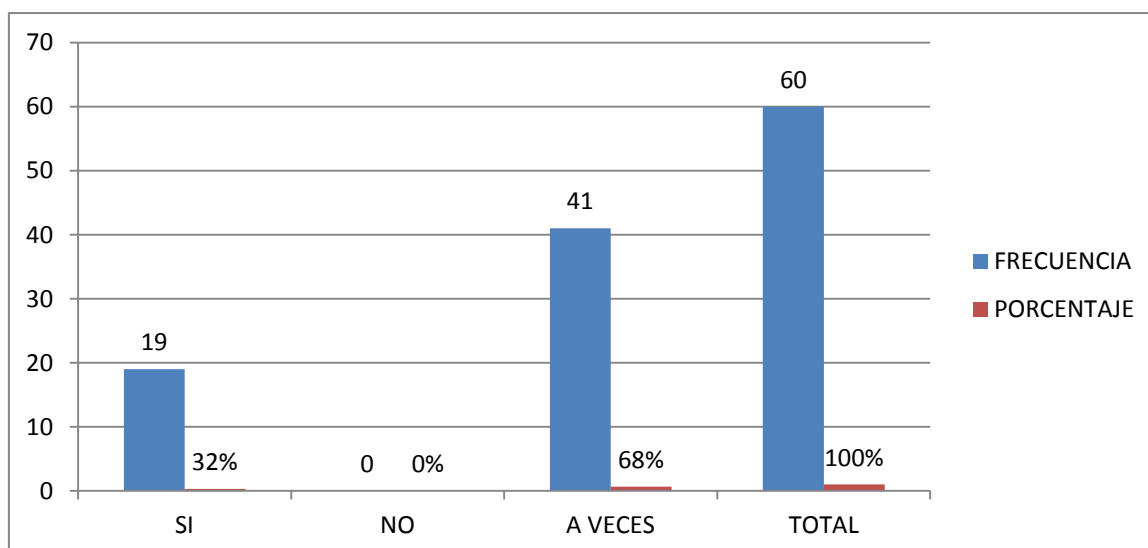
**CUADRO 18  
APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS BASICAS**

INDICADOR	f	%
Si	19	32%
No	0	0%
A veces	41	68%
Total	60	100%

**Fuente:** Alumnos de la Escuela de Educación Básica “Alonso de Mercadillo”

**Autor:** Jimmy Saritama. Año 2014

**GRAFICO N° 18**



**ANALISIS**

De la investigación realizada, el 32% manifiesta que los estudiantes aplican las técnicas básicas del fútbol al realizar las prácticas, mientras que otro 68% dice que solo a veces.

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Son pocos los estudiantes que aplican las técnicas básicas del fútbol, sin embargo mencionaron conocerlas



## **g. DISCUSION**

### **Discusión para verificar la hipótesis Uno:**

**ENUNCIADO:** La escasa aplicación de los fundamentos básicos del fútbol en clases impide el desarrollo en la práctica de fútbol de la Escuela Fiscal “Alonso de Mercadillo” de la Ciudad de Loja. ”

**ANÁLISIS:** Al analizar el cuadro #1 relacionado con las actividades para dar a conocer los fundamentos del futbol; el 50% manifiesta que si en igual porcentaje manifiesta que a veces; puesto que no existe una total y acorde planificación ante la actividad mencionada en el cuadro # 8 referente al conocimiento por parte del alumnado sobre las técnicas del futbol en igual porcentaje(50%) manifestaron que sí y a veces; el conocimiento Del fundamento mencionado no es comprensible en su totalidad por lo tanto puedo identificar que existen ciertos vacíos en tanto a la aplicación de fundamentos básicos del futbol.

Al analizar el cuadro #9 que manifiesta si aplica las técnicas básicas del futbol se pudo constatar que el 68% las aplica a veces; por lo tanto genera cierta dificultad para la total comprensión de los fundamentos básicos del futbol.

**INTERPRETACION:** Es notoria la falta de comprensión de los estudiantes respecto a los fundamentos del futbol, generada en su totalidad por su escasa aplicación, observándose falencias durante su desarrollo.

**DECISIÓN:** De acuerdo a la interpretación de las encuestas al docente, Alumnos y según la base de aprobación se puede concluir que la HIPÓTESIS GENERAL PLANTEADA SE LA APRUEBA, por cuanto, se manifiesta una escasa aplicación de los fundamentos básicos en la práctica del fútbol.

**Discusión para verificar la hipótesis E1:**

**ENUNCIADO:** La escasa aplicación de las reglas del fútbol en clases limita el desarrollo de la práctica de fútbol de la Escuela Fiscal “Alonso de Mercadillo” de la Ciudad de Loja. ”

**ANÁLISIS:** Al analizar el cuadro # 2 referente a la aplicación y corrección de reglas durante la práctica de fútbol; en igual porcentaje (50%) los docentes manifestaron que sí y a veces; por tanto no se presenta una corrección total de las reglas presentado deficiencias durante su práctica.

En las encuestas generadas por los estudiantes en el cuadro # 2 manifestaron que el 59% si aplican y corrigen las reglas del fútbol durante su práctica; mientras que el 41% manifestó que a veces; generándose cierta discrepancia pero observable es la falta de aplicación de reglas durante la práctica de fútbol de los estudiantes.

**INTERPRETACION:** Se pudo constatar que durante la práctica del fútbol, ejecutada por los estudiantes, las reglas de dicho deporte no primaban en

ningún aspecto. Si bien los estudiantes conocen de dichas reglas, la escasez de su aplicación es evidente.

### **DECISIÓN:**

De acuerdo a la interpretación de las encuestas al docente, Alumnos y según la base de aprobación se puede concluir que la PRIMERA HIPÓTESIS PLANTEADA SE LA APRUEBA, por cuanto, el factor de escases de aplicación de reglas del futbol; es considerado un agente que limita el desarrollo durante su práctica.

### **Discusión para verificar la hipótesis E2:**

**ENUNCIADO:** La escasa aplicación de técnicas y tácticas del futbol limita el desarrollo de la práctica de futbol de la Escuela Fiscal “Alonso de Mercadillo” de la Ciudad de Loja.

**ANÁLISIS:** Al analizar el cuadro # 5 referente al tiempo dedicado a la práctica del futbol; en igual porcentaje (50%) manifestaron que sí y a veces, por lo tanto se considera que el espacio dedicado al deporte en mención no es suficiente para su aprehensión.

El cuadro # 6 manifestando los problemas de coordinación durante la práctica; en igual porcentaje (50%) expresaron que si y a veces; por tanto la existencia de problemas de coordinación genera un déficit durante la práctica del futbol.

Al observar el cuadro # 5 manifestando el tiempo dedicado a la práctica de fútbol, los estudiantes expresaron el 60% a veces mientras que el 40% si; llegando a la conclusión que necesitan un tiempo considerable para su práctica, pudiéndose así observar los resultados esperados.

El cuadro #6 expresa los problemas de coordinación suscitados; Los estudiantes manifestaron que el 61% si los presenta; mientras que el 39% a veces; razón por la cual observable es la presencia de impedimento durante la el desarrollo de la práctica de fútbol generado por la falta de coordinación.

**INTERPRETACION:** Las técnicas y tácticas del fútbol juegan un papel fundamental durante su aplicación, se constató que el tiempo predestinado a la práctica del deporte es mención no es suficiente para su comprensión,

La falta de coordinación presente en los estudiantes incidía directamente en el desarrollo del juego.

**DECISIÓN:** De acuerdo a la interpretación de las encuestas al docente, Alumnos y guía de observación, y según la base de aprobación se puede concluir que la SEGUNDA HIPÓTESIS PLANTEADA SE LA APRUEBA, por cuanto, el factor de la de técnicas y tácticas de fútbol si son considerados limitantes del desarrollo de la práctica del fútbol

## **h. CONCLUSIONES**

- No en todas las planificaciones el profesor incluye actividades para dar a conocer o mejorar los conocimientos acerca de los fundamentos básicos del fútbol, la misma que era visible durante la ejecución del partido.
- El Docente no exige a sus estudiantes que apliquen y corrijan las reglas del fútbol mientras realizan las prácticas, es evidenciando durante el partido que los estudiantes carecen de dicho conocimiento, lo cual obstruye su aprendizaje
- El docente le dedica al menos una vez al mes a la práctica del fútbol, sin embargo el tiempo planificado no es suficiente para desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Los estudiantes si denotan predisposición para practicar fútbol, factor primordial para que se puedan obtener resultados significativos.
- La carencia de la aplicación de las técnicas y tácticas en el futbol juega un factor limitante para la total aprehensión de los estudiantes.

## **i. RECOMENDACIONES**

- Incorporar una matriz de planificación semanal en la que se detallen explícitamente todo el procedimiento de clase para mejorar los fundamentos básicos del fútbol.
- Mantener una mayor disciplina y visualizar los errores de los estudiantes para previamente poder corregirlos y garantizar el proceso de enseñanza-aprendizaje
- Incentivar a los estudiantes hacer partícipes de la práctica de fútbol como deporte recreativo, competitivo para poder ser representantes del mismo dentro de la institución.
- Al momento de iniciar el proceso de enseñanza utilizar materiales didácticos que faciliten tal proceso y generen mayor entendimiento por parte del alumnado.
- Aplicar ejercicios de coordinación, flexibilidad, velocidad, fuerza, resistencia en cada clase impartida puesto que los resultados serán visualizados dentro de la cancha.

## j. BIBLIOGRAFÍA

- Ana Pablos Monzó, “*Valoración de las capacidades físicas y Cognitivas en corredores de orientación de la Categoría hombres-élite*”, Universidad de Valencia.
- BANGSBO JENS, BIRGER PEITERSEN; Futbol Jugar en Defensa
- BENEDEK ENDRE; Futbol Infantil
- BERNHARD BRUGGMANN: Ejercicios de Futbol
- ÉRICK; Futbol: del análisis del juego a la formación del jugador
- JORGE F.F; Futbol Estructura y Dinámica del Juego
- Leopoldo de la Reina Montero, Vicente Martínez de Haro, “*Manual de Teoría y práctica del acondicionamiento Físico*”, [En línea] link: <http://cdeporte.rediris.es/biblioteca/libroMTyPAF.pdf>
- *Manual de entrenamiento de fútbol*”, Life Ready Through Sport, [En línea] link:
- MEMORIAS, tomo 1, 2, 3 XVI Congreso Panamericano de Educación Física 1997.
- ORTEGA V. Mayra Econ., ALVAREZ Luz Esther Econ., **Guía para diseñar el Proyecto de Tesis**, Universidad Técnica Particular de Loja, Abril – Agosto 2007.
- SCHREINER PETER; Entrenamiento de la Coordinación en el Futbol.



k. ANEXOS

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**TEMA:**

**“LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FÚTBOL Y SU  
INCIDENCIA DURANTE EL DESARROLLO DE LA  
PRÁCTICA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA  
FISCAL” ALONSO DE MERCADILLO “DE LA CIUDAD  
DE LOJA”**

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

**AUTOR**

**JIMMY PATRICIO SARTAMA ARROBO.**

**LOJA - ECUADOR**

**2014** 1859



### **a. TEMA**

“LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA DURANTE EL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FISCAL “ALONSO DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA”

## **b. PROBLEMÁTICA**

### **Contexto Nacional, regional y local e Institucional**

**La cultura física contribuye al fomento de la salud integral en los estudiantes.** En los planteles educativos esta materia se dicta por lo general una vez a la semana. Se considera un espacio de sano esparcimiento.

El objetivo principal de la Cultura Física es que los niños conozcan los beneficios del ejercicio y aprendan los conceptos básicos de los deportes.

Se explica que el proceso normal de una clase de cultura es empezar con un breve período de calentamiento, que dura por lo general de cinco a ocho minutos. “Esta materia la dividimos en unidades, una de esparcimiento, en gimnasia y en atletismo”.

Uno de los principales beneficios de esta materia es la ayuda que les brinda a los niños a combatir los efectos del estrés.

Ambos postulados sostienen que el tiempo que se le dedica a la cultura física no es suficiente, pues aducen que la materia debería dictarse como mínimo dos veces a la semana. “Un beneficio de estas actividades es que los niños aprenden mucha disciplina”, señala Bucheli.

Además, la cultura física también incluye la práctica de deportes como el fútbol,

básquetbol y voleibol. “Enseñamos reglas y normas básicas de estos deportes. Antes el profesor les decía a los estudiantes que jugaran y él se quedaba leyendo el periódico”.

El calentamiento es una parte importante del proceso, previo a las clases formales. Uno de los objetivos de la cultura física es despertar el amor por la actividad física. Según docentes, esta materia ayuda a que los niños se liberen del estrés.

En esta marcada integración entre el deporte, la educación y la cultura en nuestra sociedad, se observa que en nuestra provincia, ciudad y en especial en nuestra escuela fiscal mixta “Pedro V. Falconi O.”, la práctica del fútbol se ha hecho de difícil desarrollo.

### **Situación Problemática**

A diario observamos como la práctica de la Cultura Física y el deporte en la Escuela de Educación Básica “Alonso de Mercadillo” de la Ciudad de Loja. ” de la ciudad de Loja, encuentra sus limitaciones al no poder desarrollar las actividades físicas de otros deportes y solo a la práctica de juegos de recreación y de deportes como el índor-fútbol y el baloncesto, sin que se los considere como disciplinas deportivas que requieren de responsabilidad y constancia para poder competir con otras instituciones que si lo practican y que son de nuestro medio.

## **Problema de Investigación**

¿Cómo los fundamentos básicos del fútbol inciden durante su práctica en los estudiantes de la Escuela de Educación Básica “ Alonso de Mercadillo” de la Ciudad de Loja.

## **Problemas Derivados**

¿Por qué la aplicación de las reglas del fútbol en clases influye durante el desarrollo de la práctica de fútbol en los niños de la Escuela de Educación Básica “ Alonso de Mercadillo” de la Ciudad de Loja. ”

¿Cómo la aplicación de técnicas y tácticas del fútbol en clases incide durante el desarrollo de las prácticas de fútbol de la Escuela de Educación Básica “ Alonso de Mercadillo” de la Ciudad de Loja. ”

### **c. JUSTIFICACIÓN**

Alcanzar el desarrollo físico y emocional de nuestros educandos es tarea fundamental de los padres, profesores, del sistema educativo, del estado ecuatoriano y la sociedad en general.

En tal virtud y considerando esta imperiosa necesidad, la búsqueda de alternativas que coadyuven a la realización de estos objetivos se ha vuelto tarea de todos, y considerando los estudios científicos en que se pone de manifiesto que en la práctica del fútbol se ejercitan la mayor parte de nuestros músculos hechos que no se evidencian en la realización de otras actividades físicas.

Mediante la práctica consciente del fútbol en nuestro establecimiento educativo, estaremos fortaleciendo el desarrollo integral de nuestros alumnos.

## **d. OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

- Conocer cómo los fundamentos básicos del fútbol inciden durante el desarrollo de la práctica de fútbol de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Alonso de Mercadillo” de la Ciudad de Loja. ”

### **Objetivos Específicos**

- Analizar por qué la aplicación de las reglas del fútbol en clases influye durante el desarrollo de la práctica de fútbol en los niños de la Escuela de Educación Básica “Alonso de Mercadillo” de la Ciudad de Loja. ”
- Determinar cómo la aplicación de técnicas y tácticas en la metodología del fútbol incide durante el desarrollo de la práctica de fútbol de la Escuela de Educación Básica “Alonso de Mercadillo” de la Ciudad de Loja. ”

## **e. MARCO TEÓRICO**

Alternativas teóricas asumidas

### **El fútbol**

La historia del fútbol asociación, conocido simplemente como fútbol, suele considerarse a partir de 1863, año de fundación de The Football Association, aunque sus orígenes, al igual que los demás códigos de fútbol, se remontan varios siglos en el pasado, particularmente en las Islas Británicas durante la Edad Media.<sup>1 2</sup> Si bien existían puntos en común entre diferentes juegos de pelota que se desarrollaron desde el siglo III A. C., el fútbol actual, el deporte tal como se lo conoce hoy, tiene sus orígenes en las Islas Británicas.

Los primeros códigos británicos que dieron origen al fútbol asociación se caracterizaban por su poca organización y violencia extrema.

No obstante, también existían otros códigos menos violentos y mejor organizados. Quizás uno de los más conocidos fue el calcio florentino, deporte de equipo muy popular en Italia que tuvo incidencia en los códigos de algunas escuelas británicas.

La formación definitiva del fútbol asociación tuvo su momento culminante durante el siglo XIX. En 1848 representantes de diferentes colegios ingleses se

dieron cita en la Universidad de Cambridge para crear el código Cambridge, que funcionaría como base para la creación del reglamento del fútbol moderno. Finalmente, en 1863 en Londres se oficializaron las primeras reglas del fútbol asociación.

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

### **CAPACIDADES FISICAS:**

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas.

Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además en



su conjunto determinan la aptitud física de un individuo también llamada condición física.

Las cualidades físicas básicas son: Resistencia, Fuerza, velocidad y movilidad

- Resistencia: Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Según Fritz Zintl (1991) es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de esfuerzos.



Podemos decir que la resistencia depende de diversos factores como las técnicas de ejecución de los ejercicios, la capacidad de utilizar económicamente los potenciales funcionales, la velocidad, la fuerza, el estado psicológico, el estado funcional de diferentes órganos y sistemas como el respiratorio y cardiovascular, etc.

- Fuerza: Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).



## LA VELOCIDAD

Según Dietrich Harre (1972) "Sobre el concepto de velocidad, viene caracterizada la capacidad de trasladarse con la mayor rapidez posible".



Carmelo Bosco (1990) habla de la capacidad de aceleración, como la más importante que debe poseer un jugador. Es decir, "trasladarse en el menor tiempo posible en un espacio delimitado".

La rapidez cíclica es propia de los deportes en los cuales el movimiento es similar y continuo a ambos lados del cuerpo, tales como natación, ciclismo y carreras atléticas. Es acíclico en deportes donde la variación continua del juego hace que los movimientos a ambos lados del cuerpo sean distintos, por ejemplo: fútbol, rugby, voleibol, basquetbol y otros.

## LA MOBILIDAD

Movilidad. Harre (1973) plantea que "la movilidad es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones. La amplitud



máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad"

## Los fundamentos en el Fútbol

Para 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

## 1. Controlar el balón



a. Control / b. Toque

### El control

Controlar el balón significa hacerse el amo del mismo. La perfecta ejecución del control entraña el éxito de la combinación. Los controles que deben trabajarse prioritariamente son los controles orientados y los controles en movimiento, puesto que generan velocidad en el juego.

### El toque

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

## 2. Conducir el balón



### a. Sin obstáculos

#### Conducir el balón

Se trata de un medio de progresión individual en un espacio libre. Conducir bien el balón significa ser su dueño en todo momento, lo que requiere un buen equilibrio y un excelente dominio de los apoyos. Por último, conducir el balón con la cabeza levantada permite recibir información y realizar correctamente la jugada que el juego requiere.

#### Regates

Es un medio de progresión individual entre adversarios u obstáculos. El regate permite al jugador en posesión del balón deshacerse de uno o varios adversarios: — iniciando una acción y asumiendo sus propios riesgos; — preparando una acción colectiva; — ganando tiempo y logrando el apoyo de los compañeros; — engañando al adversario (noción de “finta”).

### 3. Pasar el balón



Esta es la acción consistente en dar el balón a un compañero. Es el elemento primordial del juego colectivo. Argumento principal del juego, el pase permite al equipo:

Conservar colectivamente el balón;

- preparar los ataques,
- cambiar la dirección del juego;
- contraatacar;
- dar el pase o asistencia de gol.

Los centros son pases cortos o largos que suelen preceder al disparo, por lo que cuentan como asistencia.

#### 4. Tiro a puerta / remate



a. Sin obstáculos / b. Con obstáculos = regate

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

Fundamentos del fútbol

- **Superficies de contacto con el balón**

EL PIE.- Es la parte del cuerpo que en el fútbol se usa más.

- a) PLANTA DEL PIE.- Sirve para semiparar, parar, desviar, conducir, pasar, driblear.
- b) EMPEINE.- Sirve para amortiguar, pasar largo, rematar (volea, semivolea), chalaca.
- c) BORDE INTERNO.- Sirve para darle la mayor seguridad al destino del balón. También sirve para semiparar, amortiguar, desviar, rematar (penal), conducir, driblear, pasar.
- d) BORDE EXTERNO.- Se utiliza para engañar, semiparar, amortiguar, desviar, conducir, driblear, rematar (tiro libre), pasar (pared corta).
- e) PUNTA.- Se utiliza en situaciones de urgencia (rechazos), (disparos instantáneos), sirve también para desviar, pasar, rematar.
- f) TACO (talón).- Sirve para emergencias en jugadas de distracción o lujo.
- g) RODILLA.- Sirve para pasar, amortiguar.
- h) MUSLO.- Sirve para proteger, dominar, amortiguar, desviar, pasar.
- i) EL PECHO.- Sirve para amortiguar, desviar, pasar, anticipar.
- j) LOS HOMBROS.- Sirven para pasar y amortiguar.
- k) LA CABEZA.- Sirve para cabecear, amortiguar, conducir, desviar, rematar, anticipar.

### **Dominio del balón**

Es una acción (malabarismo) que consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso.

Es necesario desarrollar este fundamento para la acción de juego.

Este control del balón a través de la acción técnica busca llegar a la “pericia técnica” que es la técnica depurada y desarrollada dentro de la dinámica del fútbol actual.

Es también una forma de familiarizarse con el balón y a la vez ir mejorando la coordinación con él.

### **La técnica**

La técnica es el dominio completo del balón con todas las partes del cuerpo permitidas por el reglamento.

### **Fundamentos técnicos**

- Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan.
- Se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan.

### **Fundamentos técnicos con balón.**

Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo.



Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores: Los fundamentos a trabajar son: El pase, conducción, dribbling, remate.

#### a).- EL PASE

Es el fundamento técnico básico del juego de conjunto, es un acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón.

El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol.

#### b).- TIPOS DE PASE

##### 1) DE ACUERDO A LA DISTANCIA

- Pases cortos

- Pases largos

- Pases medianos

##### 2) DE ACUERDO A LA ALTURA

- Pase a ras del suelo

- Pase a media altura

- Pase por elevación

### 3) DE ACUERDO A LA SUPERFICIE DE CONTACTO

- Con la parte interna de pie
- Con la parte externa del pie
- Con el empeine
- Con la punta
- Con el taco

#### c).- LA CONDUCCIÓN.

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

#### - TIPOS DE CONDUCCIÓN

##### 1) SEGÚN LAS SUPERFICIES DE CONTACTO

a) CON LA PARTE EXTERNA DEL PIE.- La posición del cuerpo es inclinada hacia fuera. El pie conductor se dirige hacia dentro en el momento de empujar el balón. La rodilla se acerca al eje longitudinal del cuerpo. El pie queda un poco flojo y lo giramos hacia dentro desde el tobillo.

b) CON LA PARTE INTERNA DEL PIE.- Utilizamos el empeine interior del pie. Durante la carrera la punta del pie que conduce el balón gira hacia

fuera. La conducción es correcta cuando mantenemos el balón bajo nuestro control con un movimiento armónico, ininterrumpido y sin quebrar el impulso.

c) CON EL EMPEINE.- Es empujar el balón con el empeine total del pie lo que hace la acción más compleja que las anteriores.

d) CON LA PUNTA DEL PIE.- Forma de conducción algo rudimentaria, el poco uso de esta técnica se debe a que se pierde casi toda la precisión debido a que el balón está casi fuera de control.

e) CON LA PLANTA DEL PIE.- Se utiliza para perfilars4es en jugadas de emergencia, o cuando el balón queda un poco atrás o cuando queremos protegerla del rival haciendo rodar el balón con la planta, que nos da mejor posibilidad de utilizar el cuerpo.

## 2).- SEGÚN LA TRAYECTORIA.

- a) Conducción en línea recta
- b) Conducción en zig-zag (slalom)
- c) Conducción con cambios de dirección
- d) Conducción con cambios de frente.

## 3).- ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA CONDUCCIÓN DEL BALON

- El cuerpo siempre debe permanecer ligeramente inclinado hacia delante.

- El pie que golpea el balón debe perder toda rigidez.
- La mirada siempre debe estar hacia delante, y sólo hacer rápidas ojeadas en el momento que el pie hace contacto con el balón.
- Los toques al balón deben ser cortos y pegados al pie cuando tenemos al rival cerca y largos, cuando el rival está lejos y necesitamos ganar espacios.

#### 4).- EL DRIBLING

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

Su elemento más importante es la finta.

5).- LA FINTA.- Son los movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superarlo.

#### OBJETIVOS DE LA FINTA.

- Distraer la atención del adversario, para superarlos.
- Para ganar tiempo y espacio.
- Para no perder la posesión del balón.

(ENGAÑO SIN BALÓN = FINTA)

(ENGAÑO CON BALÓN QUE PUEDE SER EJECUTADO CON FINTA = DRIBLING)

## 6).- CARACTERÍSTICAS DEL DRIBLING.

- Es un fundamento técnico-individual.
- Se necesita tener gran pericia técnica y un agudo sentido de la improvisación.
- Exige creatividad.
- En mitad de campo sirve para descongestionar; para mantener la posesión del balón; en nuestra área nos ayuda a sacarnos de encima a un rival.

## 7).- TIPOS DE DRIBLING.

### 1) SEGÚN LA COMPLEJIDAD DE LA EJECUCIÓN

a) DRIBLING SIMPLE.- Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.

b) DRIBLING COMPUESTO.- Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.

### 2) SEGÚN LA POSICIÓN DEL ADVERSARIO.

a) DRIBLING DE FRENTE.- Es cuando el jugador se encuentra cara a cara con el adversario y utiliza su ingenio y técnica del dribling para superarlo.

b) DRIBLING CUANDO EL RIVAL ESTA DETRÁS.- Es necesario cuando estamos de espaldas al arco rival y tenemos una marca asfixiante del adversario. El jugador tiene que necesariamente que desarrollar la capacidad de recepcionar, proteger, amagar y girar el cuerpo para zafar del acoso del rival.

c) DRIBLING CUANDO EL RIVAL ESTA AL COSTADO.- Se utiliza cuando el adversario logra darnos alcance y corre en paralelo a nosotros.

El jugador debe desarrollar la capacidad de sobre-parar y con la misma iniciar nuevamente la carrera; de lo contrario cambiar de dirección en forma brusca; para salir de la marca.

### 3) SEGÚN LA ACCION DEL QUE DRIBLEA.

a) DRIBLING EN VELOCIDAD.- Busca aprovechar la velocidad del jugador para picar con el balón sorprender y superar al adversario, cambiando de velocidad.

b) DRIBLING DE PROTECCIÓN.- Su objetivo es proteger el balón hasta que las condiciones para progresar en el juego o pasar el balón mejoren, es un dribling preventivo.

c) DRIBLING CON ENGAÑO.- Todo dribling requiere de engaño, en este caso se da una idea al rival y se hace lo contrario. Es algo natural que tengan los grandes jugadores; es la suma de la improvisación, ingenio y técnica del

dribling. La finta está presente también.

## 8).- EL REMATE

Fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol. Su objetivo es anotar.

### - TIPOS DE REMATE.

#### 1) DE ACUERDO A LA SUPERFICIE DE GOLPEO:

- a) Remate con el empeine.
- b) Remate con el empeine interno.
- c) Remate con el empeine externo
- d) Remate con la punta del pie.
- e) Remate con la rodilla
- f) Remate con el taco.
- g) Remate con la cabeza.
- h) Remate con la punta.

#### 2) DE ACUERDO A LA ALTURA DEL BALÓN.

- a) Remate a ras del suelo.
- b) Remate a media altura.
- c) Remate de altura.

- d) Remate de semivolea o contrabote.
- e) Remate de volea.
- f) Remate de semichalaca.
- g) Remate de media vuelta.

### 3) DE ACUERDO A LA DIRECCIÓN DEL BALÓN.

- a) Remate en línea recta.
- b) Remate cruzados o en diagonal.
- c) Remate con efecto.<sup>1</sup>

#### **Campo de juego:**

**Superficie de juego:** Los partidos pueden jugarse en superficies naturales o artificiales, de acuerdo con el reglamento de la competición.

**Dimensiones:** El terreno de juego será rectangular. La longitud de la línea de banda deberá ser superior a la longitud de la línea de meta.

Longitud: *mínimo 90 m. (100 yds), máximo 120 m. (130 yds)*

Anchura: *mínimo 45 m. (50 yds), máximo 90 m. (100 yds)*

#### **Partidos Internacionales:**

Longitud: *mínimo 100 m. (110 yds), máximo 110 m. (120 yds)*

Anchura: *mínimo 64 m. (70 yds), máximo 75 m. (80 yds)*



### **Marcación del terreno:**

- El terreno de juego se marcará con líneas. Dichas líneas pertenecerán a las zonas que demarcan.
- Las dos líneas de marcación más largas se denominan líneas de banda. Las dos más cortas se llaman líneas de meta.
- Todas las líneas tendrán una anchura de 12 cm. como máximo.
- El terreno de juego estará dividido en dos mitades por una línea media.
- El centro del campo estará marcado con un punto en la mitad de la línea media, alrededor del cual se trazará un círculo con un radio de 9,15 m.

### **El área de meta**

- El área de meta, situada en ambos extremos del terreno de juego, se demarcará de la siguiente manera:

Se trazarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta, a 5.5 m. de la parte interior de cada poste de meta. Dichas líneas se adentrarán 5.5 m. en el terreno de juego y se unirán con una línea paralela a la línea de meta. El área delimitada por dichas líneas y la línea de meta será el área de meta.

### **El área penal:**

Se trazarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta, a 16,5 m de la parte interior de cada poste de meta. Dichas líneas se adentrarán 16,5 m en el

terreno de juego y se unirán con una línea paralela a la línea de meta. El área delimitada por dichas líneas y la línea de meta será el área penal.

- En cada área penal se marcará un punto penal a 11 m de distancia del punto medio de la línea entre los postes y equidistante a éstos.

Al exterior de cada área penal se trazará, asimismo, un semicírculo con un radio de 9,15 m desde el punto penal.

### **Banderines:**

En cada esquina se colocará un poste no puntiagudo con un banderín. La altura mínima del poste será de 1,5 m de altura.

- Asimismo, se podrán colocar banderines en cada extremo de la línea de media, a una distancia mínima de 1 m en el exterior de la línea de banda.

### **El área de esquina:**

- Se trazará un cuadrante con un radio de 1 m desde cada banderín de esquina en el interior del terreno de juego.

## Metodología educativa del área de cultura física

### El Método didáctico requiere:

PLANEACION	<p>Partir de una situación percibida de un contexto real, como:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ La fabricación del jabón.</li><li>▪ Analizar qué relación guarda con «el aquí y el ahora» de los alumnos:</li><li>▪ Uso diario del jabón.</li><li>▪ Publicidad de las diferentes marcas de jabón llevada a cabo por los medios de comunicación.</li><li>▪ Interés por conocer el proceso químico seguido en su elaboración.</li><li>▪ Reflexionar y escoger los procedimientos o caminos particulares a seguir y los recursos particulares a seguir y los recursos que puedan utilizarse para que los alumnos se enfrenten a esa nueva situación y le den una respuesta satisfactoria, que les permita lograr los objetivos propuestos:</li><li>▪ Breve exposición por el profesor sobre el contenido de aprendizaje con objeto de problematizar a los alumnos y sugerir las actividades a realizar.</li><li>▪ Visita a una fábrica de jabón para observar su proceso de elaboración.</li><li>▪ Investigación bibliográfica por tos alumnos que les lleve a</li></ul>
------------	---

	<p>fundamentar científicamente las observaciones realizadas y conocer su repercusión en la vida de la comunidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Presentación de informes por los alumnos e intercambio de experiencias, guiados por el profesor.</li> <li>▪ Formulación de conclusiones</li> </ul>
REALIZACION	Llevar a cabo las actividades, que previamente estudiadas por el profesor, hayan sido corroboradas y planteadas en detalle con la participación de los alumnos.
EVALUACION	<p>Verificar los resultados, obtenidos en relación con los objetivos propuestos; a través:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Del análisis de los informes presentados.</li> <li>▪ El diálogo suscitado en el intercambio de experiencia.</li> <li>▪ De otros recursos de evaluación.</li> </ul> <p>Para:</p> <p>Detectar aciertos y deficiencias.</p> <p>Hacer las rectificaciones pertinentes.</p> <p>De todo lo anterior se infiere la necesidad de...</p>

## **DIDÁCTICA Y METODOLOGÍA APLICADA A LA CULTURA FÍSICA**

El aprendizaje en las clases de cultura física es un proceso de interacción educador - estudiante, en el cual se conoce, analiza y práctica principios, fundamentos y reglas de los contenidos curriculares y extracurriculares del área.

Contando para esto con una gran apertura actitudinal y profesional del docente (recomendaciones metodológicas, contenidos, destrezas y procesos de calidad).

En este sentido el tratamiento del área de Cultura Física se hace en función del aprendizaje significativo, que se fundamenta en la concepción constructivista del aprendizaje, que en su esencia considera dos aspectos básicos:

c. Todo conocimiento es alcanzado por el individuo cuando interacciona con el medio y trata de comprenderlo. Esto significa que necesariamente es estudiante tiene que manipular los aparatos, implementos y elementos, relacionarse con sus compañeros, docente y con todo cuanto sea necesario

d. Todo conocimiento se adquiere no por interiorización de un significado exterior ya dado, sino por la construcción desde dentro de representaciones e interpretaciones adecuadas, O sea que el conocimiento se hace cumpliendo la relación objeto - sujeto mediante proceso de observación, comparación, análisis, síntesis, autoevaluación, hetero evaluación, evaluación.

## **MÉTODOS O ESTILOS PEDAGÓGICOS**

Son los medios o recursos didáctico - metodológicos a través de los cuales los educadores ofrecen (no imponen) a los estudiantes las posibilidades de movimiento, teniendo en cuenta la relación causa - efecto; con el fin de posibilitar el libre desarrollo de la creatividad, iniciativas e imaginación.

Los métodos activos que se utilizan en la enseñanza de la Cultura Física son: directo, indirecto y mixto (estilos democrático, autocrático o impositivo y mixto o combinado), dependiendo su adopción del objetivos, destrezas, contenidos, recomendaciones metodológicas, recursos y circunstancias operacionales o ambientales, ya que cada uno de ellos tienen ventajas y desventajas y formas concretas de trabajo.

## **PLANTEAMIENTO DE HIPOTESIS**

### **Hipótesis general**

“La escasa aplicación de los fundamentos básicos del fútbol en clases impiden el desarrollo en la práctica de fútbol de la Escuela de Educación Básica “Alonso de Mercadillo” de la Ciudad de Loja. ”

### **Hipótesis Especifica 1**

“La escasa aplicación de las reglas del fútbol en clases limita el desarrollo de la práctica de fútbol de la Escuela Educación Básica “Alonso de Mercadillo” de la Ciudad de Loja.”

### **Hipótesis específica 2**

“La escasa aplicación de técnicas y tácticas del fútbol limita en desarrollo de la práctica de fútbol de la Escuela Educación Básica “Alonso de Mercadillo” de la Ciudad de Loja.”





## f. METODOLOGÍA

### DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

#### Metodología empleada

- **Método Inductivo.-** Va de lo particular a lo general. Es decir, partí del conocimiento de cosas y hechos particulares que se investigaron, para luego, utilizando la generalización llegué al establecimiento de reglas y leyes científicas.
- **Método deductivo.-** Este proceso me permitió presentar conceptos, principios, reglas, definiciones a partir de los cuales, se analiza, se sintetiza compara, generaliza y demuestra.
- **Método descriptivo.-** Lo utilice en la descripción de hechos y fenómenos actuales por lo que digo: que este método me situó en el presente. No se redujo a una simple recolección y tabulación de datos a los que se acompaña, me integro el análisis reflexión y a una interpretación imparcial de los datos obtenidos y que permiten concluir acertadamente mi trabajo.

#### Modalidad de la investigación.

En la presente investigación se empleó la modalidad de campo y documental:

De campo porque se realizaron entrevistas a docentes, especializados en el área de cultura física, autoridades y a los estudiantes de la institución.

### **Nivel o tipo de investigación.**

Los tipos de investigación empleados son: descriptivas y explicativas.

- Descriptivas, por cuanto a través de la información obtenida se va a clasificar elementos y estructuras para caracterizar una realidad y,
- Explicativa, porque permite un análisis del fenómeno para su rectificación.

## **POBLACIÓN Y MUESTRA**

### **Población**

La población es el grupo de individuos que habitan en una determinada zona donde se realiza la investigación, en este caso tenemos una población de estudio determinada en la totalidad de la población de los estudiantes de la Escuela Educación Básica “ Alonso de Mercadillo” de la Ciudad de Loja. ”  
Aplicándola en 60 estudiantes, 1 docente y 1 autoridad del plantel.

## Muestra

Se considera como muestra a una parte de la investigación que facilita el estudio y hace más eficaz a la investigación para lo cual aplicamos la siguiente fórmula.

Total de Encuestas:

$$M = \frac{N}{E^2 (n-1) + 1}$$

## Simbología

M = Total de muestra

N = Total de la población

E = margen de error (de 0.01 hasta 0.10)

## Técnicas de recolección de datos

- **Cuestionario para la encuesta:** Es la técnica que a través de un cuestionario permite recopilar datos de toda la población o de una parte representativa de ella.

## g. CRONOGRAMA

ORDEN	TIEMPO: AÑO 2013-2014	Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio		
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3				
1	Presentación del proyecto, revisión y aprobación				x	x	x																													
2	Elaboración del referente teórico																																			
3	Diseño de instrumentos de investigación									x	x	x	x																							
4	Recopilación de la información de campo													x	x	x																				
5	Tabulación de datos																	x	x																	
6	Análisis de resultados																					x	x	X												
7	Inferir conclusiones y recomendaciones																					x	X			X										
8	Primer borrador del informe																													x	X					
9	Presentación del informe																																	X		
10	Defensa de la tesis																																	x	X	

## h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

<b>PRESUPUESTO</b>			
<b>INGRESOS</b>		<b>EGRESOS</b>	
FONDOS PROPIOS	<b>2068,00</b>	Material Bibliográfico	50,00
		Materiales de Oficina	50,00
		Internet	50,00
		Elaboración del proyecto	50,00
		Portátil	750,00
		Alquiler de Infocus	30,00
		Cámara Fotográfica	250,00
		Levantamiento del borrador y Tesis	150,00
		Impresión de ejemplares	200,00
		Empastado	100,00
		Derechos y Aranceles Universitarios	200,00
		<b>Subtotal</b>	<b>1880,00</b>
		<b>Imprevistos 10 %</b>	<b>188,00</b>
<b>TOTAL</b>	<b>2068,00</b>	<b>TOTAL</b>	<b>2068,00</b>

## **RECURSOS**

### **- RECURSOS HUMANOS:**

- Un Director de Tesis
- Un aspirante a Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física y Deportes.
- Autoridades de las Institución
- Docentes de Cultura Física que laboran en la Institución.
- Alumnos comprendidos en este presente trabajo investigativo.

### **RECURSOS ECONÓMICOS:**

- Fotocopiadora
- Copiadora
- Bibliotecas
- Suministros y materiales: cuaderno, hojas de papel, esferográficos, portaminas, borrador.
- Internet
- Cámara Fotográfica
- Flash Memory
- Infocus
- Transporte
- Alimentación
- Computadora
- Extras

## i. BIBLIOGRAFÍA

- Ana Pablos Monzó, *“Valoración de las capacidades físicas y Cognitivas en corredores de orientación de la Categoría hombres-élite”*, Universidad de Valencia.
- BANGSBO JENS, BIRGER PEITERSEN; Futbol Jugar en Defensa
- BENEDEK ENDRE; Futbol Infantil
- BERNHARD BRUGGMANN: Ejercicios de Futbol
- ÉRICK; Futbol : del análisis del juego a la formación del jugador
- JORGE F.F; Futbol Estructura y Dinámica del Juego
- Leopoldo de la Reina Montero, Vicente Martínez de Haro, *“Manual de Teoría y práctica del acondicionamiento Físico”*, [En línea] link: <http://cdeporte.rediris.es/biblioteca/libroMTyPAF.pdf>
- *Manual de entrenamiento de fútbol*”, Life Ready Through Sport, [En línea] link:
- MEMORIAS, tomo 1, 2, 3 XVI Congreso Panamericano de Educación Física 1997.
- ORTEGA V. Mayra Econ., ALVAREZ Luz Esther Econ., **Guía para diseñar el Proyecto de Tesis**, Universidad Técnica Particular de Loja, Abril – Agosto 2007.
- SCHREINER PETER; Entrenamiento de la Coordinación en el Futbol.

## WEBGRAFIA

- [elrincondelentrenadordefutbol.blogspot.com/.../aptitud-\*\*fisica\*\*-en-el-\*\*futbol\*\*.html](http://elrincondelentrenadordefutbol.blogspot.com/.../aptitud-fisica-en-el-futbol.html)
- 
- [www.elatleta.com/rincon.../cualidades\\_ \*\*fisicas\*\*.htm](http://www.elatleta.com/rincon.../cualidades_fisicas.htm) -
- [es.wikipedia.org/wiki/\*\*Fútbol\*\*](http://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%BAtbol)
- [www.\*\*futbolecuador\*\*.com](http://www.futbolecuador.com)
- [www.ecuafutbol.org/](http://www.ecuafutbol.org/)
- [www.benditofutbol.com/](http://www.benditofutbol.com/)



## ANEXOS

### UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

### CARRERA DE CULTURA FISICA



### ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PROFESIONALES

Dirigiéndome a ustedes de la manera más cordial me permitan la contestación a las preguntas formuladas que se encuentran en la siguiente encuesta con el fin de elaborar el proyecto de tesis denominado “LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA DURANTE EL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “ ALONSO DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA. ”

**OBJETIVO:** conocer, analizar y dar una propuesta adecuada sobre los Fundamentos Básicos del Fútbol y su incidencia durante el desarrollo de la práctica de los estudiantes de la Escuela Educación Básica “ Alonso de Mercadillo” de la Ciudad de Loja.

Instructivo.

- Lea con detenimiento las preguntas
- Marque solo una alternativa
- Responda con honestidad.

## Preguntas

1).- ¿Incluye Ud. Dentro de sus planificaciones actividades para dar a conocer o mejorar los conocimientos acerca de las técnicas básicas del fútbol?

Si			No			A veces	
----	--	--	----	--	--	---------	--

2).- ¿Les exige a sus estudiantes que apliquen y corrijan las reglas del fútbol mientras realizan las prácticas?

Si			No			A veces	
----	--	--	----	--	--	---------	--

3).- ¿Le dedica una vez al mes a la práctica del fútbol?

Si			No			A veces	
----	--	--	----	--	--	---------	--

4).- Sus alumnos, ¿Denotan predisposición para practicar fútbol?

Si			No			A veces	
----	--	--	----	--	--	---------	--

5).- ¿Le dedican toda la hora de clases a la práctica del fútbol?

20 Minutos			40 Minutos			60 Minutos	
80 Minutos			120 Minutos			Más de 2h00	

6).- ¿Los estudiantes presentan problemas al coordinar los movimientos en las prácticas?

Si			No			A veces	
----	--	--	----	--	--	---------	--

7).- ¿Presentan los estudiantes dificultad al practicar algún deporte?

Si			No			A veces	
----	--	--	----	--	--	---------	--

8).- ¿Sus estudiantes conocen las técnicas básicas del fútbol?

Si			No			Algunos	
----	--	--	----	--	--	---------	--

9).- ¿Los estudiantes aplican las técnicas básicas del fútbol al realizar las prácticas?

Si			No			A veces	
----	--	--	----	--	--	---------	--

**GRACIAS POR SU COLABORACION**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

## CARRERA DE CULTURA FISICA



### ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ALUMNOS(A)

Dirigiéndome a ustedes de la manera más cordial me permitan la contestación a las preguntas formuladas que se encuentran en la siguiente encuesta con el fin de elaborar el proyecto de tesis denominado “LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA DURANTE EL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA EDUCACION BÁSICA “ ALONSO DE MERCADILLO” DE LA CIUDAD DE LOJA. ”

**OBJETIVO:** conocer, analizar y dar una propuesta adecuada sobre los Fundamentos Básicos del Fútbol y su incidencia durante el desarrollo de la práctica de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica “ Alonso de Mercadillo” de la Ciudad de Loja.

Instructivo.

- Lea con detenimiento las preguntas
- Marque solo una alternativa
- Responda con honestidad.

## Preguntas

1).- ¿Conoce las técnicas básicas del fútbol?

Si			No			A veces	
----	--	--	----	--	--	---------	--

2).- ¿Sus profesores les exige que apliquen y corrijan las reglas del fútbol mientras realizan las prácticas?

Si			No			A veces	
----	--	--	----	--	--	---------	--

3).- ¿Práctica al fútbol al menos una vez al mes?

Si			No			A veces	
----	--	--	----	--	--	---------	--

4).- ¿Denotan predisposición para practicar fútbol?

Si			No			A veces	
----	--	--	----	--	--	---------	--

5).- ¿Le dedican toda la hora de clases a la práctica del fútbol?

20 Minutos			40 Minutos			60 Minutos	
80 Minutos			120 Minutos			Más de 2h00	

6).- ¿Presentan problemas al coordinar los movimientos en las prácticas?

Si			No			A veces	
----	--	--	----	--	--	---------	--

7).- ¿Presentan dificultad al practicar algún deporte?

Si			No			A veces	
----	--	--	----	--	--	---------	--

8).- ¿Conocen las técnicas básicas del fútbol?

Si			No			Algunos	
----	--	--	----	--	--	---------	--

9).- ¿Aplican las técnicas básicas del fútbol al realizar las prácticas?

Si			No			A veces	
----	--	--	----	--	--	---------	--

**GRACIAS POR SU COLABORACION**

ANEXO 3



















## ÍNDICE

<b>PORTADA</b>	i
<b>CERTIFICACIÓN</b>	ii
<b>AUTORÍA</b>	iii
<b>CARTA DE AUTORIZACIÓN</b>	iv
<b>AGRADECIMIENTO</b>	v
<b>DEDICATORIA</b>	vi
<b>ÁMBITO GEOGRÁFICO</b>	vii
<b>MAPA GEOGRÁFICO</b>	viii
<b>ESQUEMA DE CONTENIDOS</b>	ix
a. Título	1
b. Resumen	2
Summary	4
c. Introducción	5
d. Revisión de Literatura	8
e. Materiales y Métodos	44
f. Resultados	46
g. Discusión	64
h. Conclusiones	68
i. Recomendaciones	69
j. Bibliografía	70
k. Anexos	71