



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE
Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y
DEPORTES

TÍTULO

LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DE 6TO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”; PERIODO 2018-2019.

AUTOR

SERVIO LUCIO NAULA CUMBICUS

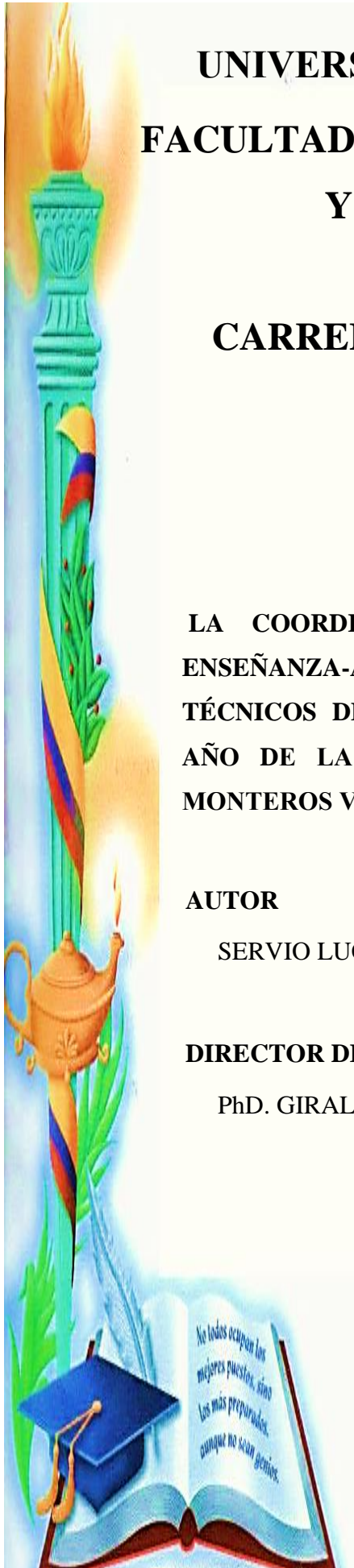
DIRECTOR DE TESIS

PhD. GIRALDO VIERA AVINAZ

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

LOJA - ECUADOR

2020



CERTIFICACIÓN


Ph.D. Giraldo Viera Avinaz

DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CERTIFICA:

Haber asesorado y revisado detenida y minuciosamente durante todo su desarrollo, la tesis titulada: **LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DE 6TO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”; PERIODO 2018-2019**, de la autoría de **SERVIO LUCIO NAULA CUMBICUS**. Previa la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física y Deportes, el egresado ha cumplido con todos los requisitos de acuerdo a lo establecido, el informe de investigación tanto en su fondo y forma de acuerdo a las normas de graduación vigentes en nuestra universidad. Por lo que se sugiere continúe con el trámite legal, consecuentemente autorizo la presentación y sustentación de la misma.

Loja, 27 de Enero del 2020



Ph.D. Giraldo Viera Avinaz

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **Servio Lucio Naula Cumbicus**, declaro ser la 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 legales por el contenido de la misma.

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

Autor Servio Lucio Naula Cumbicus

Firma



Número de Cédula: 1104968712

Fecha: 19 de febrero 2020

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

Yo, **Servio Lucio Naula Cumbicus**, declaro ser la autora del presente trabajo de tesis titulada **LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DE 6TO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”;** PERIODO **2018-2019**, como requisito para optar por el grado de Licenciada 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 la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

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

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los diecinueve días del mes de febrero de dos mil veinte.

Firma

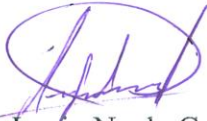
Autor

Número de Cédula:

Dirección

Correo electrónico

Celular:



Servio Lucio Naula Cumbicus

1104968712

Loja, Cdla. Del Chofer La Banda; calle Taquil

servio.naula@unl.edu.ec

0988850375

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis

Ph.D Giraldo Viera Avinaz

Tribunal de Grado:

Presidente

Mg.Sc. José Gregorio Picoita Quezada

Primer Vocal

Mg.Sc Jamil Javier Quintuña Armijos

Segundo Vocal

Mg.Sc. José Efraín Macao Naula

AGRADECIMIENTO

Al culminar el presente trabajo investigativo, dejo constancia de eterna gratitud a la Universidad Nacional de Loja, por permitir que se cumplan mis aspiraciones al brindarme educación; así mismo a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, especialmente al personal directivo y administrativo, al director y docentes de la Carrera de Cultura Física y Deportes, por brindarme los conocimientos y la experiencia precisa para el desarrollo profesional en la vida cotidiana.

Un agradecimiento especial a mi director de tesis PhD Giraldo Viera Avinaz por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, experiencia y motivación ha logrado que pueda terminar este estudio con éxito.

No podía faltar mi más sincero agradecimiento a la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” que han hecho posible terminar mi estudio con éxito

SERVIO LUCIO NAULA CUMBICUS

Autor

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo a Dios por todo lo que ha puesto en mi camino; con profundo cariño a mis padres Servio Lucio y Marixe y a mis hermanos Anderson y Jessica, a quienes amo con todo mi corazón.

A mi madre, ya que ella ha estado pendiente de mi durante toda mi formación de toda mi carrera, aconsejándome, guiándome en todo lo positivo. Ella es la persona fundamental que me ha ayudado moral y psicológicamente desde que comencé a estudiar hasta que culmine ya que supo compartir las alegrías y tristezas que se me presentaban al transcurso de mi carrera, a mi hijo cual es mi principal motivación para salir adelante y triunfar en mi vida profesional.

SERVIO LUCIO NAULA CUMBICUS

Autor

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTORA NOMBRE DE LA TESIS	FUENTE	FECHA - AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO COMUNIDAD		
TESIS	Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”	UNL	2020	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SUCRE	OBRAPÍA	CD	Licenciada en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y el Deporte.

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
UBICACIÓN GEOGRAFICA DEL CANTON LOJA



CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN
UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MANTEROS VALDIVIESO”



Fuente: Google Maps

ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN
ABSTRACT
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - PROPUESTA ALTERNATIVA
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS
 - PROYECTO DE TESIS
 - OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

**LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-
APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS
ESTUDIANTES DE 6TO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL
IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”; PERIODO 2018-2019.**

b. RESUMEN

La investigación **La coordinación motriz en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”; periodo 2018-2019.**, tiene como objetivo general mejorar el conocimiento de la coordinación y facilitar la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de sexto año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”. El tipo de estudio es descriptivo, con un diseño pre experimental; métodos aplicados el científico, descriptivo, inductivo, deductivo, analítico, sintético, estadístico; las técnicas: encuesta; instrumentos: cuestionario y test; procedimientos desarrollados en base a la fundamentación teórica, diagnóstico, propuesta, aplicación y validación de la alternativa. Como resultado los estudiantes presentan dificultades en el desarrollo de los ejercicios que evidencian problemas en la coordinación motriz repercutiendo negativamente en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol. Población investigada: cuatro docentes y 30 estudiantes. El aporte práctico lo constituye la propuesta alternativa la coordinación motriz en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes de 6to año de la unidad educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”; periodo 2018-2019.

Palabras clave: Fundamentos técnicos del Futbol, coordinación motriz.

ABSTRACT

The research **Motor coordination in the teaching-learning process of the technical foundations of football in the 6th year students of the Educational Unit "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso"; period 2018-2019.**, has as general objective to improve the knowledge of the coordination and to facilitate the learning teaching of the technical foundations of soccer of the students of sixth year of the Educational Unit "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso". The type of study is descriptive, with a pre-experimental design; applied methods the scientific, descriptive, inductive, deductive, analytical, synthetic, statistical; the techniques: survey; instruments: questionnaire and test; procedures developed based on the theoretical foundation, diagnosis, proposal, application and validation of the alternative. As a result, students present difficulties in the development of exercises that show problems in the motor coordination of students, negatively affecting the learning of the basic foundations of football. Population investigated: four teachers and 30 students. The practical contribution is the alternative proposal motor coordination in the teaching-learning process of the technical foundations of football in the 6th year students of the educational unit "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso"; period 2018-2019.

Keywords: Technical foundations of soccer, motor coordination.

c. INTRODUCCIÓN

El trabajo investigativo titulado **La coordinación motriz en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”; periodo 2018-2019.**, resulta de gran relevancia pues permite comprender el grado que representa la falta de la coordinación motriz en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del futbol.

Es así que Dietrich, (2007) señala que: “las capacidades coordinativas motrices son cualidades de la realización de procesos específicos y situacionales de la ejecución motriz, basadas en experiencias motrices” (p. 65).

Para el ser humano el correcto desarrollo de la coordinación motriz representa una clara necesidad pues hace posible que puedan realizar una variedad de movimientos que impliquen velocidad, desplazamiento, resistencia y fuerza; y así llevar a cabo una gran cantidad de tareas diarias, actividades particulares, e incluso, ejercicios. Es así como nace su vinculación con el aprendizaje de los fundamentos técnicos del futbol, si hay una palabra que todo entrenador de fútbol, de acuerdo al nivel, deba conocer (y también deba haber aplicado) es la de coordinación. Esta, es una cualidad fundamental para que el futbolista pueda realizar de la manera más eficiente, precisa y técnica todas las acciones físicas y técnicas (carrera, salto, pase, disparo, centre, etc.). (Gandía, 2015)

Valorando lo expuesto por los autores el futbol, como actividad, está compuesto de varios movimientos y acciones cíclicas (como la carrera) y acíclicas (pase, control, disparo etc). Es necesario poseer una buena motricidad fina, para poder desarrollar las acciones acíclicas. Se desarrollará la coordinación óculo-motora con ejercicios donde se trabaje con balón (conducción, pase, remate), con las distintas partes con las que se golpee y siempre en movimiento.

Mediante las observaciones realizadas en el 6to grado de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, durante el desarrollo de las clases de Cultura Física, se demostró que los estudiantes presentan dificultades en el desarrollo de los ejercicios que evidencian problemas en la coordinación motriz de los estudiantes, repercutiendo negativamente en el aprendizaje de los fundamentos básicos del fútbol.

Por lo expuesto, el presente trabajo investigativo, tiene como objetivo general mejorar el conocimiento de la coordinación y facilitar la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de sexto año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” del barrio Obrapia.

Como objetivos específicos que orientaron el proceso investigativo se plantearon: Diagnosticar el nivel de conocimiento que poseen los alumnos de sexto año de la Escuela “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” del barrio Obrapia de la ciudad de Loja sobre la coordinación; planificar un programa de ejercicios metodológicos para el desarrollo de la coordinación y mejorar la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol; ejecutar el programa de ejercicios metodológicos para el desarrollo de la coordinación y mejorar la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol; y, evaluar el programa de ejercicios metodológicos para el desarrollo de la coordinación y mejorar la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol.

Este trabajo incluye tres variables la primera se denomina: Coordinación motriz, de la cual se desprenden los siguiente subtemas: ¿Qué son las capacidades o cualidades coordinativas motrices?; la capacidad coordinativa de orientación; coordinación motriz en el fútbol; ¿Cómo trabajar la coordinación motriz en los entrenamientos?; y ¿Cuándo trabajar la coordinación motriz? La segunda variable se denomina: Proceso de enseñanza-aprendizaje con los siguientes subtemas: Importancia del proceso enseñanza-aprendizaje; componentes del proceso; etapas de los procesos de enseñanza- aprendizaje de las capacidades psicomotoras; y, aprendizaje en la educación primaria. El tercer capítulo se titula: Fútbol, el cual posee los siguientes subtemas: Introducción a la historia del fútbol; el deporte moderno del fútbol; Características y clasificación deportiva del fútbol; y, el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol

La presente investigación se basó en un diseño pre experimental con un alcance descriptivo y de tipo científico; los métodos empleados fueron: científico que permitió determinar con claridad los procesos y resultados en la ejecución de la investigación tanto en su parte teórica como de campo; analítico posibilitó identificar y clasificar la información recopilada para la referencia de literatura; sintético coadyuvó al establecimiento de las conclusiones y recomendaciones; inductivo para la elaboración del marco teórico; deductivo permitió determinar el problema; y, el estadístico aplicado en los resultados de la encuesta.

Como técnicas se emplearon la encuesta y como instrumentos: cuestionario y test. Los procedimientos se desarrollaron en base a la fundamentación teórica, diagnóstico, propuesta, aplicación y validación de la alternativa. Entre los resultados obtenidos se destaca que los docentes no emplean ejercicios para desarrollar la coordinación motriz, por lo que el estudiante presenta varias dificultades para desarrollar determinados ejercicios que lo dificultan para aprender adecuadamente los fundamentos básicos del fútbol.

Por lo tanto, se concluye que la fundamentación teórica sobre la coordinación motriz y su incidencia en el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol resultó importante, fortaleció el conocimiento de manera gratificante induciendo al desarrollo de la coordinación motriz para mejorar el aprendizaje de los fundamentos técnicos de del futbol de los niños; además que mediante el diagnóstico realizado al proceso enseñanza-aprendizaje los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso se detectó que los estudiantes presentan dificultades en el desarrollo de los ejercicios que evidencian problemas en la coordinación motriz, repercutiendo negativamente en el aprendizaje de los fundamentos básicos del fútbol.

Como resultado de lo expuesto, se recomienda a los directivos de la institución, con urgencia, brindar capacitación a sus docentes sobre la coordinación motriz, para impulsar una práctica docente de calidad; así también, se solicita a la docente utilizar con frecuencia y de manera variada varios test para valorar la coordinación en los estudiantes y por ende mejorar al aprendizaje de los fundamentos del futbol.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

1. Coordinación motriz

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

Las capacidades coordinativas motrices, son unos de los cimientos para obtener deportistas de gran calidad. Tomando en cuenta los antecedentes anteriormente mencionados, consideramos que es necesario establecer un entrenamiento enmarcado en el trabajo de estas capacidades coordinativas que contengan bases científicas acorde a la edad y al nivel los jugadores, en este caso en los estudiantes de 6to año de la Escuela Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, con métodos didácticos adecuados para el desarrollo de la técnica del pase del balón y sin balón.

Weineck, (2005), menciona que, las capacidades coordinativas motrices son determinadas sobre todo por la coordinación, esto es, por los procesos de regulación y conducción del movimiento. Además, habilitan al deportista para dominar de forma segura y económica acciones motoras en situaciones previstas (estereotipos) e imprevistas (adaptaciones), y para aprender los movimientos deportivos con relativa velocidad. (p.32)

Esto lo podemos ver más claramente en los deportes, pues al ejecutar cualquier técnica deportiva se pone de manifiesto, por ejemplo: en el acoplamiento de los movimientos de los brazos y las piernas durante una carrera de 100 m., Weineck, (2005), manifiesta que la coordinación influye significativamente en los resultados deportivos en la mayoría de las disciplinas deportivas. En el desarrollo de ella juega un papel importante la capacidad de anticipación.

Coordinación Global: Primera fase del proceso de aprendizaje motor, donde se forman las estructuras básicas de un movimiento. Donde la fuerza, ritmo, fluidez y volumen de este son incorrectos e inadecuados.

Coordinación Fina: Segunda fase del proceso del aprendizaje motor donde la fuerza, fluidez, y volumen son precisos y armónicos.

Coordinación estática: Es el equilibrio entre la acción de los grupos musculares antagonistas, la cual se establece en función del tono y permite la conservación voluntaria de las actitudes.

Coordinación Dinámica: Es la puesta en acción simultánea de grupos musculares diferentes en vista a la ejecución de movimientos voluntarios más o menos complejos.

Coordinación Dinámica específica: Ajuste corporal que se realiza frente a demandas motrices que exigen el uso particular de algún segmento.

Coordinación Dinámica general: Acción donde intervienen gran cantidad de segmentos musculares ya sea extremidad superior, inferior o ambas a la vez. Este se basa en el movimiento con desplazamiento corporal en uno o ambos sentidos y que pueden ser rápidos o lentos. Weineck, (2005).

1.1. ¿Qué son las capacidades o cualidades coordinativas motrices?

Las capacidades coordinativas motrices habilitan al deportista para realizar de forma segura acciones motoras en formas previstas e imprevistas para aprender los movimientos deportivos con relativa velocidad. Las cualidades coordinativas motrices se caracterizan, en primer orden, por el proceso de regulación y dirección de los movimientos, ellas se interaccionan con las habilidades motrices y solo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo por medio de su unidad con las capacidades condicionales, y son una condición fundamental para realizar todo un grupo de acciones motrices. Todas las habilidades humanas, no son innatas, sino que se desarrollan sobre la base de propiedades fundamentales que tiene el organismo del hombre, en el enfrentamiento diario con el medio.

Guimaraes, (1999) menciona que: “las cualidades coordinativas motrices son también capacidades motoras o físicas, determinadas en primera instancia por el sistema nervioso en la programación y control del movimiento” (p. 10). La expresión de estas cualidades se observa y se hacen perceptibles principalmente durante el proceso de aprendizaje de la técnica deportiva. La coordinación de este conjunto de capacidades o cualidades permitirá la realización de movimientos difíciles, y también ejecutarlos con rapidez. La coordinación es indispensable para cualquier actividad física.

Dietrich, (2007) señalan que: “las capacidades coordinativas motrices son cualidades de la realización de procesos específicos y situacionales de la ejecución motriz, basadas en experiencias motrices” (p. 65). El grado de desarrollo de las capacidades coordinativas motrices, determinará la capacidad para desarrollar en secuencia ordenada, armónica y eficaz un gesto o acción determinados.

Mediante el entrenamiento de la coordinación Buschmann, Past y Bussmann, (2002) “se trata de conseguir, con el menor número de músculos y el menor grado de esfuerzos posible el efecto óptimo en cada momento en relación con el movimiento más adecuado” (p. 13). En el fútbol sobre todo, es importante el dominio adecuado del cuerpo y del balón durante las diferentes situaciones del juego. Entrenar las capacidades coordinativas permite además adquirir con mayor rapidez nuevas técnicas de movimientos y mejorar el gesto deportivo en el fútbol.

1.1.1. Capacidades Coordinativas Generales o Básicas.

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

1.1.2. Capacidad Reguladora del Movimiento.

Ruiz A. (s/a) (2011). Se define como fundamental debido a que sería imposible desarrollar las demás sin la regulación del movimiento, aquí entra a jugar un papel determinante las explicaciones y demostraciones del entrenador así como sobre criterios prácticas y teóricas de la acción motriz. La cantidad de movimientos que debe solucionar el sujeto de forma simultánea o sucesiva está estrechamente vinculada al éxito de la actividad, de ahí que el entrenador a través de diferentes vías (detección

y corrección de errores, metodología adecuada, puede ir desarrollando la participación activa y consciente en el sujeto durante el proceso de aprendizaje. (p. 45)

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

1.1.3. Capacidad de Adaptación y Cambio Motrices.

Capacidades coordinativas motrices generales o básicas. Entre las capacidades coordinativas básicas están: la Adaptación y cambio motriz y la regulación de los movimientos. Adaptación y cambio motriz es la capacidad que tiene el organismo de adaptarse a diferentes situaciones y condiciones en que se realizan los movimientos. Esta capacidad se desarrolla cuando el organismo es capaz de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presenta una nueva condición y tiene que cambiar y volver a adaptarse.

Capacidad de regulación de los movimientos según Weineck, J. (2005) “esta se manifiesta cuando el individuo comprenda y aplique en su ejercitación, en que momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad” (p. 479). Esta capacidad es necesaria para el desarrollo de las demás capacidades, sin ella no se puede realizar movimientos con la calidad requerida. Para que el estudiante comprenda el ritmo y la amplitud de los movimientos, durante el proceso de aprendizaje el docente debe dar indicaciones a través de la palabra, gestos u otros medios. Es importante dar las indicaciones de manera adecuada de forma que el aprendiz pueda regular sus movimientos mediante el ritmo requerido. Por otro lado también se puede utilizar la ayuda de los sonidos melódicos, músicas y marchas.

Lorenzo, (2002). “Como capacidad de cambio se entiende la capacidad de adaptar el programa de acción motora a las nuevas situaciones, en base a los cambios situativos percibidos o anticipados durante la ejecución motora o la prosecución de la acción en forma completamente diferente” (p.46). Esta capacidad se desarrolla cuando el organismo es capaz de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación y

tienen que cambiar y volver a adaptarse, es por ello que se define, como: la capacidad que tienen el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan movimientos.

1.1.4. Capacidades Coordinativas motrices Especiales.

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

Según Weineck, J. (2005) las capacidades coordinativas específicas “se desarrollan más en el marco de la disciplina de la competición correspondiente, y se caracteriza por la capacidad para variar la técnica propia de la modalidad” (p. 479).

La coordinación es fundamento y condición imprescindible de cualquier movimiento propio de la actividad cotidiana, tanto más en el contexto de la actividad deportiva. A una mejor coordinación corresponde la máxima capacidad de rendimiento, con el ahorro simultáneo de consumo energético (Buschman, et.al, 2002, p. 7).

Entre las capacidades especiales están: la orientación, equilibrio, reacción, ritmo, anticipación, diferenciación y coordinación. Vrijens, (2006) menciona a los componentes de la coordinación a los siguientes: → Sentido de equilibrio → Sentido del ritmo → Capacidad de acoplamiento o sincronización → Capacidad de orientación → Capacidad de reacción → Capacidad de diferenciación → Capacidad de variaciones de dirección Capacidad de equilibrio.

Según Vrijens (2004) en libro “Entrenamiento razonado del deportista”, la capacidad de equilibrio es la facultad para mantener el cuerpo en un estado de equilibrio, ya sea parado (equilibrio estático) o en movimiento (dinámico sin apoyo).

Consideramos que los criterios anteriores nos permiten plantear que el equilibrio estático adquiere toda su importancia cuando el atleta tiene una base de sustentación reducida o en movimiento. Desde el punto de vista funcional, esta capacidad depende de la sensibilidad del sistema vestibular y también del sentido del tacto cinético. El equilibrio dinámico interviene sobre todo durante los cambios de posición del cuerpo con aceleración. Funcionalmente dicha

capacidad depende de las posibilidades de estabilidad de los receptores vestibulares. Esta capacidad no sola mente es necesaria en los deportes de alta tecnicidad sino también en deportes de combate (esquí alpino, esquí náutico, gimnasia, judo, lucha.

Buschmann, y otros (2002) el equilibrio es “la capacidad de mantener el equilibrio corporal o de recuperarlo lo más pronto posible” (p. 11).

Un ejemplo es cuando el jugador de fútbol entra en contacto uno contra otro. Capacidad del ritmo Es la facultad para percibir la alternancia dinámica de contracción y relajación del movimiento y de interpretarla en una acción eficaz. Principalmente, se trata aquí de percibir un ritmo procedente de una fuente musical, visual, acústica u otra y de traducirlo en un movimiento preciso.

Weineck, (2005) afirma: Esta capacidad es muy importante para las disciplinas de naturaleza cíclica (remo) así como para aquellas en que el movimiento específico se efectúa siguiendo un cierto ritmo. La capacidad del ritmo desempeña en todas las modalidades un papel importante, en sentido estricto y en sentido amplio, así lo ejemplifica. (p.21)

En sentido estricto: el bailarín que pierda el ritmo no podrá esperar calificaciones altas; el atleta que gira de forma arrítmica en el lanzamiento del disco no conseguirá un trabajo óptimo o un buen estiramiento de los músculos, ni la velocidad de giro o el acoplamiento del movimiento necesarios para un lanzamiento de gran amplitud.

En sentido amplio: un equipo no encuentra su ritmo de juego. Un tenista no es capaz de cambiar su ritmo de juego o lo pierde completamente, etc. La capacidad rítmica se entrena en todas las modalidades de forma específica. Para este trabajo del ritmo resultan apropiadas, de forma general, las modalidades de danza, el ballet, etc. Todo movimiento tiene un ritmo de acuerdo al objetivo por alcanzar. El ritmo es un proceso en el cual se divide el tiempo en que se realizan o se ejecutan los movimientos físicos hacia una tarea u objetivo determinado.

Vrijens, (2006) define a la capacidad de reacción de la manera siguiente: Es la capacidad para iniciar lo más rápidamente posible un movimiento después de una señal determinada. Dicha señal puede ser acústica (disparo), óptica (bandera) o incluso ser

sustituida por un movimiento individual (esgrima, judo) o colectivo (equipo de fútbol, balón mano. (p. 279).

La capacidad de reacción es importante sobre todos en los deportes colectivos y de combate y en deportes con un componente explosivo importante (esprínt, salto de longitud, esquí alpino) incluso en deportes con un componente de resistencia predominante la capacidad de reacción puede tener cierta influencia (Inicio, cambio de ritmo). La velocidad de reacción es la capacidad para convertir en movimiento un estímulo en el menor intervalo de tiempo, lo que algunos autores llaman "tiempo de reacción", que podría definirse como el tiempo que transcurre desde la recepción del impulso nervioso hasta que se produce la reacción consciente y voluntaria.

El tiempo de reacción es la suma de los siguientes componentes: la percepción del estímulo, la interpretación de las informaciones recibidas, la toma de decisión, la programación mental del movimiento a realizar y el envío de las órdenes a la musculatura. Esta velocidad de reacción hay que considerarla en función de dos variantes: el tiempo de reacción simple, esto es, cuando existe un sólo estímulo -que es lo que mide la prueba seleccionada- y el tiempo de reacción compleja, cuando existen varios estímulos que se superponen. Consecuentemente la capacidad de reacción, es un movimiento de tipo no voluntario, espontáneo o reflejo ante un estímulo, que genera adecuadas acciones motrices.

Capacidad de orientación: Es la capacidad para determinar el movimiento y la posición del cuerpo en el espacio y en el tiempo de acuerdo con una acción bien definida (adversario en movimiento, intercepción del balón). La realización perfecta de esta capacidad necesita la posibilidad de anticipación de la señal exterior. Esta no sólo es necesaria para las disciplinas de alta tecnicidad sino también y sobre todo, para los deportes colectivos o de combate. Al percibir lo que sucede a su alrededor y hacer una regulación óptima de sus acciones para cumplir el objetivo que se ha propuesto, el sujeto pone de manifiesto esta capacidad. Es poder determinar lo más rápido y exacto posible, la variación de la situación, los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en correspondencia con los objetos que forman su medio; esto significa el compañero, el contrario, el implemento deportivo, el área de competencia, etc. (Gonzales y Mejía, 2010 p. 94).

La capacidad de orientación puede tener dos ámbitos, orientación temporal y orientación espacial. Estas pueden manifestarse de forma individual, por separado, o simultáneamente bajo una estrecha vinculación.

El control correcto del tiempo (timing, capacidad de orientación temporal) desempeña un papel decisivo para el éxito de las acciones en los juegos de balón, como en el remate de cabeza en el fútbol o la asistencia en baloncesto. El pase hacia el espacio libre exige, por una parte, una “visión periférica” bien desarrollada (capacidad de orientación espacial), capaz de ordenar especialmente los movimientos de los compañeros, los rivales y el balón, pero también un buen control del tiempo: el balón debe pasarse hacia la carrera en el momento adecuado. (Weineck, 2005, p. 482).

La anticipación: Se orienta en dos direcciones, expresada, tanto en los movimientos propios del deportista, como en los movimientos ajenos. En toda acción humana está prevista su finalidad, de manera más o menos consciente para quien la ejecuta, lo que permite elaborar un esquema de realización. Esta capacidad se manifiesta en la adecuación de la fase anterior al movimiento principal, o en un movimiento previo a otro que continúa, más factible de entender en combinaciones o complejos de actividades. En toda fase preparatoria, se encuentra una anticipación de la fase principal, para la elaboración de un esquema de acción. El deportista a menudo se plantea la trayectoria del movimiento, se concentra en la futura ejecución, para tratar de lograrla con fluidez. Para la concreción de este aspecto, juega un papel importante la experiencia motriz.

La diferenciación: Es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento. Cuando una persona observa y analiza un movimiento o ejercicio percibe de forma general y aprecia sus características, en cuanto al tiempo y al espacio, las tensiones musculares que necesitan dicho ejercicio para su ejecución en su conjunto, pero al pasar esta fase debe apreciar y diferenciar las partes y etapas más importantes del mismo.

Según Buschman, (2002) la diferenciación “permite poner en funcionamiento la musculatura durante la ejecución de movimientos de forma sostenible y consciente” (p. 10). Si el deportista está orientado y es capaz de anticipar a través de la regulación de sus movimientos, puede alcanzar un desarrollo adecuado en la acción motriz o

combinación a ejecutar. Además de los conocimientos y la experiencia motriz, tiene que saber diferenciar entre una habilidad y otra, y entre las acciones componentes de una destreza. (p.54)

1.2. La Capacidad Coordinativa de Orientación.

Weineck, (2005). Manifiesta que; “es concluida como la capacidad para determinar y modificar la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación con campo de acción definido y/o con un objeto en movimiento” (p. 45). Como se puede apreciar podemos considerarla, como la capacidad de orientación que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Esta capacidad se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto.

Importancia de la coordinación motriz en el fútbol:

El entrenamiento coordinativo específico de un tipo de deporte es un entrenamiento de aplicación de movimientos aprendidos y bajo condiciones (de dificultad) especiales. En el entrenamiento de fútbol se trata, sobre todo, de un aprendizaje rápido y efectivo de las técnicas de fútbol que sean necesarias. En conexión con ello, las capacidades coordinativas juegan un papel muy importante.

Si hay una palabra que todo entrenador de fútbol, sea cual sea el nivel, deba conocer (y también deba haber aplicado) es la de coordinación. Esta, es una cualidad fundamental para que el futbolista pueda realizar de la manera más eficiente, precisa y técnica todas las acciones físicas y técnicas (carrera, salto, pase, disparo, centre, etc.). (Gandía, 2015)

La coordinación motriz, en lo referido al fútbol, debe ser sometida a entrenamiento, de modo que el jugador pueda dominar los desarrollos de movimientos específicos y pueda ajustar los factores de perturbación propios de su tipo de deporte: Entrenamiento de la coordinación especial para futbolistas femenino Fundamentos Cuanto más elevado sea el

nivel de rendimiento del futbolista, más variados deben ser los contenidos del entrenamiento de coordinación, desde los puntos esenciales generales hasta los específicos del fútbol.

Las técnicas futbolísticas van ganando en importancia, mientras que los ejercicios para la mejora de las capacidades de coordinación generales se van quedando en un segundo plano.

1.3. La coordinación Motriz en el fútbol

Todos los educadores que se interesan en los problemas del aprendizaje han encontrado niños que, pese a estar dotados de una inteligencia normal, tropiezan con serias dificultades en el cumplimiento de sus tareas escolares a causa de sus deficiencias de índole psicomotriz. Tales deficiencias limitan asimismo su participación en juegos y deporte.

Se ha comprobado que con un trabajo adecuado de coordinación, se facilita el aprendizaje de los fundamentos técnicos en edades tempranas, e incluso, hemos comprobado, que en chicos mayores de los considerado "torpes técnicamente", con un trabajo adecuado de coordinación, pueden mejorar ostensiblemente sus limitaciones técnicas. Podemos afirmar que no se puede ser un buen jugador de fútbol sin una buena coordinación. En cambio, al hablar en fútbol de coordinación, siempre queda en un lugar secundario respecto a otras cualidades. Considero que la coordinación general en la que incluimos el viso motriz es imprescindible.

“Es importante que el trabajo de coordinación se comience desde temprana edad y que esté presente en todas las sesiones de entrenamiento. Como en todo aprendizaje, hay que pasar de lo fácil a lo difícil, de lo sencillo a lo complicado”. (Pagano, 2010). La coordinación motriz está ligada al sistema nervioso, por ello la fatiga va muy relacionada, pues depende de ella la economía de los movimientos. La falta de coordinación provoca el trabajo de músculos ajenos al movimiento, con los que se dificulta éste y el esfuerzo o fatiga aumenta. Los ejercicios de coordinación cumplen la función de mejorar la eficiencia global de determinados factores de ejecución (fuerza, velocidad, flexibilidad). Estas cualidades mejoran y se realizan más fácilmente con una buena coordinación y relajación.

1.4. ¿Cómo trabajar la coordinación motriz en los entrenamientos?

Está demostrado y estudiado que el aprendizaje y el entrenamiento debe estar compuesto por un elevado número de esquemas y programaciones motrices generales para luego poder interiorizar mejor los esquemas y programaciones mentales y motoras específicas de un deporte. De ahí la fase de pre deporte que se realiza en muchas escuelas deportivas del mundo con los más pequeños.

“No obstante hay que recordar que la coordinación dinámica general es necesaria para las acciones cíclicas (carreras, slaloms, etc.), por lo que también deberá ser entrenada y en ningún caso olvidado”. (Gandía, 2015) Consideramos que el fútbol, como actividad, está compuesto de una gran variedad de movimientos y acciones cíclicas (como la carrera) y a cíclicas (pase, control, disparo etc). Es pues necesario poseer una buena motricidad fina (capacidad de realizar movimientos con precisión), para poder desarrollar las acciones a cíclicas. Se desarrollará la coordinación óculo-motora con ejercicios donde se trabaje con balón (conducción, pase, remate), con las distintas partes con las que se golpee y siempre en movimiento.

1.5. ¿Cuándo trabajar la coordinación motriz?

La coordinación motriz de manera general se está trabajando durante todo un entrenamiento o partido, no obstante para trabajarla de manera específica los mejores momentos son:

- El calentamiento
- En los periodos de entrenamiento de menos carga física
- Todas las semanas para categorías inferiores de cadete
- Conjuntamente con ejercicios de técnica
- Como vuelta a la calma (siempre con ejercicios menos exigentes)

2. Proceso de enseñanza- aprendizaje

La enseñanza no puede entenderse más que en relación al aprendizaje; y esta realidad relaciona no sólo a los procesos vinculados a enseñar, sino también a aquellos vinculados a aprender.

El proceso de enseñanza aprendizaje se concibe como el espacio en el cual el principal protagonista es el alumno y el profesor cumple con una función de facilitador de los procesos de aprendizaje. Son los alumnos quienes construyen el conocimiento a partir de leer, de aportar sus experiencias y reflexionar sobre ellas, de intercambiar sus puntos de vista con sus compañeros y el profesor. En este espacio, se pretende que el alumno disfrute el aprendizaje y se comprometa con un aprendizaje de por vida. (Mérida, 2014)

Según (Monarca, 2015) define al proceso de enseñanza aprendizaje como: el movimiento de la actividad cognoscitiva de los alumnos bajo la dirección del maestro, hacia el dominio de los conocimientos, las habilidades, los hábitos y la formación de una concepción científica del mundo. Se considera que en este proceso existe una relación dialéctica entre profesor y estudiante, los cuales se diferencian por sus funciones; el profesor debe estimular, dirigir y controlar el aprendizaje de manera tal que el alumno sea participante activo, consciente en dicho proceso, o sea, "enseñar" y la actividad del alumno es aprender.

Valorando lo expuesto por los autores, el proceso de enseñanza-aprendizaje es un fenómeno simultáneo que se vive y se crea desde dentro, esto es, procesos de interacción e intercambio regidos por determinadas intenciones, en principio destinadas a hacer posible el aprendizaje; y a la vez, es un proceso determinado desde fuera, en cuanto que forma parte de la estructura de instituciones sociales entre las cuales desempeña funciones que se explican no desde las intenciones y actuaciones individuales, sino desde el papel que juega en la estructura social, sus necesidades e intereses. Estableciéndose así, como un sistema de comunicación intencional que se produce en un marco institucional y en el que se generan estrategias encaminadas a provocar el aprendizaje, en donde se genera la interacción directa entre el profesorado y el alumnado.

2.1. Importancia del proceso enseñanza-aprendizaje

En la reforma de la Educación Superior en Europa, en el denominado Espacio Europeo de Educación Superior (EEES; Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2003) se sostiene: El resultado del proceso de enseñanza-aprendizaje no es la cantidad, sino la calidad del conocimiento. Por tanto, el principio de esta metáfora está en el aprender a aprender; es decir,

que los estudiantes adquieran las capacidades necesarias para que verdaderamente se apropien del conocimiento adquirido.

En éste proceso el estudiante debe apropiarse de las leyes, conceptos y teorías de las diferentes asignaturas que forman parte del currículo de su carrera y al mismo tiempo al interactuar con el profesor y los demás estudiantes se van dotando de procedimientos y estrategias de aprendizaje, modos de actuación acordes con los principios y valores de la sociedad; así como de estilos de vida desarrolladores. A diferencia de lo anterior un proceso de enseñanza aprendizaje con énfasis en lo instructivo y con protagonismo deliberado del docente, no conduce a formar en los educandos estilos de aprendizajes activos. Con relación a ello se considera que el docente debe encaminar su preparación hacia estrategias desarrolladoras autónomas para lograr un aprendizaje independiente y creativo. (Campos, 2012).

Concordando con lo expuesto en la cita, el proceso de enseñanza aprendizaje tiene como propósito esencial favorecer la formación integral de la personalidad del educando, constituyendo una vía principal para la obtención de conocimientos, patrones de conducta, valores, procedimientos y estrategias de aprendizaje; buscando que el discente se convierta en un ser autónomo.

2.2. Componentes del proceso de enseñanza – aprendizaje

Los componentes del proceso de enseñanza-aprendizaje son: Maestro, Alumno, Objetivos, Contenidos, Estrategias y actividades, Contexto familiar, social y económico.

Se entiende que contenido es lo que se quiere enseñar; las estrategias y actividades permiten establecer la ruta que se seguirá para lograr los objetivos.

Según Ocampo, R. (2011) las estrategias empleadas por el docente deben poseer determinadas características, tales como:

- Pertinencia: Apropriadas para el desarrollo del conocimiento.
- Eficacia: Examinar si permiten alcanzar los aprendizajes esperados.
- Innovación: Constatar si permiten producir un conocimiento o procedimiento nuevo.

- Flexibilidad: Comprobar si se adaptan a los intereses, ritmos de aprendizaje o se toman en cuenta las diferencias individuales.
- Tiempo: Verificar si el tiempo es adecuado para su desarrollo (p. 53).

Reforzando lo expuesto por Ocampo, las estrategias deben cohesionar los parámetros establecidos para obtener un resultado positivo en el aprendizaje de los estudiantes; el hecho de ignorarlas llevaría a una praxis pedagógica deficiente, y lo que es peor, un aprendizaje insignificante, perjudicando irremediablemente a los estudiantes.

Una vez analizadas las características de las estrategias abordadas, resulta necesario recalcar los aspectos a considerar para su elección Ocampos (2011):

- La edad y nivel escolar de los estudiantes;
- El tipo de objetivos que se intentan conseguir;
- Los materiales a emplear; y
- La necesidad de variar las técnicas.

2.3. Etapas de los procesos de enseñanza- aprendizaje de las capacidades psicomotoras.

2.3.1 Aprendizaje

2.3.1.1. Etapa 1- Adquisición del conocimiento.

Partiendo del principio de que los conocimientos y experiencias previas nos ayudan a aprender (debido a que se establecen interrelaciones entre los antiguos y nuevos conocimientos y experiencias) la persona a quien se le enseña aprenderá según estos existen varias formas que bien pueden ser una rápida entrevista, unos tests o estableciendo prerrequisitos a las personas que decidan adquirir un determinado conocimiento.

2.3.1.2. Etapa 2- Realizar uno a uno los pasos para cada uno de las de la acciones que se desea ejecutar.

Esta etapa se caracteriza por que existe una aplicación consciente de los conocimientos en forma sincronizada y consciente que es necesaria para iniciar y controlar las acciones siendo estas casi exclusivamente visuales y en algunos casos auditivas.

2.3.1.3. Etapa 3- Tráferencias del control de los sentidos al control cinético a través de la coordinación muscular.

Esto significa que es necesario liberar el control de la vista del control directo de cada movimiento así se facilitará la planificación previa de los movimientos en secuencia las subsiguientes acciones que fluirán directamente sin aparente ruptura entre los movimientos.

2.3.1.4. Etapa 4- Automatización de las Capacidades motrices.

En esta etapa se reduce la necesidad de prestar atención y reflexión sobre las acciones, que se convierten en un conjunto de acciones reflejas.

2.3.1.5. Etapa 5- Generalización de la Capacidades progresivamente a un dominio de las mismas.

En esta última etapa de los procesos de enseñanza, se aplica la técnica de forma ectima. Esto en cuanto a lo concerniente a los procesos de aprendizaje pero en cuanto a los procesos de enseñanza se dan de manera muy general en tres etapas esenciales como:

2.3.2. Enseñanza

2.3.2.1. Etapa 1- Transmisión de los conocimientos

Esta etapa parte de la cantidad de conocimiento y experiencias mínimas necesarias para realizar la tarea asignada y se suele realizarse a través de los diferentes métodos y metodologías de enseñanza sin embargo en cuanto a la enseñanza de las capacidades motrices lo más recomendable es enseñar los principios básicos en los que se apoya la técnica de la acción que se enseña a través de técnicas relacionadas con la técnica del movimiento o la acción técnica que se enseña esto implica el dominio de cognitivo de misma.

2.3.2.2. Etapa 2- Impartir la Capacidad motriz Básica.

Esta etapa se refiere a la demostración inicial y la practica dirigida de las tareas que se enseñan, con el mejor modelo para las capacidades de las personas que realizan la práctica.

2.3.2.3. Etapa 3- Desarrollo de las Actitudes y Capacidades

En esta última etapa del proceso de enseñanza se proporcionan las condiciones adecuadas para la realización de la distintas acciones meretricas en su totalidad para lograr un cambio significativo de las capacidades motrices como lo son: transferencia del control en el dominio de la acción motriz, automatización, generalización (es cuando se integran todos los movimientos de las acciones técnicas enseñadas a las exigencias del entorno)

No suele bastar saber ejecutar cada una de las distintas etapas en el proceso de enseñanza aprendizaje por parte del disertante sino que realizar prácticas explorarías de los conocimientos previos de las enseñan que se les va a enseñar.

Por otra parte los distintos métodos de explosión verbal son efectivos como códigos simbólicos en términos de las distintas relaciones a largo plazo, pero la mera instrucción verbal es inadecuada para la enseñanza de todo lo que no sea lo más simple de las tareas marices.

El aprendizaje suele ser más efectivo se animan a los alumnos a pensar en los procedimientos de las nuevas tareas entre cada sesión de práctica y en especial en los intervalos de las rutinas durante la clase.

2.4. Aprendizaje en la educación primaria

Un factor que impide a los estudiantes alcanzar con éxito los objetivos de aprendizaje es la falta de situaciones favorables para generar dicho proceso. Según Vigostky (como se citó en Príncipe, 2013) “sostiene que la interacción social es una situación clave para el aprendizaje y la transmisión de cultura. Considerando lo expuesto, la interacción entre estudiantes es sumamente valiosa, la razón radica en que los procesos desarrollados grupalmente serán internalizados por cada uno de los miembros, conformándose así, parte de su propio constructo cognoscitivo.

Además, es primordial comprender el desempeño docente durante el PEA. Según Sola, C. (2005) sostiene:

El docente ya no tiene como objetivo único o principal estimular la adquisición de contenidos de su disciplina, sino promover el desarrollo de habilidades como el pensamiento complejo y crítico, la cooperación, el liderazgo, la comunicación, la creatividad, el trabajo pluridisciplinar y la toma de decisiones. (p. 23).

Es sustancial que los docentes comprendan y reflexionen, sobre la necesidad de desarrollar en los estudiantes diversas habilidades para promover un aprendizaje eficiente; para ello, en la mayoría de casos los docentes deberán replantear muchos aspectos de su práctica, partiendo por cambiar la estructura de la clase, suscitando espacios que propicien el trabajo colaborativo, el diálogo y reflexión. Resulta importante advertir que modificar la forma de enseñar y aprender, es una transformación desafiante, que necesitará de la participación, motivación y compromiso de toda la comunidad educativa.

3. Fútbol

3.1. Introducción a la historia del fútbol

El fútbol al igual que ocurre en otras actividades humanas presenta unos orígenes inciertos, tanto espacial como temporalmente. Cuando leemos acerca de la génesis de este deporte, obtenemos una impresión desdibujada, ya que son diversas las culturas y los momentos históricos que señalan los estudiosos del tema como cuna o semilla del fútbol.

Según los estudiosos de este deporte, y siguiendo la teoría del que fuera y es todavía considerado como “Padre de los Mundiales de Fútbol”, Jules Rimet, así como documentaciones de la Fédération Internationale de Football Association (FIFA), el fútbol mundial tiene una “prehistoria” y una “historia” (Enciclopedia Mundial del Fútbol, 1981: 2-91). La llamada “prehistoria” del deporte fútbol, se remonta a los juegos de pelota que han existido en otras culturas y civilizaciones del pasado, mientras que la “historia” data del momento en que el juego pasa a ser reglamentado por los colegios e instituciones británicas del s. XIX.

Esta manera de comprender el fútbol como fenómeno social y cultural a lo largo del tiempo se corresponde con dos perspectivas historiográficas distintas a la hora de su estudio, la perspectiva historicista y heurística y la perspectiva contemporánea.

Las principales civilizaciones del mundo han dejado vestigios sobre el origen de juegos similares al fútbol. Los rastros existentes en la antigua China, son los más completos y detallados. El profesor Liu Bingguo es la principal autoridad en el tema del antiguo fútbol chino el tsu chu (patear una pelota). El tsu-chú, era un juego de fútbol ceremonial que se jugaba en China hace dos mil años. En un partido, dos equipos luchaban por los puntos, golpeando la pelota, con el pie o con la mano, por encima de una red de seda colgada entre dos palos altos de bambú.

En la actualidad, el tsu-chu ya no existe como juego. Pero en Japón ha sobrevivido un descendiente, el extraño juego del kemari representado en un santuario sintoísta en la histórica ciudad de Kioto. El kemari ya sólo se practica durante alguna ceremonia religiosa y se trata de exhibir habilidad con el balón más que de otra cosa. Impera la máxima cortesía entre los contendientes. Estos interrumpen continuamente el juego para intercambiarse disculpas y confraternizar.

Más al sur de Asia, en la región de Indochina, surge un prototipo de fútbol, el sepack-tratkaw que es una combinación de fútbol, malabarismo y voleibol que goza de gran popularidad y aún existe como juego de competición. Tiene sus propios campeones mundiales y supone todo un acontecimiento en los juegos asiáticos.

3.2. El deporte moderno del fútbol

El desarrollo inicial del deporte en Inglaterra evoluciona principalmente en dos grandes fases que se sobreponen. La primera, en el s. XVIII, con una marcada influencia de la aristocracia y pequeña nobleza, que dio a conocer formas más civilizadas del boxeo, carreras de caballos y críquet, y una segunda, en el s. XIX, cuando asciende la condición económica y social de la burguesía, y se incorporan con furor diferentes formas de competición atlética, y especialmente juegos de pelota más normalizados, como el fútbol, rugby, hockey y tenis.

La corriente iniciada por Thomas Arnold de implantar la educación física en los colegios como instrumento para la formación moral, social y física de los jóvenes, hizo que se empezasen a practicar algunos deportes pero de forma refinada, y que esta normalización hockey y tenis, se originase desde los “Public Schools” inglesas (Walch, 1997: 15-17). Es pues, en la Inglaterra victoriana, donde se produce el nacimiento del deporte moderno y es esta nación referencia obligada para empezar a hablar de fútbol profesional.

El desarrollo económico que tuvo lugar gracias al progreso científico-industrial, supuso que Inglaterra ocupase un lugar privilegiado en el mundo y que en esta época todos los países se mirasen en ella. De esta manera los cambios producidos en la estructura social, demográficos, urbanizacionales, tecnológicos, en el sistema educativo, en los medios de comunicación y transporte, así como en las formas y costumbres, se extendieron poco a poco por todo el mundo. (Barbero, 1990, p. 297)

3.3. Características y clasificación deportiva del fútbol

El deporte es una práctica social que afecta a diversos aspectos de la vida humana, que ha sido analizado desde puntos de vista muy diversos, que siempre han pertenecido al ámbito de la cultura, aunque no haya sido entendido así, y que últimamente empieza a participar también del ámbito científico, como una variante significativa de los objetivos generales de la ciencia. (Hernández Moreno, 1994)

En la actualidad el deporte se convierte en un pilar de diferentes esferas de la vida y que se convierte en materia de estudio; de diferentes ciencias (fisiología, biomecánica, sociología, historia, etc.), pero en muy pocos casos desde su especificidad, debido, quizás, a una falta de delimitación conceptual de lo que el deporte es en sí mismo, como una realidad incuestionable.

Definir qué es deporte y cuáles son los rasgos de su caracterización estructural, es una tarea que ha sido emprendida por diversos autores y desde diversas perspectivas y áreas de conocimiento, pese a lo cual no parece existir aún un acuerdo a la hora de delimitar cuáles son estos rasgos caracterizadores.

Según Cagigal, (1959) el deporte “es divertimento liberal, espontáneo, desinteresado, en y por el ejercicio físico entendido como superación propia o ajena, y más o menos sometido a

reglas” (pp: 420-422). De dicha definición cabe destacar como características más significativas la de diversión, ejercicio físico, competición y reglamentación, pretendiéndose con ello hacer una integración entre la diversión o pasatiempo, fundamento primero, y alguno de los actuales como son la de competición y reglamentación.

3.4. El aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol

Con frecuencia se escucha decir a los entrenadores de los primeros equipos que los jugadores provenientes de las categorías de juveniles están poco preparados desde el punto de vista técnico; tales afirmaciones se escuchan con bastante asiduidad también al nivel de equipos juveniles, con entrenadores insatisfechos con el aprendizaje técnico recibido por los jugadores en las categorías inferiores. Pero entonces ¿quién debe enseñar la técnica? ¿A qué edad?

Según Sans y Frattarola, 1996). “Antes que nada, deberíamos recordar que todos deben de aportar su parte, por lo que este aspecto corresponde a todos dentro del desarrollo evolutivo del jugador” p.34). También es verdad que, el sistema futbolístico está planteado sobre la precariedad y la exigencia de recoger los frutos de forma inmediata, incluso en las edades de iniciales. Es por lo que a menudo el trabajo de la técnica se sacrifica muchas veces para dedicarse mayoritariamente a aspectos tácticos y físicos. ¿Pero cómo se enseña la técnica?; en los deportes de cooperación/oposición la metodología de enseñanza tiene que ser siempre la más cercana a la situación de la competición.

Por ejemplo, la praxis común pasarse el balón por parejas en el lugar, a través de un movimiento estandarizado y estereotipado, a pesar de haber un componente tanto coordinativo como técnico, no asume ningún valor táctico, ya que la variabilidad de las situaciones que encontramos en las competiciones es teóricamente infinita, por lo que, un método así concebido no responde plenamente a las exigencias del juego.

Leali, (1994). Afirma que la enseñanza del juego del fútbol tiene que ser vista como un proceso utilitario que debe encontrar siempre asociadas a la técnica y a la táctica, en el sentido de que la primera debe estar siempre en función de la segunda. El deporte fútbol prevé el empleo de habilidades abiertas, por lo que no pueden ser aprendidas de un modo rígido, como se realiza en las cerradas, en tanto en cuanto no existe

transferibilidad entre ellas, ya que la aproximación elaborativa, perceptiva y decisional, es totalmente diversa. (p.39).

Si hasta ahora se ha tratado de enseñar primero los fundamentos técnicos y después la táctica, ahora está claro que semejante procedimiento resulta escasamente eficaz ya que saber ejecutar los fundamentos técnicos no significa directamente saber jugar, sino que hay que tener la capacidad de saber utilizarlos en el contexto del juego.

En síntesis, hay que proceder a la enseñanza de la técnica en el contexto del juego y después corregirla analíticamente. No se puede pasar directamente del ejercicio al juego; hacen falta unos instrumentos intermedios que favorezcan el aprendizaje. Las situaciones y los juegos adaptados representan, por lo tanto, el nexo de unión significativo en el proceso del aprendizaje de las capacidades técnicas.

Las exigencias del juego moderno del fútbol exigen al jugador una mayor velocidad de ejecución y un planteamiento mental orientado al mirar recibir-jugar la pelota. Es por tanto necesario educar a los jóvenes jugadores para que sean veloces en el pensar y para que sean hábiles en el “hacer” teniendo un bajo porcentaje de error en las ejecuciones de los fundamentos técnicos utilizados durante el transcurso del juego.

Analizando con atención una competición, se aprecia cómo, a menudo, los diversos gestos técnicos son efectuados desde un modelo diverso a un modelo clásico, el cual es quizá utilizado cuando la situación no exige una alta velocidad de ejecución. Por ejemplo, no existe un solo modo a la hora de ejecutar un golpeo a portería, pero esto no significa que no existan entre seis u ocho formas distintas a la hora de realizar dicho fundamento de forma correcta. La competición es, de hecho, una prueba individual y colectiva orientada al logro de un determinado objetivo, bien sea éste un control, un dribling, un gol. Con esto queremos decir que es la situación la que determina el gesto técnico, no al contrario.

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.

Superficies de contacto con el balón

El pie.- Es la parte del cuerpo que en el fútbol se usa más.

Planta del pie.- Sirve para semiparar, parar, desviar, conducir, pasar, driblear.

Empeine.- Sirve para amortiguar, pasar largo, rematar (volea, semivolea), chalaca.

Borde interno.- Sirve para darle la mayor seguridad al destino del balón. También sirve para semiparar, amortiguar, desviar, rematar (penal), conducir, driblear, pasar.

Borde externo.- Se utiliza para engañar, semiparar, amortiguar, desviar, conducir, driblear, rematar (tiro libre), pasar (pared corta).

Punta.- Se utiliza en situaciones de urgencia (rechazos), (disparos instantáneos), sirve también para desviar, pasar, rematar.

Taco (talón).- Sirve para emergencias en jugadas de distracción o lujo.

Rodilla.- Sirve para pasar, amortiguar.

Muslo.- Sirve para proteger, dominar, amortiguar, desviar, pasar.

El pecho.- Sirve para amortiguar, desviar, pasar, anticipar.

Los hombros.- Sirven para pasar y amortiguar.

La cabeza.- Sirve para cabecear, amortiguar, conducir, desviar, rematar, anticipar.

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

Según las superficies de contacto

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.

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.

Con el empeine.- Es empujar el balón con el empeine total del pie lo que hace la acción más compleja que las anteriores.

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.

Con la planta del pie.- Se utiliza para perfilarse 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.

Según la trayectoria

Conducción en línea recta

Conducción en zig-zag (slalom)

Conducción con cambios de dirección

Conducción con cambios de frente.

El pase

El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol. El pase se nos presenta en situaciones tanto defensivamente como ofensivamente. Debe saberse entregar correctamente el balón para ello debemos de practicar los movimientos adecuados para así obtener resultados positivos.

Pasar el balón no es otra cosa que cederlo al compañero mejor situado para que este haga lo propio y así sucesivamente hasta que sea oportuno el remate. De cualquier forma hay que contemplar el pase como una solución defensiva.

No solamente debemos ceder el balón a un compañero, debemos de aprender a pasar el balón al mejor ubicado, esto nos permitirá una mejor situación del juego. La entrega defensiva no es más que la que todos conocemos como “enfriar el partido“.

Además del empeine se emplea en ocasiones la planta, el talón, y la parte interna y externa del pie cuando más veloz el pase, de menos tiempo dispone el adversario para interceptarlo. Como las situaciones del futbol son variadas debemos de saber emplear ocasionalmente las diversas partes del pie o pies para cederlo y cuando más rápido sea este mayor grado de efectividad tendrá ya que el adversario del balón y no podrá reaccionar a tiempo.

Tipos de pase

El pase puede ser corto o largo en función de la distancia entre los jugadores no solo podemos hacer pases con los pies si no utilizar las diferentes partes del cuerpo que nos facilita las reglas del futbol. Solo el arquero podrá hacer uso de las manos y en su área para ceder el balón, los demás jugadores podrán utilizar los hombros, la cabeza, los muslos, etc. “El pase puede ser corto o largo en función de la distancia a la que se pretenda desplazar el balón, y alto o raso, en atención a la mayor o menor elevación de su trayectoria.

Podemos hacer uso del pase de acuerdo a las condiciones que se nos presenta, utilizamos un pase a profundidad, cuando un compañero libre de marca puede aprovechar esta situación.

Tipos de pase

De acuerdo a la distancia

- Pases cortos
- Pases largos
- Pases medianos

De acuerdo a la altura

- Pase a ras del suelo

- Pase a media altura
- Pase por elevación

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

Recepción del balón

Como sucede con frecuencia en todo encuentro futbol, es necesario que el jugador sepa recibir o parar el balón, debe saber principalmente amortiguar la trayectoria y utilizar la parte más útil del cuerpo de acuerdo a las circunstancias del juego.

Para empezar con garantías cualquier acción es imprescindible tener perfectamente controlado el balón.

Como siempre cualquier parte del cuerpo que el reglamento autoriza será válida para recibir el balón, es decir desde los pies hasta la cabeza, pasando por el mismo, el vientre y el pecho. La utilización de una u otra parte estará en función de las condiciones en que llegue el balón y, asimismo de las circunstancias que rodean al receptor.

Cuando queremos jugar un balón necesariamente debemos de pararlo para después cederlo. Utilizamos para ello cualquier parte del cuerpo (menos los brazos y las manos) de acuerdo a las circunstancias y a como venga el esférico.

Dominio o control 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. Un jugador será mejor cuando más domine un balón, para ello puede utilizar cualquier parte del cuerpo para controlar el balón. Es importante saber dominar el balón para las diferentes situaciones de juego que se presentan.

No olvidemos nunca de practicar, pues todos los grandes jugadores jamás dejan de hacerlo en el curso de toda su carrera. Cuando más practiquemos dominar un balón cada día iremos perfeccionarnos más, ya que nunca se deja de practicar con diferentes balones; grandes, chicos, blandos o duros.

Lo inmediato deberá hacer la colaboración de un amigo para que le envíe el esférico a varias alturas, desde ángulos y distancias distintas y acostumbrarse a pararla y amortiguar su golpe y valiéndose de la cabeza, el pecho, el muslo o los pies siempre de la forma más apropiada a como viene el balón.

Podemos dominar el balón de diferentes ángulos para poder así acostumbrarnos a desenvolvernó en las diferentes situaciones que se nos presenta en un encuentro de fútbol.

El dominar el balón correctamente proporciona un mejor desenvolvimiento en las diferentes circunstancias de un juego de fútbol. Debemos de dominar y controlar el balón con las diferentes zonas del cuerpo aprobadas por las reglas del fútbol.

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.

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.

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.

Tipos de dribling

Según la complejidad de la ejecución

Dribling simple.- Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.

Dribling compuesto.- Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.

El juego de cabeza

Es muy importante saber utilizar la cabeza no solo para despejar si no para enviar un cabezazo al arco, es muy importante recalcar que para que sea un buen cabezazo debe de ser pegado con la frente y los ojos nunca deben de estar cerrado.

Casi todas las alternativas analizadas en el pase y en el remate pueden ser aplicados al hablar de juego de cabeza. La frente es la parte más usada aunque también se utilizan las partes laterales, parietales, y la superior.

Como hemos dicho anteriormente la frente es la más importante y no debemos de olvidarnos de no cerrar los ojos.

Al aproximarse el balón, abra el compás de las piernas buscando el equilibrio e incline ligeramente la cabeza hacia delante impulsando la pelota contra el suelo con la frente. Procurando mantener los ojos bien abiertos hasta el momento de darle y no pierda de vista ni siquiera después de alejarla.

Debemos de aprender a cabecear correctamente y cuando sigamos más estas instrucciones más efectiva será esta.

El centro

Como sabemos el centro es un tipo de pase mayormente se utiliza en la ofensiva y más específicamente los punteros .debemos de saber a centrar un balón de acuerdo a las circunstancias del juego, lo podemos hacer por alto, por bajo o media altura.

Aunque el centro, como cualquier otro tipo de pase, puede efectuarse por alto y por bajo, por definición es casi siempre por alto o media altura.

La pierna que se apoya en el suelo deberá mantenerse ahora ligeramente detrás del balón de modo que basculando el cuerpo hacia atrás, el pie de bajo para elevarlo.

Si logramos aprender esta sincronización de movimientos habremos dominado la perfección de un buen servicio de centro, es muy importante saber bascular a la hora de efectuar el centro hay jugadores que aún no tienen la técnica adecuada y desperdician ataques por no saber efectuarlo.

Los disparos, remates (chuts)

No es más que un tiro al arco y para ello debemos de pegarle con fuerza al balón para que el arquero y los defensores tengan pocos segundos para reaccionar, lo importante del disparo es la expectativita, la fuerza y la trayectoria del esférico.

Para disparar hacia puerta lo más efectivo suele ser hacerlo al suelo apuntando a un metro del poste más alejado del portero

El disparo al ras del suelo suele ser el más difícil para los arqueros ya que tienen que lanzarse contra el piso que hay veces que causan lesiones y si se dispara con fuerza entonces tendrá de menos tiempo para poder llegar al balón como es lógico debemos de apuntar a una distancia pequeña del poste porque lo que todos pretenden es introducir el balón al arco y no que este choque en el poste.

Es un golpeo que se hace con el pie al balón con la finalidad de meter gol. Se puede chutar con las diferentes superficies del pie. Se puede chutar de diferentes formas:

Punta: Se usa para chutar con la máxima potencia.

Interior: Se usa para ajustar más el balón al lugar que quieres que vaya de esta manera el tiro o irá tan rápido que cuando chuteas de punta.

Empeine: Se realiza con la parte anterior del pie.

Talón: Se usa para sorprender al portero o al adversario.

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.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales

Los materiales que se utilizaron para la elaboración de la investigación, así como para el informe final de tesis, estuvieron caracterizados por materiales de escritorio como son: papel para la elaboración de las encuestas y los test; papel boom A 4 para la impresión del reporte final de la tesis, también fue necesaria la computadora para procesar la información, CD y flash memory para guardar los resultados, lápices y borradores, papelería para el registro de datos y para las observaciones

Instrumentos como la encuesta a los profesores, y test a los alumnos fueron impresos en papel boom, además se utilizó fichas diarias para la guía de observación y la planificación de los fundamentos técnicos del fútbol, a más de bibliografía específica sobre la coordinación motriz en los fundamentos técnicos del fútbol.

Los materiales específicos y principalmente para desarrollar la propuesta, estuvo caracterizada por la cancha de fútbol, balones, balón medicinal, pesas, escalera, vallas, conos, tabla de registro, silbato, cronómetro para la aplicación del test, los mismos que permitieron elaborar el informe final de tesis.

Descripción de la investigación

La presente investigación se basó en un diseño pre experimental con un alcance descriptivo y de tipo científico. Es pre experimental porque consiste en administrar un tratamiento que se diseñó con la aplicación del pre-test, y luego se aplicará el post-test para comparar la efectividad de la propuesta de mejora, además de ello, en este diseño no existe la posibilidad de comparación de grupos. Es de alcance descriptivo porque implica observar y describir las variables en estudio; es de tipo científico porque se requirió del conocimiento científico de las variables en estudio, debido a que es información fiable porque es objetivamente probado, coordinado y coherente de conceptos y proposiciones que permitan abordar el problema.

Para la transformación del objeto y la solución del problema se emplea la complementariedad metodológica relacionada con el paradigma cuali-cuantitativo. Pues el proceso de la investigación se dirigirá a la interpretación del nivel de cada factor de la conducta pro social, donde se aplicará un tratamiento cualitativo a los datos, pero utilizando también la medición cuantitativa de hechos cuantificables.

Escenario

El escenario de la investigación lo constituye la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

Del universo y la muestra

Del universo que corresponde a 100 estudiantes quienes practican el fútbol en la Unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, la muestra seleccionando es de tipo intencionada correspondiente a los estudiantes pertenecientes al 6to grado, para un total de 30 alumnos, todos de la sección vespertina, con quienes se trabajó ejercicios para mejorar la coordinación motriz.

En la selección de la muestra se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

Que tanto el maestro como los estudiantes estén de acuerdo a cooperar en la investigación.

Que la investigación se realizará con la autorización de la dirección de la institución educativa donde estudian los discentes.

4.1. Métodos

En la investigación se hace necesario imprimir un carácter científico para lo que es imprescindible la aplicación de métodos y técnicas que contribuyen a validar los resultados obtenidos. Los métodos son las formas de abordar la realidad, de estudiar los fenómenos de la naturaleza, la sociedad y el pensamiento, con el propósito de descubrir la esencia de los mismos, así como sus relaciones, apoyados en las técnicas, que constituyen la herramienta fundamental para la recogida, del procesamiento y el análisis de datos.

Así desde el nivel teórico se asumen como métodos para la investigación:

Método científico: Se lo utilizó principalmente en la obtención de la información para describir cada una de las variables de la presente investigación: coordinación, proceso de enseñanza aprendizaje, fundamentos técnicos y fútbol, en todo el proceso teórico relacionados con las teorías de diferentes autores, en la justificación, la discusión y en el análisis de los resultados de la investigación.

El método analítico- sintético: Permitió hacer un análisis e interpretación de los resultados estadísticos a partir de la encuesta y test aplicados a los estudiantes investigados, en las fases de evaluación pre-test y post-test, para obtener las conclusiones y recomendaciones, así como en la propuesta de mejora.

El método de inductivo - deductivo: Posibilitó analizar la necesidad de integrar una propuesta didáctica basada un conjunto de ejercicios de coordinación para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol, para potenciar el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

El método estadístico: Permitió calcular los diferentes resultados a partir de los datos obtenidos mediante los instrumentos.

Se utilizó también el método de observación el cual es muy importante dentro de toda investigación, es así que fue de gran utilidad en esta investigación, ya que mediante la observación se pudo recoger información, ya que al realizar las prácticas pre-profesionales, se observara de cerca la realidad que vive la Institución que se investigara.

4.2. Técnicas

Las técnicas permitirán dirigir la ejecución de la actividad práctica hacia el cumplimiento de los objetivos formulados en la investigación.

Encuesta: La encuesta se realizó al maestro con el objetivo de conocer el nivel de conocimiento que tenían sobre la coordinación en el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol.

Formulario de los Cuestionarios: La elaboración de los cuestionarios se realizó en base a la operacionalización de variables, que sirvieran de base para lograr recopilar información sobre el problema y sus consecuencias, además con la aplicación de los cuestionarios y su llenado se pudo direccionar de mejor manera nuestros objetivos para facilitar la elaboración de conclusiones y recomendaciones, que fueron agrupadas en la propuesta que se planteó al final de la investigación. Ver anexo 1.

4.2.1. Test Motriz de Coordinación Dinámica General de futbol, para niños de 6 -8 años

Según motriz Cenizo et al., 2015, es un instrumento que valora no solo la coordinación sino también las dos expresiones de esta capacidad: Coordinación Locomotriz y la Coordinación Control de objetos (con el pie o la mano).

El objetivo de este trabajo ha sido concretar los criterios de valoración de cada una de las tareas que componen el test de coordinación mediante un conjunto de observaciones a las ejecuciones así como facilitar el análisis cuantitativo de las puntuaciones de la coordinación motriz y de sus expresiones.

Planteamiento didáctico: Descripción del test

Características de las tareas motrices que componen el test

Se realiza un recorrido con 7 tareas de forma consecutiva y sin descanso. Con el desarrollo de cada una de las tareas, a través del uso de las habilidades motrices básicas, se contribuye a la valoración de la coordinación motriz y sus expresiones para niños jugadores de futbol: Coordinación Locomotriz y Coordinación Control de objetos (con el pie o la mano). Anexo 2. Test de salto vertical, lanzamiento o tiro de precisión a 6 metros, Salto vertical con control del balón pasado por el entrenador. Golpeo del balón con precisión. Carrera, bote o conducción del balón.

Test de coordinación motriz general para el fútbol.

Criterios de valoración de las tareas motrices que componen el test

La ejecución en cada una de las siete pruebas se valora entre 1 y 4, puntos, siendo 1 el desarrollo más inmaduro y 4 la calificación óptima de la ejecución .Anexo 2.

Objetivo: Valorar la capacidad de ejecución de una sucesión de tareas que representen significativamente la expresión básica de la coordinación dinámica general en los términos definidos. Material y Espacio Material: Colchoneta tipo “tatami” (2 m. de largo y 1 m. de ancho). 3 bancos suecos de 2,70 m de longitud y 25 cm de ancho. Base inferior: 2,50 m de longitud y 9 cm de ancho. Cuadrado de 50 cm. de lado marcado con cinta en el suelo. 4 circunferencias dibujadas con tiza en el suelo (una grande de 32 cm de radio y tres pequeñas de 18 cm de radio, eslabon más tiro a portería a los ángulos. numeradas del 1 al 3). Ver anexo 1.

Escala de evaluación.

1 a 5 Mal

6 a 9 Regular

10 a 12 Bien

Test de Evaluación del test. De coordinación para el futbolista.

Criterios de valoración de las tareas motrices que componen el test

El jugador inicia con sprint + pase al lateral + sprint +recepción + pase lateral + sprint +recepción + pase lateral + sprin tlateral + skipping +zig – zag con balón + sprint lateral + skipping +zig – zag con balón numeradas del 1 al 3). Ver anexo.

Escala de evaluación.

1 a 5 Mal

6 a 9 Regular

10 a 13 Bien

4.3. Procedimientos de la investigación

En la presente investigación se inició con la visita al centro educativo para la autorización pertinente por parte de la directora de la Unidad Educativa de los estudiantes de 6to año de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, así mismo se informa de los objetivos a lograr y el compromiso que se asume de entregar un reporte final con los resultados obtenidos para establecer mejoras en la unidad educativa. Continuando con el desarrollo de la investigación y para darle salida a los objetivos propuestos se trabaja de la siguiente manera: Para el objetivo general (teórico): se consultará el contenido científico en fuentes bibliográficas, físicas y virtuales del internet.

Para cumplir con los objetivos específicos se elaborará la propuesta de intervención. Finalmente se valorará la efectividad de la propuesta de intervención, mediante la cual se pretendió la aplicación de los ejercicios de coordinación seleccionados para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol como recurso didáctico para potenciar el rendimiento académico.

4.4. Del Procesamiento y Recolección de los Datos.

La recolección de los datos que se obtendrán será procesada a través del método manual simple y el estadístico utilizado, el análisis porcentual.

f. RESULTADOS

Pre test

Encuesta dirigida a los docentes

1. ¿He participado en cursos relacionado con la coordinación general motriz para niños futbolistas comprendidos en edades de 6 a 9 años?

Tabla 1.

Indicador	F	%
Si	-	-
A veces	1	25
No	3	75
Total	4	100

Elaborado por: Servio Naula

Fuente: Docentes de 6to año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”

Gráfico 1.



Análisis e interpretación

La coordinación motriz va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos (Rivas y Sánchez, 2013, p. 65).

Respecto a la pregunta: ¿He participado en curso relacionado con la coordinación general motriz para niños futbolistas comprendidos en edades de 6 a 9 años?. El 25% de los docentes responden que a veces y el 75% manifiestan que no.

En la pregunta relacionado con su participación en cursos con temas sobre la coordinación general motriz para niños futbolistas, los resultados reflejan que no, por lo tanto, las enseñanzas de este proceso en la fase de formación de la niñez, será deficiente, porque el profesor ira a la improvisación de ejercicios que no estarán acorde a las edades y con la calidad requerida.

2. ¿He tenido suficiente información sobre la coordinación motriz y los fundamentos técnicos del fútbol?

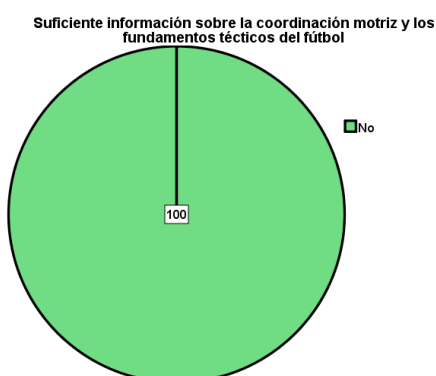
Tabla 2

Indicador	F	%
Si	-	-
A veces	-	-
No	4	100
Total	4	100

Elaborado por: Servio Naula

Fuente: Docentes de 6to año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”

Gráfico 2.



Análisis e interpretación

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

libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación (Lorenzo, Torres y Barrera, 2005, p. 76)

Para la pregunta: ¿He tenido suficiente información sobre la coordinación motriz y los fundamentos técnicos del fútbol?. El 100% de los docentes manifiestan que no.

Sobre la pregunta relacionado con la suficiente información sobre la coordinación motriz y los fundamentos técnicos del fútbol, se puede apreciar que los resultados guardan una estrecha relación con la pregunta número 1, si no hay capacitación, la información también es escasa, el total de los profesores está mal informado, sobre uno de los temas más importante en las clases de futbol como es la coordinación, por lo que el aprendizaje técnico será deficiente.

3. ¿La motricidad fina me permita que los niños corran, salten, lancen y en el futbol con mayor facilidad?

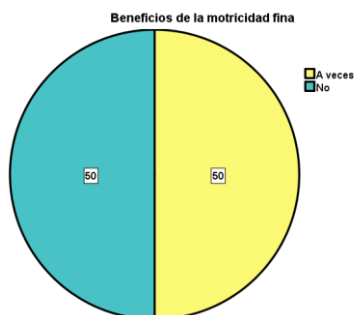
Tabla 3.

Indicador	F	%
Si	-	-
A veces	2	50
No	2	50
Total	4	100

Elaborado por: Servio Naula

Fuente: Docentes de 6to año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”

Gráfico 3.



Análisis e interpretación

Zapata, O. (1995) sostiene que la motricidad fina se apoya en la coordinación sensorio-motriz, consiste en movimientos amplios que pueden ser de distintos segmentos corporales como: la pierna y el pie o el brazo y la mano que son controlados por la coordinación de la vista. Sostiene que la coordinación motriz fina que tiene como fondo la coordinación viso-motriz, consiste en un movimiento de mayor precisión como por ejemplo: manipular un objeto con la mano o solamente con algunos dedos y utilizar en ciertas manipulaciones de objetos, la pinza formada por el pulgar y el índice, enhebrar cuentas de collar, etc. (p. 25)

Respecto a la pregunta: ¿La motricidad fina me permita que los niños corran, salten, lancen y en el futbol con mayor facilidad?. El 50% de los docentes manifestaron que a veces y el otro 50% que no.

Por tal motivo podemos ver que los resultados de la pregunta relacionado con la motricidad fina me permita que los niños corran, salten, lancen y en el futbol con mayor facilidad, que no hay dominio de los conceptos de la motricidad fina en el 50% de los docentes, puesto que esos elementos no forman parte de la motricidad fina, y guarda estrecha relación de forma negativa con las respuestas de la pregunta 1 y 2, no hay capacitación e información sobre la motricidad fina y gruesa.

4. ¿La valoración de la coordinación motriz en el futbol en edad temprana, es una de las exigencias del profesional de la Educación Física?

Tabla 4.

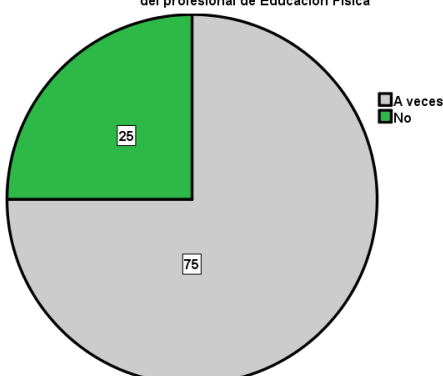
Indicador	f	%
Si	-	-
A veces	3	75
No	1	25
Total	4	100

Elaborado por: Servio Naula

Fuente: Docentes de 6to año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”

Gráfico 4.

La valoración de la coordinación motriz en edad temprana es una exigencia del profesional de Educación Física



Análisis e interpretación

Según Melich, (1994) afirma: “La posibilidad de ejecutar acciones que implican una gama diversa de movimientos en los que interviene la actividad de determinados segmentos, órganos o grupos musculares y la inhibición de otras partes del cuerpo” (p. 85).

En la pregunta: ¿La valoración de la coordinación motriz en el futbol en edad temprana, es una de las exigencias del profesional de la Educación Física?. El 75% de los docentes dieron a conocer que a veces y el 25 % que no.

Los resultado de la pregunta, la valoración de la coordinación motriz en el futbol en edad temprana, es una de las exigencias del profesional de la Educación Física, como se puede apreciar se nota que existe un problema de conocimiento teórico de los docentes en cuestión, ya que manifiestan un grupo elevado que a veces, realmente es una tarea de la Educación Física desarrollar la coordinación de los niños en edades tempranas, por lo tanto los docentes deben capacitarse y buscar información sobre un tema tan importante para el futbol, y la educación física.

5. ¿La coordinación motriz es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido?

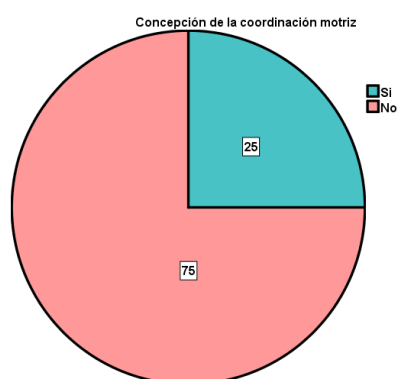
Tabla 5.

Indicador	F	%
Si	1	25
A veces	-	-
No	3	75
Total	4	100

Elaborado por: Servio Naula

Fuente: Docentes de 6to año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”

Gráfico 5.



Análisis e interpretación

Según Massafret (2010), manifiesta que: la coordinación motriz es el conjunto de capacidades que favorecen la eficiencia y la adaptación del movimiento a las condiciones del entorno a través de la estrecha relación del sistema nervioso central y la musculatura esquelética, fomentando la individualidad y la creatividad en el gesto, favoreciendo el aprendizaje y facilitando el acercamiento entre la acción final real y la acción final deseada. (p. 63)

Para la pregunta ¿La coordinación motriz es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido?. El 25% de los docentes expusieron que sí y el 75% que no.

Los resultados sobre la pregunta relacionado con la coordinación motriz es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido, una por ciento elevado plantea que tal vez, esto demuestra que no hay conocimiento de la coordinación motriz en los docentes sujetos a la investigación, por lo que se recomienda capacitarse en este tema tan importante.

6. ¿He aplicado varios test de coordinación en el futbol a mis estudiantes?

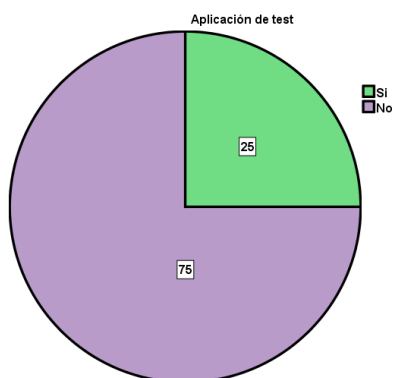
Tabla 6.

Indicador	F	%
Si	1	25
A veces	-	-
No	3	75
Total	4	100

Elaborado por: Servio Naula

Fuente: Docentes de 6to año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”

Gráfico 6.



Análisis e interpretación

Cenizo et al., (2015) sostienen que: Se pueden distinguir dos enfoques a la hora de evaluar esta coordinación motriz en la edad escolar: un enfoque normativo, donde se encuadran test como el Movement ABC o el KTK, y uno criterial, donde encontramos el TGMD-2; diseñados para evaluar la coordinación motriz de participantes de entre 3 y 16 años, detectando también cuáles de ellos tendrían problemas en su desarrollo motriz. El test es un instrumento que valora no solo la coordinación motriz sino también las dos expresiones de esta capacidad: Coordinación Locomotriz y la Coordinación Control de objetos (con el pie o la mano).

Respecto a la pregunta ¿He aplicado varios test de coordinación en el futbol a mis estudiantes?. El 25% de los docentes manifestaron que sí y el 75% que no.

Como podemos observar los resultados de la pregunta ¿He aplicado varios test de coordinación en el futbol a mis estudiantes?, se muestra la poca capacidad para aplicar ejercicios para desarrollar la motricidad, debido a que si no somos capaces de aplicar test, no conoceremos los niveles con que trabajamos este elementos en nuestros niños, estaremos improvisando y por ende podemos hasta lesionar a un niños si los cargamos demasiados con los ejercicios de coordinación motriz.

7. ¿Mis estudiantes dominan los fundamentos técnicos del futbol por el trabajo de coordinación que reciben en clases?

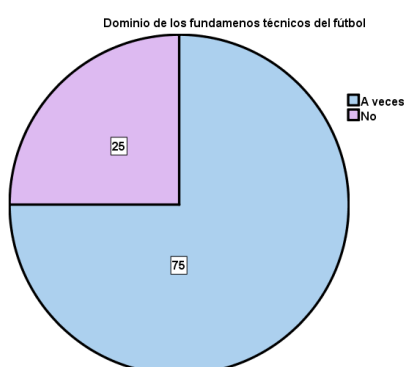
Tabla. 7

Indicador	F	%
Si	-	-
A veces	3	75
No	1	25
Total	4	100

Elaborado por: Servio Naula

Fuente: Docentes de 6to año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”

Gráfico 7.



Análisis e interpretación

Morales A. & Guzmán M. (2000) manifiesta que: “la técnica son todas aquellas acciones con y sin balón que realiza el futbolista durante la competición, y que dichas acciones se realizan para controlar el balón en cualquier situación, con el objetivo de dirigirlo hacia el marco contrario” (p. 95).

Para la pregunta: ¿Mis estudiantes dominan los fundamentos técnicos del fútbol por el trabajo de coordinación que reciben en clases?. El 75% respondieron que a veces y el 25% que no.

Los resultados de esta pregunta ¿Mis estudiantes dominan los fundamentos técnicos del fútbol por el trabajo de coordinación que reciben en clases?, demuestran que no puede existir un buen trabajo de coordinación motriz, si en realidad los docentes no conocen la importancia y como aplicar la coordinación motriz en niños que practican fútbol, un elevado porcentaje dice que a veces es efectivo este tipo de trabajo, sin embargo por lo analizado en las preguntas anteriores, entendemos que es bajo el nivel de asimilación e impartición de los contenidos sobre coordinación motriz.

Tabla 8. Resultados del test de coordinación motriz general para el fútbol

Indicador	Vuelta (2 p.)	Despl. de espalda banco (2 p.)	Cuadrupedia (2 p.)	Salto/la t/ banco (2 p.)	Salto aros (2 p.)	Tiro al ángulo ((2 p.)	Total
Est. 1	0	1	0	1	1	1	4
Est. 2	0	0	0	1	1	1	3
Est. 3	1	0	1	1	1	0	4
Est. 4	1	0	0	1	1	0	4
Est. 5	0	1	0	1	1	1	4
Est. 6	0	0	0	1	1	1	3
Est. 7	1	1	1	1	1	1	6
Est. 8	0	1	1	1	1	1	6
Est. 9	0	1	0	1	1	1	4
Est. 10	0	0	0	1	1	1	3
Est. 11	1	1	1	1	1	1	6

Est. 12	0	0	0	1	1	1	3
Est. 13	0	1	0	1	1	1	4
Est. 14	0	0	0	1	1	1	3
Est. 15	1	1	1	1	1	1	6
Est. 16	0	1	0	1	1	1	4
Est. 17	1	0	1	1	1	0	4
Est. 18	1	0	0	1	1	0	4
Est. 19	0	0	0	1	1	1	3
Est. 20	0	1	0	1	1	1	4
Est. 21	0	1	1	1	1	1	5
Est. 22	0	1	1	0	1	1	4
Est. 23	0	1	0	1	1	1	4
Est. 24	0	0	0	1	1	1	3
Est. 25	1	0	1	1	1	0	4
Est. 26	1	0	0	1	1	0	4
Est. 27	0	0	0	1	1	1	3
Est. 28	0	1	0	1	1	1	4
Est. 29	1	1	1	1	1	1	6
Est. 30	0	0	0	1	1	1	3
Total	10	14	10	29	30	25	

Elaborado por: Servio Naula

Fuente: Estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”

Resultados del test de coordinación motriz general para el fútbol

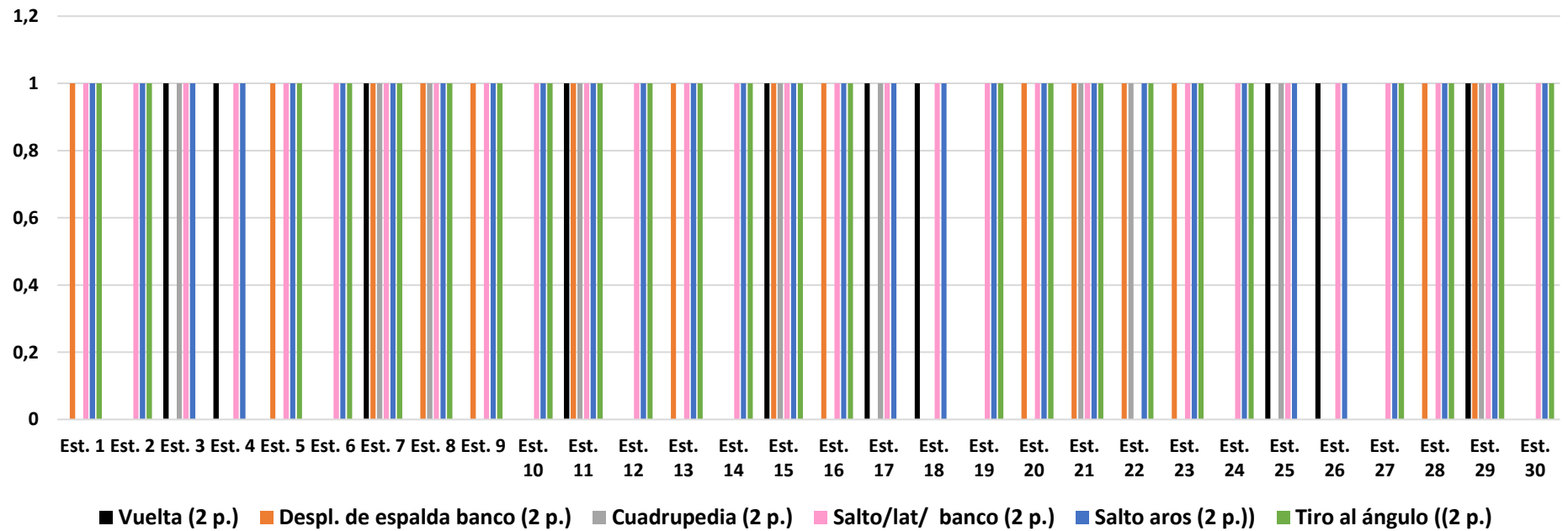


Tabla 9

Elaborado por: Servio Naula

Fuente: Estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”

Resumen del test por criterio

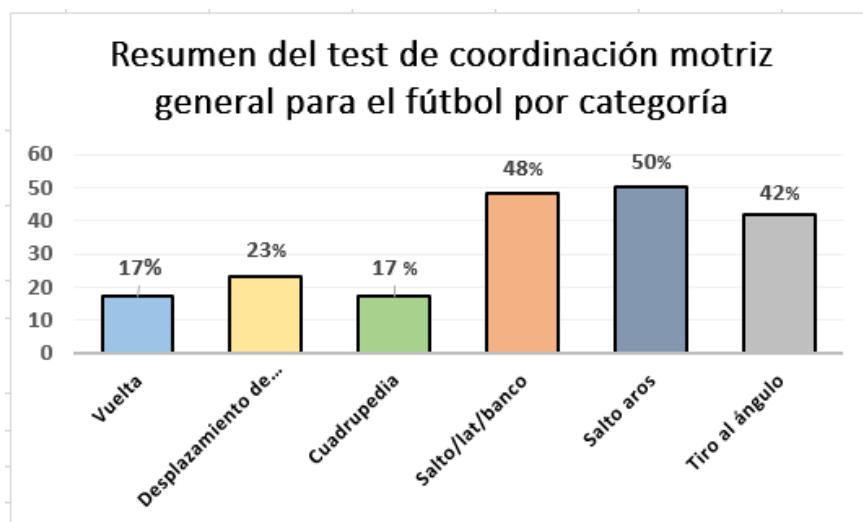
Tabla 10.

Indicador	f	%
Vuelta	10	17
Desplazamiento de espalda banco	14	23
Cuadrupedia	10	17
Salto/lat/banco	29	48
Salto aros	30	50
Tiro al ángulo	25	42

Elaborado por: Servio Naula

Fuente: estudiantes de 6to año de la unidad educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”

Gráfico 8.



Resumen del test de coordinación motriz general para el fútbol

Equivalencia

1 a 5 mal

6 a 9 regular

10 a 12 Bien

Tabla 11.

Indicador	f	%
Mal	25	83
Regular	5	17
Bien	-	-
Total	30	100

Elaborado por: Servio Naula

Fuente: estudiantes de 6to año de la unidad educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”

Gráfico 9.



Análisis e interpretación

A partir de los resultados del test de coordinación motriz general para el fútbol obtenidos de forma individual se puede evidenciar que en promedio respecto a la categoría de vuelta el desarrollo es de un 17%; para el desplazamiento de espalda banco es de 23%; cuadrupedia 17%; salto/lat/banco 48%; salto aros 50%; y, en tiro al ángulo 42%.

Cabe recalcar que en el resumen del test por criterio se evalúa la suma de la calificación de cada estudiante en cada uno de los ejercicios de cada siendo 60 puntos el 100%.

Además, realizando un análisis de los datos tomando como base la equivalencia planteada por el test se constata que el 83% de los estudiantes tienen un desempeño catalogado como “malo” y un 17% “regular”.

Los resultados reflejados, demuestran que los docentes no están preparados para desarrollar esta capacidad de coordinación motriz en el fútbol, deben prepararse, ya que lo que enseñan no permite mejorar el rendimiento y aprendizaje de los niños.

Tabla 12. Resultados del test de coordinación motriz del futbolista

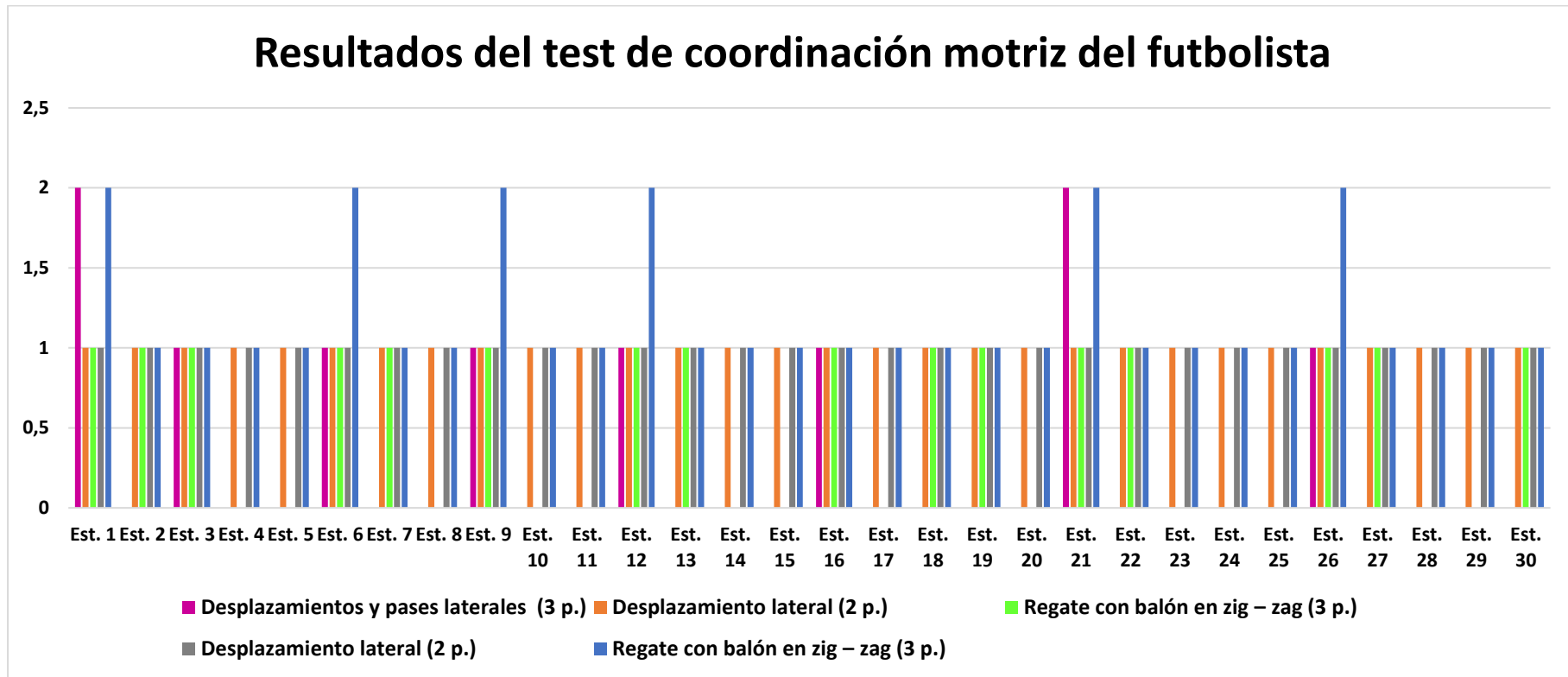
Indicador	Desplazamientos y pases laterales (3 p.)	Desplazamiento lateral (2 p.)	Regate con balón en zig - zag (3 p.)	Desplazamiento lateral (2 p.)	Regate con balón en zig - zag (3 p.)	Total
Est. 1	2	1	1	1	2	7
Est. 2	0	1	1	1	1	4
Est. 3	1	1	1	1	1	5
Est. 4	0	1	0	1	1	3
Est. 5	0	1	0	1	1	3
Est. 6	1	1	1	1	2	6
Est. 7	0	1	1	1	1	4
Est. 8	0	1	0	1	1	3
Est. 9	1	1	1	1	2	6
Est. 10	0	1	0	1	1	3
Est. 11	0	1	0	1	1	3
Est. 12	1	1	1	1	2	6
Est. 13	0	1	1	1	1	4
Est. 14	0	1	0	1	1	3
Est. 15	0	1	0	1	1	3
Est. 16	1	1	1	1	1	5
Est. 17	0	1	0	1	1	3
Est. 18	0	1	1	1	1	4
Est. 19	0	1	1	1	1	4
Est. 20	0	1	0	1	1	3
Est. 21	2	1	1	1	2	7
Est. 22	0	1	1	1	1	4
Est. 23	0	1	0	1	1	3
Est. 24	0	1	0	1	1	3
Est. 25	0	1	0	1	1	3
Est. 26	1	1	1	1	2	6
Est. 27	0	1	1	1	1	3
Est. 28	0	1	0	1	1	3
Est. 29	0	1	0	1	1	3

Est. 30	0	1	1	1	1	4
Total	10	30	16	30	36	

Elaborado por: Servio Naula

Fuente: Docentes de 6to año de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio monteros Valdivieso"

Grafico 10.



Elaborado por: Servio Naula

Fuente: estudiantes de 6to año de la unidad educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”

Resumen del test por criterio

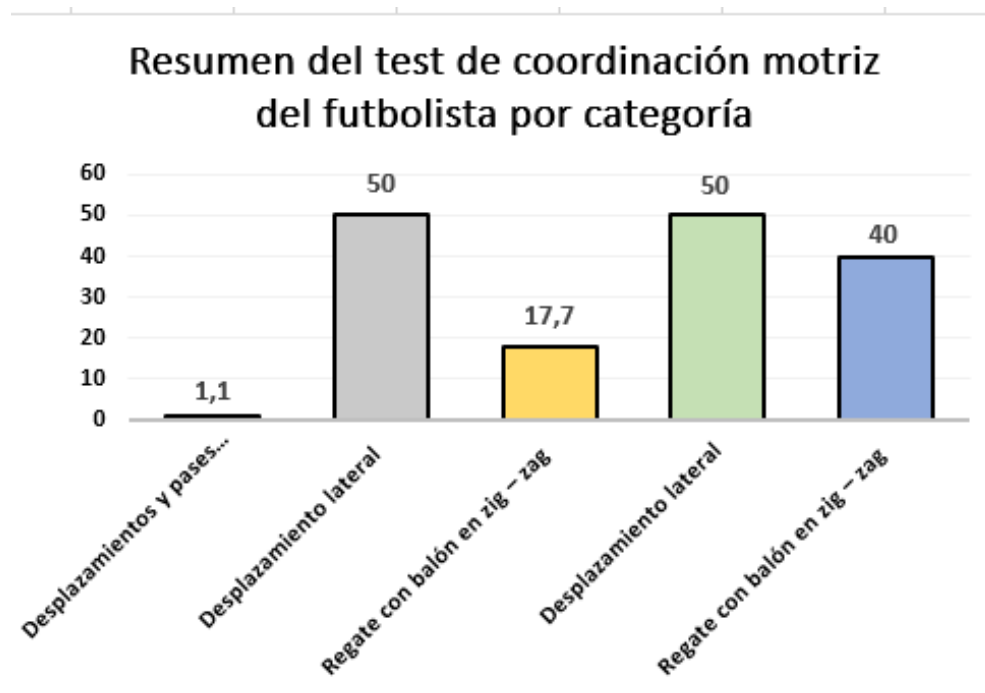
Tabla 13.

Indicador	F	%
Desplazamientos y pases laterales	10	11
Desplazamiento lateral	30	50
Regate con balón en zig – zag	16	18
Desplazamiento lateral	30	50
Regate con balón en zig – zag	36	40

Elaborado por: Servio Naula

Fuente: estudiantes de 6to año de la unidad educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”

Gráfico 11.



Resultados del test de coordinación motriz del futbolista aplicado a los estudiantes

Equivalencia

1 a 5 mal

6 a 9 regular

10 a 13 Bien

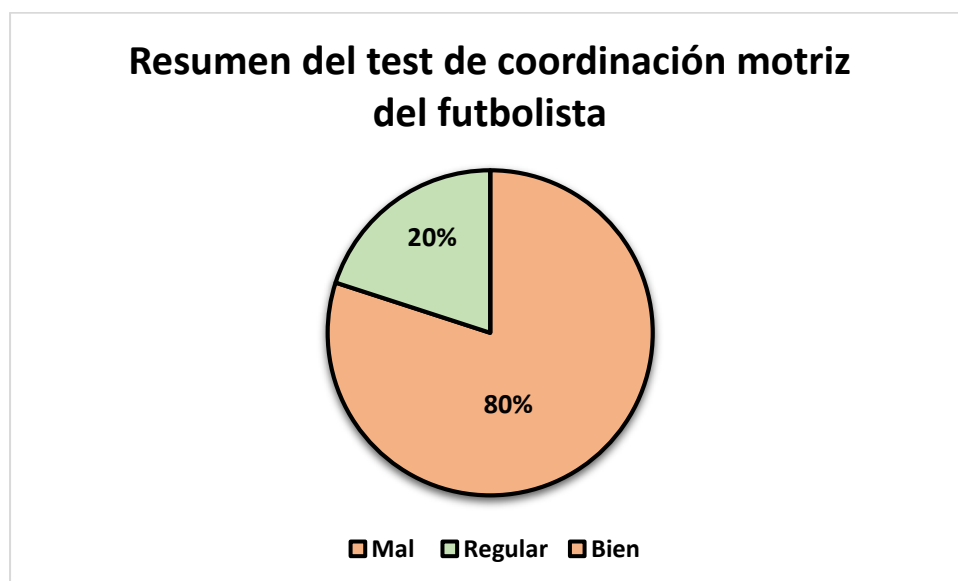
Tabla 14.

Indicador	F	%
Mal	24	80
Regular	6	20
Bien	-	-
Total	30	100

Elaborado por: Servio Naula

Fuente: Estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio monteros Valdivieso"

Gráfico 12.



Análisis e interpretación

Con base en los datos adquiridos individualmente en el test de coordinación motriz del futbolista se logra demostrar que en promedio respecto a la categoría de desplazamientos y pases laterales el desarrollo es de 11%; para el desplazamiento lateral es del 50%; regate con

balón en zig – zag 17, %; desplazamiento lateral 50%; y, en regate con balón en zig – zag 40%.

Cabe recalcar que en el resumen del test por criterio se evalúa la suma de la calificación de cada estudiante en cada uno de los ejercicios de cada siendo en este caso 60 y 90 puntos el 100%; ya que el máximos varía dependiendo el ejercicio.

Así también, realizando un análisis de los datos tomando como fundamento la equivalencia programada por el test se prueba que el 80% de los estudiantes tienen un desempeño catalogado como “malo” y un 20% “regular”.

Los resultados demuestran deficiencias en la aplicación de la coordinación motriz en los niños de futbol que están sujetos a esta investigación, por lo que deben de buscar nuevas formas de capacitación para dar solución a este problema.

Post test

Resultados de la encuesta dirigida a los docentes

1. ¿He participado en curso relacionado con la coordinación general motriz para niños futbolistas comprendidos en edades de 6 a 9 años?

Tabla 15.

Indicador	F	%
Si	3	75
A veces	1	25
No	-	-
Total	4	100

Elaborado por: Servio Naula

Fuente: Docentes de 6to año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”

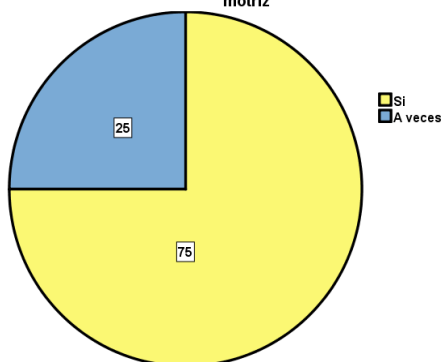
Análisis e interpretación.

Para la pregunta ¿He participado en curso relacionado con la coordinación general motriz para niños futbolistas comprendidos en edades de 6 a 9 años?, se puede apreciar el 75% de los docentes expusieron que sí y el 25% que a veces.

Esto quiere decir que la propuesta alternativa fue efectiva donde se planificaron cursos de capacitación y ejercicios propios para estas edades lo cual facilita un mejor rendimiento en la coordinación motriz de los niños sujetos a la investigación.

Gráfico 13.

Participación en curso relacionado con la coordinación general motriz



2. ¿He tenido suficiente información sobre la coordinación motriz y los fundamentos técnicos del fútbol?

Tabla 16.

Indicador	f	%
Si	4	100
A veces	-	-
No	-	-
Total	4	100

Elaborado por: Servio Naula

Fuente: Docentes de 6to año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”

Análisis e interpretación

En la pregunta ¿He tenido suficiente información sobre la coordinación motriz y los fundamentos técnicos del fútbol?, los resultados muestran un avance significativo, ya que el 100% de los docentes expusieron que sí.

Esto quiere decir, que la propuesta alternativa fue efectiva, ya que se buscaron los medios y recursos necesarios para que llegaran las informaciones a los docentes relacionados con la coordinación motriz, esto permitió a los entrenadores ampliar su búsqueda de información en internet, u otros medios, así como intercambiar con docentes de experiencias que facilito, un mayor aprendizaje y a su vez poder llevar ejercicios prácticos propio de las edades sin violar el proceso de enseñanza aprendizaje.

Gráfico 14.

Suficiente información sobre la coordinación motriz y los fundamentos tácticos del fútbol



3. ¿La motricidad fina me permita que los niños corran, salten, lancen y en el futbol con mayor facilidad?

Tabla 17.

Indicador	f	%
Si	-	--
A veces	-	-
No	4	100
Total	4	100

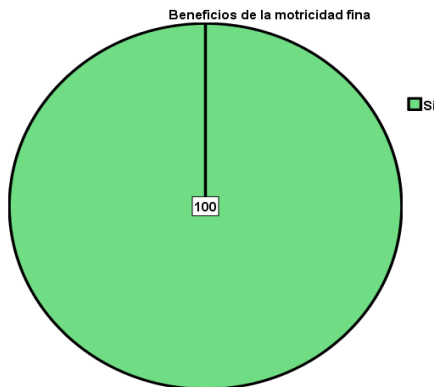
Elaborado por: Servio Naula

Fuente: Docentes de 6to año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”

En la pregunta ¿La motricidad fina permite que los niños corran, salten, lancen y en el futbol con mayor facilidad?, el 100% manifestó que no.

Esto quiere decir que los docentes han asimilado y comprendido que la motricidad fina no introduce elementos de carreras, saltos, y lanzamiento, eso corresponde a la motricidad gruesa, que si son elementos a utilizar en el futbol, por lo tanto se pudo observar un cambio en el aprendizaje de estos componentes y su correcta aplicación en las clases de futbol.

Gráfico 15



4. ¿La valoración de la coordinación motriz en el futbol en edad temprana, es una de las exigencias del profesional de la Educación Física?

Tabla 18

Indicador	F	%
Si	3	75
A veces	1	25
No	-	-
Total	4	100

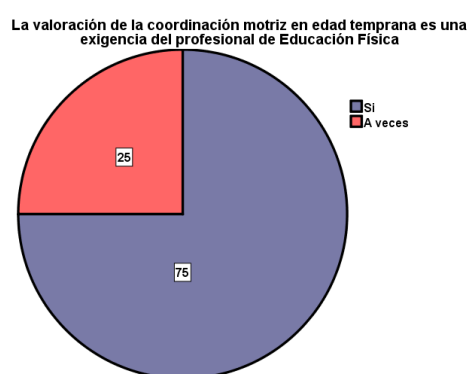
Elaborado por: Servio Naula

Fuente: estudiantes de 6to año de la unidad educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”

En la pregunta ¿La valoración de la coordinación motriz en el futbol en edad temprana, es una de las exigencias del profesional de la Educación Física?, se pudo observar que 3 docentes para un 75%, manifestaron que sí y 1, para un 25%, expreso que tal vez.

Esto quiere decir que los docentes se han preparado con respecto a la función de la educación como un medio que entre sus objetivos tiene la función el desarrollo de la coordinación motriz en los niños de 6 años.

Gráfico 16.



5. ¿La coordinación motriz es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido?

Tabla 19.

Indicador	f	%
Si	4	100
A veces	-	-
No	-	-
Total	4	100

Elaborado por: Servio Naula

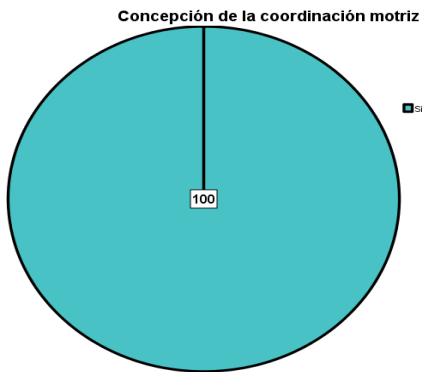
Fuente: Docentes de 6to año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”

Los resultados de la pregunta ¿La coordinación motriz es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido?, reflejan una transformación con respecto al pretest inicial, lo cual se pone de manifiesto cuando el 100% de los docentes coinciden afirmativamente con respecto a la pregunta.

Esto quiere decir que los docentes conciben a la coordinación motriz como una capacidad necesaria para los niños en edades de 6 años, lo cual contribuye en el desarrollo de su aparato

motor y permite una mejor coordinación a la hora de aplicar las técnicas en el futbol, ya sea a través del dribling, el pase o el tiro a portería.

Gráfico 17.



6. ¿He aplicado varios test de coordinación en el futbol a mis estudiantes?

Tabla 20.

Indicador	f	%
Si	3	75
A veces	1	25
No	-	-
Total	4	100

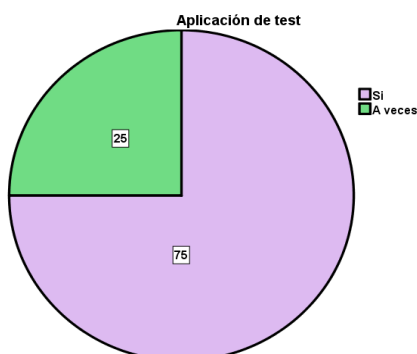
Elaborado por: Servio Naula

Fuente: estudiantes de 6to año de la unidad educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”

En los resultados de la pregunta ¿He aplicado varios test de coordinación en el futbol a mis estudiantes?, se observa un cambio, debido a la exigencias de la propuesta alternativa que contempla la aplicación de test para medir la coordinación motriz para el futbol, aquí el 75% manifiesta que si utiliza los test de coordinación y el 25% plantea que a veces.

Esto quiere decir que los docentes han asimilado la importancia que tienen los test de coordinación motriz para mejorar las capacidades físicas de los niños, pero aún más, cuando nos referimos a mejorar los elementos o fundamentos técnicos del futbol tales como dribling, pase o el tiro a portería.

Gráfico 18.



7. ¿Mis estudiantes dominan los fundamentos técnicos del futbol por el

trabajo de coordinación que reciben en clases?

Tabla 21.

Indicador	F	%
Si	4	100
A veces	-	-
No	-	-
Total	4	100

Elaborado por: Servio Naula

Fuente: Docentes de 6to año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”

En la pregunta ¿Mis estudiantes dominan los fundamentos técnicos del futbol por el trabajo de coordinación que reciben en clases?, se pudo observar que en los resultados 4 docentes para el 100%, lograron mejorar sus resultados gracias a la coordinación motriz.

Esto quiere decir que en la medida que el docente ha ido adquiriendo nuevos conocimientos, esto ha permitido que los niños mejoren su coordinación motriz en los diferentes elementos del futbol, lo cual ha contribuido a que se logre un aprendizaje más rápido y con mejor dominio de los fundamentos técnicos de este deporte.

Gráfico 19.

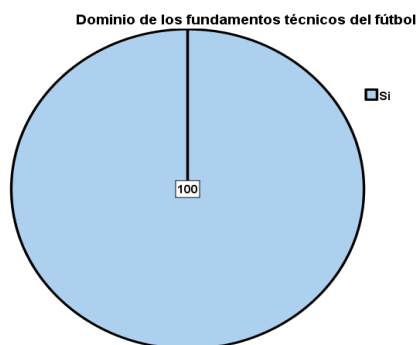


Tabla 22. Resultados del test de coordinación motriz general para el fútbol

Indicador	Vuelta (2 p.)	Despl. de espalda banco (2 p.)	Cuadripedia (2 p.)	Salto/lat / banco (2 p.)	Salto aros (2 p.)	Tiro al ángulo (2 p.)	Total
Est. 1	2	2	2	2	1	2	11
Est. 2	2	2	2	2	2	2	12
Est. 3	2	2	2	2	2	2	12
Est. 4	2	2	2	2	2	2	12
Est. 5	2	2	2	1	2	2	11
Est. 6	2	2	2	2	2	2	12
Est. 7	2	2	2	2	1	2	11
Est. 8	2	1	1	2	2	2	10
Est. 9	2	2	2	2	2	2	12
Est. 10	2	2	2	2	2	2	12
Est. 11	2	2	2	2	2	2	12
Est. 12	2	2	2	2	2	2	12
Est. 13	2	2	2	1	2	2	11
Est. 14	2	2	2	2	2	2	12
Est. 15	2	1	2	2	2	2	11
Est. 16	2	1	2	2	2	2	11
Est. 17	2	2	2	2	2	2	12
Est. 18	2	2	2	2	1	2	11
Est. 19	2	2	2	2	2	2	12
Est. 20	2	2	2	1	2	2	11
Est. 21	2	2	1	1	2	2	10
Est. 22	2	2	2	2	2	2	12
Est. 23	2	2	2	2	2	2	12
Est. 24	2	2	2	2	2	2	12
Est. 25	2	2	2	2	2	2	12
Est. 26	2	2	2	2	2	2	12
Est. 27	2	2	2	2	2	1	11
Est. 28	2	2	2	2	2	1	11
Est. 29	1	2	1	2	2	2	10
Est. 30	2	2	2	2	1	2	11
Total	59	57	57	56	56	58	

Elaborado por: Servio Naula

Fuente: Estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”

Equivalencia

1 a 5 mal

6 a 9 regular

10 a 12 Bien

Tabla 23

Indicador	F	%
Mal	-	-
Regular	-	-
Bien	30	100
Total	30	100

Elaborado por: Servio Naula

Fuente: Estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”

En el test resumen de coordinación motriz para el futbol, podemos ver que los 30 niños para un 100% lograron avanzar en los resultados.

Esto quiere decir que cuando se trabaja organizadamente y con conocimiento la coordinación motriz física y motora esta permite que el individuo pueda moverse, manipular objetos, desplazarse e interactuar con quienes les rodean. La coordinación motriz también se relaciona con la capacidad que tiene el cerebro para emitir impulsos nerviosos capaces de sincronizar y coordinar los movimientos de los músculos y de las extremidades del cuerpo, a fin de posibilitar la realización de diversas actividades, logrando así un mejor rendimiento en la coordinación de los futbolistas sujetos a la investigación.

Tabla. 24

Resumen del test por criterio

Indicador	f	%
Vuelta	59	98,3
Desplazamiento de espalda banco	57	95,0
Cuadrupedia	57	95,0
Salto/lat/banco	56	93,3
Salto aros	56	93,3
Tiro al ángulo	58	96,6

Elaborado por: Servio Naula

Fuente: Estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”

Como podemos observar en el resumen de test por criterios se observan avances significativos, por ejemplo: en la vuelta fue del 98,3% de efectividad, desplazamiento de espalda banco, fue de 95,0, con el mismo record en la cuadrupedia, en el salto lateral en el banco, se alcanzó un 93,3 % al igual que en el salto a los aros, mientras que en el tiro al ángulo, se obtuvo una efectividad del 96,6.

Cabe recalcar que en el resumen del test por criterio se evalúa la suma de la calificación de cada estudiante en cada uno de los ejercicios de cada siendo 60 puntos el 100%.

Esto quiere decir que la propuesta alternativa ha tenido una gran efectividad en la coordinación motriz, a través de los ejercicios seleccionados y la puesta en práctica de ellos en clases, lo cual lo confirman los resultados mostrados en el test anterior expuesto.

Gráfico 20

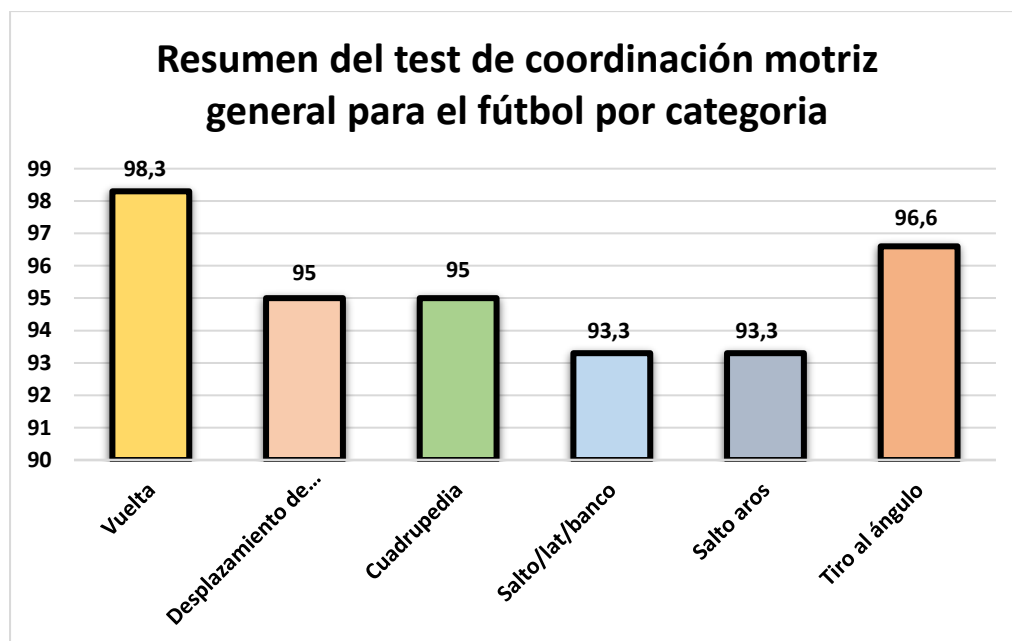


Tabla 25. Resultados del test de coordinación motriz del futbolista

Estudiantes	Desplazamientos y pases laterales (3 p.)	Desplazamiento lateral (2 p.)	Regate con balón en zig - zag (3 p.)	Desplazamiento lateral (2 p.)	Regate con balón en zig - zag (3 p.)	Total
1	2	2	3	2	2	11
2	3	2	3	2	3	13

3	3	2	3	2	3	13
4	3	2	3	2	3	13
5	3	2	3	2	3	13
6	3	2	3	2	2	12
7	3	2	3	2	3	13
8	3	1	3	2	3	12
9	3	2	3	2	2	12
10	3	2	3	2	3	13
11	3	2	3	2	3	13
12	3	2	3	2	3	13
13	3	2	3	2	3	13
14	3	1	3	2	3	12
15	3	2	3	2	3	13
16	3	2	3	2	3	13
17	3	2	3	2	2	13
18	3	2	3	2	2	12
19	2	2	3	2	2	11
20	2	2	3	1	3	11
21	2	1	3	2	3	11
22	3	1	3	2	3	12
23	3	2	3	1	3	12
24	3	2	3	2	3	13
25	3	2	3	2	3	13
26	3	2	3	1	3	12
27	3	2	3	2	2	12
28	3	2	3	2	2	12
29	2	2	2	2	2	10
30	3	2	2	2	1	10
Total	85	56	88	57	79	

Elaborado por: Servio Naula

Fuente: Estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”

Equivalencia

1 a 5 mal
 6 a 9 regular
 10 a 13 Bien

Tabla 26.

Indicador	f	%
Mal	-	-
Regular	-	-
Bien	30	100
Total	30	100

Elaborado por: Servio Naula

Fuente: Estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”

Los resultados del test de coordinación motriz del futbolista, mostraron un avance con respecto al pretest inicial, se demuestra que 30 estudiantes para un 100 %.

Esto quiere decir que Es decir, la coordinación motriz también depende de otras funciones físicas y mentales importantes para el funcionamiento del cuerpo humano, como el sistema nervioso, el cerebro, la médula espinal, el esqueleto y los músculos. Por ello, la coordinación motriz hizo posible que los niños futbolistas puedan realizar una gran cantidad de movimientos que precisen de velocidad, desplazamiento, resistencia y fuerza. En este sentido, fue importante que los niños desarrollaran una buena coordinación motriz que les permita llevar a cabo una gran cantidad de tareas diarias, actividades particulares, e incluso, ejercicios especiales para el dribling, el tiro y el pase.

Gráfico 21.



Resumen del test por criterio para el futbolista

Tabla 27.

Indicador	f	%
Desplazamientos y pases laterales	85	94,4
Desplazamiento lateral	56	93,3
Regate con balón en zig – zag	88	97,7
Desplazamiento lateral	57	95,0
Regate con balón en zig – zag	79	87,7

Elaborado por: Servio Naula

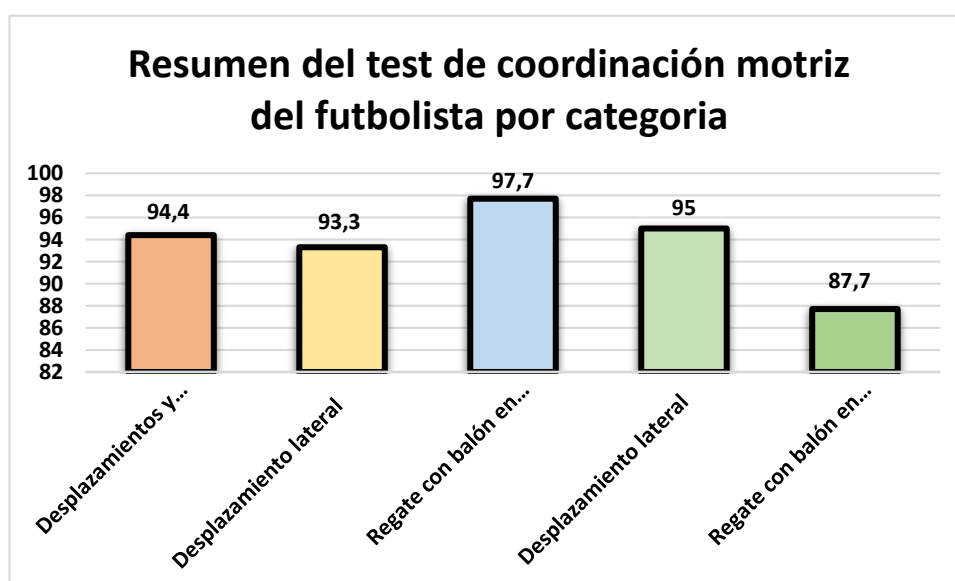
Fuente: Estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”

Los resultados finales por criterios para el futbolista, demostraron alto resultados, ya que el 94,4 %, realiza con efectividad los desplazamientos y los pases laterales, el 93,3, % realiza con efectividad los desplazamientos laterales, el regate con balón en zigzag alcanzo niveles del 97,7 %, el desplazamiento lateral fue de 95, 0% y el regate del balón en zigzag, según los ejercicios seleccionados fue de 87,7% de efectividad.

Cabe recalcar que en el resumen del test por criterio se evalúa la suma de la calificación de cada estudiante en cada uno de los ejercicios de cada siendo en este caso 60 y 90 puntos el 100%; ya que el máximos varía dependiendo el ejercicio.

Esto quiere decir que la propuesta alternativa para desarrollar la coordinación motriz en niños de 6 años fue efectiva, posibilito que los niños sujetos a la investigación logaran un aprendizaje superior al que tenían al inicio en el pretest.

Gráfico 22



g. DISCUSIÓN

INDICADORES EN SITUACION NEGATIVA

Objetivo #1

Diagnosticar el nivel de conocimiento que poseen los alumnos de sexto año de la Escuela “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” del barrio Obrapia de la ciudad de Loja sobre la coordinación.

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidades
Deportistas	<u>Coordinación motriz general para el futbol</u>	A partir de los resultados del test de coordinación motriz general para el fútbol obtenidos de forma individual se puede evidenciar que en promedio respecto a la categoría de vuelta el desarrollo es de un 17%; para el desplazamiento de espalda banco es de 23%; cuadrupedia 17%; salto/lat/banco 48%; salto aros 50%; y, en tiro al ángulo 42%.	<ul style="list-style-type: none"> - La superficie de la cancha impide la trayectoria normal del balón raso en el tiro al ángulo. - La falta de coordinación del cuerpo del jugador influye en la técnica de salto de los estudiantes. - El estado físico de los estudiantes impide la realización del test al desconocer muchos de los ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñar un programa de ejercicios de coordinación motriz para mejorar los fundamentos técnicos del futbol que facilite el aprendizaje de los mismos. -Mejorar el conocimiento de la coordinación motriz técnicos del futbol - Mejorar la técnica de los fundamentos mediante el aprendizaje de la coordinación motriz - Aplicar un programa de

			<ul style="list-style-type: none"> - Falta de motivación como introducción a la clase entrenamiento. 	<p>ejercicios de coordinación motriz aplicados al fútbol.</p> <p>-</p>
Deportistas	<u>Coordinación Motriz del futbolista</u>	<p>En el pretest con base en los datos adquiridos individualmente en el test de coordinación motriz del futbolista se logra demostrar que en promedio respecto a la categoría de desplazamientos y pases laterales el desarrollo es de 1,1%; para el desplazamiento lateral es del 50%; regate con balón en zig – zag 17, %; desplazamiento lateral 50%; y, en regate con balón en zig – zag 40%.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La superficie de terreno de juego no brinda la estabilidad necesaria para realizar los fundamentos con precisión. - La falta de coordinación del cuerpo del jugador influye en la técnica de desplazamiento y de control de balón. - Falta de cooperación con los ejercicios del test -La cancha impide la correcta ejecución del test 	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñar un conjunto de ejercicios de coordinación motriz para mejorar los fundamentos técnicos del futbol que facilite el aprendizaje de los mismos. -Mejorar el conocimiento de la coordinación motriz técnicos del futbol -Trabajar ejercicios de coordinación orientados a los fundamentos técnicos del fútbol.

Interpretación

La coordinación motriz en diversas actividades, especialmente en los deportes, es de suma importancia porque permite que la persona aprenda y desarrolle diversas habilidades físicas, y más si se trata de una actividad deportiva.

Muy importante fue la búsqueda bibliográfica de diferentes teorías manifestadas por diferentes autores, quienes contribuyeron a los resultados y propuestas teóricas en nuestra investigación entre ellos podemos resaltar a: Guimaraes, (1999) Dietrich, (2007) Ruiz A. (s/a). Weineck, J. (2005).

Por su parte, los jugadores de fútbol deben desarrollar diversas capacidades motrices que le permitan tener suficiente coordinación para correr, detener el balón, patear, entre otros. Los beisbolistas, por ejemplo, deben desarrollar una coordinación motriz que les permita batear correctamente, correr, saltar y, atrapar y lanzar pelotas.

El objetivo 1, Diagnosticar el nivel de conocimiento que poseen los alumnos de sexto año de la Escuela “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” del barrio Obrapía de la ciudad de Loja sobre la coordinación de la investigación se cumple ya que se logró realizar un diagnóstico inicial que arrojó los siguientes resultados en el pretest: que los docentes no han participado en curso y tienen poca información sobre lo relacionado con la coordinación general motriz para niños futbolistas comprendidos en edades de 6 a 9 años, otro aspecto negativo es que no aplican test de coordinación motriz en clases de fútbol a los niños involucrados en la investigación, por lo tanto desconocen los niveles iniciales y finales de esta capacidad física y trae consigo que perjudique en la asimilación de los conocimientos de los fundamentos técnicos del fútbol.

Por tal, a partir de los resultados del primer pretest de coordinación motriz general para el fútbol obtenidos de forma individual se puede evidenciar que en promedio respecto a la categoría de vuelta el desarrollo es de un 17%; para el desplazamiento de espalda banco es de 23%; cuadrupedia 17%; salto/lat/banco 48%; salto aros 50%; y, en tiro al ángulo 42%. En este test podemos apreciar varias deficiencias de la coordinación para realizar ejercicios básicos como correr y saltar los estudiantes tropezaban y perdían su atención muy rápido al no poder realizar los ejercicios dados.

Trabajamos también el segundo pretest con base en los datos adquiridos individualmente en el test de coordinación motriz del futbolista se logra demostrar que en promedio respecto a la categoría de desplazamientos y pases laterales el desarrollo es de 1,1%; para el desplazamiento lateral es del 50%; regate con balón en zig – zag 17, %; desplazamiento lateral 50%; y, en regate con balón en zig – zag 40%. Aquí también podemos observar la falta de coordinación en los estudiantes al no poder desplazarse correctamente al realizar los ejercicios y vemos que no tienen bases técnicas que les facilite el cumplimiento de los diferentes fundamentos técnicos del fútbol.

INDICADORES EN SITUACION POSITIVA

Objetivo #2

Elaborar el conjunto de ejercicios de coordinación motriz para mejorar los fundamentos técnicos del futbol en los niños sujetos a la investigación.

Objetivo#3

Aplicar el programa de ejercicios metodológicos para el desarrollo de la coordinación y mejorar la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol.

Objetivo#4

Evaluar el programa de ejercicios metodológicos para el desarrollo de la coordinación y mejorar la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol.

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Teneres	Innovación	Satisfacción
Deportistas	<u>Coordinación motriz general para el futbol</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñar un programa de ejercicios de coordinación motriz para mejorar los fundamentos técnicos del futbol que facilite el aprendizaje de los mismos. - Aplicar un programa de ejercicios de coordinación motriz aplicados al fútbol. 	<ul style="list-style-type: none"> -Ejercicios de coordinación con escalera y tiro a portería. -Ejercicio N^o1: skiping medio sobre escalera con dos apoyos. - Ejercicio N^o2: skiping 	<ul style="list-style-type: none"> -En el test resumen de coordinación motriz para el futbol, podemos ver que los 30 niños para un 100% lograron avanzar en los resultados.

	<p><u>Coordinación motriz general para el futbol</u></p>	<p>- Diseñar un programa de ejercicios de coordinación motriz para mejorar los fundamentos técnicos del futbol que facilite el aprendizaje de los mismos.</p> <p>- Aplicar un programa de ejercicios de coordinación motriz aplicados al fútbol.</p>	<p>medio sobre escalera con un solo apoyo</p> <p>-Ejercicio No3: Desplazamiento lateral sobre la escalera con un apoyo.</p> <p>-Ejercicio No4: skipping lateral sobre escalera con doble apoyo.</p> <p>-Ejercicio No5: Skipping lateral sobre escalera con doble apoyo.</p> <p>-Ejercicio No6: Desplazamiento lateral sobre escalera con apoyo fuera y doble dentro.</p>	<p>- Podemos observar en el resumen de test por criterios se observan avances significativos, por ejemplo: en la vuelta fue del 98,3% de efectividad, desplazamiento de espalda banco, fue de 95,0, con el mismo record en la cuadrupedia, en el salto lateral en el banco, se alcanzó un 93,3 % al igual que en el salto a los aros, mientras que en el tiro al ángulo, se obtuvo una efectividad del 96,6.</p> <p>-</p>
--	--	--	--	---

Deportistas	<u>Coordinación Motriz del futbolista</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñar un programa de ejercicios de coordinación motriz para mejorar los fundamentos técnicos del futbol que facilite el aprendizaje de los mismos. - Aplicar un programa de ejercicios de coordinación motriz aplicados al fútbol. 	<ul style="list-style-type: none"> -Ejercicios de coordinación técnico físico. - Ejercicio No7: presión + pesas de 5kg x 10 rep/+ salida + skipping + 2 vallas + salida + zig – zag + salida. - Ejercicio No8: El jugador No 1. Realiza 5 repeticiones de pesas de 5 kg, + coordinacion + pase + apoyo fuera del area. No2. 2 vallas + pase a 3 + salida y centro. No3. 5 repeticiones balon de 3kg, coordinacion + jugar de cara + entrada al segundo palo. No 4. 2 vallas + entrada al primer palo. Se realliza la accion 4 o 5 por estacion, se realiza rotacion según grafico. -Ejercicio No9: Principio físico táctico ; circuito de fuerza y coordinación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Los resultados del test de coordinación motriz del futbolista, mostraron un avance con respecto al pretest inicial, se demuestra que 30 estudiantes para un 100 %. - Los resultados finales por criterios para el futbolista, demostraron alto resultados, ya que el 94,4 %, realiza con efectividad los desplazamientos y los pases laterales, el 93,3, % realiza con efectividad los desplazamientos laterales, el regate con balón en zigzag alcanzo niveles del 97,7 %, el desplazamiento lateral fue de 95, 0% y el regate del balón en zigzag, según los ejercicios seleccionados fue de 87,7% de efectividad.
-------------	---	---	--	---

	<p><u>Coordinación Motriz del futbolista</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñar un programa de ejercicios de coordinación motriz para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol que facilite el aprendizaje de los mismos. - Aplicar un programa de ejercicios de coordinación motriz aplicados al fútbol. 	<ul style="list-style-type: none"> -Ejercicio No10: Principio físico táctico ; circuito de fuerza y coordinación. -Ejercicio No11: Principio físico táctico ; circuito de fuerza y coordinación. -Ejercicio No12: Principio físico táctico ; circuito de fuerza y coordinación. -Ejercicio No13: Principio físico táctico ; circuito de fuerza y coordinación. -Ejercicio No14: Principio físico táctico ; circuito de fuerza y coordinación. -Ejercicio No15: Principio físico táctico ; circuito de fuerza y coordinación. -Ejercicio No16: Ejercicio táctico ataque 	
--	--	---	---	--

Interpretación

La determinación y conocimiento de la coordinación motriz en los fundamentos técnicos del fútbol aporta a que los estudiantes conozcan y desarrollen sus capacidades bajo determinadas características de enseñanza aprendizaje, los mismos que contribuirán a una mejor acogida de las destrezas y habilidades necesarias para desenvolverse de mejor manera durante su preparación, aprovechando de mejor manera su tiempo y esfuerzo por incrementar su nivel de juego. Dentro de estos factores he evidencian que la coordinación motriz es la base fundamental para que el estudiante pueda aprender de mejor manera los fundamentos técnicos del fútbol.

Muchos piensan que el único que importa es que el niño aprenda a jugar al fútbol, pero no se dan cuenta que sin ser coordinados, es muy difícil que asimilen acciones tan sencillas como por ejemplo correr o saltar de forma controlada. Con lo que ejecutar acciones durante la práctica del fútbol se volverá mucho más complicado.

Por esta razón, antes de que un niño aprenda a realizar técnicas específicas del fútbol, debe adquirir ciertas habilidades de coordinación que le permitirán un aprendizaje mucho más satisfactorio de los fundamentos técnicos.

Estas habilidades no tiene por qué ser complejas, acciones muy sencillas pueden ser beneficiosas para adquirir coordinación. Por ejemplo subir por una escalera o correr de forma lateral son ejercicios simples que a los niños menos coordinados les pueden resultar muy útiles ya que dominen esto luego si pasar a lo más complejo que son trabajos coordinativos con el balón.

En el objetivo 2. Planificar un programa de ejercicios metodológicos para el desarrollo de la coordinación motriz y mejorar la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol; en este aspecto se logró diseñar dicho programa, donde se plantearon objetivos, justificación, desarrollo, beneficiario, conclusiones, y se aplicaron teorías y metodologías de otros autores que facilitaron la excelente elaboración de esta propuesta alternativa.

El objetivo 3. Ejecutar el programa de ejercicios metodológicos para el desarrollo de la coordinación y mejorar la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol; se cumplió, ya que se aplicó el programa, donde se pudo observar que el

desarrollo y contenido del mismo, elevaron los conocimientos e información sobre la coordinación motriz en los estudiantes investigados, además genero un mejor dominio de los fundamentos técnico del fútbol y, evaluar el programa de ejercicios metodológicos para el desarrollo de la coordinación y mejorar la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol. para los niños de 6 a 9 años, generando un mejor resultado en el aprendizaje de esta disciplina deportiva.

El objetivo 4. Evaluar el programa de ejercicios metodológicos para el desarrollo de la coordinación motriz y mejorar la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol, se cumplió, ya que luego de aplicada la alternativa propuesta se pudieron apreciar en el posttest los siguientes resultados: Como podemos observar en el resumen de test por criterios se observan avances significativos, por ejemplo: en la vuelta, desplazamiento de espalda banco, en la cuadrupedia, el salto lateral en el banco, salto a los aros, mientras que en el tiro al ángulo, se obtuvo un promedio de efectividad del 96,6 y en el segundo test los resultados finales por criterios para el futbolista, demostraron alto resultados, ya que el 94,4 %, realiza con efectividad los desplazamientos y los pases laterales, el 93,3, % realiza con efectividad los desplazamientos laterales, el regate con balón en zigzag alcanzo niveles del 97,7 %, el desplazamiento lateral fue de 95, 0% y el regate del balón en zigzag, según los ejercicios seleccionados fue de 87,7% de efectividad.

Todos estos elementos aportados por la investigación sobre la coordinación motriz y el aprendizaje de los fundamentos técnicos, nos llevaron a cumplir con efectividad el objetivo general: mejorar el conocimiento de la coordinación y facilitar la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de sexto año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

h. CONCLUSIONES

Al finalizar el presente trabajo investigativo se concluye lo siguiente:

- La fundamentación teórica sobre la coordinación motriz y su incidencia en el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol resultó importante, fortaleció el conocimiento de manera gratificante induciendo al desarrollo de la coordinación motriz para mejorar el aprendizaje de los fundamentos técnicos de del futbol de los niños.
- Mediante el diagnóstico realizado al proceso enseñanza-aprendizaje los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso se detectó que los estudiantes presentan dificultades en el desarrollo de los ejercicios que evidencian problemas en la coordinación motriz de los estudiantes, repercutiendo negativamente en el aprendizaje de los fundamentos básicos del fútbol.
- Se elaboró una propuesta alternativa, que abarca información y una variedad de ejercicios para el desarrollo de la coordinación motriz para mejorar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso; accesibles para todos.
- La aplicación de la propuesta alternativa sobre un programa de ejercicios para mejorar la coordinación y facilitar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, resulto efectiva, arrojó los resultados esperados.
- Se validó la propuesta alternativa con la aplicación del pre test y post test obteniendo resultados positivos, pues se logró desarrollar la coordinación motriz; mejorando así el aprendizaje de los niños sobre los fundamentos técnicos del fútbol

i. RECOMENDACIONES

Se recomienda a la docente:

- Mejorar el conocimiento de la coordinación y fundamentalmente el planteamiento que si hay una palabra que todo entrenador de fútbol, sea cual sea el nivel, deba conocer (y también deba haber aplicado) es la de coordinación. Esta, es una cualidad fundamental para que el futbolista pueda realizar de la manera más eficiente, precisa y técnica todas las acciones físicas y técnicas (carrera, salto, pase, disparo, centre, etc.). (Gandía, 2015)
- Mantener una política de diagnóstico permanente acerca del nivel de conocimiento que poseen los alumnos de sexto año de la Escuela “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” sobre la coordinación, para conocer las dificultades que presentan en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol, con el propósito de detectar el problema y aplicar eficazmente la solución.
- Elaborar con frecuencia y de manera variada ejercicios metodológicos para el desarrollo de la coordinación con la finalidad de conseguir una mejora significativa en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol.
- Trabajar con la propuesta cuando se requiera mejorar el aprendizaje de los estudiantes, empleando los ejercicios metodológicos, puesto que, se logra despertar el interés y motivación de los estudiantes.
- Cuando se aplique la propuesta para mejorar la coordinación ejecutar una prueba de conocimientos con un pre test y post test, porque nos permite visualizar los resultados.



1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

PROPUESTA ALTERNATIVA

Propuesta alternativa: Programa ejercicios de coordinación motriz para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes de 6to año de la escuela “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”, periodo 2018-2019.

AUTOR:

SERVIO LUCIO NAULA CUMBICUS

DIRECTOR DE TESIS

PhD GIRALDO VIERA AVINAZ

LOJA-ECUADOR

2020

Propuesta alternativa: Programa ejercicios de coordinación motriz para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes de 6to año de la escuela “Manuel Ignacio monteros Valdivieso”; periodo 2018-2019.

Introducción.

El fútbol, es lejos el deporte más popular en el mundo. No hay país, en el cual no se practique este deporte. De la misma manera, al fútbol, se le llama el deporte rey. El fútbol es considerado como el elemento esencial a través de cual se puede interpretar y entender el avance y desarrollo de la sociedad ya que por medio de este deporte se logra la formación de seres integrales. En el fútbol, como en muchos deportes además de la técnica específica y una preparación física, un aspecto a destacar en los jugadores es la necesidad de una correcta coordinación como elemento constructivo del rendimiento a la vez que para optimizar el comportamiento en la competición y mejorar la calidad del regate.

Según (Morales A. & Guzmán M, 2000) definen como; Un juego colectivo entre dos equipos de 11 jugadores cada uno, que requiere el dominio del propio cuerpo, cuya finalidad es hacer entrar un balón por una portería, basándose conforme a reglas determinadas, de las que la más característica es la prohibición de que sea tocado con las manos salvo por un jugador que guarda la portería, y este en una determinada zona.

La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos

Luego del análisis de las diferentes bibliografías podemos decir que la coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos -velocidad-, durante mucho tiempo -resistencia- y para desplazar objetos pesados -

fuerza-. Para "convertir" estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.

Marco teórico

El presente trabajo describe la importancia del desarrollo de la coordinación en los fundamentos técnicos de fútbol ya que es uno de los deportes más populares a nivel mundial y por ende en nuestro país. El objetivo de este trabajo es investigar el desarrollo de la Coordinación en la proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes de 6to año de la escuela Manuel Ignacio monteros Valdivieso.

Con esta investigación se pretende demostrar en la teoría y en la práctica la influencia y la importancia de las capacidades físicas básicas del fútbol pues permite desarrollar los aspectos técnico, táctico, físico, psicológico y social. “El deporte es de suma importancia para nuestros hijos; en primer lugar, a nivel psicológico, el deporte les ayudará a enfrentarse a la competición, a plantearse diferentes metas, los hará más fuerte y les ayudará en algo tan importante como saber trabajar en equipo y comunicarse” (Grisales J, 1994, p.32).

Según Massafret (2010), manifiesta que: la coordinación es el conjunto de capacidades que favorecen la eficiencia y la adaptación del movimiento a las condiciones del entorno a través de la estrecha relación del sistema nervioso central y la musculatura esquelética, fomentando la individualidad y la creatividad en el gesto, favoreciendo el aprendizaje y facilitando el acercamiento entre la acción final real y la acción final deseada (p.21).

La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos (Rivas y Sánchez, 2013).

Según Serrano (2013), a continuación se citan algunas de las posibles actividades para el desarrollo de la coordinación:

- Desplazamientos variados: (pata coja, cuadrupedia, reptar, trepar, etc.)
- Saltos de todo tipo: pies juntos, sobre un pie, alternativos, rítmicos, etc.
- Gestos naturales: tirar, transportar, empujar, levantar, etc.

Todas estas actividades tipo se pueden realizar utilizando diferentes direcciones, velocidades, ritmos, combinaciones, etc., o con una gran variedad de materiales complementarios. Este tipo de entrenamiento debe realizarse por 15 a 20 minutos, dos o tres veces a la semana. (Ejercicios I y II).

A cada uno de los deportes le corresponde un grado de importancia distinta ya que se intenta alcanzar el movimiento perfecto. En los juegos deportivos y también en el fútbol una técnica muy elaborada junto a una coordinación óptima le facilita al jugador resolver con éxito las situaciones de juego, es decir el proceso de resolución para la ejecución de la acción del movimiento óptimo, por parte del jugador.

Para este trabajo de investigación fue es muy importante conocer los tipos de coordinación y a partir de aquí poder organizar y planificar los ejercicios o circuitos de coordinación para mejorar el futbol; entre ellos tenemos.

Coordinación segmentaria. - Se refiere a los movimientos que realiza un segmento - brazo, pierna- y que pueden estar relacionados con un objeto: balón, pelota, implemento, etc...

Diferenciaremos dos tipos de coordinación segmentaria:

Coordinación óculo - pédica.- los movimientos los organizamos con las piernas (pie) y los ojos (óculo), como en fútbol

Coordinación dinámica general. - intervienen los brazos y manos, con los ojos, como en baloncesto.

Coordinación dinámica general. - Los movimientos son dirigidos y están sincronizados afectando a todo el cuerpo, desde los pies hasta la visión, pasando por

tronco y brazos o manos. En el gesto del salto, tanto vertical, como horizontal, la correcta contracción y relajación secuenciada y ordenada de los músculos aumentará la marca. Es muy importante automatizar el patrón motriz del gesto deportivo de lanzamiento de peso, en el que la coordinación será la que sume inercias y fuerzas para mandar el objeto lo más lejos posible.

Coordinación Espacial. - Los movimientos son ajustados para adaptarse al desplazamiento de un móvil y / o al de los demás deportistas, cuyas trayectorias se producen en un espacio.

Objetivos.

Objetivo general:

Diseñar el programa de ejercicios de coordinación motriz para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de sexto grado de año de la escuela Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, que facilite un mejor aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol.

Objetivos específicos:

Elaborar un programa de ejercicios de coordinación motriz para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol en los niños sujetos a la investigación.

Aplicar el programa de ejercicios de coordinación motriz para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de sexto grado de año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, que facilite un mejor aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol.

Evaluar el impacto del programa de ejercicios de coordinación motriz en el aprendizaje de los fundamentos técnico del fútbol.

Justificación

Dentro del mundo de la educación física y deportiva, de la misma manera que ocurre con muchos términos, se han dado, gran cantidad de definiciones de la coordinación; nos vamos a quedar con esta, “la capacidad de hacer intervenir armoniosa, económica y eficazmente los músculos que participan en la acción, en conjunción perfecta con el espacio y el tiempo.” (Lora Risco, 199, p.87)

Si hay una palabra que todo entrenador de fútbol, sea cual sea el nivel, deba conocer (y también deba haber aplicado) es la de coordinación. Por esta razón es de suma importancia para los niños de sexto grado de año de la escuela Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”, ya que esta, es una cualidad fundamental para que ellos puedan realizar de la manera más eficiente, precisa y técnica todas las acciones físicas y técnicas (carrera, salto, pase, disparo, centre, etc.).

Las razones que nos motivaron a realizar esta investigación fue precisamente que los niños de sexto grado de año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, no tenían dominio de la coordinación motriz y por ende se le hacía más difícil el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol, además los docentes no contaban con diferentes ejercicios que les permitiera garantizar movimientos coordinativos para lograr e dominio del balón.

La realización de la propuesta del Conjunto de ejercicios de coordinación motriz para el fútbol, fue factible, ya que se contaba con el apoyo de los docentes y los directivos para llevar adelante la investigación, además se tenían a manos otras teorías y metodologías que facilitaron nuestro trabajo investigativo y la presencia de los niños sujetos a la investigación.

Desarrollo

Programa ejercicios de coordinación motriz para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes de 6to año de la escuela Manuel Ignacio monteros Valdivieso.

Ejercicios de coordinación con escalera y tiro a portería.

Ejercicio No 1.

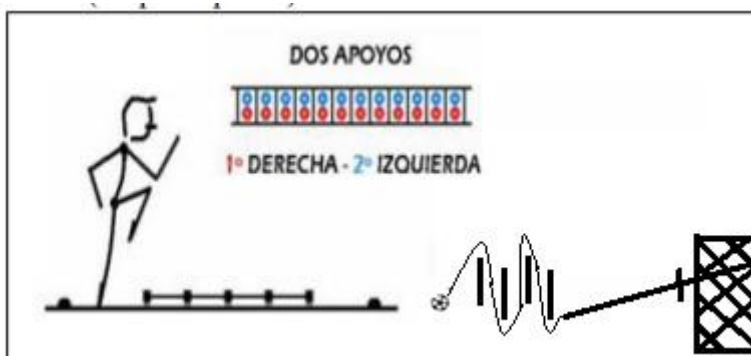
Objetivo: Desarrollar la coordinación mediante ejercicios en escalera a categoría 10-12 años de la en los estudiantes de 6to año de la escuela Manuel Ignacio monteros Valdivieso.

Materiales: Escalera, Silbato, Cronómetro.

Descripción: Skipping medio sobre escalera con mucha frecuencia con dos apoyos. Alternativo derecha e izquierda.

Dosificación: 3(5rep x 2`pausa)

Gráfico 1.



Descripción gráfica ejercicio 1

Fuente: los estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Ejercicio No 2.

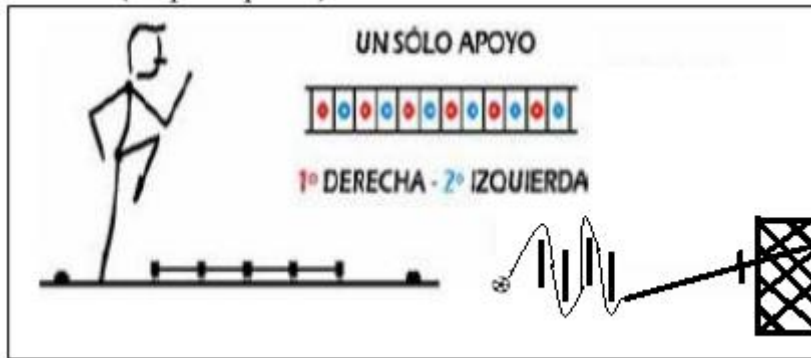
Objetivo: Desarrollar ejercicios de coordinación con un solo apoyo en escalera a los estudiantes de 6to año de la escuela Manuel Ignacio monteros Valdivieso

Materiales: Escalera, Silbato, Cronómetro.

Descripción: Skipping medio sobre escalera con mucha frecuencia con un solo apoyo alternativo derecha –izquierda

Dosificación: 3(5rep x 2`pausa)

Gráfico 2.



Descripción gráfica del ejercicio 2

Fuente: los estudiantes de 6to año de la escuela Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Ejercicio No 3

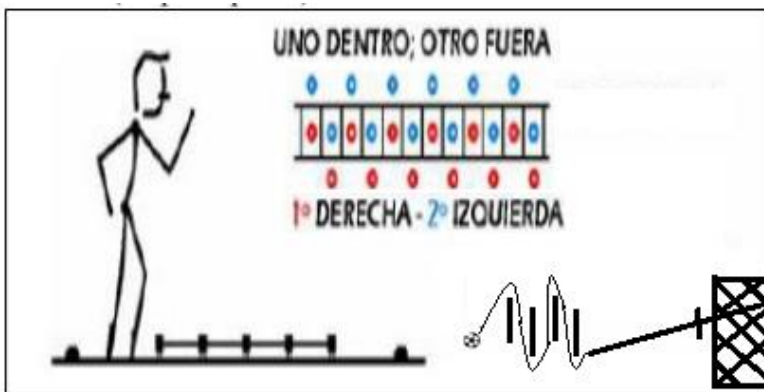
Objetivo: Mejorar la coordinación de extremidades superiores e inferiores mediante ejercicios coordinados.

Materiales: Escalera, Silbato, Cronómetro.

Descripción: Desplazamiento lateral sobre escalera con mucha frecuencia con un apoyo dentro y otro fuera.

Dosificación: 3(5rep x 2` pausa)

Gráfico 3.



Descripción gráfica ejercicio 3

Fuente: los estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

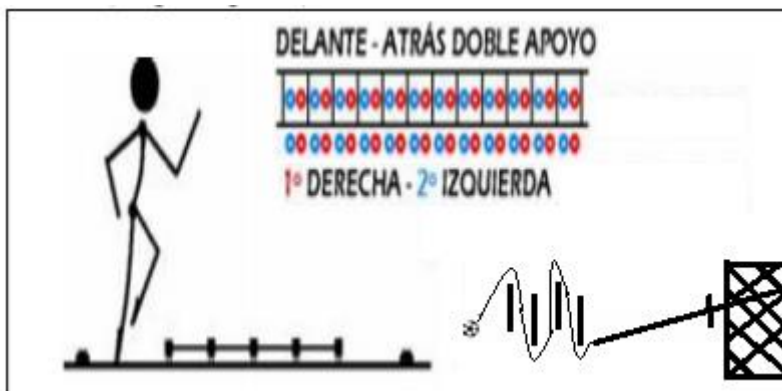
Ejercicio No 4.

Objetivo: Desarrollar ejercicios de coordinación en escalera con los estudiantes de 6to año de la escuela Manuel Ignacio monteros Valdivieso.

Materiales: Escalera, Silbato, Cronómetro. Descripción: Skipping lateral sobre escalera con mucha frecuencia con doble apoyo delante y atrás.

Dosificación: 3(5rep x 2` pausa)

Gráfico 4.



Descripción gráfica ejercicio 4

Fuente: los estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Ejercicio No 5.

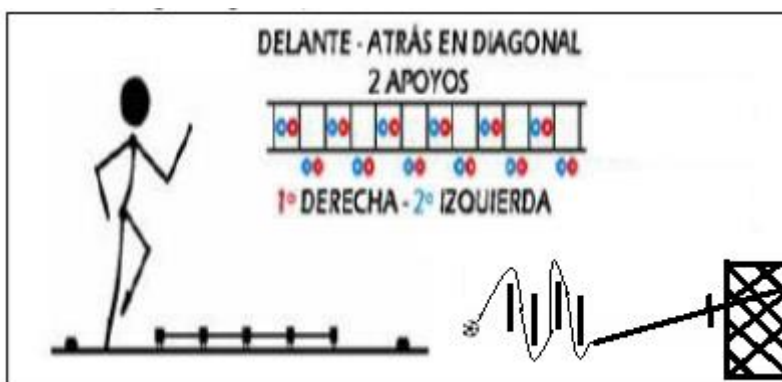
Objetivo: Desarrollar ejercicios de coordinación en escalera con los estudiantes de 6to año de la escuela Manuel Ignacio monteros Valdivieso.

Materiales: Escalera, Silbato, Cronómetro.

Descripción: Skipping lateral sobre escalera con mucha frecuencia con doble apoyo delante y atrás en diagonal.

Dosificación: 3(4rep x 2` pausa)

Gráfico 5.



Descripción gráfica ejercicio 5

Fuente: los estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Ejercicio No.6.

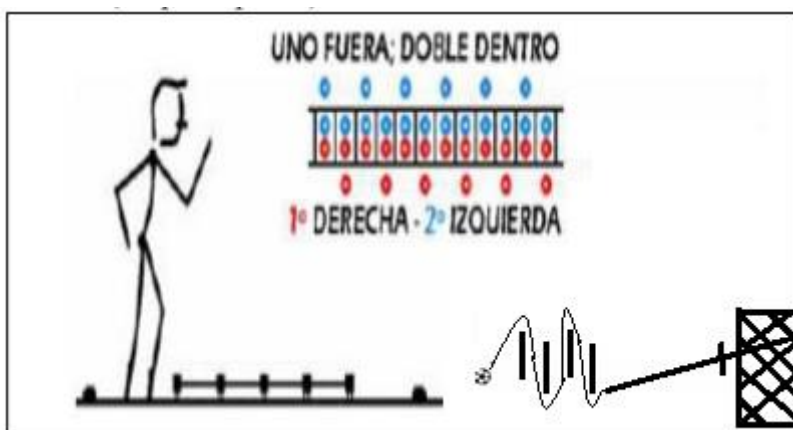
Objetivo: Desarrollar ejercicios de coordinación en escalera con los estudiantes de 6to año de la escuela Manuel Ignacio monteros Valdivieso.

Materiales: Escalera, Silbato, Cronómetro.

Descripción: Desplazamiento lateral sobre escalera con mucha frecuencia y con apoyo fuera y doble dentro.

Dosificación: 3(5rep x 3`pausa)

Gráfico 6.



Descripción gráfica ejercicio 6

Fuente: los estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Ejercicios de coordinación técnico físico.

Ejercicio No.7.

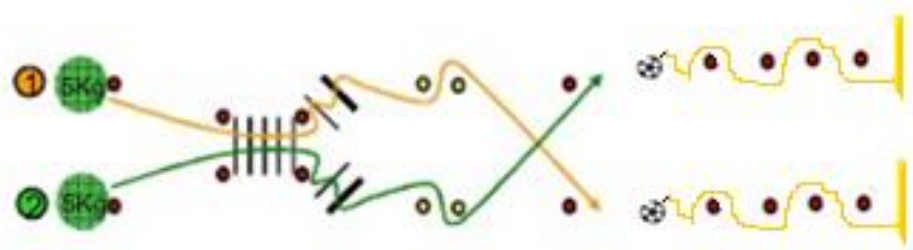
Objetivo: Desarrollar ejercicios de coordinación técnico físico con los estudiantes de 6to año de la escuela Manuel Ignacio monteros Valdivieso.

Materiales: pesas de 5 kg, escaleras, vallita, silbato, cronómetro.

Descripción: presión + pesas de 5kg x 10 rep/+ salida + skipping + 2 vallas + salida + zig – zag + salida

Dosificación: 3(5rep x 3`pausa)

Gráfico 7.



Descripción gráfica ejercicio 7

Fuente: los estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Ejercicio No.8.

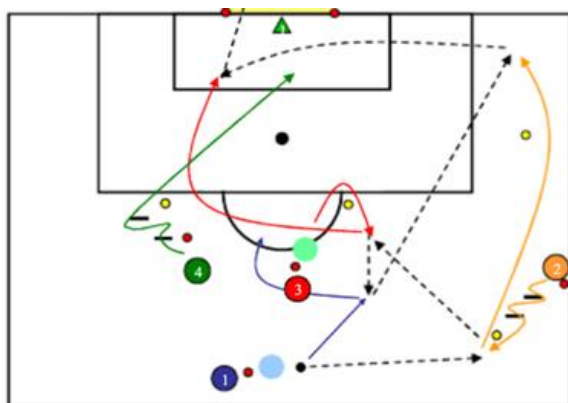
Objetivo: Desarrollar ejercicios de coordinación técnico físico los estudiantes de 6to año de la escuela Manuel Ignacio monteros Valdivieso.

Materiales: pesas de 5 kg, escaleras, vallitas, silbato, cronómetro, balón medicinal.

Descripción: El jugador No 1. Realiza 5 repeticiones de pesas de 5 kg, + coordinacion + pase + apoyo fuera del area. No2. 2 vallitas + pase a 3 + salida y centro. No3. 5 repeticiones balon de 3kg, coordinacion + jugar de cara + entrada al segundo palo. No 4. 2 vallas + entrada al primer palo. Se realliza la accion 4 o 5 por estacion, se realiza rotacion según grafico.

Dosificación: 3(5rep x 3` pausa)

Grafico N0 8



Descripción gráfica ejercicio 8

Fuente: los estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Ejercicio No.9.

Objetivo: Desarrollar ejercicios de coordinación técnico físico con los estudiantes de 6to año de la escuela Manuel Ignacio monteros Valdivieso.

Materiales: pesas de 5 kg, escaleras, vallitas, silbato, cronómetro, balón medicinal.

Descripción: Ejercicio 5.- Sub – Sub principio físico táctico N0 5. Circuito de fuerza y coordinación 35 a 40 segundos

Parejas

a) 5 abdominales + pesas + b) 5kg coordinación + c) saltos vallas + salida zigzag y pared.
d) presión + vallas + salida y pared. e) Salto de vallas + salida + salto triple + pase + 1x1. TT 35 a 40 segundos. TP. 2`. Repeticiones: 10.

Dosificación: 3(5rep x 3`pausa)

Grafico N0 9



Descripción gráfica ejercicio 9

Fuente: los estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Ejercicio No.10.

Objetivo: Desarrollar ejercicios de coordinación técnico físico los estudiantes de 6to año de la escuela Manuel Ignacio monteros Valdivieso.

Materiales: escaleras, conos, silbato, cronómetro, balones.

Descripción: Ejercicio 5.- Sub – Sub principio físico táctico N0 5. Circuito de fuerza y coordinación 35 a 40 segundos

Parejas

- Coordinación escalera, +salida +recepción + tiro b) Coordinación, skipping + salida + recepción + tiro.

Dosificación: 3(5rep x 3`pausa)

Grafico N0 10



Descripción gráfica ejercicio 10

Fuente: los estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Ejercicio No.11.

Objetivo: Desarrollar ejercicios de coordinación técnico físico con los estudiantes de 6to año de la escuela Manuel Ignacio monteros Valdivieso.

Materiales: escaleras, conos, picas, muñeco, vallas silbato, cronómetro, balones.

Descripción: Ejercicio 5.- Sub – Sub principio físico táctico N0 5. Circuito de fuerza y coordinación 35 a 40 segundos

Parejas: Jugador 1 rojo. 5 abdominales + coordinación con balón+ 2 salto de valla + triple + salto valla + devolución+ salida detrás muñeco + tiro.

Jugador 1 Azul. 5 flexiones de brazos + coordinación + pesa + 2 salto valla + pasar + picas + salida + skipping + salto valla + devolución + salida por detrás del muñeco + tiro. TT 25 – 30 minutos 4 repeticiones por cada lado.

Dosificación: 3(5rep x 3`pausa)

Grafico N0 11



Descripción gráfica ejercicio 11

Fuente: los estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Ejercicio No.12.

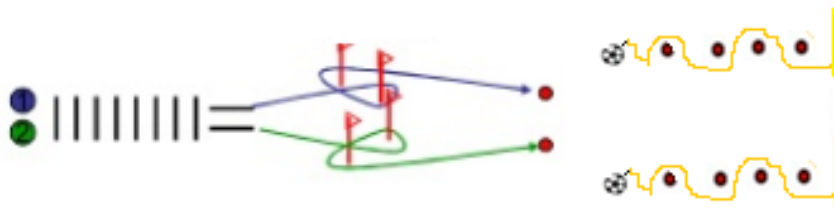
Objetivo: Desarrollar ejercicios de coordinación técnico físico con los estudiantes de 6to año de la escuela Manuel Ignacio monteros Valdivieso.

Materiales: escaleras, banderas, picas, vallas silbato, cronómetro, balones.

Descripción: Ejercicio 5.- Sub – Sub principio físico táctico N0 5. Circuito de fuerza y coordinación 35 a 40 segundos: **En pareja.** Presión skipping + saltos + salida entre banderas + salida 30 m

Dosificación: 3(5rep x 3` pausa)

Grafico N0 12



Descripción gráfica ejercicio 12

Fuente: los estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Ejercicio No.13.

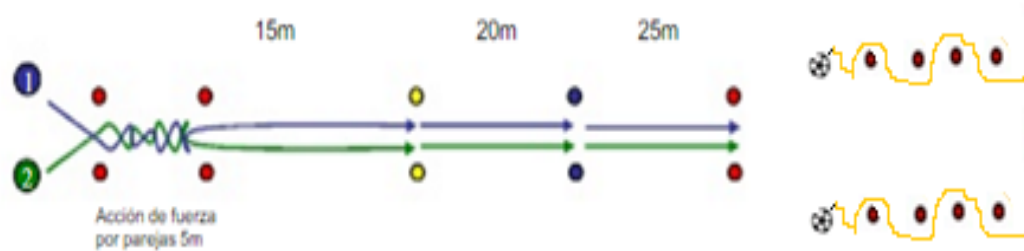
Objetivo: Desarrollar ejercicios de coordinación técnico físico los estudiantes de 6to año de la escuela Manuel Ignacio monteros Valdivieso.

Materiales: escaleras, banderas, picas, vallas silbato, cronómetro, balones.

Descripción: Ejercicio 5.- Sub – Sub principio físico táctico N0 5. Circuito de fuerza y coordinación 35 a 40 segundos: Presión + pesas 5kg + cargada al jugador + salida 15, 20, 25m salida en cruce

Dosificación: 3(5rep x 3` pausa)

Gráfico N0 13



Descripción gráfica ejercicio 13

Fuente: los estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Ejercicio No.14.

Objetivo: Desarrollar ejercicios de coordinación técnico físico los estudiantes de 6to año de la escuela Manuel Ignacio monteros Valdivieso.

Materiales: escaleras, banderas, picas, vallas silbato, cronómetro, balones.

Descripción: Ejercicio 5.- Sub – Sub principio físico táctico N0 5. Circuito de fuerza y coordinación 35 a 40 segundos: Presión + pesas 5kg + cargada al jugador + salida 15, 20, 25m salida en cruce

Dosificación: 3(5rep x 3`pausa)

Grafico N0 14



Descripción gráfica ejercicio 1 4

Fuente: los estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Ejercicio No.15.

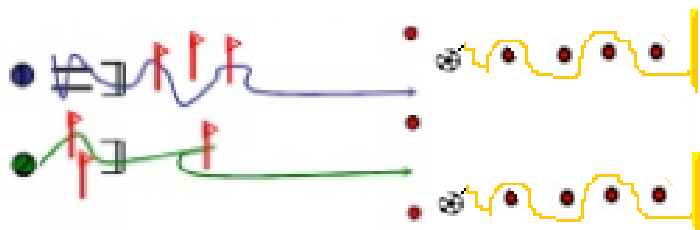
Objetivo: Desarrollar ejercicios de coordinación técnico físico con los estudiantes de 6to año de la escuela Manuel Ignacio monteros Valdivieso.

Materiales: banderas, picas, vallas silbato, cronómetro, balones.

Descripción: Ejercicio 5.- Sub – Sub principio físico táctico N0 5. Circuito de fuerza y coordinación 35 a 40 segundos: Coordinación presión + salidas en pareja + salto y vallas + salida entre banderas + salidas 30m

Dosificación: 3(5rep x 3`pausa)

Grafico N0 15



Descripción gráfica ejercicio 15

Fuente: los estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Ejercicio No.16.

Objetivo: Desarrollar ejercicios de coordinación técnico físico los estudiantes de 6to año de la escuela Manuel Ignacio monteros Valdivieso.

Materiales: banderas, picas, vallas silbato, cronómetro, balones.

Descripción: Ejercicio No 2. Sub – sub. Principio No 2. Ejercicio táctico ataque 3x0 con y sin defensa, jugador 2, pasa a 3 y corta en profundidad, 3 le pasa a 1 y corta en profundidad, después de pasar a 2, este pasa para remate de 1 y 3.

Dosificación: 3(5rep x 3`pausa)

Grafico N0 16



Descripción gráfica ejercicio 16

Fuente: los estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivies

Cronograma de actividades

Conjuntos de ejercicios de coordinación motriz y coordinación técnico físico.

No	Actividades	Mes:			Mes:			Mes:			
		Enero			Febrero			Marzo			
	Ejercicios de coordinación.										
1	Ejercicios de coordinación 1 y 16	X									
2	Ejercicios de coordinación 2 y 15		X								
3	Ejercicios de coordinación 3 y 14			X							
4	Ejercicios de coordinación 4 y 13				X						
5	Ejercicios de coordinación 5 y 12					X					
6	Ejercicios de coordinación 6 y 11						X				
7	Ejercicios de coordinación 7 y 10							X			
8	Ejercicios de coordinación 8 y 9								X		
9	Ejercicios de coordinación 1 y 15									X	
10	Ejercicios de coordinación 2 y 14										X
11	Ejercicios de coordinación 3 y 13										X
12	Ejercicios de coordinación 4 y 12										X
13	Ejercicios de coordinación 5 y 11	X	X	X							
14	Ejercicios de coordinación 6 y 10		X	X	X						
15	Ejercicios de coordinación 7 y 9					X	X	X			
16	Ejercicios de coordinación 8 y 16						X	X	X		

Resultados esperados

Que los ejercicios de coordinación motriz y coordinación técnico físico como recursos de instrucción asean utilizados por los docentes como una herramienta de enseñanza aprendizaje facilitando así el dominio de los fundamentos técnicos del futbol en los niños de sexto grado de año de la escuela Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Que los docentes apliquen test de coordinación y luego de aplicado los ejercicios propuestos verifiquen la efectividad de los mismos en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del futbol en los niños de sexto grado de año de la escuela Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Como resultado final del proyecto, que los docentes sepan elaborar un conjunto de ejercicios de coordinación y equilibrio, coordinación y fuerza, coordinación y

velocidad, coordinación motriz todo en función de garantizar un mejor aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol.

Conclusiones

Se concluye que los docentes ejercicios de coordinación por no conocer la función específica de esta capacidad y su importancia para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de sexto grado de año de la escuela Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Se concluye que los maestros elaboraron y aplicaron el conjunto de ejercicios de coordinación motriz para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de sexto grado de año de la escuela Manuel Ignacio Monteros Valdivieso de gran impacto y motivación en los estudiantes, que permitió a través de los diferentes ejercicios y movimientos de cada uno de ellos una mayor participación, atención y concentración en las clases de entrenamientos.

Recomendaciones

Se recomienda a los maestros aplicar el conjunto de ejercicios de coordinación motriz para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de sexto grado de año de la escuela Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, ampliando la búsquedas de ejercicios de coordinación para el fútbol y adaptándolos a las condiciones de los alumnos, generalizándolos a otros paralelos o equipos de fútbol de la propia institución.

Bibliografías de la propuesta

Lora Risco, j. (1991). La función tónico-afectiva: base para alcanzar la salud integral equilibrada del hombre EDUCACION. Vol. 111. N2 6. Setiembre 1994.

Grisales J. (1994). Como mejorar la técnica individual del futbolista.”. Medellín-Colombia.: Editorial I.G.M.

Massafret M. (2010). Procesos coordinativos, optimización de la técnica, Apuntes del master profesional en alto rendimiento deportivo de deportes de equipo. Barcelona.

Morales A. & Guzmán M. (2000). Diccionario Temático de los Deportes. . Málaga: Arguval.

Rivas M., Sánchez E. (2013). Fútbol. Entrenamiento actual de la condición física del futbolista; La coordinación en el futbolista.

Serrano E. (2013). La coordinación motriz y su incidencia en el desarrollo de la motricidad gruesa de los estudiantes del décimo año de educación básica del Instituto Tecnológico Superior “María Natalia Vaca” de la ciudad de Ambato - Ecuador.

j. BIBLIOGRAFIA

- Barbero, J.I. (1990): *Estudio sociológico del deporte en la era vitoriana. Tesis doctoral.*
Salamanca: Universidad de Salamanca.
- Buschmann, Jürgen, Past, Klaus y Bussmann, Huberts (2002) La coordinación en el FÚTBOL. Editorial Tutor. Madrid – España.
- Gandi B. J. (2016). Ejercicios preventivos excéntricos para pretemporada y/o sesiones físicas intensas. Revista Young Crack. Futbol base en estado puro.
- Cagigal, J.M^a. (1959): Aporías iniciales para un concepto del deporte. *Rev, Citius, Altius, Fortius, tomo 1, (vol 1), 735*
- Campos, V. (2011), “La paradoja del sistema educativo”, *Perfiles Educativos*, vol. XXXVI, núm. 146, pp. 155-173. Valencia: Universitat de València.
- Dieter Rosch, M.A. Lars Peterson, M.D. et al (2000): Assessment and Evaluation of Football Performance: F-Marc tests battery. *Journal of Sports Medicine, (vol. 18), 5: 29-39.*
- Gonzales, L., y Mejía, M. (2010). Bases científicas del entrenamiento deportivo. Loja – Ecuador. Universidad Nacional de Loja.
- Guimaraes, Tonhino (1999). El Entrenamiento Deportivo. Editorial delfín Ltda. México.
- Hernández Moreno, J. (1996): Técnica táctica y estrategia del deporte. *Revista del Entrenamiento deportivo. Vol. (10), 1: 19-22.*
- Leali, G. (1994): *Fútbol base. Entrenamiento óptimo del futbolista en periodo evolutivo.*
Barcelona: Martínez Roca.
- Ruiz, A., Martínez, F., Matee, G., Confort, M., Martín, M., Fernández, J.M., Bou A. y Cruz, J. (1990): Observació i intervenció psicològica amb entrenadors de joves

- esportistes. *En Actes V Jornades de Psicologia de l'Activitat Física y de l'Esport*. Barcelona: ACPE, 93-103.
- Príncipe, N. (2013). El uso de estrategias colaborativas mediadas por la tecnología. (Tesis de maestría). Universidad Nacional de la Plata. Buenos Aires, Argentina.
- Sola, C. (2005). *Aprendizaje Basado en Problemas. De la Teoría a la Práctica*. México, México: Trillas.
- Mérida, Rosario (2014), “Una comunidad de aprendizaje entre la escuela y la universidad a través de los proyectos de trabajo”, e-CO. Revista Digital de Educación y Formación del Profesorado, núm. 5, pp. 35-46.
- Monarca, Héctor (2015), “Políticas, prácticas y trayectorias escolares”, *Perfiles Educativos*, vol. XXXVII, núm. 17, pp. 14-27.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2003). La integración del sistema universitario español en el Espacio Europeo de Enseñanza Superior.
- Lorenzo, F. (2002). Diseño y estudio científico de un test motor original que mida la coordinación motriz en alumnos/as de Educación Secundaria. Universidad de Granada.
- Ocampo, R. (2011). *Didáctica de las Ciencias Sociales*. Bogotá, Colombia: Consejo.
- Vrijens, Jaques (2006) *Entrenamiento Razonado del Deportista*. Editorial INDE Barcelona España.
- Weineck, Jurgen (2005) *Entrenamiento Total*. Editorial Paidotribo Barcelona – España.
- Sans, A. y Frattarola, C. (1996): *Manual para la organización y el entrenamiento en las escuelas de fútbol*. Barcelona: Paidotribo.
- Vargas, F. (1985). *Capacidades Coordinativas - Coordination Capacities*. Documento INEF Barcelona.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA

**LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN EL PROCESO DE
ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS
TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DE 6TO AÑO
DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL INGNACIO
MONTEROS VALDIVIESO”; PERIODO 2018-2019.**

Proyecto de Tesis Previo a la
obtención del Grado de Licenciado en
Ciencias de la Educación mención
Cultura Física v Deportes

AUTOR:

SERVIO LUCIO NAULA CUMBICUS

**LOJA – ECUADOR
2018**

a. TEMA

**LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-
APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS
ESTUDIANTES DE 6TO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL
IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”; PERIODO 2018-2019.**

b. PROBLEMATICA

Según (Linares, 2009) la coordinación consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común.

Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades". La coordinación general permite que en el niño intervengan todos los movimientos aprehendidos. Caminar, saltar, trepar, subir escaleras, son movimientos que el niño va internalizando a medida que evoluciona su desarrollo neuromuscular y sensoperspectivo.

En cambio (Mas, s.f., pág. S.P) La coordinación está directamente relacionada con otras facultades físicas imprescindibles en los jugadores de fútbol como son la fuerza, la velocidad, la resistencia o la flexibilidad; por lo que un entrenamiento completo y efectivo debe incluir ejercicios que hagan trabajar y mejorar todas ellas por igual.

Cuando hablamos de coordinación, hacemos referencia a varios parámetros que tienen como producto final la eficacia motora imprescindible para cumplir los objetivos de cada movimiento:

- **Precisión** en los movimientos, como es en un regate, un centro o un despeje.
- **Rapidez** en la toma de decisiones y ejecución para evitar dar tiempo al contrario.
- **Economía** en el gasto para optimizar la energía muscular y nerviosa.
- **Armonía** para ejecutar las acciones musculares necesarias en el ejercicio.

Es un deporte de equipo, que se juega entre dos conjuntos de "x" número de jugadores, que varía según la modalidad de juego (fútbol sala, fútbol 11, fútbol playa, fútbol tenis, fútbol 8), en fútbol 11 que es el más común tiene 5 árbitros en la cancha (2 de línea, 2 de meta y 1 en el área de juego) estos se ocupan que las reglas del juego se cumplan, el terreno de juego es rectangular ya sea de césped, grama sintética, arena o piso, con 2 arcos por obligación, y un balón adecuado para la modalidad de juego, en cada equipo se reparten diferentes roles, están los defensas (son los encargados en defender el área, los campistas (que son los encargados en recuperar, armar y ordenar salidas y retroceso del

equipo), y los delanteros (que son los encargados en liderar el ataque del equipo). (ramirez, 2013)

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

En la actualidad, la promoción de la práctica regular de actividad física y deportiva se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa en diferentes países. Numerosas investigaciones destacan que una adecuada práctica de actividad físico-deportiva contribuye al bienestar y calidad de vida en nuestra sociedad. Una práctica de actividad físico-deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración está encuadrada dentro de los modelos o estilos de vida saludables (Muños, 2008).

La presente investigación está basada en el diseño de un estudio de factibilidad para la coordinación y su incidencia en el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol con el apoyo de teorías existentes que sustenten el trabajo en el sector. Actualmente, y a pesar del tiempo transcurrido en la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”, no cuenta con un centro que forme futbolistas que puedan alcanzar a ser profesionales, y que además logre que sus niños dediquen su tiempo libre a mantener su mente y cuerpo sanos, mejorando de esta manera su estilo de vida y la de la sociedad.

La Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso,” se encuentra ubicada en el barrio San Obrapia, por más de 28 años ha brindado su servicio a niños a niñas de la

misma comunidad y de los barrios aledaños, fue creada mediante acuerdo ministerial el 10 de mayo de 1990. Es una institución educativa en la que está formada por niños y niñas estudiantes, se observa que la práctica de la disciplina del fútbol la realizan en diferentes espacios deportivos. Con este análisis realizado en la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” surgen preguntas como: ¿Por qué los docentes no dan clases especializadas en la coordinación? ¿Qué se pretende obtener a futuro, con la enseñanza de la coordinación y los fundamentos técnicos del fútbol?, ya que en nuestro medio se necesita promover las actividades que ayuden a desarrollar capacidades motrices, tomando en cuenta lo ya mencionado surge con esto el siguiente problema.

LA FALTA DE LA COORDINACION MOTRIZ EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DE 6TO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL INGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”; PERIODO 2018-2019.

c. JUSTIFICACIÓN

El presente proyecto de investigación surge gracias a la observación realizada a los estudiantes de sexto año de la Escuela “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” en el cual se ha detectado una serie de problemas en la práctica del fútbol además de no contar con la suficiente coordinación para poder aprender los fundamentos técnicos del fútbol, y que logre a que sus niños dediquen su tiempo libre a mantener su mente y cuerpo sanos, mejorando de esta manera su estilo de vida y la de la sociedad.

En la actualidad el fútbol es uno de los deportes más practicados en cada uno de los rincones del mundo, además este ofrece la posibilidad de ser ejercido profesionalmente tanto en Ecuador como en el extranjero, muchas veces no es visto como una alternativa seria por parte de los deportistas, entrenadores, y los directivos.

El fútbol es un excelente medio pedagógico, es por eso que quienes tenemos la posibilidad de contrarrestar este tipo de conducta en la sociedad, a través del deporte y en este caso específico mediante el fútbol, estamos en la obligación moral y profesional de ser en el mejor de los casos simples y pasivos espectadores, y asumir la responsabilidad para el mejoramiento de la sociedad lojana en un futuro cercano.

Este deporte se desarrolla desde edades tempranas para que desarrollen sus capacidades motrices y por ende mejoraran la técnica del fútbol, además que los niños se benefician, en el aumento de la forma física, en el mejoramiento de la coordinación y la concentración.

Es por eso que con esta investigación lo que se desea es que los alumnos de sexto año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja dejen de lado actividades que pueden ser perjudiciales para su desarrollo y su integridad física y mental, y dediquen su tiempo libre a practicar uno de los deportes practicados del planeta.

Este proyecto representa un aporte social, puesto que va en beneficio directo a la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja, y por ende a la comunidad, ya que mediante el desarrollo del mismo, se llevara a cabo la práctica del fútbol en los alumnos que integran el sexto año de dicha institución.

Por estos motivos y para mejorar la coordinación y poder aprender los fundamentos técnicos mediante la práctica del fútbol se elaboraran actividades físicas o una propuesta alternativa que esté acorde con las necesidades de cada deportista y también favoreciendo la integración e interrelación entre los deportistas.

d. OBJETIVO GENERAL

- Mejorar el conocimiento de la coordinación y facilitar la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de sexto año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” del barrio Obrapia.

OBJETIVO ESPECIFICOS.

- Diagnosticar el nivel de conocimiento que poseen los alumnos de sexto año de la Escuela “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” del barrio Obrapia de la ciudad de Loja sobre la coordinación.
- Planificar un programa de ejercicios metodológicos para el desarrollo de la coordinación y mejorar la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol.
- Ejecutar el programa de ejercicios metodológicos para el desarrollo de la coordinación y mejorar la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol.
- Evaluar el programa de ejercicios metodológicos para el desarrollo de la coordinación y mejorar la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol.

e. MARCO TEÓRICO

La coordinación motriz

La coordinación se nos presenta como un concepto complejo, multifactorial, implicado de manera constante en el movimiento humano; puesto que, por sencillo que funcionalmente y estructuralmente éste sea, siempre entramos en el dominio de las coordinaciones.

Existen algunas definiciones que se encuentran muy en la línea del planteamiento integrador de las diversas capacidades y habilidades motrices. Así, ya Nicks y Flcishman en 1960 sugieren que la esencia de la coordinación es la capacidad de integrar capacidades separadas en una tarea compleja. Y en relación al planteamiento de base, estos mismos autores opinan que la buena coordinación depende del buen funcionamiento del sistema nervioso, estando el rol principal probablemente a cargo de la corteza encefálica. En este mismo sentido Morehouse define la coordinación neuromuscular como el control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos motores. (Santos, 2009, pág. Pag 2).

Según (Lorenzo, 2006) la coordinación motriz es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación. Asimismo la coordinación está conformada por capacidad de equilibrio, capacidad de ritmo, capacidad de orientación espacio-temporal, capacidad de reacción motora, capacidad de diferenciación kinestésica, capacidad de adaptación y transformación y capacidad de combinación - de acoplamiento de los movimientos. La coordinación es el factor primario de la localización espacial y de las respuestas direccionales precisas. Las percepciones de los sentidos juegan un papel importante en el desarrollo, las percepciones de todos nuestros sentidos, van a ser la base de la coordinación.

Otro autor como es (Profesor, 2008) La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la

obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos -velocidad-, durante mucho tiempo -resistencia- y para desplazar objetos pesados -fuerza-. Para "convertir" estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.

La coordinación es la capacidad de acoplar con fluidez, ritmo y precisión los movimientos de las distintas partes del cuerpo para lograr una acción deportiva eficaz. Su desarrollo será más completo si abarca a las distintas capacidades coordinativas que van a incluir a una gran variedad de movimientos simples y complejos que son los que se originan de los diferentes deportes y disciplinas motoras.

Cuanto más amplio sea el desarrollo coordinativo del futbolista, mejores serán sus posibilidades de aprender rápido nuevas destrezas y de resolver situaciones del juego con velocidad y eficacia. (Pochettino, 2010)

Tipos de coordinación

Existen varios tipos de coordinación; nosotros vamos a presentar las tres clases de coordinación que trabajaremos en las sesiones prácticas, y que son: la coordinación dinámica general, coordinación óculo-manual y la coordinación óculo-pie.

Coordinación dinámica general. Es la cualidad física que se necesita para realizar, con precisión, movimientos en los que intervienen casi todas las partes de nuestro cuerpo. Se realizan mayoritariamente con desplazamientos. En los calentamientos, es conveniente incluir algunos ejercicios de coordinación dinámica general.

Coordinación óculo-manual. Es la cualidad física que necesitamos para realizar con precisión movimientos que implican el manejo de algún objeto con las manos.

Coordinación óculo-pie. Esta cualidad es requerida para ejecutar con precisión movimientos que impliquen el manejo de objetos con los pies. (Merida, 2009)

También podemos encontrar que (Profesor, 2008) considera que los tipos de coordinación son:

Coordinación segmentaria.- Se refiere a los movimientos que realiza un segmento - brazo, pierna- y que pueden estar relacionados con un objeto: balón, pelota, implemento, etc...

Diferenciaremos dos tipos de coordinación segmentaria:

Coordinación óculo - pédica.- los movimientos los organizamos con las piernas (pie) y los ojos (óculo), como en fútbol.

Coordinación dinámica general.- intervienen los brazos y manos, con los ojos, como en baloncesto.

Coordinación dinámica general.- Los movimientos son dirigidos y están sincronizados afectando a todo el cuerpo, desde los pies hasta la visión, pasando por tronco y brazos o manos. En el gesto del salto, tanto vertical, como horizontal, la correcta contracción y relajación secuenciada y ordenada de los músculos aumentará la marca. Es muy importante automatizar el patrón motriz del gesto deportivo de lanzamiento de peso, en el que la coordinación será la que sume inercias y fuerzas para mandar el objeto lo más lejos posible.

Coordinación Espacial.- Los movimientos son ajustados para adaptarse al desplazamiento de un móvil y / o al de los demás deportistas, cuyas trayectorias se producen en un espacio.

Importancia de la coordinación

Desde los 6 a los 10 años constituye la mejor etapa para aprender y perfeccionar difíciles destrezas de movimientos. La fase de coordinación gruesa del movimiento es la que debemos programar en la niñez; debe alcanzarse a los 10-11 años de edad y es cuando el movimiento puede manejarse con relativa seguridad, en condiciones fáciles, con buena respuesta física, adecuada concentración, respetando sus puntos esenciales, aunque sigan apareciendo errores.

En épocas pasadas, la incorporación de una amplia y variada gama de experiencias motrices se producía en la niñez jugando libremente en las calles, terrenos baldíos, parques, plazas, patios de las casas, etc. Actualmente el mejor efecto se alcanza sistematizando el entrenamiento, en este caso de la coordinación, de 3 a 5 veces por semana durante 30 a 90 minutos. Se deben tener en cuenta como estímulos las clases de Educación Física de la Escuela, razón por la cual en la Escuela de Fútbol estos contenidos se deben realizar entre 1 y 3 veces por semana, determinando la cantidad de tiempo en base al tiempo que dura la clase. (Pochettino, 2010)

La coordinación en el fútbol

Todos los educadores que se interesan en los problemas del aprendizaje han encontrado niños que, pese a estar dotados de una inteligencia normal, tropiezan con serias dificultades en el cumplimiento de sus tareas escolares a causa de sus deficiencias de índole psicomotriz. Tales deficiencias limitan asimismo su participación en juegos y deporte.

Se ha comprobado que con un trabajo adecuado de coordinación, se facilita el aprendizaje de los fundamentos técnicos en edades tempranas, e incluso, hemos comprobado, que en chicos mayores de los considerado "torpes técnicamente", con un trabajo adecuado de coordinación, pueden mejorar ostensiblemente sus limitaciones técnicas.

Podemos afirmar que no se puede ser un buen jugador de fútbol sin una buena coordinación. En cambio, al hablar en fútbol de coordinación, siempre queda en un lugar secundario respecto a otras cualidades. Considero que la coordinación general en la que incluimos el viso motriz es imprescindible.

La coordinación está ligada al sistema nervioso, por ello la fatiga va muy relacionada, pues depende de ella la economía de los movimientos. La falta de coordinación provoca el trabajo de músculos ajenos al movimiento, con los que se dificulta éste y el esfuerzo o fatiga aumenta.

Los ejercicios de coordinación cumplen la función de mejorar la eficiencia global de

determinados factores de ejecución (fuerza, velocidad, flexibilidad). Estas cualidades mejoran y se realizan más fácilmente con una buena coordinación y relajación.

Es importante que el trabajo de coordinación se comience desde temprana edad y que esté presente en todas las sesiones de entrenamiento. Como en todo aprendizaje, hay que pasar de lo fácil a lo difícil, de lo sencillo a lo complicado. (Pagano, 2010)

La importancia del trabajo de coordinación en el fútbol

Si hay una palabra que todo entrenador de fútbol, sea cual sea el nivel, deba conocer (y también deba haber aplicado) es la de coordinación. Esta, es una cualidad fundamental para que el futbolista pueda realizar de la manera más eficiente, precisa y técnica todas las acciones físicas y técnicas (carrera, salto, pase, disparo, centre, etc.). (Gandía, 2015)

¿Cómo trabajar la coordinación en los entrenamientos?

Está demostrado y estudiado que el aprendizaje y el entrenamiento debe estar compuesto por un elevado número de esquemas y programaciones motrices generales para luego poder interiorizar mejor los esquemas y programaciones mentales y motoras específicas de un deporte. De ahí la fase de pre deporte que se realiza en muchas escuelas deportivas del mundo con los más pequeños.

El fútbol, como actividad, está compuesto de una gran variedad de movimientos y acciones cíclicas (como la carrera) y a cíclicas (pase, control, disparo etc). Es pues necesario poseer una buena motricidad fina (capacidad de realizar movimientos con precisión), para poder desarrollar las acciones a cíclicas. Se desarrollará la coordinación óculo-motora con ejercicios donde se trabaje con balón (conducción, pase, remate), con las distintas partes con las que se golpee y siempre en movimiento.

No obstante hay que recordar que la coordinación dinámica general es necesaria para las acciones cíclicas (carreras, slaloms, etc.), por lo que también deberá ser entrenada y en ningún caso olvidado. (Gandía, 2015)

¿Cuándo trabajar la coordinación?

La coordinación de manera general se está trabajando durante todo un entrenamiento o partido, no obstante para trabajarla de manera específica los mejores momentos son:

- El calentamiento
- En los periodos de entrenamiento de menos carga física
- Todas las semanas para categorías inferiores de cadete
- Conjuntamente con ejercicios de técnica
- Como vuelta a la calma (siempre con ejercicios menos exigentes)

Esperamos que os haya gustado el artículo y no olvidéis trabajar esta capacidad física para mejorar el nivel de vuestros futbolistas. (Gandía, 2015)

Factores que intervienen en la coordinación

Según (Rivera, 2009) La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos.

A continuación, vamos a señalar aquellos factores que determinan la coordinación:

- La velocidad de ejecución.
- Los cambios de dirección y sentido.
- El grado de entrenamiento.
- La altura del centro de gravedad.
- La duración del ejercicio.
- Las cualidades psíquicas del individuo.
- Nivel de condición física.
- La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos.
- Tamaño de los objetos (si son utilizados).
- La herencia.
- La edad.
- El grado de fatiga.
- La tensión nerviosa.

Proceso de enseñanza-aprendizaje

El proceso de enseñanza-aprendizaje se concibe como el espacio en el cual el principal protagonista es el alumno y el profesor cumple con una función de facilitador de los procesos de aprendizaje. Son los alumnos quienes construyen el conocimiento a partir de leer, de aportar sus experiencias y reflexionar sobre ellas, de intercambiar sus puntos de vista con sus compañeros y el profesor. En este espacio, se pretende que el alumno disfrute el aprendizaje y se comprometa con un aprendizaje de por vida. (Mérida, 2014)

Según (Ortiz, s.f.) Como proceso de enseñanza - aprendizaje se define "el movimiento de la actividad cognoscitiva de los alumnos bajo la dirección del maestro, hacia el dominio de los conocimientos, las habilidades, los hábitos y la formación de una concepción científica del mundo". Se considera que en este proceso existe una relación dialéctica entre profesor y estudiante, los cuales se diferencian por sus funciones; el profesor debe estimular, dirigir y controlar el aprendizaje de manera tal que el alumno sea participante activo, consciente en dicho proceso, o sea, "enseñar" y la actividad del alumno es "aprender".

Componentes del proceso de enseñanza – aprendizaje

Según (Frausto, 2014) explica que:

Los componentes del Proceso de Enseñanza Aprendizaje son: Maestro, Alumno, Objetivos, Contenidos, Estrategias y actividades, Contexto familiar, social y económico, Contenidos es lo que se quiere transmitir, enseñar, Estrategias y actividades ruta que se seguirá para lograr los objetivos, alumno es el recipiendario del proceso y en torno a él debe enfocarse el proceso.

El proceso de enseñanza-aprendizaje es un proceso eminentemente humano, de comunicación y sujeto a diferentes concepciones y teorías pedagógicas y psicológicas

Etapas de los procesos de enseñanza-aprendizaje de las capacidades psicomotoras. Aprendizaje

ETAPA 1- Adquisición del conocimiento.

Partiendo del principio de que los conocimientos y experiencias previas nos ayudan a aprender (debido a que se establecen interrelaciones entre los antiguos y nuevos conocimientos y experiencias) la persona a quien se le enseña aprenderá según estos existen varias formas que bien pueden ser una rápida entrevista, unos tests o estableciendo prerrequisitos a las personas que decidan adquirir un determinado conocimiento.

ETAPA 2- Realizar uno a uno los pasos para cada uno de las acciones que se desea ejecutar.

Esta etapa se caracteriza por que existe una aplicación consciente de los conocimientos en forma sincronizada y consciente que es necesaria para iniciar y controlar las acciones siendo estas casi exclusivamente visuales y en algunos casos auditivas.

ETAPA 3- Traslaciones del control de los sentidos al control cinético a través de la coordinación muscular.

Esto significa que es necesario liberar el control de la vista del control directo de cada movimiento así se facilitará la planificación previa de los movimientos en secuencia las subsiguientes acciones que fluirán directamente sin aparente ruptura entre los movimientos.

ETAPA 4- Automatización de las Capacidades.

En esta etapa se reduce la necesidad de prestar atención y reflexión sobre las acciones, que se convierten en un conjunto de acciones reflejas.

ETAPA 5- Generalización de las Capacidades progresivamente a un dominio de las mismas.

En esta última etapa de los procesos de enseñanza, se aplica la técnica de forma efectiva. Esto en cuanto a lo referente a los procesos de aprendizaje pero en cuanto a los procesos de enseñanza se dan de manera muy general en tres etapas esenciales como:

Enseñanza

ETAPA 1- Transmisión de los conocimientos

Esta etapa parte de la cantidad de conocimiento y experiencias mínimas necesarias para realizar la tarea asignada y se suele realizar a través de los diferentes métodos y metodologías de explosión sin embargo en cuanto a la enseñanza de las capacidades motrices lo más recomendable es enseñar los principios básicos en los que se apoya la técnica de la acción que se enseña a través de técnicas relacionadas con la técnica del movimiento o la acción técnica que se enseña esto implica el dominio de cognitivo de misma.

ETAPA 2- Impartir la Capacidad Básica.

Esta etapa se refiere a la demostración inicial y la práctica dirigida de las tareas que se enseñan, con el mejor modelo para las capacidades de las personas que realizan la práctica.

ETAPA 3- Desarrollo de las Actitudes y Capacidades

En esta última etapa del proceso de enseñanza se proporcionan las condiciones adecuadas para la realización de las distintas acciones motrices en su totalidad para lograr un cambio significativo de las capacidades motrices como lo son: transferencia del control en el dominio de la acción motriz, automatización, generalización (es cuando se integran todos los movimientos de las acciones técnicas enseñadas a las exigencias del entorno).

No suele bastar saber ejecutar cada una de las distintas etapas en el proceso de enseñanza aprendizaje por parte del discente sino que realizar prácticas exploratorias de los conocimientos previos de las enseñanzas que se les va a enseñar.

Por otra parte los distintos métodos de explosión verbal son efectivos como códigos simbólicos en términos de las distintas relaciones a largo plazo, pero la mera instrucción verbal es inadecuada para la enseñanza de todo lo que no sea lo más simple de las tareas motrices.

El aprendizaje suele ser más efectivo se animan a los alumnos a pensar en los en los procedimientos de las nuevas tareas entre cada sesión de práctica y en especial en los intervalos de las rutinas durante la clase.

Establece un objetivo fundamental para la sesión de clase conduce más rápidamente al dominio de la actitud física pero en general la retroalimentación es más eficaz cuando se tiene un dominio de la acción técnica completa. (P, 2012).

De las técnicas de estudio a las estrategias de aprendizaje. (¿Enseñamos técnicas o estrategias?)

Para conseguir nuestro propósito puede ser útil iniciar nuestra exposición con la descripción de algunas maneras diferentes de aprender (y, evidentemente, de enseñar) basadas en un mismo contenido. Sugerimos, pues, al lector, que nos acompañe para observar la actividad desarrollada en tres aulas de diferentes centros de Primaria. Supongamos que en estas aulas (probablemente de ciclo medio) se está desarrollando una unidad didáctica relativa a la representación del entorno mediante la realización de planos. En la primera de dichas aulas, el profesor pretende que los alumnos realicen el plano de su clase; para ello, primero les enseña cómo puede hacerse un plano parecido: el del patio de recreo. Delante de los alumnos dibuja un rectángulo (ésta es la forma del patio) y explica que utilizará unos símbolos para representar todos sus elementos. Después de situar los símbolos en su lugar sugiere a sus alumnos que ellos hagan el plano de su clase de la misma manera. Se trata -les dice- de que hagáis la mismo que he hecho yo, pero con la clase. (Monereo, Castelló, Clariana, Palma, & L. Pérez, 1999)

Propósito del proceso enseñanza aprendizaje

El proceso de enseñanza aprendizaje tiene como propósito esencial favorecer la formación integral de la personalidad del educando, constituyendo una vía principal para la obtención de conocimientos, patrones de conducta, valores, procedimientos y estrategias de aprendizaje. En éste proceso el estudiante debe apropiarse de las leyes, conceptos y teorías de las diferentes asignaturas que forman parte del currículo de su carrera y al mismo tiempo al interactuar con el profesor y los demás estudiantes se van dotando de

procedimientos y estrategias de aprendizaje, modos de actuación acordes con los principios y valores de la sociedad; así como de estilos de vida desarrolladores. A diferencia de lo anterior un proceso de enseñanza aprendizaje con énfasis en lo instructivo y con protagonismo deliberado del docente, no conduce a formar en los educandos estilos de aprendizajes activos. Con relación a ello se considera que el docente debe encaminar su preparación hacia estrategias desarrolladoras autónomas para lograr un aprendizaje independiente y creativo. (Lic. Vilma Campos Perales, 2012).

Historia del fútbol

Para ubicar la historia del fútbol es necesario remontarse hasta las antiguas civilizaciones e imperios donde pueden encontrarse antecedentes de este deporte desde el siglo III a.C. En las diferentes culturas hay pequeñas pistas que sirven como una referencia de que ya se practicaban juegos que algo de fútbol tenían. Por ejemplo, en épocas prehispánicas los indígenas practicaban un juego de pelota, que era a la vez un ritual religioso y un deporte, llamado tlachtli en náhuatl, pok-ta-pok en maya y taladzi en zapoteca, que consistía en hacer pasar una pesada pelota de hule por un aro, pegándole sólo con la cadera y los muslos, y el equipo perdedor era sacrificado. El Fútbol como hoy lo conocemos tiene su origen en las Islas Británicas. En las diferentes regiones, el deporte se jugaba con sus propias reglas y eso era un verdadero relajó. Fue hasta 1848 cuando dos estudiantes de la Universidad de Cambridge reunieron a otras escuelas para establecer unas reglas únicas de juego. En 1863 en Londres se reúnen en la taberna Free Masson's para definir si se juega con manos y pies, o con sólo los pies. De esta reunión el Rugby tomó su camino propio y allí mismo se funda la Football Association, teniendo como base las reglas de Cambridge. Las únicas diferencias fueron que las reglas de la Fútbol Asociación no permitían el juego brusco y la utilización de las manos para trasladar el balón. Pretendiendo organizar y unificar el Fútbol del Reino Unido bajo un mismo reglamento, en 1886 se celebró la primera reunión oficial de la Internacional Football Association Board (IFAB). En el siglo XX, el 21 de mayo de 1904 en París se funda la Federación Internacional del Fútbol Asociado, la FIFA, por representantes de siete países, y en 1913 la FIFA se sumó como miembro de la IFAB. Actualmente las reglas de juego a nivel de la FIFA, son las que rigen el Fútbol en todo el mundo. Desde entonces el crecimiento de la FIFA ha sido imparable, llegando a tener 208 asociaciones divididas en seis confederaciones. La Copa Mundial de Fútbol que organiza la FIFA es el evento con mayor

audiencia en el mundo. En Juegos Panamericanos el Fútbol masculino ha sido deporte oficial desde la primera edición en 1951 en Buenos Aires, Argentina. Y en la rama femenina desde 1999 en Winnipeg, Canadá. (Villaseñor, 2008, pág. 5)

Concepto del fútbol

El fútbol es un deporte competitivo, sumamente popular, que se juega con dos equipos de 11 jugadores cada uno, que se mueven conduciendo una pelota de forma redonda, con los pies, dentro de un campo rectangular de juego, de medidas variables de aproximadamente cien metros de largo por 75 metros de ancho, de césped, natural o artificial, con dos arcos enfrentados, cada uno defendido por un arquero que debe impedir que el equipo contrario introduzca dentro de ese arco el balón. Si esto sucede el equipo que logra ingresar la pelota en el arco contrario anota un gol. Las manos solo se usan para hacer los saques. (Augu, 2016)

Definición del fútbol

El fútbol (del inglés football) es un deporte en el que dos equipos compuestos por once jugadores se enfrentan entre sí. Cada equipo, que dispone de diez jugadores que se mueven por el campo y de un portero (también conocido como arquero o guardameta), tratará de lograr que la pelota (balón) ingrese en el arco (portería) del equipo rival, respetando diversas reglas.

Este deporte, que en España también recibe el nombre de balompié y que en los Estados Unidos se conoce como soccer, tiene como regla más importante que los jugadores, con la excepción del arquero en su área, no pueden tocar la pelota con las manos o los brazos. Cada vez que la pelota entra en el arco rival, se consigue un gol (una anotación). El equipo ganador es el que marca más goles en el tiempo reglamentario (dos tiempos de 45 minutos), aunque el empate (la igualdad de goles) es un resultado posible.

El campo de juego en el fútbol es rectangular y está cubierto de césped, por lo general natural. Los arcos se encuentran a cada lado del campo, y cada equipo debe defender uno y anotar (hacer goles) en el otro. (Pérez Porto & Merino, 2012)

Didáctica del fútbol

La didáctica de juego basada en las situaciones, propone el pequeño juego de equipo reglamentado como forma básica del entrenamiento, cuya continua evolución, exige al individuo requisitos motores y sobre todo psicológicos en la situación que se está desarrollando. De esta manera se cumple un principio de la enseñanza, según el cual lo más importante para jugar bien al fútbol, no es como se ejecuta correctamente una acción desde el punto de vista técnico y táctico, sino más bien que se actúe de forma prometedora en cuanto a la situación, o sea de modo difícilmente previsible para el contrario. (Rivas Borbón, s.f.)

La técnica en el fútbol

Se entiende como técnica hacer algo bien hecho y que represente un mínimo esfuerzo para ahorrar energía evitando así un gasto innecesario de la misma, por ejemplo existen técnicas de construcción, técnicas para ejecutar un instrumento y técnicas para cada deporte, refiriéndose a los movimientos especiales para la realización del juego o de una rutina en el caso de un gimnasta. Se entiende que la técnica es fundamental y el mayor dominio de esta se refleja en el rendimiento o en los resultados obtenidos. Sin embargo requiere de entrenamiento y dedicación. (Patiño Fernández, , Girón Muñoz, & Arango Valencia, 2007, pág. 12)

Según (Augu, 2016) 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.

Superficies de contacto con el balón

El pie.- Es la parte del cuerpo que en el fútbol se usa más.

Planta del pie.- Sirve para semiparar, parar, desviar, conducir, pasar, driblear.

Empeine.- Sirve para amortiguar, pasar largo, rematar (volea, semivolea), chalaca.

Borde interno.- Sirve para darle la mayor seguridad al destino del balón. También sirve para semiparar, amortiguar, desviar, rematar (penal), conducir, driblear, pasar.

Borde externo.- Se utiliza para engañar, semiparar, amortiguar, desviar, conducir, driblear, rematar (tiro libre), pasar (pared corta).

Punta.- Se utiliza en situaciones de urgencia (rechazos), (disparos instantáneos), sirve también para desviar, pasar, rematar.

Taco (talón).- Sirve para emergencias en jugadas de distracción o lujo.

Rodilla.- Sirve para pasar, amortiguar.

Muslo.- Sirve para proteger, dominar, amortiguar, desviar, pasar.

El pecho.- Sirve para amortiguar, desviar, pasar, anticipar.

Los hombros.- Sirven para pasar y amortiguar.

La cabeza.- Sirve para cabecear, amortiguar, conducir, desviar, rematar, anticipar.

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

Según las superficies de contacto

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.

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.

Con el empeine.- Es empujar el balón con el empeine total del pie lo que hace la acción más compleja que las anteriores.

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.

Con la planta del pie.- Se utiliza para perfilarse 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.

Según la trayectoria

Conducción en línea recta

Conducción en zig-zag (slalom)

Conducción con cambios de dirección

Conducción con cambios de frente.

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.

El pase

El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol. El pase se nos presenta en situaciones tanto defensivamente como ofensivamente.

Debe saberse entregar correctamente el balón para ello debemos de practicar los movimientos adecuados para así obtener resultados positivos.

Pasar el balón no es otra cosa que cederlo al compañero mejor situado para que este haga lo propio y así sucesivamente hasta que sea oportuno el remate. De cualquier forma hay que contemplar el pase como una solución defensiva.

No solamente debemos ceder el balón a un compañero, debemos de aprender a pasar el balón al mejor ubicado, esto nos permitirá una mejor situación del juego. La entrega defensiva no es más que la que todos conocemos como “enfriar el partido”.

Además del empeine se emplea en ocasiones la planta, el talón, y la parte interna y externa del pie cuando más veloz el pase, de menos tiempo dispone el adversario para interceptarlo.

Como las situaciones del fútbol son variadas debemos de saber emplear ocasionalmente las diversas partes del pie o pies para cederlo y cuando más rápido sea este mayor grado de efectividad tendrá ya que el adversario del balón y no podrá reaccionar a tiempo.

Tipos de pase

El pase puede ser corto o largo en función de la distancia entre los jugadores no solo podemos hacer pases con los pies si no utilizar las diferentes partes del cuerpo que nos facilita las reglas del fútbol. Solo el arquero podrá hacer uso de las manos y en su área para ceder el balón, los demás jugadores podrán utilizar los hombros, la cabeza, los muslos, etc. “El pase puede ser corto o largo en función de la distancia a la que se pretenda desplazar el balón, y alto o raso, en atención a la mayor o menor elevación de su trayectoria.

Podemos hacer uso del pase de acuerdo a las condiciones que se nos presenta, utilizamos un pase a profundidad, cuando un compañero libre de marca puede aprovechar esta situación.

Tipos de pase

De acuerdo a la distancia

- Pases cortos
- Pases largos
- Pases medianos

De acuerdo a la altura

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

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

Pase con el pie

Como es frecuente en todo encuentro de futbol, debe todo jugador saber los movimientos técnicos adecuados para tocar el balón correctamente. ¿Cómo debemos de pasar un balón a profundidad y elevado?

Hay que saber la posición del cuerpo para que no sea defectuoso. Debemos de tirar el cuerpo atrás antes de efectuar el pase, el pie de apoyo debe de estar un poco flexionada y al costado del balón el pie que va a efectuar el disparo debe de flexionar con fuerza y pegarle abajo del balón, esto dará como resultado una buena elevación.

Como es lógico el pase que más se repite en cualquier partido se efectúa con el pie, entre otros motivos porque es el más seguro y preciso.

En todo encuentro futbolístico vemos con frecuencia que el pase lo dan con el pie es natural por que todo jugador debe saber darle al balón con el pie, esto le brinda una mayor seguridad.

El secreto consiste en mantener la pierna en la que nos apoyamos bastante próxima al balón, y la rodilla y el cuerpo sobre el mismo en el instante del golpearlo. Debemos de saber golpear el balón correctamente primero, para después practicar un disparo con potencia.

Recepción del balón

Como sucede con frecuencia en todo encuentro futbol, es necesario que el jugador sepa recibir o parar el balón, debe saber principalmente amortiguar la trayectoria y utilizar la parte más útil del cuerpo de acuerdo a las circunstancias del juego.

Para empezar con garantías cualquier acción es imprescindible tener perfectamente controlado el balón.

Como siempre cualquier parte del cuerpo que el reglamento autoriza será válida para recibir el balón, es decir desde los pies hasta la cabeza, pasando por el mismo, el vientre y el pecho. La utilización de una u otra parte estará en función de las condiciones en que llegue el balón y, asimismo de las circunstancias que rodean al receptor.

Cuando queremos jugar un balón necesariamente debemos de pararlo para después cederlo. Utilizamos para ello cualquier parte del cuerpo (menos los brazos y las manos) de acuerdo a las circunstancias y a como venga el esférico.

Dominio o control 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. Un jugador será mejor cuando más domine un balón, para ello puede

utilizar cualquier parte del cuerpo para controlar el balón. Es importante saber dominar el balón para las diferentes situaciones de juego que se presentan.

No olvidemos nunca de practicar, pues todos los grandes jugadores jamás dejan de hacerlo en el curso de toda su carrera. Cuando más practiquemos dominar un balón cada día iremos perfeccionarnos más, ya que nunca se deja de practicar con diferentes balones; grandes, chicos, blandos o duros.

Lo inmediato deberá hacer la colaboración de un amigo para que le envíe el esférico a varias alturas, desde ángulos y distancias distintas y acostumbrarse a pararla y amortiguar su golpe y valiéndose de la cabeza, el pecho, el muslo o los pies siempre de la forma más apropiada a como viene el balón.

Podemos dominar el balón de diferentes ángulos para poder así acostumbrarnos a desenvolvemos en las diferentes situaciones que se nos presenta en un encuentro de futbol.

El dominar el balón correctamente proporciona un mejor desenvolvimiento en las diferentes circunstancias de un juego de futbol. Debemos de dominar y controlar el balón con las diferentes zonas del cuerpo aprobadas por las reglas del futbol.

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.

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.

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.

Tipos de dribling

Según la complejidad de la ejecución

Dribling simple.- Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.

Dribling compuesto.- Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.

El juego de cabeza

Es muy importante saber utilizar la cabeza no solo para despejar si no para enviar un cabezazo al arco, es muy importante recalcar que para que sea un buen cabezazo debe de ser pegado con la frente y los ojos nunca deben de estar cerrado.

Casi todas las alternativas analizadas en el pase y en el remate pueden ser aplicados al hablar de juego de cabeza. La frente es la parte más usada aunque también se utilizan las partes laterales, parietales, y la superior.

Como hemos dicho anteriormente la frente es la más importante y no debemos de olvidarnos de no cerrar los ojos.

Al aproximarse el balón, abra el compás de las piernas buscando el equilibrio e incline ligeramente la cabeza hacia delante impulsando la pelota contra el suelo con la frente. Procurando mantener los ojos bien abiertos hasta el momento de darle y no pierda de vista ni siquiera después de alejarla.

Debemos de aprender a cabecear correctamente y cuando sigamos más estas instrucciones más efectiva será esta.

El centro

Como sabemos el centro es un tipo de pase mayormente se utiliza en la ofensiva y más específicamente los punteros .debemos de saber a centrar un balón de acuerdo a las circunstancias del juego, lo podemos hacer por alto, por bajo o media altura.

Aunque el centro, como cualquier otro tipo de pase, puede efectuarse por alto y por bajo, por definición es casi siempre por alto o media altura.

La pierna que se apoya en el suelo deberá mantenerse ahora ligeramente detrás del balón de modo que basculando el cuerpo hacia atrás, el pie de bajo para elevarlo.

Si logramos aprender esta sincronización de movimientos habremos dominado la perfección de un buen servicio de centro, es muy importante saber bascular a la hora de efectuar el centro hay jugadores que aún no tienen la técnica adecuada y desperdician ataques por no saber efectuarlo.

Los disparos, remates (chuts)

No es más que un tiro al arco y para ello debemos de pegarle con fuerza al balón para que el arquero y los defensores tengan pocos segundos para reaccionar, lo importante del disparo es la expectativita, la fuerza y la trayectoria del esférico.

Para disparar hacia puerta lo más efectivo suele ser hacerlo al suelo apuntando a un metro del poste más alejado del portero

El disparo al ras del suelo suele ser el más difícil para los arqueros ya que tienen que lanzarse contra el piso que hay veces que causan lesiones y si se dispara con fuerza entonces tendrá de menos tiempo para poder llegar al balón como es lógico debemos de apuntar a una distancia pequeña del poste porque lo que todos pretenden es introducir el balón al arco y no que este choque en el poste.

Es un golpeo que se hace con el pie al balón con la finalidad de meter gol. Se puede chutar con las diferentes superficies del pie. Se puede chutar de diferentes formas:

Punta: Se usa para chutar con la máxima potencia.

Interior: Se usa para ajustar más el balón al lugar que quieres que vaya de esta manera el tiro o irá tan rápido que cuando chuteas de punta.

Empeine: Se realiza con la parte anterior del pie.

Talón: Se usa para sorprender al portero o al adversario.

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.

f. METODOLOGIA

Enfoque

La coordinación y su incidencia en el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes de 6to año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” es de enfoque cualitativa y cuantitativa, ya que se va a buscar a un grupo de niños con los cuales se trabajara diversos ejercicios de coordinación para mejorar la misma y la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol.

El diseño

El diseño de la investigación permite el tránsito de la investigación por diferentes fases: diagnóstico, diseño y aplicación del plan y finalmente, valoración de los resultados derivados de la aplicación, el diseño para esta Investigación a realizarse es **pre experimental**, ya que me dará oportunidades de recolectar la información necesaria para responder a varias preguntas en particular.

Métodos

Los métodos que voy a utilizar para realizar esta investigación son:

Los principales métodos de enseñanza de la coordinación en el fútbol, por ser un juego de conjunto son:

El método deductivo-inductivo: El entrenador dispone de una información que debe comunicar a sus jugadores en base a la maduración que observe en ellos.

Potencia la figura del entrenador de forma que los jugadores obedecen y pueden llegar a automatizarse hasta el punto de perder su capacidad de maniobra. (Blanco, 2004, pág. 1)

El método global: Presenta una situación de competición real, por que intervienen la variables (reglamentación, adversarios, compañeros, etc.) y aspectos entrenables (técnica, táctica, preparación física, preparación psicológica y estrategia).

Consecuencia de ello, se trabajan todas las consecuencias del juego en concreto y las mejoras reflejan más rápidamente a la competición, pero se pierde concreción sobre todo en el entrenamiento técnico. (Blanco, 2004, pág. 1)

Es un método que motiva directamente al jugador ya que lo identifica con la propia competición.

El método analítico: Se desarrolla a partir de la división del gesto o tareas en partes, con el objeto que se practiquen separadamente, presentando la acción del juego aislada del mismo, de manera que solo se entiende en cuanto algunas de las variables o elementos que intervienen en la competición.

Con este método se logra la optimización de los objetivos concretos en base a un mayor número de repeticiones del gesto a mejorar.

El problema de este método radica en la escasa motivación para el jugador, el cual no se aprecia una aplicación directa a la competición ya que las mejoras no puede manifestarse en su totalidad como en consecuencia de que en el entrenamiento no se ha considerado muchas de las variables y elementos que después intervendrán en la competición. (Blanco, 2004, pág. 1)

El método mixto: Es el más empleado y consiste en la presentación del gesto o fundamento en su totalidad y la realización de ejercicios que conduzcan progresivamente a la acción del juego empleando alternativamente el método global y el método analítico hasta que el jugador alcance un nivel de ejecución aceptable. (Blanco, 2004, pág. 1)

El procedimiento didáctico es el camino seguido en la aplicación de un método. Los más utilizados son:

1. Explicación, que será corta, exacta sugestiva y progresiva.
2. Demostración que se llevara a cabo cuando sea factible.
3. Repetición y perfeccionamiento, de los ejercicios, con fluidez y coordinación.

Los siguientes métodos expuestos son de mucha ayuda para realizar el siguiente proyecto de tesis, gracias a estos métodos poder realizar todas las practicas más comprensibles para cada uno de los niños.

Población y muestra

La población para desarrollar la presente investigación serán considerados los estudiantes que forman parte de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”, que serían en total 560.

La muestra para desarrollar el siguiente trabajo investigativo será de un total de 30 estudiantes que son los niños de sexto año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Técnicas e instrumentos

Para el cumplimiento de los objetivos se emplearan las técnicas de encuestas y el **test**, para obtener información ya sea de campo, documental o bibliográficas, dichos instrumentos serán aplicados a los estudiantes del sexto año de la de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.

Las técnicas de investigación estarán apoyadas mediante una encuesta la cual será aplicada a los estudiantes del sexto año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”. Y una cámara fotográfica que me servirá de mucha ayuda.

Dentro de los instrumentos también se encontrara el plan de actividades a ejecutarse en la presente investigación que consta de 2 meses y dos semanas, iniciando e la última semana de octubre y termina en la primera semana de noviembre en esta propuesta de trabajo se describe todas las actividades que se van a realizar en la investigación de tesis.

g. CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	marzo agosto 2018	noviembre 2018	marzo 2019	abril diciembre 2019
1	elaboración del proyecto			
2		aprobación del proyecto		
3			trabajo de campo, estructuración de la tesis	
4				proceso de graduación

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.

Denominación	Unidad	Cantidad	Valor unitario	Valor final
Impresión	Hojas	350	\$0,05 CTVS	\$17,50
Bibliografía	Libros	4	\$15	\$60
Copias	Hojas	1500	\$0,02CTVS	\$30
Anillados	Anillados	6	\$1,50	\$9
Encuadernación	pastas	4	\$10	\$40
Encuestas	Hojas	40	\$0,02CTVS	\$0,80
Movilización	Transporte	50	\$1	\$50
Internet	Mes	10	\$20	\$200
Material de oficina	Materiales varios	Indeterminado		\$550
Equipamiento	Material necesario	Indeterminado		\$550
Total parcial				\$1507,3
Imprevistos				\$500
			TOTAL	\$2007,3

RECURSOS HUMANOS

- Asesor del proyecto.
- Estudiantes del sexto año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.
- Rector de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”.
- Estudiante investigador

RECURSOS ECONÓMICOS.

- A cargo del tesista.

RECURSOS MATERIALES.

- Computadora.
- Internet.
- Teléfono.

BIBLIOGRAFÍA ESPECIALIZADA.

- Hojas de encuesta.
- Material de oficina y anexos.
- Equipamiento básico (balones, silbato, cronometro).

i. BIBLIOGRAFIA

Fernando Carrión M. (2008). <http://www.flacso.org.ec>. Obtenido de <http://www.flacso.org.ec>:
http://www.flacso.org.ec/docs/futbol_practica.pdf

Markos Amado Peña, A. C. (2010). *Proceso de enseñanza aprendizaje del fútbol*. España:
gipuzkoako foru aldundia.

Maure, G. (2012). *elRivalinterior.com*. Obtenido de [elRivalinterior.com](http://www.elrivalinterior.com):
<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/A75.Historia.Futbol.elRivalinterior.pdf>

Thomas E. Larkin, J. (2008). *Manual de entrenamiento del fútbol*. Estados Unidos: LA84
Foundation.

Thomas E. Larkin, J. (2008). *Manual del entrenamiento de fútbol*. Estados Unidos: LA84
Foundation.

Vera, J. I. (01 de 06 de 2015). *Desarrollo de las capacidades físicas en el proceso de
formación de los estudiantes*. Obtenido de [monografias.com](http://www.monografias.com):
<http://www.monografias.com/trabajos84/desarrollo-capacidades-fisicas-formacion-estudiantes/desarrollo-capacidades-fisicas-formacion-estudiantes.shtml>

Villaseñor, A. O. (enero de 2008). *conade*. Obtenido de [conade](http://conadeb.conade.gob.mx):
<http://conadeb.conade.gob.mx/Documentos/Publicaciones/Futbol.pdf>

Walter Patiño Fernández, V. H. (lunes de septiembre de 2007). <http://viref.udea.edu.co>.
Obtenido de <http://viref.udea.edu.co>: [http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-
parametros.pdf](http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf)

Walter Patiño Fernández, V. H. (cinco de septiembre de 2007). <http://viref.udea.edu.co>.

Obtenido de <http://viref.udea.edu.co>: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf>

Walter Patiño Fernández, V. H. (cinco de septiembre de 2007). <http://viref.udea.edu.co>.

Obtenido de <http://viref.udea.edu.co>: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf>

Walter Patiño Fernández, V. H. (cinco de septiembre de 2007). <http://viref.udea.edu.co>.

Obtenido de <http://viref.udea.edu.co>: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf>

Anexo 2

ENCUESTA

Estimado/a docente de la asignatura de Cultura Física, ruego muy comedidamente contestar las siguientes preguntas sobre coordinación motriz y los fundamentos técnicos del fútbol.

Instrucciones:

- a. Leer atentamente la pregunta
- b. Marque con una X la respuesta que mejor responda cada pregunta.

	Si	A veces	No
¿He participado en curso relacionado con la coordinación general motriz para niños futbolistas comprendidos en edades de 6 a 9 años?			
¿He tenido suficiente información sobre la coordinación motriz y los fundamentos técnicos del fútbol?			
¿La motricidad fina me permita que los niños corran, salten, lancen y en el futbol con mayor facilidad?			
¿La valoración de la coordinación motriz en el futbol en edad temprana, es una de las exigencias del profesional de la Educación Física?			
¿La coordinación motriz es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido?			
¿He aplicados varios test de coordinación en el futbol a mis estudiantes?			
¿Mis estudiantes dominan los fundamentos técnicos del			

futbol por el trabajo de coordinación que reciben en clases?			
--	--	--	--

Anexo2

Test 1. Evaluación del test de coordinación motriz general para el fútbol.

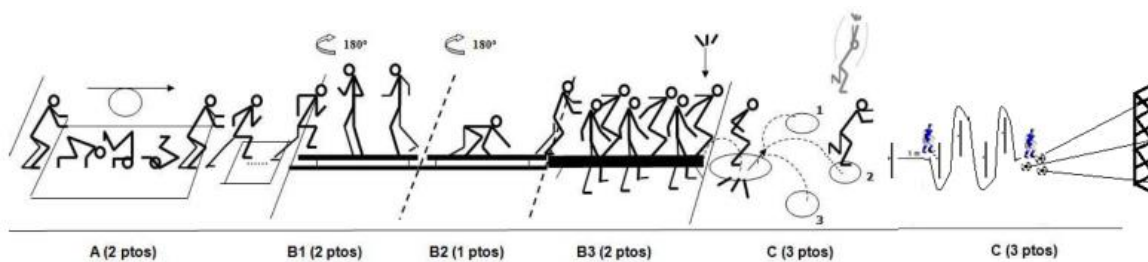


Tabla de evaluación del test de coordinación motriz general para el fútbol.

Estudiantes	Vuelta (2 puntos)	Despl.de espalda banco(2 puntos)	Cuadrupedia (2 puntos)	Salto/lat/banco (2 puntos)	Salto aros (2 puntos)	Slalon Tiro al ángulo (2 puntos)	Total
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							

22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

Anexo2

Test. 2. Evaluación. Test de coordinación motriz para el futbolista,.

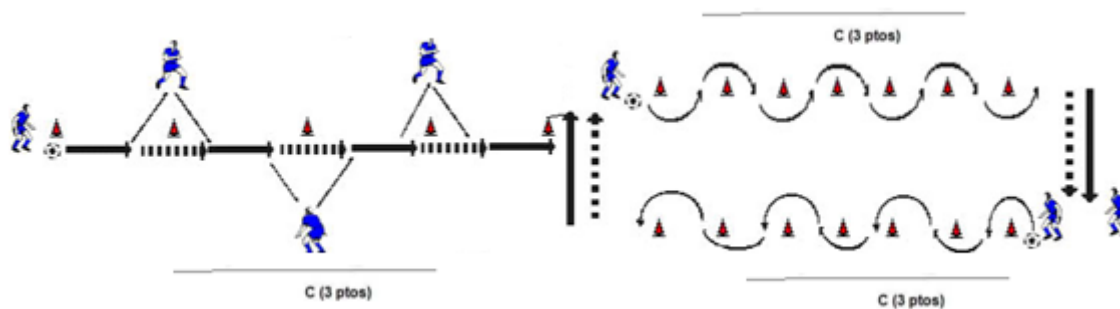


Tabla de evaluación del test de coordinación motriz del futbolista

Estudiantes	Desplazamientos y pases laterales (3ptos)	Desplazamiento lateral (2ptos)	Regate con balón en zig - zag (3ptos)	Desplazamiento lateral (2ptos)	Regate con balón en zig - zag (3ptos)	Total
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

Anexo 3



ÍNDICE

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN	2
ABSTRACT	3
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	7
e. MATERIALES Y MÉTODOS	37
f. RESULTADOS	43
g. DISCUSIÓN	72
h. CONCLUSIONES	83
i. RECOMENDACIONES	84
PROPUESTA ALTERNATIVA	85
j. BIBLIOGRAFÍA	104
k. ANEXOS	106
a. TEMA	107
b. PROBLEMÁTICA	108
c. JUSTIFICACIÓN	111
d. OBJETIVOS	113
e. MARCO TEÓRICO	114
f. METODOLOGÍA	137
g. CRONOGRAMA	140
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO	141

i. BIBLIOGRAFÍA.....	143
ANEXOS	145
ÍNDICE.....	152