



1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO:

“COMO INCIDE LA METODOLOGÍA DE LOS DOCENTES DE CULTURA FÍSICA EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL EN LOS COLEGIOS MIXTOS NACIONALES DE LA CIUDAD DE LOJA, EN LOS OCTAVOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA EN EL AÑO ACADÉMICO 2012-2013”

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física

AUTOR

Edwin Enrique Aguirre Matailo

DIRECTOR DE TESIS

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

LOJA – ECUADOR
2014

CERTIFICACIÓN

Lic. Luis Rafael Valverde Jumbo Mg. Sc.

DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICA:

Haber orientado, asesorado y revisado en todas sus partes la presente investigación, estipulada las Normas Generales de Graduación vigentes en el Área de la Educación, el Arte y la Comunicación, por lo que autorizo su presentación **“COMO INCIDE LA METODOLOGÍA DE LOS DOCENTES DE CULTURA FÍSICA EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL EN LOS COLEGIOS MIXTOS NACIONALES DE LA CIUDAD DE LOJA, EN LOS OCTAVOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA EN EL AÑO ACADÉMICO 2012-2013”** de autoría del egresado EDWIN ENRIQUE AGUIRRE MATAILO, por lo cual se autoriza su presentación y defensa privada conforme lo estipula la normatividad institucional.

Loja, enero del 2014



Lic. Luis Rafael Valverde Jumbo Mg. Sc.

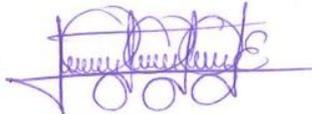
DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **Edwin Enrique Aguirre Matailo**, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

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

Autor: Edwin Enrique Aguirre Matailo

Firma: 

Cédula: 1104306012

Fecha: 22 de octubre de 2014

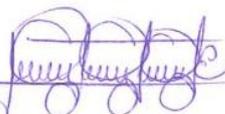
**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTOR,
PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y
PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.**

Yo, Edwin Enrique Aguirre Matailo, declaro ser autor de la tesis titulada: "COMO INCIDE LA METODOLOGÍA DE LOS DOCENTES DE CULTURA FÍSICA EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL EN LOS COLEGIOS MIXTOS NACIONALES DE LA CIUDAD DE LOJA, EN LOS OCTAVOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA EN EL AÑO ACADÉMICO 2012-2013", como requisito para optar al grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad. La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la Ciudad de Loja, a los 22 días del mes de octubre del dos mil catorce, firma el autor.

Firma:



Autor: Edwin Enrique Aguirre Matailo

Cédula: 1104306012

Dirección: Loja, Barrio Ciudadela el Maestro Etapa II calle Portugal y Pilipinas

Correo Electrónico: edwinfor10@gmail.com

Teléfono: 072561636

Celular: 0991726095

DATOS COMPLEMENTARIOS

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

Tribunal de Grado:

Lcdo. Luis Wagner Sotomayor Armijos

PRESIDENTE

Dr. Mg. Sc. Luis Benigno Montesinos Guarnizo

VOCAL

Lcdo. Mg. Sc. José Efraín Macao Naula

VOCAL

AGRADECIMIENTO

En el presente trabajo de investigación previo a optar por el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física, dejo constancia de nuestros imperecederos agradecimientos, mi imperecedero reconocimiento a la UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, a las Autoridades y Docentes del Área de Educación el Arte y la Comunicación, mi gratitud a los Docentes de la Carrera de Cultura Física de manera especial Señor: Lic. Mg.Sc, José Efraín Macao Naula. Coordinador de la Carrera de Cultura Física en forma particular Lic. Luis R. Valverde Jumbo Mg. Sc Director de Tesis quien con su profesionalismo y de manera desinteresada me ha orientado con sus capacidades y conocimientos en el desarrollo de este trabajo de investigación el cual ha finalizado llenando todas nuestras expectativas. A los colegios mixtos nacionales de la ciudad de Loja” en los octavos años de Educación Básica en el año académico 2012-2013”. A las Autoridades, por su apoyo incondicional y atención brindada, a los rectores y profesores de la Carrera de Cultura Física de dicha Institución, por su comprensión, colaboración y apoyo permitiéndome acceder a la información necesaria e indispensable para el desarrollo y culminación de mí anhelada meta, más en mi vida y profesional

Edwin Enrique

DEDICATORIA

Este trabajo investigativo, lo dedico de manera especial a mis padres, Hermanos y familiares, quienes con mucho amor y enseñanza han sembrado las virtudes que se necesitan para vivir con anhelo y felicidad

Edwin Enrique

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

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

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR(A)/ NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DEGRADACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD		
TESIS	EDWIN ENRIQUE AGUIRRE MATAILO "COMO INCIDE LA METODOLOGÍA DE LOS DOCENTES DE CULTURA FÍSICA EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL EN LOS COLEGIOS MIXTOS NACIONALES DE LA CIUDAD DE LOJA, EN LOS OCTAVOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA EN EL AÑO ACADÉMICO 2012-2013"	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SUCRE	CELI ROMÁN	CD	Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física

ESQUEMA DE TESIS

- ✓ Portada
- ✓ Certificación
- ✓ Autoría
- ✓ Carta de Autorización
- ✓ Agradecimiento
- ✓ Dedicatoria
- ✓ Ámbito Geográfico de la investigación
- ✓ Ubicación Geográfica
- ✓ Esquema de tesis

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

a. TITULO

“COMO INCIDE LA METODOLOGÍA DE LOS DOCENTES DE CULTURA FÍSICA EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL EN LOS COLEGIOS MIXTOS NACIONALES DE LA CIUDAD DE LOJA, EN LOS OCTAVOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA EN EL AÑO ACADÉMICO 2012-2013”

b. RESUMEN

En la presente investigación se determinó como incide la Metodología de los docentes de Cultura Física en el Proceso Enseñanza Aprendizaje en sus estudiantes, a través de habilidades y destrezas cognitivas. La investigación permitió cumplir con el objetivo general que es determinar la incidencia que tiene la utilización del Proceso Enseñanza Aprendizaje de la Cultura Física en los alumnos del Ciclo Básico en el Colegio Nacional “Adolfo Valarezo” de la Ciudad de Loja en el periodo 2012-2013; y los objetivos específicos como: analizar si los procesos de enseñanza aprendizaje que utilizan los docentes en el Área de Cultura Física, facilitan el logro de aprendizajes significativos en las alumnos; de igual forma de conocer la Metodología En el Proceso de Enseñanza Aprendizaje en los docentes de Cultura Física, si es limitado o no los aprendizajes significativos en las estudiantes; y, determinar si lo resultados que vienen utilizando los docentes de Cultura Física, permiten identificar las limitaciones y fortalezas las en la Metodología de la Cultura Física en las alumnos del ciclo básico en el Colegio Nacional “Adolfo Valarezo” Las técnicas que se utilizaron fue la encuesta aplicada a los profesores de Cultura Física y entrevista a las estudiantes, a más de la guía de observación al proceso enseñanza aprendizaje de la Cultura Física, resultados que permitieron emitir conclusiones y recomendaciones para mejorar y fortalecer el uso de los estrategias metodológicas que generen aprendizajes significativos en los alumnos. La población investigada fue de 6 profesores y 79 estudiantes, para ello fue necesaria la utilización del método científico, analítico sintético y el método hipotético deductivo a través del procedimiento descriptivo Como conclusión general de este trabajo se determinó que, la utilización de los métodos son adecuados por parte de los docentes del Área de Cultura Física, no inciden en la formación profesional en el logro de aprendizajes significativos. En los alumnos del Colegio Nacional “Adolfo Valarezo”.

SUMMARY

In the present investigation was determined as incident Methodology of Physical Education Teachers in Teaching Learning Process in students through skills and cognitive skills. The investigation meet the overall objective is to determine the impact has the use of Teaching Learning Process of Physical Culture in students the basic cycle in the "Adolfo Valarezo" National College of the City of Loja in the period 2012-2013 ; and specific objectives such as: analyzing whether teaching and learning processes used by teachers in the area of Physical Culture, facilitate the achievement of significant learning in students; likewise to know the Methodology The Teaching Learning Process in Physical Education teachers, if limited or no significant learning in students; and determine if results come using teachers of Physical Culture, to identify the limitations and strengths of the Methodology of Physical Culture in the students the basic cycle in the "Adolfo Valarezo" National College The techniques used was the survey of teachers of Physical Culture and interviews with the students, more than the observation guide the teaching-learning process of Physical Culture, results that allowed to make findings and recommendations to improve and strengthen the use of methodological strategies that generate learning significant in students. The population surveyed was 6 teachers and 79 students, it was necessary to use the scientific method, synthetic and analytical hypothetical deductive method through descriptive procedure As a general conclusion of this work it was determined that the use of the methods are suitable by the teachers of the Department of Physical Culture, do not affect training in achieving meaningful learning. In the students' Adolfo Valarezo "National College.

c. INTRODUCCIÓN

La metodología que se vienen utilizando en el proceso de enseñanza aprendizaje de la Cultura Física en las alumnos :del Colegio Nacional "Adolfo Valarezo, son elementos que permiten producir, generar y potenciar aprendizajes significativos en las estudiantes: utilizando procedimientos teóricos – prácticos apropiados; por lo tanto, en este trabajo investigativo se quiere emprender un análisis crítico de las condiciones, características y supuestos que determinan el análisis de los Proceso Enseñanza Aprendizaje en la disciplina del futbol de la Cultura Física los alumnos del ciclo básico de los octavos años en el Colegio Nacional "Adolfo Valarezo" de la Ciudad de Loja.

Es importante señalar que el tema es importante y selecto de analizarlo, ya que identifican las fortalezas y limitaciones que se pueden evidenciar en el uso de las metodología apropiadas en de los docentes del establecimiento, también permite analizar el rol docente en la utilización de los procesos de aprendizajes en los alumnos que estén de acuerdo a las necesidades.

Se dirige esta investigación a los Métodos de Aprendizaje, donde el alumno pone toda su capacidad de modo sustancial y no arbitrario, el contenido y la tarea del aprendizaje con lo que él ya sabe. Además, donde el alumno esté dispuesto a razonar y a comprender el contenido de esta manera.

El alumno debe tener en su mente algunos contenidos previamente aprendidos para que logre aprendizajes significativos en los estudiantes, que sean el logro de la utilización de los aprendizajes por parte de los docentes.

El problema de la Metodología de Aprendizajes que se utilizan en el Área de la Cultura Física, para ello se planteó el objetivo general que como finalidad de comprobar la incidencia que tiene la Metodología en el Proceso de

Enseñanza Aprendizaje en el Área de Cultura Física del colegio “Adolfo Valarezo” de la Ciudad de Loja

Las hipótesis específicas planteadas, que orientó el trabajo de investigación son:

Los Docentes de Cultura Física si utilizan los Métodos en el proceso Enseñanza Aprendizaje en los alumnos de los octavos años de educación básica del colegio Nacional Adolfo Valarezo de la Ciudad de Loja.

Los procesos de Enseñanza- Aprendizajes que vienen utilizando los docentes de Cultura Física, no permiten identificar las limitaciones y fortalezas en los alumnos de los octavos años del Colegio Nacional de la Ciudad de Loja.

Con la utilización del método analítico - deductivo y con la aplicación de instrumentos investigativos, se analizaron los resultados de la encuesta aplicada a los docentes y entrevista a estudiantes del Colegio Nacional Adolfo Valarezo de la Ciudad de Loja a través de un proceso detallado de tabulación de los datos obtenidos en el trabajo de campo se conoció la realidad de los hechos investigados.

La estructura de la tesis a sustentar se describe de la siguiente forma: En el primer capítulo se refiere de modo detallado el proceso metodológico llevado a cabo para la concreción de la investigación, tomando en cuenta el diseño de la investigación, población y muestra, métodos utilizados, técnicas e instrumentos, proceso utilizado en la aplicación y recolección de la información, elaboración del informe y la metodología para la comprobación de las hipótesis.

En el segundo capítulo se detalla la exposición y discusión de resultados de la encuesta aplicada a los docentes, entrevista estudiantes y guía de observación en la aplicación de las clases de Educación Física del Colegio Nacional “Adolfo Valarezo” de la Ciudad de Loja ,a través del enunciado de

las hipótesis, comprobación o refutación; para describir las conclusiones a las que se llegaron; y sobre todo a realizar las recomendaciones para mejorar los aprendizajes significativos en sus estudiantes.

El capítulo tres de la investigación se expone las conclusiones y las recomendaciones que se arribaron y que es fruto de la información empírico y teórica sobre el tema de la utilización de los Métodos en los aprendizajes de las clases de Cultura Física.

Es importante manifestar que como investigadores se ha adquirido algunas experiencias con los alumnos y docentes del Colegio Nacional Adolfo Valarezo de la Ciudad de Loja.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

FÚTBOL

El fútbol fue jugado por primera vez en Egipto, como parte de un rito por la fertilidad, durante el Siglo III antes de Cristo. La pelota de cuero fue inventada por los chinos en el Siglo IV antes de Cristo. Los chinos rellenaban estas pelotas con cerdas. Esto surgió, cuando uno de los cinco grandes gobernantes de China en la antigüedad, Fu-Hi, apasionado inventor, apelmazó varias raíces duras hasta formar una masa esférica a la que recubrió con pedazos de cuero crudo. Acababa de inventar la pelota. Lo primero que se hizo con ella fue sencillamente jugar a pasarla de mano en mano.

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

En América del Sur los marineros británicos introdujeron el fútbol a los habitantes del Cono Sur a partir de los años 1870, principalmente en el sur de Brasil y en la zona del Río de la Plata: Argentina y Uruguay. Paulatinamente el juego se fue expandiendo a otros países, como fue el caso de Paraguay a comienzos del siglo XX. En 1901 Uruguay y Argentina se enfrentaron por primera vez, siendo éste el primer partido internacional fuera de las Islas Británicas; este clásico se convirtió en el encuentro internacional más jugado de la historia del fútbol.

En América del Norte y Oceanía el crecimiento del deporte ha sido considerablemente más lento, aun con la gran influencia inglesa que hay en

estas zonas. En Estados Unidos los primeros eventos relacionados con el fútbol datan de los años 1860.

El continente que más temprano inició su torneo regional fue América del Sur. Durante 1910 la Copa Centenario Revolución de Mayo, de carácter amistoso, se convertiría en el torneo sudamericano más antiguo de la historia. El mismo se disputó en Argentina y la selección local obtuvo el título. El torneo sirvió como antecesor del futuro Campeonato Sudamericano de Selecciones de la Confederación Sudamericana de Fútbol, que se disputaría por primera vez en 1916, también en Argentina.

En 1891, ya con la IFAB, se instauraron grandes cambios respecto al campo de juego, principalmente por la introducción de los tiros penales. Se oficializaron las medidas mínimas del largo (100 yardas o 91,5 metros) y ancho (50 yardas o 45,75 metros) del campo; todas las líneas de banda y meta se debían marcar. El centro del campo se debía marcar con un punto y un círculo de 10 yardas (9,15 metros) con centro en el mismo. También se agregó un travesaño horizontal que uniera los postes verticales; la distancia del mismo al suelo era de 8 pies (2,44 metros). A 12 yardas (11 metros) de cada línea de meta y adentrándose en el terreno se trazaba una línea paralela: la línea penal. Desde la base de cada poste vertical se trazaba una semi-circunferencia de 6 yardas (5,5 metros) hacía adentro del campo. La unión de ambas formaba un área en forma de M arqueada. También se introdujeron las redes para las metas.

Definición

El fútbol 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.

Según Enrico Arcelli (1986) existen algunos términos relacionados con el de velocidad, como por ejemplo "agilidad, rapidez de reflejos, rapidez, resistencia a la velocidad, pique, velocidad de base y velocidad de punta". En este punto es conveniente aclarar que significa la rapidez, concepto que como ha planteado el Dr. Arcelli está relacionado íntimamente con el de velocidad.

La rapidez se subdivide en simple y compleja y en cíclica y acíclica.

Se considera simple cuando se hace un gesto en el menor tiempo posible, como por ejemplo extender un brazo flexionado. Por el contrario es compleja cuando se realizan diversos gestos motores, como por ejemplo: para la pelota, driblear y cambiar de dirección.

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

Entrenamiento Deportivo

El entrenamiento es un proceso en el que aplicamos una serie de estímulos para conseguir la mejora de la condición física, mediante un método científico y no aleatorio.

¿Qué es la Preparación Física?

Es la parte del entrenamiento en la que tratamos de mejorar nuestras cualidades físicas. Dentro de la preparación física hay diferentes fases de estabilización, que son:

Periodo Preparatorio: Que se divide a su vez en:

- **Periodo preparatorio de Preparación General:** Se realizará a un volumen máximo y una intensidad mínima. Las cualidades a desarrollar son: la resistencia aeróbica, la fuerza resistencia, la velocidad (técnica de carrera), y la flexibilidad global.

- **Periodo preparatorio de Preparación Específica:** Se realizará a un volumen relativamente menor que en el periodo anterior y la intensidad será mucho más alta. Las cualidades a desarrollar son la resistencia anaeróbica, la velocidad y la flexibilidad específica.

El rápido avance de la investigación aplicada al Entrenamiento Deportivo hace necesaria la revisión de los fundamentos que sustentan los modelos actuales de planificación y entrenamiento.

Por otra parte, cada modalidad deportiva demanda la aplicación de métodos de entrenamiento específicos o la adaptación de los ya existentes a las demandas fisiológicas y funcionales que plantea cada deporte. En este sentido, se tiende cada vez más a aplicación de los sistemas de entrenamiento en los espacios deportivos específicos.

En los deportes de equipo ha venido siendo habitual la aplicación de métodos de entrenamiento inspirados en modelos derivados del atletismo, que ha sido el primer deporte en utilizar criterios lógicos de entrenamiento.

Sin embargo, recientemente en algunas modalidades deportivas se han empezado a aplicar métodos de entrenamiento específicos, primero de forma intuitiva y fragmentaria, más tarde basándose en el análisis de las demandas fisiológicas y funcionales que plantean a los jugadores las

diversas modalidades deportivas, y en las acciones de juego determinadas mediante análisis por medio del video.

La Preparación Física Específica avanza poco a poco convirtiéndose en una realidad para algunos deportes, pero aún lejos de consolidarse en los diversas modalidades deportivas. Por otra parte, el problema de la falta de especificidad en la preparación física preocupa más en los deportes de equipo, dado que la estrategia colectiva supone un conjunto de variables difícilmente controlables por medio de los sistemas de entrenamiento clásicos. Se hace necesario profundizar en la preparación física de estas modalidades deportivas, y para ello es preciso conocer mejor sus esfuerzos y las alternativas de juego.

Para citar un ejemplo voy a describir un programa de entrenamiento de fútbol que se desarrolla en el ITESM Campus Ciudad Juárez, México. El cual se divide en cuatro aspectos:

1. FÍSICO

✓ **Resistencia:**

Donde se desarrolla un amplio trabajo de resistencia aeróbica y anaerobia.

✓ **Velocidad:** Este aspecto se trabaja en trabajos para mejorar la velocidad de reacción, la velocidad de anticipación y la velocidad de movimiento cíclico y cíclico.

✓ **Fuerza:** Donde se destacan Fuerza explosiva y fuerza máxima.

✓ **Flexibilidad:** Movilidad articular pasiva por un lado y movilidad activa por el otro, este último está relacionado directamente con la fuerza.

✓ **Coordinación:** Dirección motriz, Combinación motora, Agilidad y Habilidad son los cuatro puntos que lo componen...

TÉCNICO

- ✓ **Practica** con pelota, que implica todo lo que es pases, definición, recepción, con todas las partes del cuerpo que permite el reglamento
- ✓ **Técnica** sin pelota, posicionamiento en la cancha, marca, desmarcarse, lucha por el balón, etc.

TÁCTICO

- ✓ Planificación
- ✓ Preparación
- ✓ Organización de partido
- ✓ Objetivos
- ✓ Análisis
- ✓ Aula

MENTAL

- ✓ Motivación
- ✓ Cualidades psíquicas
- ✓ Proyección de videos

Para el Instituto es muy importante permitir al atleta un entrenamiento adecuado en intensidad y progresión en altura, siendo sus beneficios actualmente reconocidos y avalados por las investigaciones realizadas

Fundamentos del Entrenamiento Deportivo

El entrenamiento deportivo consiste en un plan integral que comprende la preparación física, técnica, táctica, psicológica, biológica y teórica. En el se definen los objetivos, los contenidos y los métodos a utilizar, que son objeto de controles periódicos.

Prácticamente cada autor aboga por un modelo de calentamiento diferente. Obviando el calentamiento clásico, conocido por todos, comentamos algunos

de los muchos modelos establecidos por diferentes autores que tienen una repercusión importante en el fútbol base.

Así, se proponen los **juegos de animación** como actividad principal del calentamiento en benjamines y alevines (Wanceulen, 1996). Estos juegos tienen como objetivo estimular al joven futbolista, activar la circulación y preparar psico y fisiológicamente el organismo. Se trata de juegos con una estrategia en la práctica global que permiten un calentamiento jugado en estas categorías.

Por otro lado encontramos un **modelo de calentamiento para partido** (Sans y Frattarola, 1998) donde establecen 3 fases. La primera, de entre 10 y 15 minutos de duración donde se desarrollan actividades generales y globales (carreras, Skipping, saltos, ejercicios de tronco). La segunda, estiramientos balísticos durante 10 minutos. Aconseja el uso del rebote, a pesar del riesgo que provoca, ya que es la única técnica de estiramiento que permite elongar la parte contráctil del músculo sin mermar su capacidad elástica. Por último, incluyen dentro de la tercera fase, breves estiramientos pasivos para jugadores propensos a lesiones y para estirar determinados grupos musculares de difícil elongación mediante estiramientos balísticos o más propensos a lesionarse (aductores).

En unas determinadas especialidades deportivas tienen mayor valor un tipo de factores que otros, pero todos participan aunque sea en pequeña medida, en todas las habilidades técnicas. Realizado de esta forma el análisis de las habilidades técnicas de un determinado deporte, se pueden definir con una mayor precisión objetivos de entrenamiento técnico para esa especialidad, e individualizar su enseñanza. Por eso creemos necesario el planteamiento de este análisis previo a cualquier propuesta de aprendizaje técnico, y como no, para su eficaz control..¹

Concepto de Fútbol » Sobre Conceptos <http://sobreconceptos.com/futbol#ixzz2P8eoCaeQ>

Principio de individualización de la enseñanza

En todos los niveles educativos y en especial en la Educación Infantil (por las diferencias a nivel de maduración que presentan los niños), es muy importante que los maestros tengamos claro que cada niño o niña es un ser único con sus semejanzas y diferencias con el resto, que le hace ser especial. Por ello, debemos tener presente el principio de individualización de la enseñanza, es decir, comprender que cada uno de nuestros alumnos necesita sus propios espacios, tiempos y motivaciones para aprender y que seguramente no todos llegarán a los objetivos de la misma manera y no por ello significará que hayan aprendido menos. Y como una imagen vale más que mil palabras, aquí va una al respecto:

La razón principal es que el entrenador tiene que “trabajar más”. Es decir, al principio de individualización en el acondicionamiento físico, se opondría un empírico “principio de mínimo esfuerzo” por parte del responsable del entrenamiento. En otras ocasiones, las exigencias de tiempo.

Sin embargo, hay casos en los que el responsable del programa de entrenamiento es una persona profesional y dedicada y sigue sin aplicarse el principio de individualización. Los principios del entrenamiento son puntos de partida, y son las ciencias aplicadas al deporte las encargadas de profundizar en estos principios y establecer matices. De hecho, el diseño que más puede permitir profundizar en el principio de individualización es el de “caso único”, ya que esta metodología es en sí la aplicación de este principio. Pero estos diseños no son los más favorecidos por las políticas públicas y privadas de investigación.

En ocasiones, cuando el responsable de las cargas es un profesional acreditado, la individualización llega hasta donde alcanzan sus posibilidades materiales o de tiempo, así es habitual el caso de preparadores que pueden individualizar dentro de un equipo deportivo las cargas de un tercio de los jugadores, el otro tercio puede establecer grupos homogéneos, y el tercio final se ve “condenado” a recibir una carga genérica y no matizada a sus características. Por tanto, el principio de individualización depende, en

ocasiones de criterios económicos y de gestión. Y los grupos son fácilmente establecidos por puestos de juego en deportes de equipo (porteros, delanteros...) o individuales (sprint o escalador en ciclismo....)

Establecer una carga individualizada y adecuada no solo depende de la profesionalidad del responsable, también depende del estado de conocimiento de ciencias como la fisiología del esfuerzo, la genética, la nutrición, la biomecánica, el establecimiento de nuevos materiales... Los principios pueden no cambiar, o cambiar poco, pero sí la aplicación de estos. Individualizaciones que pueden llevarse a cabo en el año 2010, después de establecer el alelo al que pertenece un nadador, no eran posibles en el año 2000, en el que se desconocían gran parte de la influencia genética en determinados rendimientos en el esfuerzo, por ejemplo, aeróbicos.

Si analizamos los factores de los que depende la individualización de cargas observamos que las ciencias aplicadas al deporte no han obtenido aun respuestas satisfactorias o adecuadamente matizadas para una adecuada individualización de las cargas, por lo que debemos seguir moviéndonos en cierto "empirismo".

Así, por ejemplo, los **factores genéticos** cada vez son más conocidos, pero solo conocemos el efecto de determinados alelos en determinadas capacidades, e individualizar en función de los factores genéticos todavía contiene en el año 2010 un componente futurista de "ciencia-ficción".

Respecto a la **tolerancia individual a las cargas**, se necesitan en ocasión años para conocer la verdadera respuesta del deportista, y solo la especialización y el enfrentamiento a los mismos retos permite establecer la carga adecuada, es casi mejor hablar de disminuir el margen de error en lugar de hablar de la carga precisa, la individualización no debería darnos un punto concreto sino un espectro más o menos amplio.

Las **edades cronológica y biológica** quizás sean los dos factores más aplicados desde los años 70. De hecho, suele comentarse que "los ciclistas no cumplen años, cumplen kilómetros", le exposición del organismo a una

carga sistemática o a la ausencia de esta puede producir una aceleración en los procesos de envejecimiento. De hecho, en deportes como el rugby o el balonmano, se suelen realizar grupos (paso previo a la individualización) iniciales con distintas cargas por la edad cronológica, pero en otras ocasiones es la edad biológica la que establece los grupos, determinada de manera aproximada por la adaptación orgánica al trabajo de musculación, por ejemplo.

Las **recuperaciones al entrenamiento y competición** son comprobadas en ocasiones de forma metódica, mediante analíticas sanguíneas o test de estado de ánimo, combinadas con el “ojo” del entrenador. De hecho, en deportes como el atletismo de fondo, es la capacidad de recuperación a las cargas de entrenamiento lo que en ocasiones es tomado como un criterio de selección de talentos. Y en deportes profesionales, como fútbol, baloncesto y balonmano, la inversión (individualizada) en determinados jugadores está altamente influida por la capacidad de recuperación a estas cargas, expresadas también en el número de entrenamientos o competencias no realizadas por lesión. La **adaptación al ambiente**. Es bien sabido que hay ciclistas que rinden mejor en lluvia, otros mejor en frío, otros en calor... aunque la adaptación al ambiente tiene un pequeño margen de mejora, no debemos olvidar que partimos ventajas e inconvenientes según qué deportista. Quizás sea en este factor donde menos se haya profundizado de manera metódica y nos sometamos más al proceso ensayo-error.

El **estilo de vida**. Altamente modificable desde el punto de vista teórico, pero muy difícil de realizar si atendemos a las encuestas sobre hábitos de vida, poco modificables después de los 11 años de edad. Jugadores de deportes profesionales, con un talento inmenso, no han llegado a obtener una carrera satisfactoria, acortándola, por hábitos relacionados con el sueño o la alimentación.

Principio de adaptación

Nuestro organismo tiene la capacidad de resistir y habituarse rápidamente al ejercicio físico, ya que éste provoca en nuestro cuerpo cambios fisiológicos a

nivel de aparatos y sistemas. Luego de ejercer algún deporte, nuestro organismo advierte un desgaste provocando así la disminución momentánea de nuestro nivel físico. Posteriormente nuestro cuerpo se recupera y logra superar el nivel anterior adaptándose a este esfuerzo, a lo que llamaremos sobre compensación.

Principio de progresión

Nuestro organismo cuenta con la capacidad de resistir progresivamente a esfuerzos cada vez más grandes. Para que realmente podamos conseguir un aumento de nuestro nivel de condición física es necesario acrecentar de manera gradual el ejercicio físico y de esa manera encadenar con el tiempo todas las sobre compensaciones producidas y así alcanzar una sólida adaptación. También recibe el nombre de Principio del aumento progresivo de la carga de entrenamiento ya que como lo indica su nombre marca la elevación gradual de las cargas en el entrenamiento, el aumento del volumen y la intensidad de los ejercicios realizados. Es importante tomar en cuenta que las cargas de entrenamiento deben tener directa relación con el nivel de rendimiento del deportista.

Principio de la continuidad

Debemos practicar el ejercicio físico de manera frecuente y de esa forma aprovechar los efectos positivos que las sobre compensaciones nos otorgan. Si nos tomamos demasiados días de descanso luego de nuestro último entrenamiento perderemos los efectos positivos que la sobre compensación nos había entregado. Si esto ocurre cuando hemos tenido una buena adaptación al esfuerzo notaremos una pérdida progresiva de nuestra condición física anteriormente obtenida. Es por esta razón que nos es provechoso no sólo mantener sino que también aumentar nuestra práctica de ejercicio físico.

Principio de la alternancia

Cuando planificamos nuestro entrenamiento debemos alternar las cargas del trabajo. Tenemos que saber combinar nuestras distintas cualidades físicas respetando nuestro período de recuperación. Es de suma importancia que nuestro organismo se recupere del cansancio producto de la actividad física que acaba de realizar. Sin embargo este El entrenamiento es un proceso sistemático en que los atletas mejoran su condición física para cumplir con las demandas del deporte. El entrenamiento es un proceso a largo plazo que es progresivo y encuentra al atleta individual en su nivel de condición física y preparación. El entrenamiento usa ejercicios generales y de evento específico para desarrollar a un atleta para su deporte. El entrenamiento es un proceso cíclico: agotamiento, recuperación, super-compensación y fortalecimiento (adaptación).

Ley de Sobrecarga

Sobrecargar es tal vez el principio fundamental de la condición física. Es básicamente un aumento en la demanda para forzar la adaptación física. Una carga de entrenamiento es el trabajo o ejercicio que un atleta realiza en una sesión de entrenamiento. Cargar es el proceso de aplicar cargas de entrenamiento — programas de entrenamiento.



Cuando la condición física de un atleta es desafiada por una nueva carga de entrenamiento hay una respuesta del cuerpo. Esta respuesta física es llamada una adaptación. La respuesta inicial es fatiga. Cuando la carga se

detiene hay un proceso de recuperación. Recuperación y adaptación lleva al atleta a un nivel más alto de condición física de donde empezó.

Es más seguro alterar uno de los tres factores siguientes para sobrecargar el cuerpo. Hablaremos del evento de estos tres factores específicamente en cada guía de entrenamiento del deporte específico. La carga es cambiada en forma lenta, sistemática para permitir adaptación gradual del cuerpo.

- Frecuencia — qué tan a menudo
- Duración — cuánto tiempo
- Intensidad — qué tan duro

La habilidad del cuerpo para adaptarse explica cómo funciona el entrenamiento. Si la carga de entrenamiento no es lo suficientemente grande, hay muy poco o ningún aumento en el nivel de condición física o desempeño atlético. Una carga que es muy grande puede resultar en lesión o enfermedad para el atleta.

Ley de Reversibilidad

Usted conoce el dicho, “Si no lo usa, lo pierde.” Si los atletas no entrenan regularmente, no hay necesidad que sus cuerpos se adapten. Sea creativo e innovador para hacer que sus atletas entrenen y compitan más a menudo. Aumentar la frecuencia de entrenamiento no sólo les ayudará a mejorar su desempeño atlético, sino también sus niveles de condición física mejorarán como resultado directo de mayor entrenamiento. Eso tendrá un impacto positivo en su calidad de vida en general estarán más saludables.

También es importante no sobre entrenar o sobrecargar el cuerpo tanto que experimente adaptación incompleta. El descanso ya no es adecuado para la recuperación. La disminución en el desempeño causado por la adaptación incompleta es una de las señales más obvias de sobre entrenamiento.

Señales adicionales comunes de sobre entrenar incluyen las siguientes.

- Irritabilidad y malhumor
- Patrones alterados de sueño
- Pérdida de apetito
- Pérdida de motivación o vigor para competir

- Dolor muscular persistente que no se quita
- Fatiga que no se alivia con el descanso
- Mayor incidencia de enfermedad o lesión menor

Ley de Especificación

La naturaleza específica de la carga de entrenamiento produce su propia respuesta y adaptaciones específicas. El ejercicio tendrá un patrón muy específico de coordinación de articulación y músculo. La carga de entrenamiento debe ser específica para el atleta individual y las demandas de su evento seleccionado. Esto no anula el entrenamiento general. El entrenamiento general prepara a los atletas para entrenamiento específico. Mientras mayor sea el volumen del entrenamiento general, mayor es la capacidad para el entrenamiento específico.

Principio de Individualismo

Los atletas responden en su propia forma individual a actividades de condición física. Los atletas traen sus talentos, capacidades habilidades y respuestas únicas al entrenamiento. La herencia determina muchos factores fisiológicos como el tamaño del corazón y de los pulmones, características de la fibra muscular, del físico y del equilibrio. La cantidad de descanso y sueño así como respuestas al ambiente (calor/frío, contaminación, presión y altitud) varían de un atleta a otro. La nutrición y enfermedad o lesión pasada o actual también tendrán influencia en la habilidad para desempeñarse.

La preparación fisiológica del cuerpo para el entrenamiento es otro factor importante. Los atletas de la misma edad cronológica pueden estar en niveles muy diferentes de madurez, y hasta tener cuatro años de diferencia en sus edades de desarrollo y biológicas.

Principio de Variedad

El entrenamiento es un proceso a largo plazo y la carga y recuperación pueden volverse aburridos. Planifique variedad en el programa de entrenamiento de su atleta. Haga ejercicios de entrenamiento cruzado y agregue ejercicios en la piscina al programa. Sea creativo. La variación es

una alteración de la presión y es una parte necesaria de la progresión de un atleta.

Principio de Involucración Activa

Tal vez el principio más importante, involucramiento activo, requiere que el atleta quiera participar activa y voluntariamente en su programa de entrenamiento. La mejora en la condición física general requiere compromiso a largo plazo del entrenador y especialmente del atleta. Esto requiere que todos los aspectos de la vida de un atleta contribuyan al éxito de su desempeño en el campo de juego.

Organización de los medios del entrenamiento

Estas situaciones que configuran la sesión de entrenamiento se organizan y estructuran a través de las tareas. La tarea es una situación simuladora del juego, modificada y/o aceptada para incidir sobre determinados aspectos de nuestros jugadores y equipo que deseamos mejorar.

Estructura Socio Afectiva

Estructura Condicional

Estructura Coordinativa

Estructura Cognitiva

Estructura

Creativo-Expresiva

Estructura

Emotivo-Volitiva

La tarea está compuesta por un contenido (uno o más ejercicios) y por unas condiciones que acompañan su realización. Por ejemplo, el número de repeticiones, la intensidad, el descanso, las consignas a respetar en su ejecución, etc. La semejanza de todos estos componentes con el juego determinará el nivel de especificidad de la tarea.

En función del predominio del carácter de las situaciones de una tarea se diferencian:

a) Tareas de carácter Genérico: la naturaleza y la organización de la carga es totalmente diferente a la manifestada en la competición. Por ejemplo, para un futbolista en el Periodo transitorio, mejorar su resistencia realizando una excursión en mountain-bike.

b) Tareas de carácter general: la naturaleza y la organización de la carga es algo parecida a la observada en competición pero la toma de decisión es nula. Un ejemplo podría ser realizar un fartlek sin balón en el campo de fútbol.

c) Tareas de carácter dirigido: la naturaleza y la organización de la carga se asemeja a la observada en competición. Incluyen elementos coordinativos específicos y toma de decisiones inespecíficas. Por ejemplo, un circuito técnico donde se incluya el balón con los elementos que conforman la fuerza; saltos, lucha, carreras y golpeo a portería.

d) Tareas de carácter Especial: La naturaleza y organización de la carga es parecida a la de la competición. La toma de decisión es específica. Por ejemplo, una conservación 4 x 4 con 3 comodines.

e) Tareas de carácter competitivo: aquellas que están compuestas por contenidos competitivos. . Por ejemplo, un partido 8 x 8 con porteros con principios y su principio táctico concreto (demarkaciones habituales de los jugadores).

Pluridisciplinar: Se relaciona con la idea de que el máximo rendimiento deportivo se obtiene a través de la suma de los elementos que intervienen y determinan la mejora deportiva (técnica, táctica, física y mental-emocional y visual) pero con objetivos aislados y totalmente diferenciado

Integrada: Se basa en que en la práctica deportiva, las habilidades técnicas, tácticas, físicas, mentales-emocionales y visuales se expresan íntimamente unidas y diferenciadas. Esta metodología comporta una integración y combinación entre diferentes tipos de carga, pero el común denominador es siempre la técnica y la táctica. A través de ella se desarrollan las restantes cualidades que intervienen en el rendimiento. En función de las

características individuales, el entrenamiento se organiza poniendo el acento sobre una cualidad física, mental-emocional o visual para obtener un rendimiento de una manera interrelacionada.

LA METODOLOGÍA

Entre las características de esta metodología destacamos:

Su común denominador lo constituyen la técnica y la táctica (Teodorecsu, 1991). Estas se utilizan como medio para la mejora de las habilidades mentales-emocionales, visuales y físicas. Estas se combinarán de distinta forma para diseñar micro ciclos y sesiones según el objetivo que se quiera conseguir.

- ✚ El entrenamiento Integrado en el fútbol comporta una gran especificidad. A través de la técnica y la táctica se puede trabajar con exactitud los músculos y capacidades que el deportista solicita en el transcurso de las competiciones, fenómeno que facilita la modelación del entrenamiento (Antón, 1994).
- ✚ Supone un tipo de estímulos más motivador para el futbolista pues encuentra interesante la actividad que se le propone.
- ✚ Aporta una concepción más global del deporte, haciendo que el deportista lo entienda como un todo. Establece una escala de importancia según el interés personal del deportista.
- ✚ Según Mainel (1979), la metodología integrada requiere un modelo técnico estabilizado y automatizado por parte del futbolista. También es necesario que la dificultad de las habilidades técnico-tácticas vayan en consonancia de la mejora de las capacidades condicionales que se pretenden. Así por ejemplo, si se desea mejorar la resistencia anaeróbica (tolerancia al lactato) podríamos desarrollar un ejercicio de 2 contra 2 con los parámetros pertinentes (tiempo, recuperación, longitud del espacio, etc.) debidamente programados.
- ✚ Se deben integrar habilidades que se complementen mutuamente, de forma que se facilite el desarrollo de la otra. Por ejemplo, la combinación de la relajación con la flexibilidad (Solé, Palmi y Quevedo, 1994).

Se desprende de todo ello un nuevo paradigma que no es conocer el deporte, sino conocer al deportista y las teorías cognitivas y estructuralistas pues éstas nos acercan al conocimiento del ser humano.

La solución está en crear situaciones simuladoras preferenciales, tareas reales de interacción en las que para resolverlas sea necesaria la optimización de alguno de esos sistemas, de alguno de esas estructuras respecto a otras.

PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

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" en la actividad física del deportista.

INTERVENCIÓN EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Aprendizaje Significativo

1. Es el aprendizaje en el cual el sujeto relaciona sus conocimientos previos con los nuevos dotándolos así de coherencia respecto a sus estructuras cognitivas.
2. El aprendizaje por recepción, si bien es fenomenológicamente más sencillo que el aprendizaje por descubrimiento, surge paradójicamente ya muy avanzado el desarrollo y especialmente en sus formas verbales más puras logradas, implica un nivel mayor de madurez cognoscitiva.

Enseñar y Aprender

A lo largo de la historia educativa de la humanidad, la concepción de pedagogía como universal ha evolucionado, condicionadamente, por los andamiajes sociales, culturales e ideológicos de los pueblos. La pedagogía pasó de un servicio doméstico –de la sociedad esclavista griega– a un modus operandi de transmitir formalmente conocimientos para preservar la cultura o un orden social establecido –sistema educativo. Sin embargo, todo enfoque pedagógico ha contado con un adjetivo circunstancial determinado por los énfasis de la comprensión educativa; así, por ejemplo, Pedagogía del oprimido, de Freire, denunció la “educación bancaria”, dando pautas para plantear una “pedagogía de la liberación”.

Las teorías o corrientes pedagógicas han oscilado en enfoques más o menos centrados en el docente o en el estudiante. Con todo, en la actualidad, ante las encrespadas aguas de la globalidad, las sociedades se debaten en la transición para llegar a constituirse en sociedades informacionales, sociedades del conocimiento o sociedades del aprendizaje, sustentadas en la vorágine de las nuevas tecnologías de la información. Ante estos retos es necesario replantear el quehacer pedagógico como base educativa para formar al ciudadano de estas posibles ciudades.

Formación integral del deportista.

El deportista no deja de ser un ser humano que está en constante estado de evolución y adaptación, en donde se interrelacionan sentimientos, emociones, procesos de información, relaciones sociales, inteligencia y por lo tanto su entrenamiento debe ser enfocado como “un todo organizado” (teoría general de los sistemas) en los que se pretende hallar reglas generales o situaciones válidas y aplicables a cualquier sistema y en cualquier nivel de la realidad.

Tareas.

a) Tareas de carácter genérico.

La naturaleza y la organización de la carga son totalmente diferente a la manifestada en la competición. Ejemplo: en el periodo de vacaciones (fase de transición), mejorar su resistencia realizando una excursión en bicicleta.

b) Tareas de carácter general.

La naturaleza y la organización de la carga es algo parecida a la observada en competición pero la toma de decisión es nula. Ejemplo: realizar un fartlek (entrenamiento aeróbico-anaeróbico) sin balón.

c) Tareas de carácter dirigido.

La naturaleza y la organización de la carga se asemejan a la observada en competición. Incluyen elementos coordinaciones específicas y toma de decisiones inespecíficas. Ejemplo: un circuito técnico donde se incluya el balón con los elementos que conforman la fuerza; saltos, lucha, carreras y remate a portería.

d) Tareas de carácter especial.

La naturaleza y organización de la carga es parecida a la de la competición. La toma de decisión es específica. Ejemplo: juego de posesión de balón 4 contra 4 con 3 comodines o apoyos.

e) Tareas de carácter competitivo.

Aquellas que están compuestas por contenidos competitivos.

Ejemplo: un partido 8 contra 8 con porteros con principios y sub-principios tácticos concretos.

El proceso de entrenamiento.

Planificar consiste en alejarse lo más posible de toda improvisación, organizando en la medida de lo posible el proceso de preparación de los deportistas. A modo de aforismo puede decirse – según MESTRE (1995, 25)

– que la planificación es pensar en el futuro y planificar, pensar hacia delante. No obstante, la improvisación sigue siendo un modo de actuar muy generalizado en nuestro medio educativo y deportivo, prefiriendo, quienes así proceden, el ir solucionando los problemas conforme se vayan presentando, acciones que conducen a resultados negativos y desastrosos en muchos casos.

Antes de abordar la planificación curricular, es necesario definir algunas características del currículo.

El currículo, presenta diversas definiciones de acuerdo al enfoque y concepción educativa que se tenga y aborde. Al respecto, la concepción educativa de la Reforma del 70, conceptualizaba al currículo, como el conjunto de experiencias que los sujetos de la educación viven para posibilitar una transformación.

En la actualidad el Ministerio de Educación aborda el currículo desde una perspectiva de la concepción constructivista.

Modelos Educativos

En un mundo en rápido cambio, se percibe la necesidad de una nueva visión y un nuevo modelo de enseñanza superior, que debería estar centrado en el estudiante, lo cual exige, en la mayor parte de los países, reformas en profundidad y una política de ampliación del acceso, para acoger a categorías de personas cada vez más diversas, así como una renovación de los contenidos, métodos, prácticas y medios de transmisión del saber, que han de basarse en nuevos tipos de vínculos y de colaboración con la comunidad y con los más amplios sectores de la sociedad.

Las instituciones de educación superior deben formar a los estudiantes para que se conviertan en ciudadanos bien informados y profundamente motivados, provistos de un sentido crítico y capaces de analizar los problemas de la sociedad, buscar soluciones para los que se planteen a la sociedad, aplicar éstas y asumir responsabilidades sociales.

Para alcanzar estos objetivos, puede ser necesario reformular los planes de estudio y utilizar métodos nuevos y adecuados que permitan superar el mero dominio cognitivo de las disciplinas; se debería facilitar el acceso a nuevos planteamientos pedagógicos y didácticos y fomentarlos para propiciar la adquisición de conocimientos prácticos, competencias y aptitudes para la comunicación, el análisis creativo y crítico, la reflexión independiente y el trabajo en equipo en contextos multiculturales, en los que la creatividad exige combinar el saber teórico y práctico tradicional o local con la ciencia y la tecnología de vanguardia.

La formación así llamada "pedagógica" como si no fuera también disciplinaria- pasa a un segundo plano y suele considerarse superficial y hasta innecesaria. "Los conocimientos pedagógicos podrían conseguirse en la experiencia directa en la escuela, dado que cualquier persona con buena formación conseguiría orientar la enseñanza" Plantea una brecha entre el proceso de producción y reproducción del saber, en tanto considera que los contenidos a enseñar son objetos a transmitir en función de las decisiones de la comunidad de expertos.

El docente debe enfrentar, con sabiduría y creatividad, situaciones prácticas imprevisibles que exigen a menudo resoluciones inmediatas para las que no sirven reglas técnicas ni recetas de la cultura escolar. Vincula lo emocional con la indagación teórica.

Paradigmas educativos

En la evolución histórica del hombre, diversas explicaciones teóricas se han ido construyendo para entender fenómenos de la vida y de la naturaleza con la que interactúa. Es así como se han elaborado conjuntos sistemáticos de explicaciones que dan cuenta de los diferentes componentes de un fenómeno, constituyendo un corpus coherente que fundamenta el porqué de cada uno de estos componentes. Se puede afirmar que un paradigma es la forma básica de percibir, pensar, valorar y actuar sobre la base de una visión particular de la realidad, o como cita Hernández Rojas son matrices disciplinares o configuraciones de creencias, valores metodológicos y

supuestos teóricos que comparte una comunidad específica de investigadores.

Basándose en lo anterior se puede afirmar que un paradigma es un determinado marco desde el cual miramos el mundo, lo comprendemos, lo interpretamos e intervenimos sobre él. Abarca desde el conjunto de conocimientos científicos que imperan en una época determinada hasta las formas de pensar y de sentir de la gente en un determinado lugar y momento histórico. Como se puede observar, un paradigma representa una visión parcial de la realidad, en este caso, de la educación.

Cada uno de los paradigmas derivados de la psicología de la educación en una óptica proyectiva de aplicación en el campo de la educación, presentan posturas que tratan de explicar, por ejemplo: el proceso de aprendizaje y los fenómenos que lo constituyen, así como los determinantes del aprendizaje, partiendo del estudio de las características del sujeto cognoscente, tal es el caso de las disposiciones cognitivas, afectivas y de personalidad que pueden influir en los resultados del aprendizaje, la enseñanza y desarrollo del pensamiento, las implicaciones educativas y la interacción educativa existente entre maestro-alumno, alumno-alumno etc., en otros.

Es así como todos los paradigmas desde una perspectiva general contribuyen al conocimiento y proporcionan fundamentos explicativos desde diferentes enfoques. Se puede considerar con toda seguridad que no existe un paradigma que contenga todo el conocimiento acumulado para explicar el proceso del aprendizaje. Con ello es posible entender que en la realidad se puede actuar aplicando conceptos de uno y de otro paradigma; dependiendo de las situaciones y los propósitos perseguidos.

La extrapolación de los supuestos implícitos en cada paradigma al contexto educativo y específicamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje, no parece que se termine con la adopción de un paradigma u otro, sino que, la

realidad que rodea el proceso educativo, siempre será más compleja de lo que aparentemente resulta ser y, por tanto, se convierte en una condicionante que puede hacer fracasar los intentos más loables por poner en práctica alguno de los paradigmas, toda vez que dicha realidad es entendida y filtrada o tamizada por nuestro sistema de analizadores y, por tanto, siempre incompleta; al respecto Fernández (1994:98) afirma que Cada teoría, paradigma y por consecuencia cada autor, consideran el aprendizaje de diferente forma y lo explica con diferentes conceptos y desde referentes diversos. Para unos será un cambio de conducta o de comportamiento, para otro será una nueva forma de adaptarse, otros lo explican como una vivencia personal interna. En realidad lo único cierto es que los seres humanos estamos aprendiendo constantemente en diferentes formas, ocupando diversas estrategias para lograr aprendizajes:

Paradigmas Educativos

A lo largo de la historia de la educación, ésta se ha desarrollado a partir de diversos modelos pedagógicos que cada vez se apegan más al que hacer científico, beneficiándose de los aportes de la Psicología, la Sociología, la Didáctica, la Tecnología Educativa y la Comunicación; el trabajo docente requiere tener procesos, estrategias y conocimientos que se funden científicamente para poder desarrollarlos con eficiencia, certidumbre y credibilidad para que así la educación pueda cumplir con su papel de asegurar el desenvolvimiento de la cultura para la cual fue encargada por la Sociedad.

Paradigma Concepto

En epistemología es un conjunto de modelos en cuanto a metodología de las ciencias se refiere. En otras palabras un paradigma es un conjunto que unifica algunas explicaciones sobre fenómenos naturales o sociales investigados.

Paradigma Humanista

El ser humano es una totalidad que excede a la suma de sus partes.

A la hora de tratar de comprender a un alumno hay que verlo en forma integral. Fomenta el aprendizaje significativo y participativo. Promueve una educación basada en el desarrollo de una conciencia ética, altruista y social.

PARADIGMAS DE LA EDUCACIÓN

Paradigma Conductista

Los conocimientos son un cuerpo fijo por adquirir. El aprendizaje es la adquisición de conceptos y destrezas mediante el entrenamiento. El rol de las y los estudiantes es centrado en estímulos. El rol de las y los docentes es de supervisión.

Paradigma Cognitivo

Considera al sujeto como un ente activo, cuyas acciones dependen en gran parte de representaciones y procesos internos que él ha elaborado como resultado de sus relaciones previas con su entorno físico y social.

Paradigma Histórico Social

Su historia personal, su clase social y consecuentemente sus oportunidades sociales, su época histórica, las herramientas que tenga a su disposición, son variables que no solo apoyan el aprendizaje sino que son parte integral de “él Modelo Pedagógico se constituye a partir del ideal de hombre y de mujer que la sociedad concibe según sus necesidades y para ello planifica un tipo de educación a ser impartida en las instituciones docentes”.

Se caracterizan:

1. Sus bases filosóficas y psicológicas.
2. Formas de trabajar en el proceso de enseñanza y aprendizaje.
3. Papel que se le asigna al profesor y al alumno.

4. Por sus principales representantes.

5. Repercusión que han tenido en la práctica pedagógica.

El Modelo constituye una simplificación del sistema estudiado. Permite efectuar simulaciones destinadas a predecir el comportamiento de éste sistema en casos determinados.

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 los cuestionarios ; papel A4 para la impresión del reporte final de la tesis, también fue necesario la computadora para procesar la información, flash memory para guardar los resultados, lápices, borradores, libreta de apuntes para el registro de datos y para las observaciones instrumentos como las encuestas aplicadas a los docentes, encuestas aplicadas a los estudiantes que fueron impresos.

MÉTODOS

Método Empírico: Es un modelo de investigación científica que se basa en la experimentación y la lógica empírica, que junto la observación de fenómenos y su análisis estadístico, su aporte al proceso de investigación es resultado fundamentalmente de la experiencia. Estos métodos posibilitan revelar las relaciones esenciales y las características fundamentales del objeto de estudio, accesibles a la detección de procedimientos prácticos con el objeto y diversos medios de estudio.

Su utilidad destaca en la entrada en campos inexplorados o en aquellos en los que destaca el estudio descriptivo.

El método hipotético deductivo, también fue utilizado en esta investigación, porque es la vía primera de inferencias lógicas deductivas para arribar a conclusiones particulares a partir de la hipótesis y que después se puedan comprobar experimentalmente. El método hipotético deductivo desempeña un papel esencial en el proceso de verificación de la hipótesis

Método Deductivo: Se utilizara en la formulación de resultados y conclusiones, iniciando con un análisis previo de la realidad en la que se encuentran los docentes de Cultura Física en el Proceso Enseñanza Aprendizaje en la disciplina de futbol en los colegios mixtos nacionales de

la ciudad de Loja ” en los octavos años de Educación Básica, del Colegio Nacional “Adolfo Valarezo” en el año académico 2012-2013 , la aplicación de diferentes instrumentos de investigación como son la encuesta, test y observación que nos proporcionaron los resultados para la realización de la verificación de hipótesis.

Método Descriptivo: Servirá para recoger los datos necesarios de los diferentes problemas que existen en la operatividad física para luego realizar la interpretación y análisis final de los datos que consiste en describir los resultados e inferencias logradas en el proceso de investigación se lo realiza en forma cualitativa y cuantitativa, método necesario para la interpretación y el análisis de la información recogida a través de los diferentes instrumentos.

Es así como sirvió también para la comprobación de las hipótesis y la redacción final del informe de investigación.

Técnicas e Instrumentos

El proceso de gestión y ejecución del trabajo investigativo siguió las orientaciones que estableció el proyecto correspondiente. El tratamiento de las variables involucradas se realizó a través de la aplicación de las siguientes técnicas:

La encuesta es aplicada a los Profesores de Cultura Física y los estudiantes del colegio Nacional Adolfo Valarezo de los octavos años de la Ciudad de Loja.

Registro bibliográfico, a través de la utilización de información vía internet, instrumentos que garantizan la calidad de la información, tomando en cuenta los índices y la pertinencia de los actores de la institución a la cual estaba dirigido que permitirá procesar técnicamente la información con precisión y claridad, encontrando la respuesta a los problemas señalados en la problemática y principalmente a la comprobación de los objetivos propuestos en este trabajo de investigación.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Los instrumentos de investigación fueron aplicados a la población total de los 6 docentes de Cultura Física y la muestra de 79 estudiantes del Colegio Nacional Adolfo Valarezo de la Ciudad de Loja.

COLEGIO NACIONAL ADOLFO VALAREZO

PARALELOS	ALUMNOS	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
A	14	10	4	
B	14	12	2	
C	13	9	4	
D	12	10	2	
E	14	12	2	
F	12	9	3	
	79	62	17	79

POBLACIÓN

Estudiantes: 235 Docentes: 6

MUESTRA

Formula calculada de muestra

El cálculo de la muestra se basó en la siguiente expresión

N

n = _____

$1 + N(e)^2$ n = Tamaño de la Muestra.

N = Población.

e = error máximo 1 a 10%

$$n = \frac{375}{1 + 375 (0.1)^2}$$

$$n = \frac{210}{4,75} = 79 \text{ estudiantes para realizar la investigación}$$

La muestra equivale a 79 estudiantes, por consiguiente los instrumentos para recoger la información en este caso serán aplicados, tomando en cuenta la siguiente fracción de muestreo

$$f = \frac{n}{N} = \frac{79}{375} = 0,2106666$$

N = Tamaño de la muestra

N= Tamaño de la población (Universo)

E = Nivel de error esperado del 10% (0.10)

- De siete docente se encuestaron 6
- De 375 estudiantes se encuestaron 79
- Por existir una población extensa al aplicar la formula se obtiene la muestra de la población

El muestreo por estratos, se lo realiza para determinar cuántos elementos deben intervenir en el estudio. Por ello, presentamos a continuación la siguiente matriz:

f. RESULTADOS

ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES.

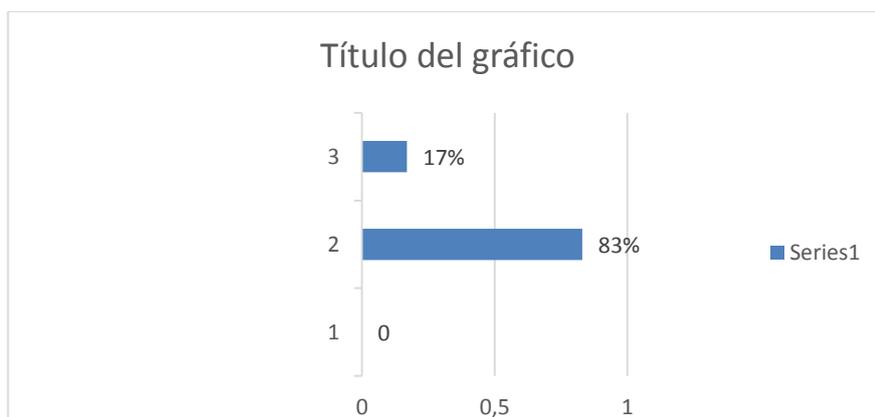
El Proceso Enseñanza Aprendizaje de los docentes.

CUADRO 1

ALTERNATIVA	f	%
SI	5	83
NO	1	17
PORQUE	0	0
TOTAL	6	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De acuerdo al cuadro y gráfico; 1 En el Proceso Enseñanza -Aprendizaje, según su criterio, desarrolla, Aprendizajes significativos, 83% profesores si les ha permitido generar aprendizaje significativos y el 17% que no generan aprendizajes significativos en sus alumnos motivo por la poca participación de ellos.

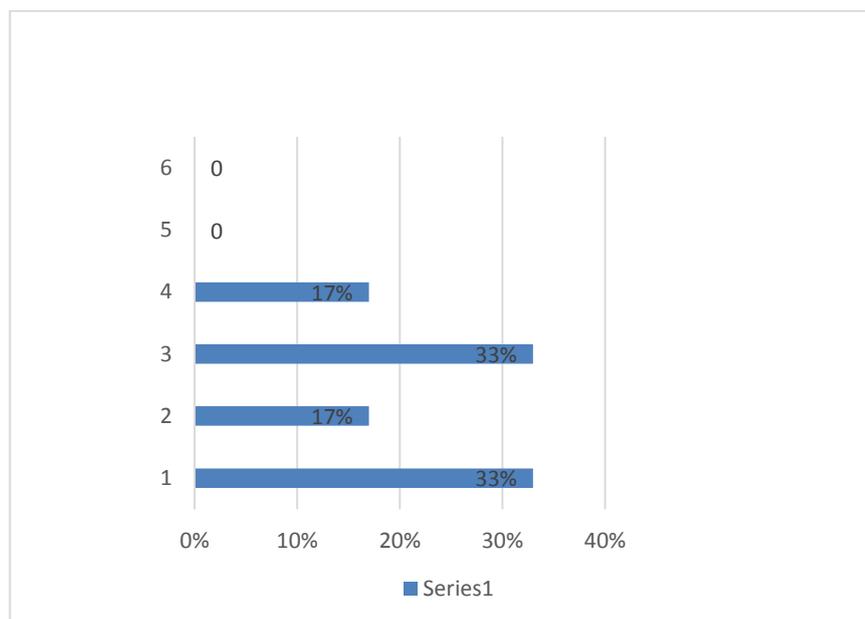
Modelos Pedagógicos utilizados en clase.

CUADRO 2

ALTERNATIVA	f	%
Modelo Pedagógico Social – Cognitivo	2	33
Modelo Pedagógico de Activa	1	17
Modelo Pedagógico Científico.	2	33
Modelo Pedagógico Conductista	1	17
Modelo Pedagógico Tradicional.	0	0
porque	0	0
TOTAL	6	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

Los Modelos Pedagógicos son una construcción teórico formal que fundamentada, científica e ideológicamente interpreta, diseña y ajusta la realidad pedagógica que responde a una necesidad histórica concreta.

El cuadro y gráfico 2, demuestra que: El 33% utiliza el modelo cognitivo; el 33% de los profesores utilizan el modelo pedagógico científico; el 17% el

modelo conductista; y el modelo activo el 17 % las alternativas enseñanza en el modelo tradicionalista, no tuvieron respuesta alguna.

La información que antecede, nos indica que los Modelos Pedagógicos que vienen utilizando los profesores del Colegio Nacional Adolfo Valarezo , en el Área de Cultura Física, la experiencia y la orientación que han recibido, por el diseño curricular están de acuerdo a los lineamientos institucionales.

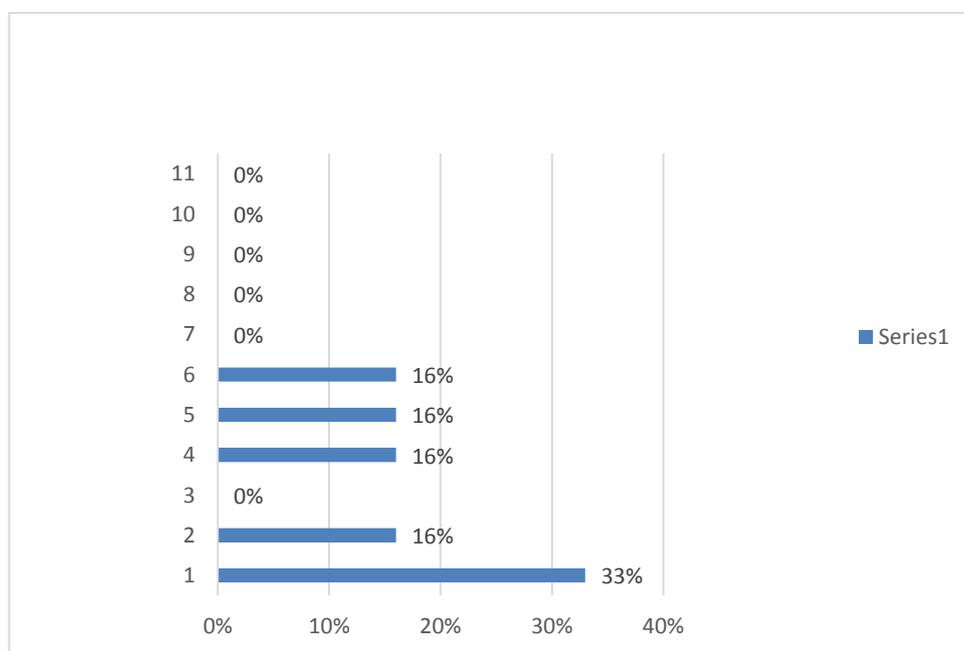
Qué método o estrategia generar aprendizajes significativos.

CUADRO 3

ALTERNATIVA	f	%
Activo.	2	33
Educativo.	1	16
Sencillo útil	0	0
Interesante para el alumno	1	16
Práctico	1	16
Integral.	1	16
Socializador.	0	0
Gradual a los distintos niveles.	0	0
Psicológico.	0	0
Económico y eficaz.	0	0
Porque	0	0
TOTAL	6	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

Los Modelos Pedagógicos son una construcción teórico formal que fundamentada, científica e ideológicamente interpreta, diseña y ajusta la realidad pedagógica en el Aprendizaje.

De acuerdo al cuadro y grafico ; 3 la utilización de las Estrategias y Modelos Pedagógicos, reinciden en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje en el Área de Cultura Física los profesores manifiestan que el 33 % activo el educativo el 16% el interesante para el alumno 16% el practico 16% y integral el 16% mientras que los demás no contestan se niegan a lo mejor por el desconocimiento de los contenidos que reinciden en los aprendizajes pedagógicos en el proceso de enseñanza de no utilizar los Modelos de estrategias metodologías el proceso de enseñanza aprendizaje.

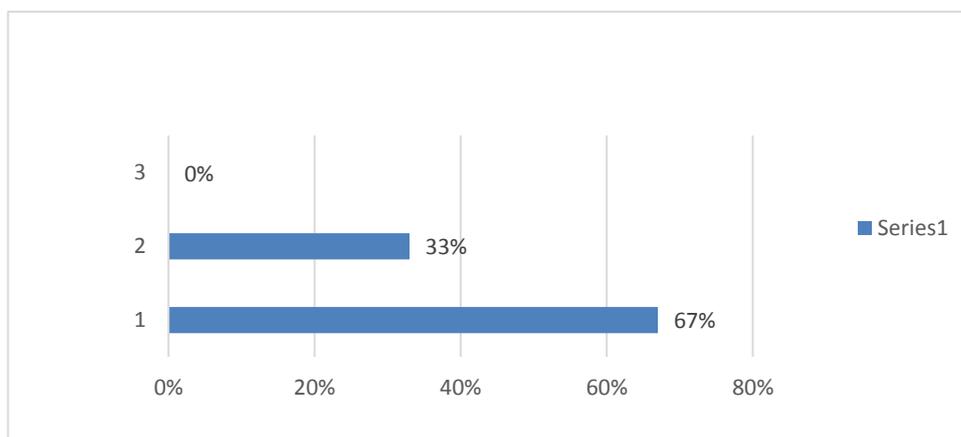
El Método productivo permite desarrollar habilidades y destrezas.

CUADRO 4

ALTERNATIVA	f	%
SI	4	67
NO	2	33
PORQUE	0	0
TOTAL	6	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

Este concepto establece una distancia o intervalo cognitivo entre lo que el sujeto aprendiz puede hacer por sus propios medios e instrumentos cognitivos como producto de su desarrollo (lo que sería el nivel de desarrollo real o mejor dicho nivel de desarrollo actual o alcanzada lo que éste puede conseguir aprender, gracias a las aportaciones y la ayuda de otros más experimentados.

De acuerdo al cuadro y grafico; 4 los profesores contestan el 67% que si es productivo en el desarrollo de las habilidades y destrezas, cambio que el 33% contestan que no les permite desarrollar las habilidades y destrezas en los alumnos.

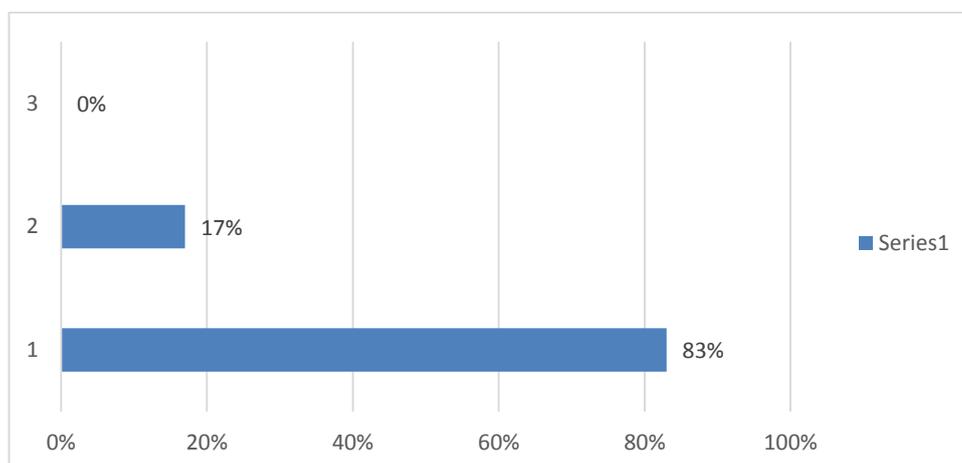
Utiliza usted todos los métodos que sean posible para la motivación.

CUADRO 5

ALTERNATIVA	f	%
SI	5	83
NO	1	17
PORQUE	0	0
TOTAL	6	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

Mediante la categoría motivación del contenido se identifica aquella etapa del proceso en la cual se presenta el objeto a los estudiantes, promoviendo con ello su acercamiento e interés por el contenido a partir del objeto.

De acuerdo al cuadro y grafico; 5 los profesores contestan si el 83 % que los métodos ayudan a motivar las clase de Cultura Física en cambio el 17% se manifiestan que no ayudan a motivar la clase en los alumnos.

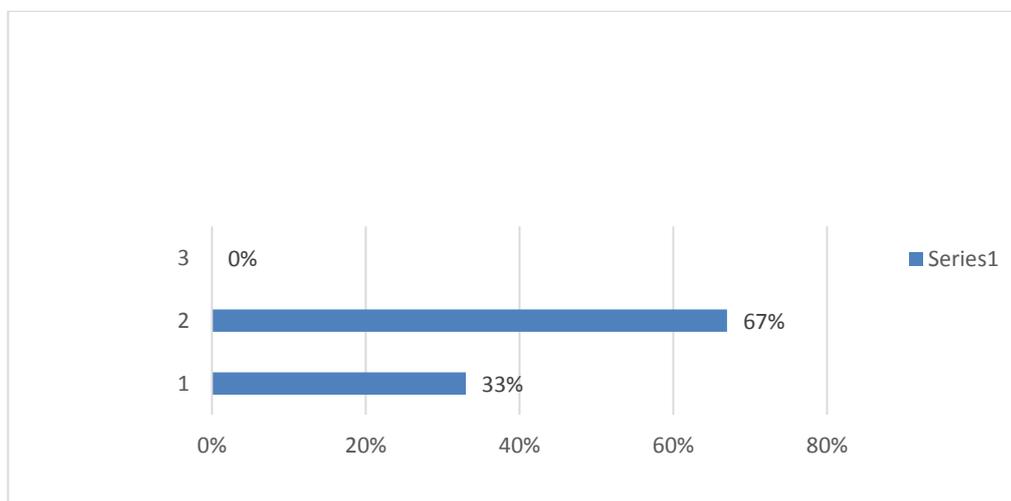
Enseña contenidos en conferencias magistrales y ejecuten en la práctica deportiva

CUADRO 6

ALTERNATIVA	F	%
SI	2	33
NO	3	67
NO CONTESTA	0	0
TOTAL	6	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

De acuerdo al cuadro y gráfico; 6 expresan que: El 67% de los profesores investigados exponen los contenidos a través de la conferencia magistral, para que los alumnos memoricen los conceptos y luego los ejecuten en la práctica, lo confirma el 33% no aceptan los aprendizajes tradicionales en la práctica deportiva, los docentes exponen los contenidos a través de la conferencia magistral, para que los alumnos memoricen los conceptos y luego los ejecuten en la práctica.

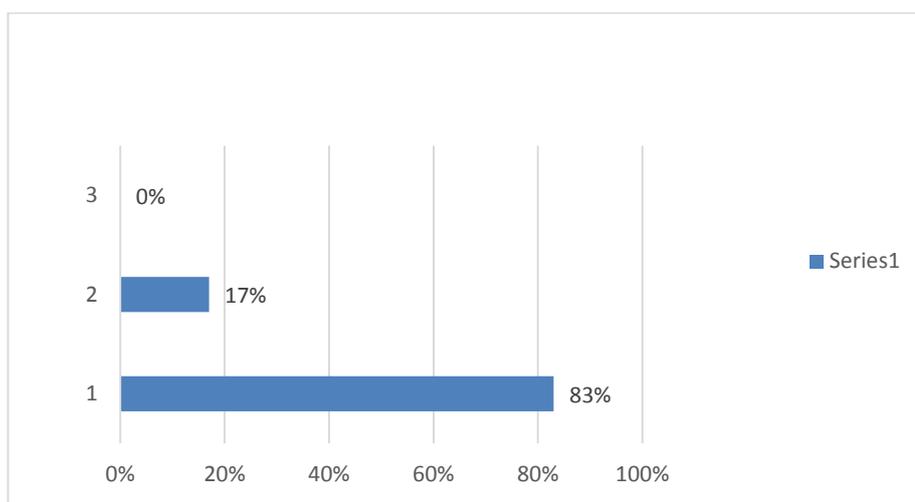
En el Proceso de Enseñanza Aprendizaje, utiliza estrategias tradicionales.

CUADRO 7

ALTERNATIVA	f	%
SI	5	83
NO	1	17
NO CONTESTA	0	0
TOTAL	6	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

De acuerdo al cuadro y grafico; 7 expresan que: El 83% de los profesores exponen los contenidos a través de estrategias tradicionales convirtiéndose en receptores son derecho a participar de la libertad de pensamiento, para que los alumnos memoricen los conceptos y luego los ejecute en la práctica, lo confirma el 17 % no aceptan los aprendizajes tradicionales en la práctica deportiva en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje

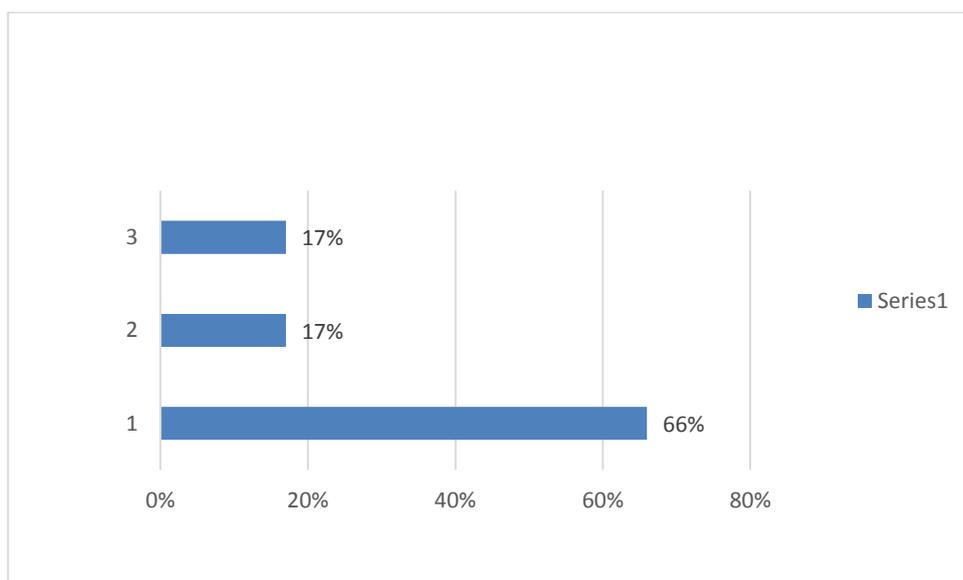
En el Proceso le permite participar las experiencias de sus alumnos.

CUADRO 8

ALTERNATIVA	F	%
SI	4	66
NO	1	17
PORQUE	1	17
TOTAL	6	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

De acuerdo al cuadro y gráfico; 8 En el proceso de estrategias, usted permite participar con naturalidad las experiencias a sus alumnas en la práctica deportiva, información demuestran que el 66 % se manifiestan por el sí y por el no contestan 17 % lo que demuestra y el 17% porque el profesor de Cultura Física , demuestra que enseña con naturalidad en la práctica deportiva en las alumnas del Colegio Nacional “Adolfo Valarezo”

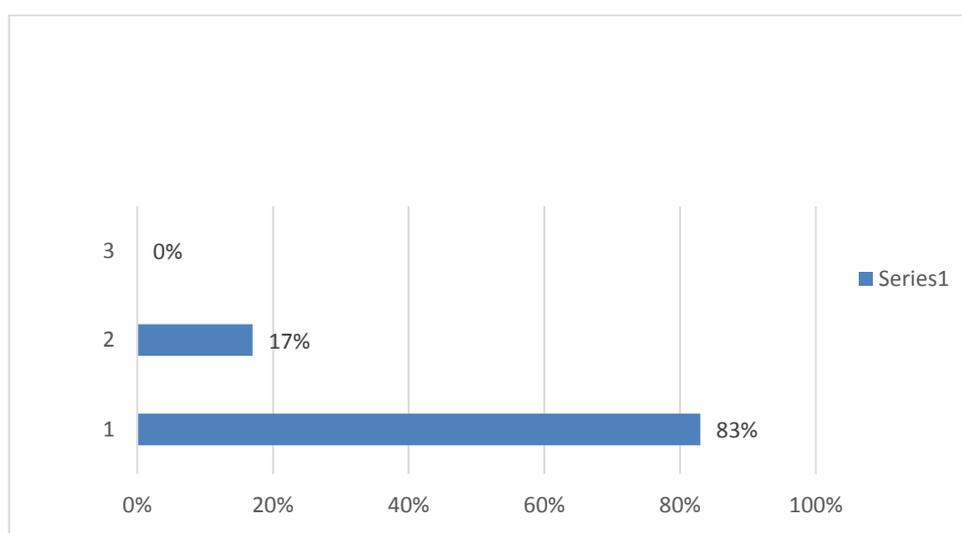
Usted cumple con el objetivo planteado en la clase.

CUADRO 9

ALTERNATIVA	f	%
SI	5	83
NO	1	17
NO CONTESTA	0	0
TOTAL	6	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

De acuerdo al cuadro y grafico; 9. En el Proceso de Enseñanza Aprendizaje, usted cumple con el objetivo planteado nos indica que: El 83% de los profesores encuestados respondieron que si en el proceso de enseñanza aprendizaje, y el 17 % no contesta y respondieron en forma negativa. Los profesores encuestados respondieron que en el proceso de enseñanza aprendizaje, a toda costa si busca cumplir con el objetivo previsto.

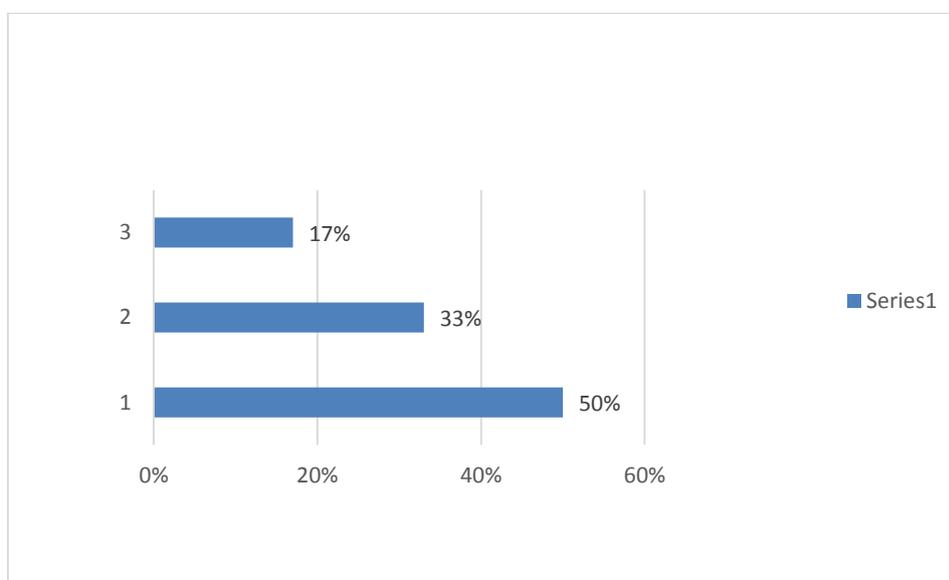
Los conocimientos, son acuerdo al intereses de sus alumnos?

CUADRO 10

ALTERNATIVA	f	%
SI	3	50
NO	2	33
NO CONTESTA	1	17
TOTAL	6	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

De acuerdo al cuadro y grafico; 10. Establece los conocimientos, de acuerdo a las capacidades e intereses de sus alumnos. los profesores encuestados respondieron el 50% si y el 33% no contestan el 17% no contestan lo que implica que el profesor si trabaja el 50% con respeto a los intereses de sus alumnos

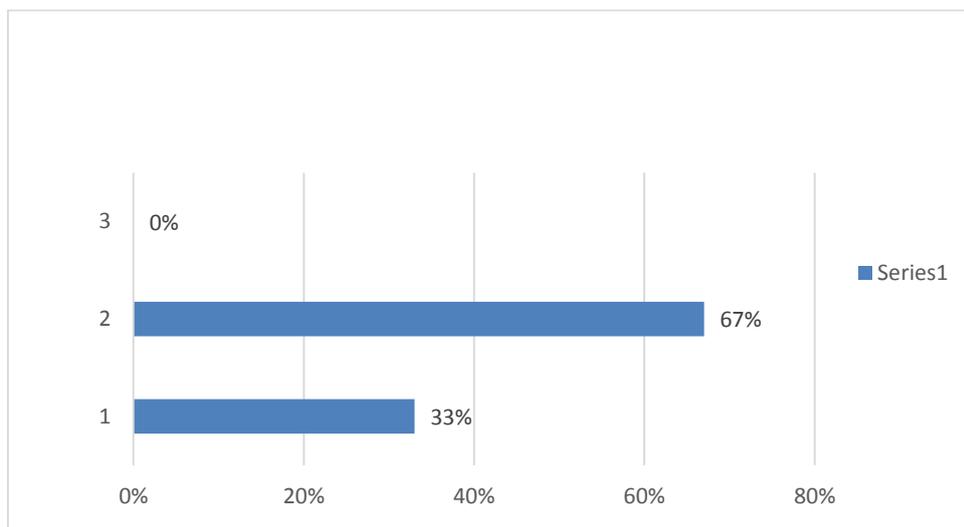
Las consultas bibliográficas refuerzan los conocimientos teóricos y prácticos

CUADRO 11

ALTERNATIVA	f	%
SI	2	33
NO	4	67
NO CONTESTA	0	0
TOTAL	6	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

De acuerdo al cuadro y grafico; 11. Exige a las alumnas usted las consultas bibliográficas para reforzar los conocimientos teóricos y prácticos .los profesores encuestados respondieron el 33% si y el 67% no lo que significa que los conocimientos teóricos y prácticos ayudan a un aprendizaje por descubrimiento científico por medio de la consulta bibliográfica

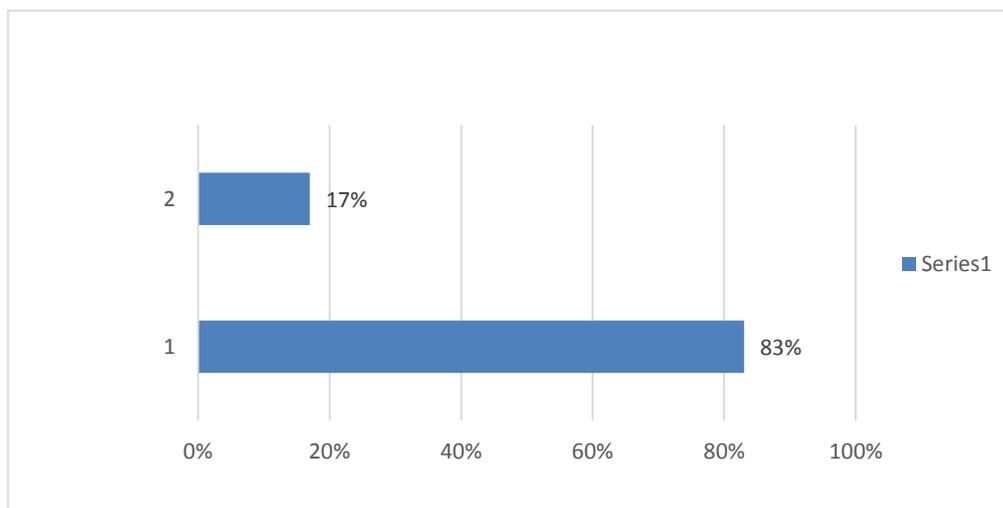
En el Proceso Enseñanza -Aprendizaje, desarrolla Aprendizajes.

CUADRO 12

ALTERNATIVA	f	%
SI	5	83
NO	1	17
NO CONTESTA	0	0
TOTAL	6	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

De acuerdo al cuadro y grafico; 12. En el Proceso Enseñanza - Aprendizaje, según su criterio, desarrolla, Aprendizajes significativos, los profesores no todos coinciden el 83% generan aprendizajes significativos en sus alumnas y el 17% no generan aprendizajes significativos

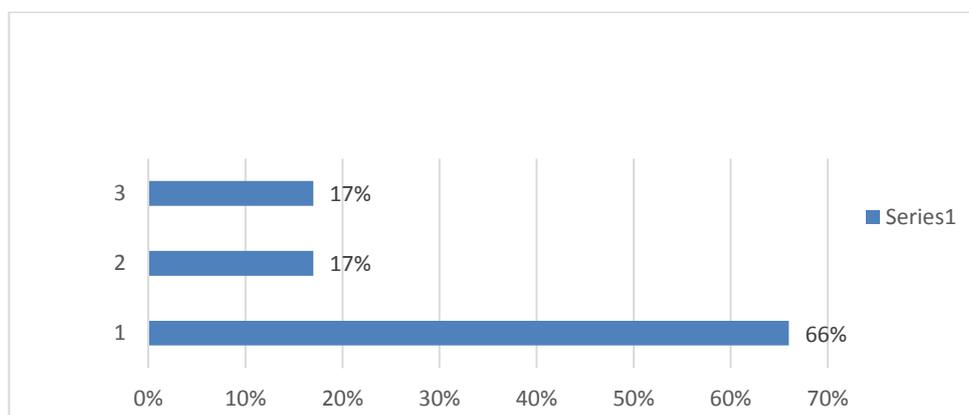
Los Métodos de Enseñanza – Aprendizaje generar aprendizajes significativos

CUADRO 13

ALTERNATIVA	f	%
SI	4	66
NO	1	17
NO CONTESTA	1	17
TOTAL	6	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

El cuadro y gráfico; 13. Las Estrategias y Métodos de Enseñanza – Aprendizaje que utiliza en las clases, de Cultura Física le han permitido generar aprendizajes significativos en su práctica profesional los profesores de Cultura Física responden el 66% utilizan las estrategias y Métodos de Enseñanza Aprendizaje si permiten generar aprendizajes significativos y el 17 % no generan aprendizajes innovadores el 17% no contestan lo que se entiende que no aplican la mayoría estrategias pedagógicas en sus alumnos.

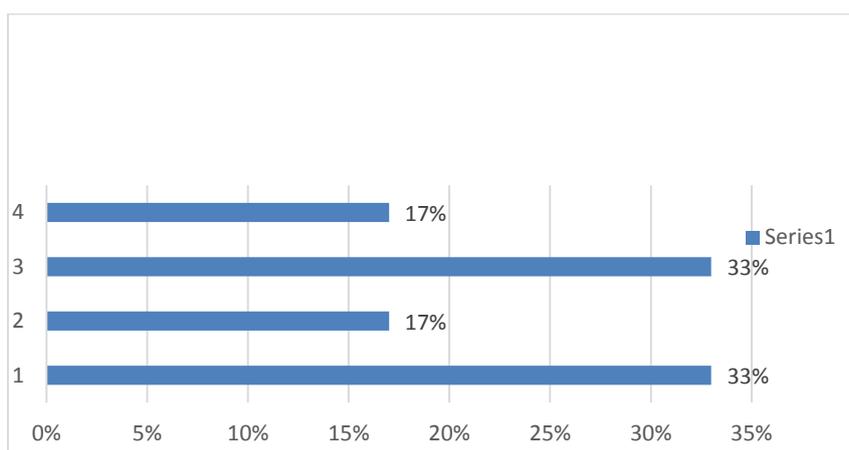
Los parámetros de evaluación, permite solucionar los problemas de aprendizaje

CUADRO 14

ALTERNATIVA	f	%
SI	2	33
NO	1	17
NO CONTESTA	2	33
PORQUE	1	17
TOTAL	6	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

De acuerdo al cuadro y grafico; Los parámetros de evaluación que usted realiza en el Proceso Enseñanza Aprendizaje, le permite solucionar los problemas de aprendizaje, los profesores de Cultura Física el 33% manifiestan que si les permite solucionar los problemas en la evaluación no el 17% y no contestan el 33% el por qué el 17 % de igual manera les sirve a evaluar los parámetros de evaluación a la solución de problemas en aprendizajes de enseñanza aprendizaje en los alumnos.

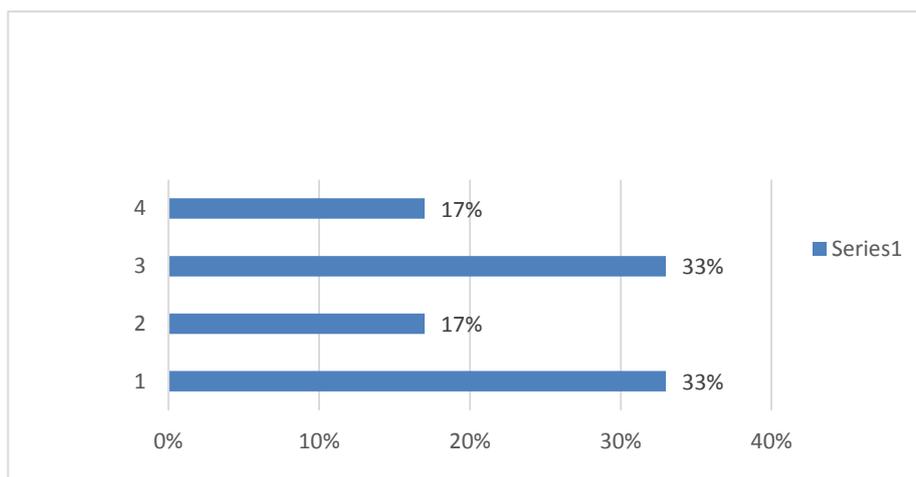
Las Estrategias Metodológicas y Pedagógicas, reinciden en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje.

CUADRO 15

ALTERNATIVA	f	%
SI	2	33
NO	1	17
EN PARTE	2	33
POR QUE	1	17
TOTAL	6	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

El cuadro y grafico; 15 la utilización de las Estrategias y Modelos Pedagógicos, reinciden en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje en el Área de Cultura Física los profesores manifiestan que el 33 % reinciden aprendizajes pedagógicos en el proceso de enseñanza y no contestan el 17% en parte el 33% y el por qué el 17% no utilizan los Modelos de estrategias metodologías el proceso de enseñanza aprendizaje.

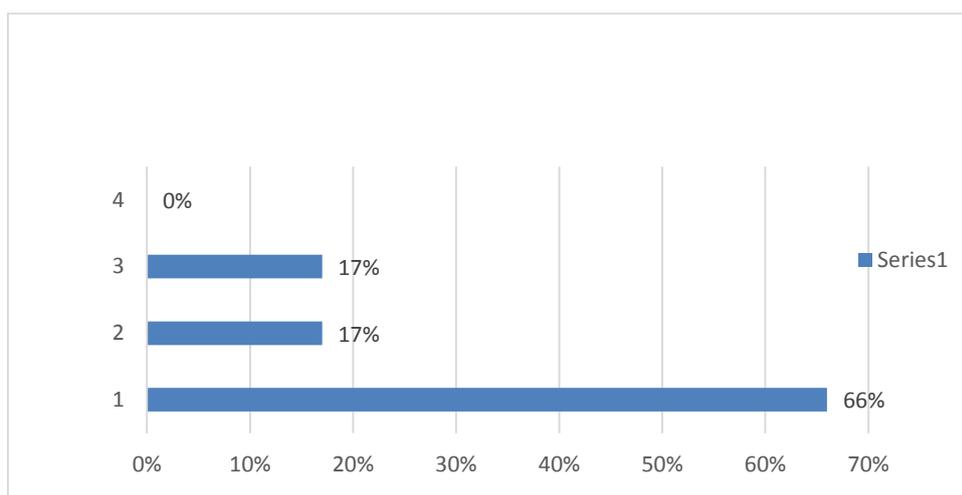
La Planificación ha permitido desarrollar Aprendizajes Significativos.

CUADRO 16

ALTERNATIVA		%
SI	4	66
NO	1	17
EN PARTE	1	17
PORQUE	0	0
TOTAL	6	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

En el cuadro y gráfico; 17 La Planificación Curricular le ha permitido desarrollar Aprendizajes Significativos en los alumnos mediante la actividad la Física los profesores del colegio contestan el 66% desarrollan aprendizajes significativos en la práctica deportiva no contesta el 17 % por no saber la planificación de la reforma Curricular, contestan el 17 % lo que no ayudan adquirir aprendizajes significativos en las alumnos para el desarrollo de la actividad deportiva.

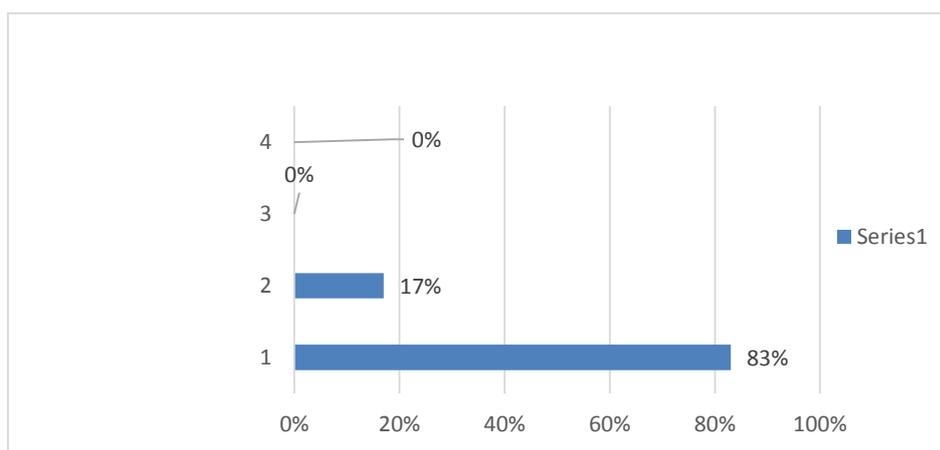
La evaluación acorde a la reforma Curricular permite identificar las debilidades y fortalezas

CUADRO 17

ALTERNATIVA	f	%
SI	5	83
NO	1	17
EN PARTE	0	0
PORQUE	0	0
TOTAL	6	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

El cuadro y grafico; 17. La evaluación que usted, aplica a sus alumnas están acorde a la reforma Curricular que le permita identificar las debilidades y fortalezas los docentes están de acuerdo el 83% en la evaluación curricular que permite identificar las fortaleza y debilidades en las alunas del colegio Nacional “Adolfo Valarezo” el no de igual manera manifiestan el 17% de acuerdo a la reforma curricular no le ha permitiendo a los cambios de una estrategia por destrezas de desempeño.

ENCUESTAS APLICADAS A LOS ALUMNOS

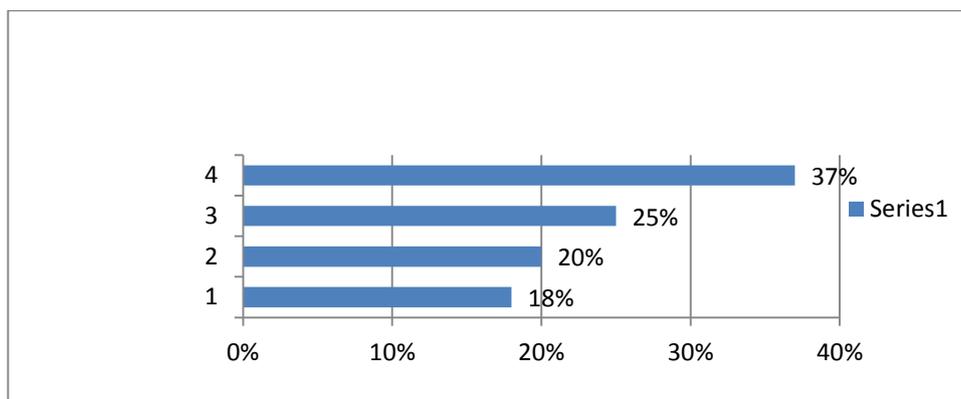
En el Proceso - Enseñanza –Aprendizaje, su profesor utiliza el tiempo en:

CUADRO 18

ALTERNATIVA	f	%
TEORÍA	15	18
PRÁCTICA	16	20
TOMA DE LISTA	20	25
FORMACIÓN	29	37
TOTAL	79	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

Los resultados del cuadro y gráfico 18 el profesor de Cultura Física se manifiestan los alumnos que en la teoría el 18% en la práctica el 20% en la toma de lista el 25% en la formación el 37 lo que significa que el profesor la mayor parte pierde el tiempo en la formación que es el porcentaje más alto de acuerdo al resultado de los alumnos durante sus clases de Cultura Física.

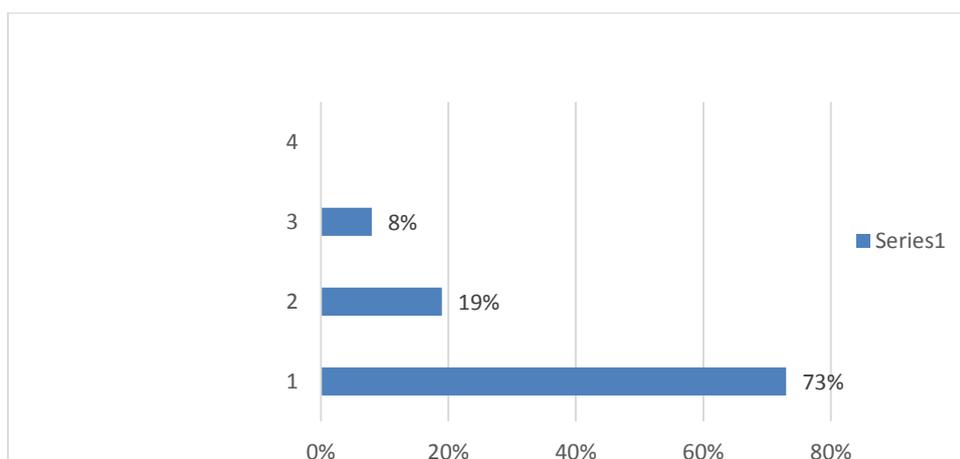
En el proceso Metodológico su profesor, utiliza la clase tradicional.

CUADRO 19

ALTERNATIVA	f	%
SI	58	73
NO	15	19
NO CONTESTA	6	8
TOTAL	79	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

Los resultados del cuadro y grafico 19 se manifiestan los alumnos que si contestan que su clase tradicional la utilizada es el 73% el 19% dicen que no y el 8% no contesta a las preguntas de la encuesta lo que no está claro es que si es clase tradicional o creadora de conocimientos durante sus clases de Cultura Física

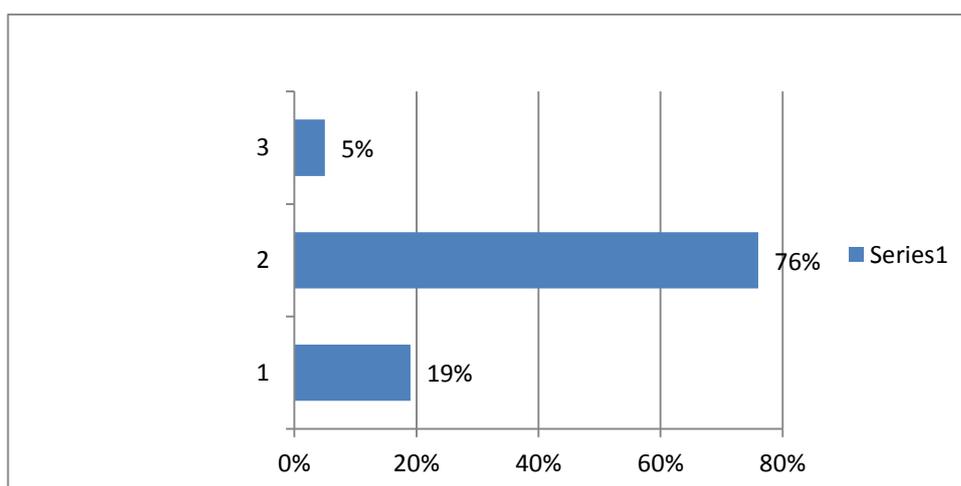
El Método de Enseñanza Aprendizaje, está a las necesidades e intereses de sus alumnos

CUADRO 20

ALTERNATIVA	f	%
SI	15	19
NO	60	76
NO CONTESTA	4	5
TOTAL	79	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

Los resultados del cuadro y grafico 20 nos señalan que el 19% el profesor está de acuerdo con las necesidades y alternativas e intereses en sus alumnas, manifestándose el No el 76% y No Contesta el 5% lo que significa que el docente está en relación a los intereses de sus alumnos

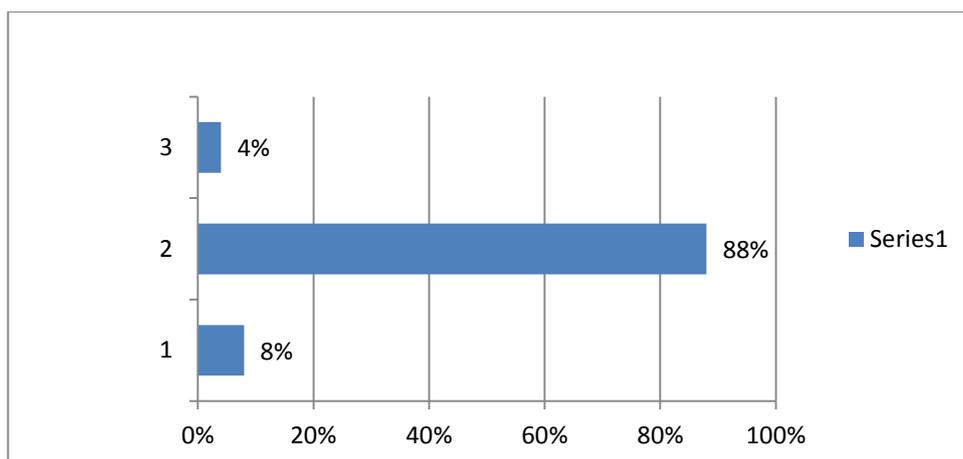
En las clases, le permite participar de sus experiencias.

CUADRO 21

ALTERNATIVA	f	%
SI	6	8
NO	70	88
NO CONTESTA	3	4
TOTAL	79	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

Los resultados del cuadro y grafico 21, el profesor de Cultura Física 8 % envía trabajos de consulta extra clase y el 88% no envía tareas a sus alumnas mientras que el 4% no contestan dando una respuesta alguna lo que significa que el docente realiza sus labores la mayor parte en lo práctico.

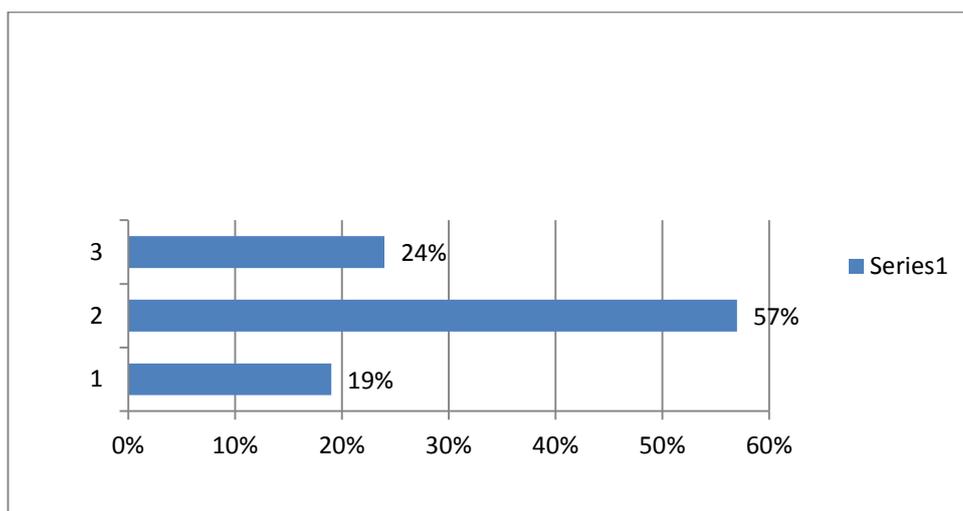
Su Docente, le sugiere la investigación, consulta bibliográfica para reforzar los conocimientos enseñados en la clase.

CUADRO 22

ALTERNATIVA	f	%
SI	15	19
NO	45	57
NO CONTESTA	19	24
TOTAL	79	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

Los resultados del cuadro y grafico 22, el profesor de Cultura Física 19% envía trabajos de consulta extra clase y el 57% no envía tareas a sus alumnas mientras que el 24% no contestan lo que significa que la mayor parte de sus actividades no envía trabajos de consulta para crear y motivar la investigación la respuesta es clara de los alumnos de acuerdo a los porcentajes arrojados de los estudiantes

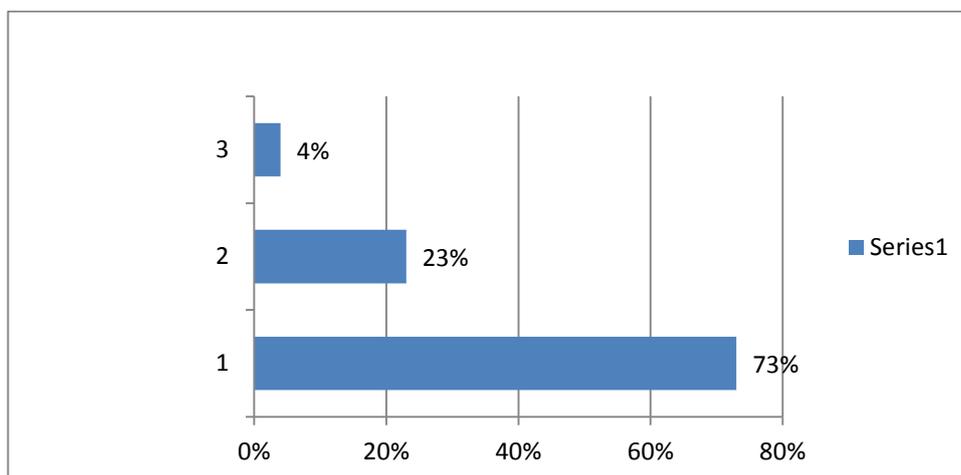
En las clases, su profesor enseña el conocimiento de reglas, conceptos y fundamentos teóricos.

CUADRO 23

ALTERNATIVA	f	%
SI	58	73
NO	18	23
NO CONTESTA	3	4
TOTAL	79	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

Los resultados del cuadro y gráfico 23, el profesor de Cultura Física, el 73% responde que Si y el 23% No contestan el 4% lo que significa que el docente imparte conocimientos reglas y conceptos mediante su práctica de Cultura Física

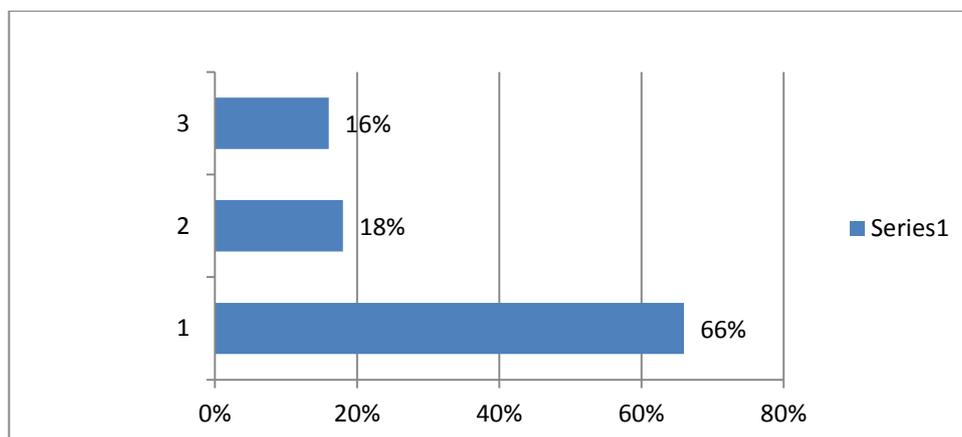
En los Métodos Didácticos, memoriza los conocimientos enseñados

CUADRO 24

ALTERNATIVA	f	%
SI	52	66
NO	14	18
NO CONTESTA	13	16
TOTAL	79	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

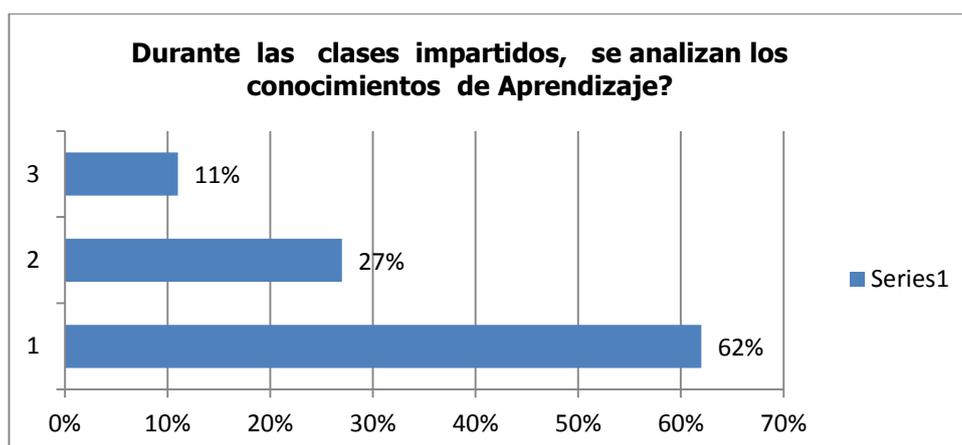
Los resultados del cuadro y gráfico 24, el profesor de Cultura Física, el 66% responde que Si y el 18% No y no contestan los alumnos el 16% lo que significa que el docente, que viene utilizando las estrategias didácticas no memoriza los conocimientos adquiridos mediante el proceso enseñanza aprendizaje en la práctica de la Cultura Física.

En las clases, impartidas por su profesor analizan los conocimientos de Aprendizaje.

CUADRO 25

ALTERNATIVA	f	%
SI	49	62
NO	21	27
NO CONTESTA	9	11
TOTAL	79	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo
Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

Los resultados del cuadro y grafico 25, el profesor de Cultura Física, el 62% responde que Si analiza los aprendizajes del conocimiento y el 27% responde que No y No contesta el 11% lo que significa que el docente, mediante las clases de Cultura Física si analiza los conocimientos de Enseñanza -Aprendizaje

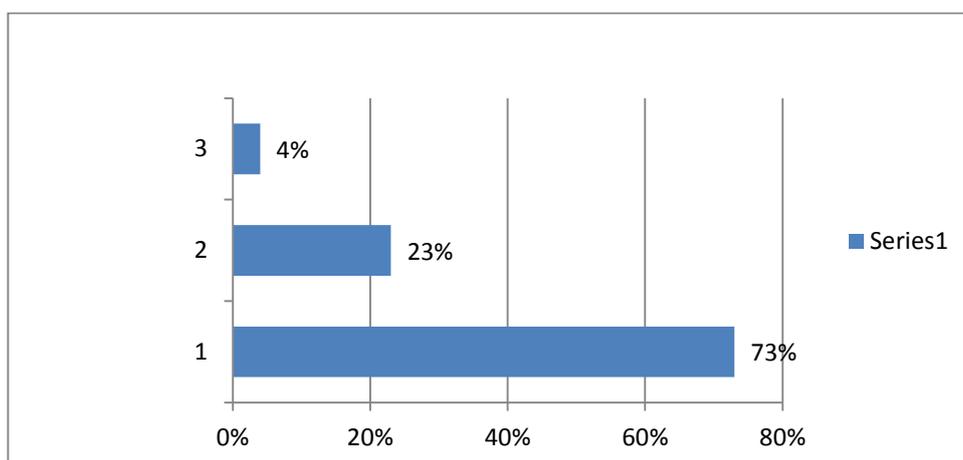
En las clases, su profesor respeta su criterio cuando emite conceptos para resolver problemas

CUADRO 26

ALTERNATIVA	f	%
SI	58	73
NO	18	23
NO CONTESTA	3	4
TOTAL	79	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

Los resultados del cuadro y grafico 26, el profesor de Cultura Física, el 73% respeta los criterios de sus alumnas y el 23% no respeta el criterio de sus alumnas y No contesta 4% lo que significa que el docente, mediante las clases de Cultura Física emite conceptos para resolver problemas de aprendizaje.

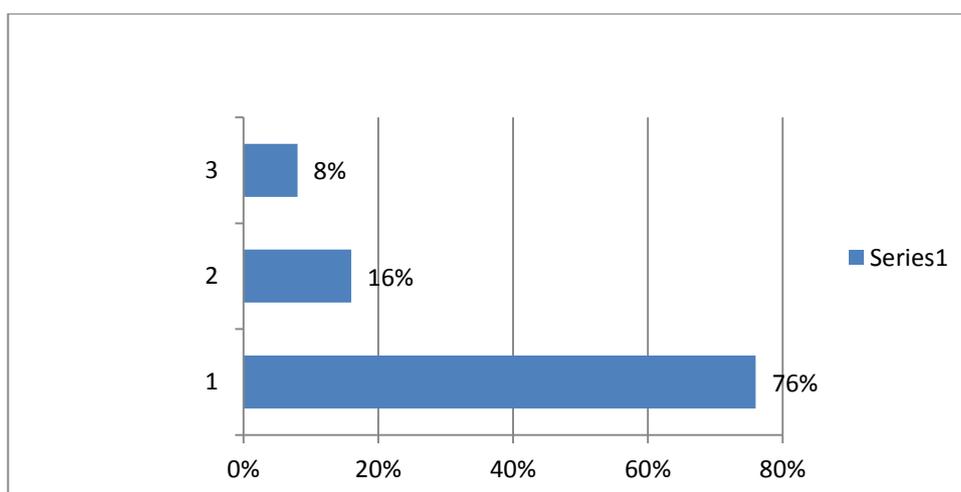
La Planificación utilizada, permite conocer el logro en el Proceso Enseñanza –Aprendizaje.

CUADRO 27

ALTERNATIVA	f	%
SI	60	76
NO	13	16
NO CONTESTA	6	8
TOTAL	79	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

Los resultados del cuadro y grafico 27, el profesor de Cultura Física el 76% planifica para lograr el proceso Enseñanza Aprendizaje mientras que el 16% no planifica los temas enseñados, el 8% No contesta lo que no sabe o no le interesan las clases de Cultura Física para impartir procesos de aprendizajes significativos

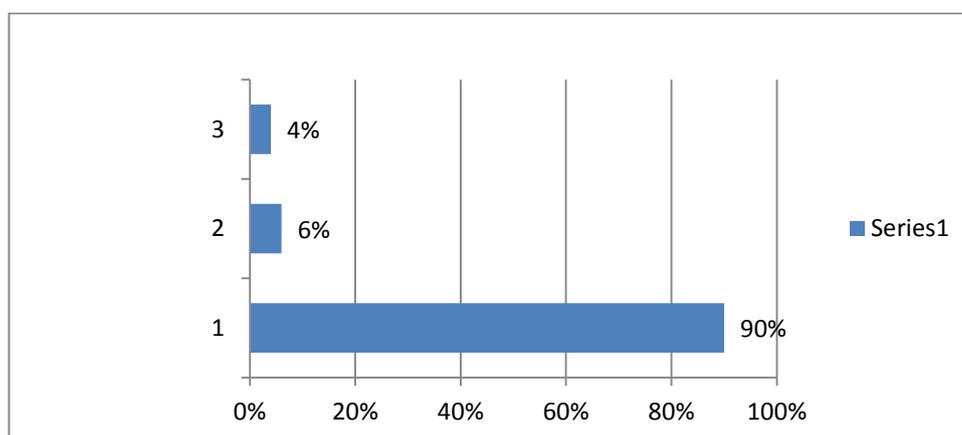
Está conforme con los métodos realizados por su Docente.

CUADRO 28

ALTERNATIVA	f	%
SI	71	90
NO	5	6
NO CONTESTA	3	4
TOTAL	79	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

Los resultados del cuadro y gráfico 28, los alumnos manifiestan que el 90 % que el método aplicado por el profesor es muy bueno el 6% dice que no es válido los métodos que enseña el profesor y el 4% no contesta si el método es bueno, malo y regular lo que no permite el proceso enseñanza aprendizaje o no le interesa la práctica de Cultura Física.

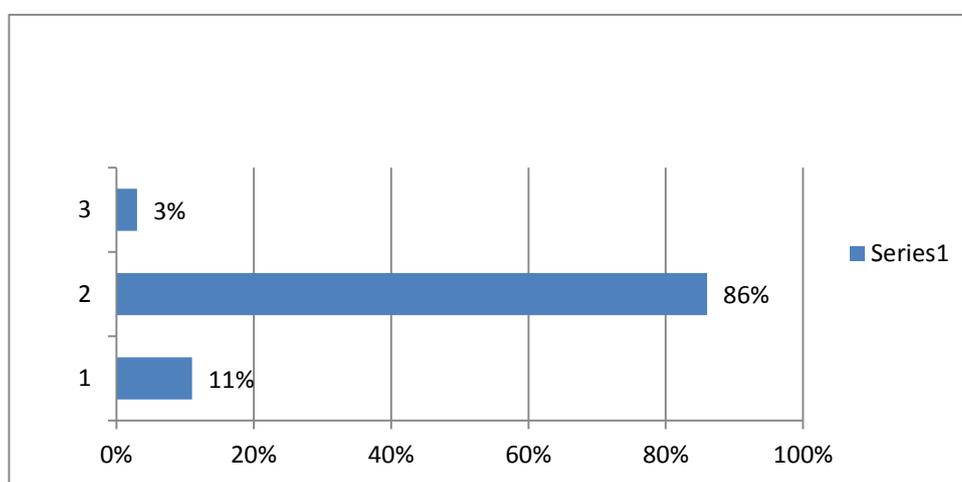
La Metodología de su profesor, está de acuerdo a sus expectativas.

CUADRO 29

ALTERNATIVA	f	%
SI	9	11
NO	68	86
NO CONTESTA	2	3
TOTAL	79	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

Los resultados del cuadro y gráfico 29, las alumnos se manifiestan que las estrategias metodológicas por el profesor es el 11% están de acuerdo a sus expectativas, él 86% No están de acuerdo a las expectativas y necesidades de las alumnos, No contestan el 3% por no conocer de qué se trata las estrategias metodológicas en el proceso enseñanza aprendizaje en las prácticas de Cultura Física.

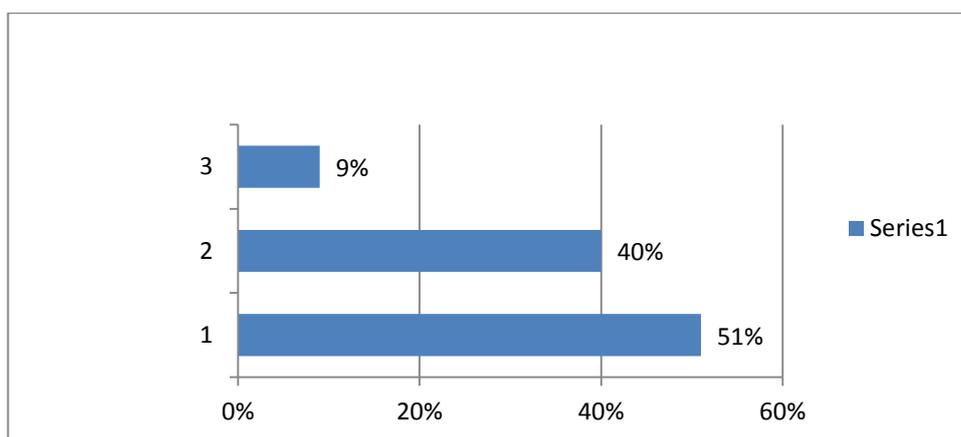
Su profesor motiva la clase, para disfrutar el tiempo libre.

CUADRO 30

ALTERNATIVA	f	%
SI	40	51
NO	32	40
NO CONTESTA	7	9
TOTAL	79	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

Los resultados del cuadro y grafico 30 , las alumnos se manifiestan que el 51 % los profesores si motivan las clases de Cultura Física en su tiempo libre y el 40 % se manifiestan que no son motivadas las clases por el profesor y no contestan el 9% de los alumnos.

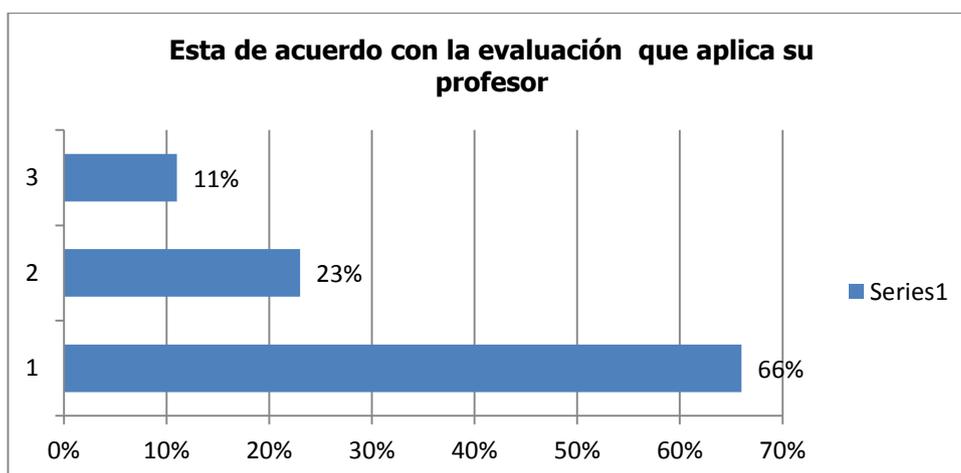
Está de acuerdo con la evaluación que aplica su profesor.

CUADRO 31

ALTERNATIVA	f	%
SI	52	66
NO	18	23
NO CONTESTA	9	11
TOTAL	79	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Profesores de Cultura Física del Adolfo Valarezo

Elaborado: Edwin E. Aguirre M. 2013



ANÁLISIS

Los resultados del cuadro y gráfico 31, los alumnos se manifiestan que el 66 % la evaluación por profesor están de acuerdo y el 23% no están de acuerdo y el 11 % no contestan por que la evaluación a lo mejor no le da mucha importancia para que su profesor se actualice en los conocimientos y sean motivadoras las clases de Cultura Física.

g. DISCUSIÓN

HIPÓTESIS UNO

ENUNCIADO

El uso de los Modelos Pedagógicos, en la práctica de fútbol incide en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje en el Área de Cultura Física en los alumnos de los octavos años de educación básica del Colegio Nacional Adolfo Valarezo de la Ciudad de Loja periodo 2012- 2013

ANÁLISIS

La información proviene de la encuesta realizada a los profesores de Cultura Física de los estudiantes de los octavos año del colegio Adolfo Valarezo de la Ciudad de Loja a presentación de esta información es descriptiva, la cual permite precisar los criterios literales; por lo tanto, cuyos resultados permitieron facilitar la información para la comprobación de las hipótesis. Se escogieron las siguientes preguntas que han sido analizadas e interpretadas, demostrando la veracidad de la primera hipótesis.

INTERPRETACIÓN

Las estrategias metodológicas son la base para que haya un buen aprendizaje en todo el ámbito educativo lo que se manifiestan los estudiantes es que no conocen que son estrategia metodológicas lo que el profesor debe enseñar e informar con que métodos y técnicas va a realizar su práctica deportiva en las clases de Cultura Física.

DECISIÓN

Por lo tanto el análisis e interpretación sobre el marco teórico la hipótesis se aprueba por lo que la metodología aplicada en los procesos de Enseñanza aprendizaje no permiten a los estudiantes el desarrollo de la práctica deportiva en las clases de Cultura Física desarrolladas por el Docente de los

octavos años de Educación Básica en el Colegio Nacional Adolfo Valarezo de la ciudad de Loja.

HIPÓTESIS DOS

ENUNCIADO

Los Docentes de Cultura Física si utilizan los Métodos en el proceso Enseñanza Aprendizaje en los alumnos de los octavos años del colegio Nacional Adolfo Valarezo de la Ciudad de Loja periodo “2012-2013.

ANÁLISIS

La hipótesis que sustenta es: La falta de capacitación metodológica en los procesos de Enseñanza- aprendizaje en los docentes de Cultura Física, está limitando los aprendizajes significativos en los estudiantes de los octavos años de Educación Básica del Colegio Adolfo Valarezo de la Ciudad de Loja.

INTERPRETACIÓN

El Docente de Cultura Física no exige a los estudiantes a las consultas bibliográficas para reforzar los conocimientos teóricos y prácticos .los profesores encuestados respondieron el 33% si y el 67% lo que significa que no existen conocimientos teóricos y prácticos que ayudan a un aprendizaje significativo, concluyendo q todo lo que manifiesta docentes y alumnos se ha comprobado con toda veracidad que las técnicas aplicadas fueron las decisivas que me llevo a las siguientes conclusiones.

DECISIÓN

Por lo tanto el análisis e interpretación sobre el marco teórico la hipótesis se aprueba por lo que los procesos de Enseñanza aprendizaje no permiten a los estudiantes al desarrollo de la práctica deportiva en las clases de Cultura Física desarrolladas por el Docente de los octavos años de Educación Básica en el Colegio Nacional Adolfo Valarezo de la ciudad de Loja.

HIPÓTESIS TRES

ENUNCIADO

Los procesos de Enseñanza- Aprendizajes que vienen utilizando los docentes de Cultura Física, no permiten identificar las limitaciones y fortalezas en los alumnos del Colegio Nacional Adolfo Valarezo de la Ciudad de Loja periodo “2012- 2013”

ANÁLISIS

La hipótesis que se analiza tienen relación a: Los procesos de enseñanza aprendizaje que no le permiten desarrollar las prácticas deportivas del fútbol que vienen utilizando los docentes de Cultura Física, no les permiten identificar las limitaciones y desarrollar las fortalezas en la los procesos de enseñanza en los estudiantes del Colegio Adolfo Valarezo de la Ciudad de Loja.

- Los procesos de Enseñanza- Aprendizajes que vienen utilizando los docentes de Cultura Física, no permiten identificar las limitaciones y fortalezas en los alumnos del colegio Nacional Adolfo Valarezo de la Ciudad de Loja periodo “2012- 2013”

INTERPRETACIÓN

Las estrategias metodológicas son la técnicas que se basan para que haya un buen aprendizaje en todo el ámbito educativo lo que se manifiestan a los estudiantes es que no conocen que son estrategia metodológicas por lo que no hay conceptos claros tanto en lo teorice como en lo práctico, es decir no hay un interés en el docente de conseguir aprendizajes significativos ya que es un logro en el sistema educativo para realizar su práctica deportiva en las clases de Cultura Física.

DECISIÓN

Por lo tanto el análisis e interpretación sobre el marco teórico la hipótesis se aprueba por lo que los procesos de Enseñanza aprendizaje no les permiten a los estudiantes al desarrollo de la práctica deportiva en las clases de Cultura Física desarrolladas por el Docente de los octavos años de Educación Básica en el Colegio Nacional Adolfo Valarezo de la ciudad de Loja.

h. CONCLUSIONES

Terminado el proceso investigativo, se llegó a las siguientes conclusiones que son el producto del análisis de las estrategias metodológicas que intervienen en el proceso de enseñanza aprendizaje en el Área de Cultura Física:

- ✚ Se determinó que el 73% de los profesores de Cultura Física del Colegio Nacional “Adolfo Valarezo” de la Ciudad de Loja., no planifican los contenidos para un mejor aprendizaje en los alumnos y un 23 % si planifican sus clases en la práctica de cultura física

- ✚ El 90 % de los profesores sugieren la consulta bibliográfica para reforzar los contenidos enseñados en clases de Cultura Física, lo ratifica el 83% de las estudiantes, que si es necesario las consultas bibliográfica ya que descubren nuevos aprendizajes para facilitar con mayor facilidad los aprendizajes adquiridos mediante las estrategias metodológicas en el proceso.

- ✚ El 85 % de las estudiantes, señalan que si están de acuerdo con la forma de enseñanza de su profesor, porque están capacitados los docentes de Cultura Física, para lograr aprendizajes significativos en los estudiantes del Colegio Nacional “Adolfo Valarezo” de la Ciudad de Loja.

- ✚ Existen algunas limitaciones en los docentes para evaluar el desarrollo de los aprendizajes que le permitan mejorar las fortalezas, de evaluación que vienen cumpliendo en parte lo que sí ha permitido generar aprendizajes significativos en los estudiantes.

I. RECOMENDACIONES

Una vez determinadas las conclusiones que se abordaron, que es el resultado de la observación e información empírica obtenida y del análisis interpretativo de cada una de ellos, se pone en consideración las siguientes recomendaciones:

- ✚ Se sugiere una planificación idónea para el trabajo de la clase de Cultura Física ya que es una etapa muy importante en su desarrollo corporal de los estudiantes.
- ✚ Se recomienda utilizar a las actividades lúdicas como medio principal para mejorar o desarrollar la motricidad fina y gruesa en los estudiantes del Colegio Nacional Adolfo Valarezo en los octavos años de Educación Básica.
- ✚ Mejorar la utilización de métodos y medios para el proceso de enseñanza-aprendizaje y garantizar un buen desarrollo integral de los estudiantes.
- ✚ Que los docentes del Colegio Nacional “Adolfo Valarezo” de la Ciudad de Loja, se capaciten altamente en el conocimiento de Modelos Pedagógicos que permitan utilizar procedimientos activos para generar aprendizajes significativos en clases de Cultura Física, como lo manifiestan los estudiantes del mismo establecimiento.
- ✚ Que, en la Carrera de Cultura Física, se oriente a los futuros egresados sobre Modelos Pedagógicos y estrategias pedagógicas en el proceso enseñanza aprendizaje adecuados que permitan en la práctica docente desarrollar y considerar la evaluación como medio de generar aprendizajes significativos a través de habilidades, destrezas y

capacidades cognitivas, motrices y afectivas en los alumnos de cualquier nivel donde desempeñen su práctica profesional sin ningún problema en el proceso enseñanza aprendizaje.

j. BIBLIOGRAFÍA

- **A BOTE PRONTO**, de Carlos F.Santander. Madrid, 1997, Ediciones Temas de Hoy. ISBN 84-7880-720-9. Premio Don Balón 1997.
- **BOMPA**, Tudor O. Periodización, Teoría y Metodología del Entrenamiento, Editorial Hispano Europea S.A., Barcelona-España, 2009.
- **DIAGONAL/SANTILLANA**. Diccionario de la Ciencias de la
- **DIAZ**, Frida, Estrategias Docentes para una Aprendizaje Significativo México,1999.Edición, Buenos Aires Argentina, 1998
- **EL FÚTBOL CONTADO CON SENCILLEZ**, de Alfredo Relaño. Madrid, 2001, Maeva Ediciones. ISBN 84-95354-40-3.
- **EL FÚTBOL**, de Ildefonso García. Madrid, 1998, Acento Editorial. ISBN 84-483-0337-7.
- **GARCÍA**, María Elena, PAIVA Cristina y CHAPARRO Rolando
- **LA FILOSOFÍA DEL FÚTBOL**, de Mark Perryman. Barcelona, 1997, Edhasa. ISBN 84-350-6501-4.
- **LA LEY DEL FÚTBOL**. El árbitro en casa, de Joaquín Ramos Marcos y Luis Peña Téllez. Madrid, 2001, La Esfera de los libros. ISBN 84-9734-013-2.
- **MEC**, Evaluación de Aprendizajes, Ediciones DINAMEP, Quito – Ecuador, 2002.
- **MOLNAR** Gabriel. Preparación física en el Fútbol, España 2009
- **NEGOCIO REDONDO**, de Miguel Ángel Nieto. Madrid, 1996, Ediciones Temas de Hoy. ISBN 84-7880-613-8. Premio Don Balón 1996.

- **NERECI**, Irídeo, Hacia una Didáctica General Dinámica, Nueva
- **PLATONOV**, V. La adaptación en el Deporte, Editorial Paidotribo, Barcelona, España, 2009
- **RIVILLA** García Jesús, La preparación física en la formación de jugadores de deportes de equipo, España, 2010
- **SANTILLANA**; Curso para Docentes, Tomos, 1,3,4 7, Quito -Ecuador, 2009
- **SILVA** CAMARGO, Germán. Diccionario Básico de la Educación Física y el Deporte, Tercera Edición, Colombia, 2009
- Tesis. Desarrollo de aprendizajes significativos
- **VARELA ESTEVES**, Luís, Modelo Pedagógico Basado en el Paradigma Científico, Ediciones Juan Montalvo, Loja Ecuador, 2002.213
- **WEINECH**, j. Entrenamiento total, Primera Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona-España, 2009

WEB-GRAFIA

INTERNET, Modelos pedagógicos, 2005.

www.Google. Com. Pedagogía, tipos de aprendizaje.

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

TEMA:

“COMO INCIDE LA METODOLOGÍA DE LOS DOCENTES DE CULTURA FÍSICA EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL EN LOS COLEGIOS MIXTOS NACIONALES DE LA CIUDAD DE LOJA, EN LOS OCTAVOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA EN EL AÑO ACADÉMICO 2012-2013”

Proyecto de tesis previo a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física

AUTOR

Edwin Enrique Aguirre Matailo

LOJA – ECUADOR

2013

a. TEMA

“COMO INCIDE LA METODOLOGÍA DE LOS DOCENTES DE CULTURA FÍSICA EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL EN LOS COLEGIOS MIXTOS NACIONALES DE LA CIUDAD DE LOJA, EN LOS OCTAVOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA EN EL AÑO ACADÉMICO 2012-2013”

b. PROBLEMÁTICA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La ubicación del problema en su contexto, está caracterizado en el interés que tienen los docentes del Área de Cultura Física en su metodología en el proceso Enseñanza Aprendizaje en los alumnos de Educación Básica en los colegios de la ciudad de Loja.

La situación del conflicto, está dado en lo expuesto anteriormente y tomando en cuenta que no se ha realizado un estudio sobre la metodología empleada en los Docentes de Cultura Física en las Clases de Fútbol aplicando el sistema de Enseñanza Aprendizaje en los alumnos de los Colegios fiscales de la ciudad de Loja.

En el contexto se describen las variables causas y efectos que serán el eje que guíe esta investigación, como proceso por medio del cual la persona es sometida al sistema Curricular en la Planificación y organización a través del Proceso Enseñanza Aprendizaje.

La fuente del conflicto o problema se sustenta en la Observación que se tuvo en los diferentes establecimientos con los docentes de Cultura Física realizando su práctica profesional.

Las causas que motivan el problema centran su accionar de contar con una investigación que permita determinar los procesos y métodos del proceso enseñanza aprendizaje en los alumnos del octavo año de Educación Básica, que donde más se requiere reafirmar más conocimientos de fútbol sabiendo que es una disciplina elemental en los jóvenes y niños de todas las edades.

Delimitación del problema.- El Campo de acción de esta investigación sería en el ámbito del Fútbol con la finalidad de mejorar el Método de Enseñanza Aprendizaje en los alumnos

El área que cubrirá la presente investigación es **“como incide la Metodología de los docentes de Cultura Física en el proceso**

Enseñanza Aprendizaje en la disciplina del fútbol en los colegios mixtos nacionales de la Ciudad de Loja en los octavos años de Educación Básica en el periodo 2012-2013?

¿Dicha propuesta permitiría mejorar la práctica deportiva en los alumnos empleando los Métodos que generen conocimientos en el proceso Enseñanza Aprendizaje en la disciplina del fútbol en los colegios mixtos de los octavos años de Educación Básica de la ciudad de Loja?

c. JUSTIFICACIÓN

Es evidente que la formación profesional y el desarrollo de la educación nos llevan a descubrir y proponer alternativas de solución a los inconvenientes que se presenta en la planificación de los métodos y medios de aprendizajes. Por esta razón, este tema merece un seguimiento y estudio profundo para mejorar la calidad de la enseñanza – aprendizaje en los alumnos, determinando su efecto a partir del análisis de los Modelos Pedagógicos que intervienen en el proceso de enseñanza aprendizaje en el Área de Cultura Física en las alumnos del ciclo básico de los diferentes colegios de nuestra ciudad.

El problema de investigación, es un asunto que tiene vigencia, porque no existe institución educativa alguna donde las autoridades y docentes se hayan preocupado por analizar los proceso de enseñanza aprendizaje en el Área de Cultura Física; Por esta razón considero que el tema es factible de trabajarlo, para llegar a los resultados que contribuyan a superar las limitaciones, o mejorar las potencialidades que generen aprendizajes significativos en las alumnos

Lo más significativo es recalcar que esta investigación es un aporte para la educación que permitirá a los lectores, autoridades, administradores y docentes a que, reflexionen sobre los métodos en el proceso Enseñanza Aprendizaje en la disciplina del fútbol y paradigmas educativos.

Se justifica también, porque, en el contexto de los alumnos que van a ser objeto de la investigación, al inicio del año lectivo se ha determinado el diagnóstico en la elaboración del Plan Curricular Institucional, lo cual ha permitido detectar algunas situaciones como son: limitaciones de carácter pedagógica como son los aprendizaje;. En el caso de no existir esta realidad, por nuestra parte plantearemos alternativas que propicien aprendizajes acordes a la realidad de los aprendizajes, que se desarrolla en los colegios, como sistema innovador de educación por sus características de interactividad, cuyo fin es preparar a los estudiantes del nuevo siglo, para

un mundo cada vez más globalizado de acuerdo al avance de la ciencia y tecnología, lo que permitirá generar aprendizajes significativos.

De igual manera colaboraremos con la Universidad Nacional de Loja haciendo cumplir las funciones que le determina la Constitución inciso octavo, “Serán funciones de la Universidad y Escuelas Politécnicas, el estudio y el planteamiento de soluciones para los problemas del país” además el Estatuto Orgánico Funcional de la Universidad Nacional de Loja y las normas generales de graduación ordenan que los estudiantes, para optar por un título académico deben, identificar un problema y tratar de encontrarle solución para los beneficio de la juventud. Previo a la obtención del título de licenciado en Ciencias de la Educación, especialidad de Cultura Física.

Se justifica por cuanto los criterios para evaluar la investigación son

Conveniencia.- Esta investigación servirá como aporte al vacío existente en tratar la incidencia de los Modelos Pedagógica en el Área de Cultura Física y la incidencia en el logro de aprendizajes significativos que sean el resultado del uso de las Estrategias Metodológicas de los Inter-aprendizajes

Relevancia.- Es de gran relevancia para la sociedad educativa actual y para las futuras generaciones de educadores y educandos. Los beneficiarios de los resultados de esta investigación serán los docentes y alumnos, a través de las conclusiones y recomendaciones pertinentes.

El Valor Teórico.- Con la investigación se llenará el vacío existente en el conocimiento y aplicación por parte de los docentes en el uso de metodologías que intervienen en la Enseñanza Aprendizaje en los Colegio nacionales, se pueden ampliar para otras instituciones de diferentes ciudades y provincias del país.

La Viabilidad de la Investigación.- La presente investigación la considero viable y factible de llevarla adelante, porque se cuenta con los recursos financieros disponibles, con la aceptación de las autoridades, docentes y alumnos de los colegios que son objeto de este trabajo, a más del apoyo de

los docentes de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja, de igual forma se cuenta con los recursos materiales y bibliográficos necesarios de investigación se lo realizará de acuerdo al cronograma de trabajo que se propone más adelante con eficacia.

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia que tienen los docentes en la disciplina de fútbol en la aplicación de los Métodos en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje en el Área de Cultura Física en los alumnos del Ciclo Básico de los Colegios mixtos Nacionales de la ciudad de Loja.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar si los aprendizajes que utilizan los docentes en el Área de Cultura Física, facilitan el logro de Aprendizajes Significativos en los alumnos del Ciclo Básico Colegios Nacionales.
- Conocer si la falta de capacitación de los docentes de Cultura Física, limita los Métodos en los procesos de enseñanza-aprendizaje de la Cultura Física en las alumnos
- Determinar si los procesos de aprendizaje que vienen utilizando los docentes en las clases de fútbol que permiten identificar las limitaciones y fortalezas en los alumnos durante el periodo del 2012-2013.

e. MARCO TEÓRICO

Es importante en la elaboración de este marco teórico la revisión de los elementos conceptuales correspondientes y la adopción de una teoría o desarrollo que nos permita tener una visión científica teórica sobre el problema que se está proponiendo investigarlo.

Es necesario entonces, determinar los referentes teóricos conceptuales, que en forma breve se expondrá a través de las variables: la Metodología de los docentes en el proceso enseñanza aprendizaje en la disciplina de fútbol, y algunas ideas e informaciones para definir conceptos universales y dialécticos relacionados a las variables que determinan el problema, sin descuidar las apreciaciones y opiniones personales sobre la temática a investigarse.

En el contexto de la concepción dialéctica del entrenamiento deportivo y su concreción metodológica desde la perspectiva del desarrollo de las capacidades condicionales, se va a procurar construir las categorías y conceptos que apoyen a la Metodología empleada por los docentes en el Proceso Enseñanza Aprendizaje en los alumnos del Ciclo Básico de los colegios mixtos fiscales de la Ciudad de Loja en el periodo 2012-2013.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

HISTORIA DEL FÚTBOL

El fútbol fue jugado por primera vez en Egipto, como parte de un rito por la fertilidad, durante el Siglo III antes de Cristo. La pelota de cuero fue inventada por los chinos en el Siglo IV antes de Cristo. Los chinos rellenaban estas pelotas con cerdas. Esto surgió, cuando uno de los cinco grandes gobernantes de China en la antigüedad, Fu-Hi, apasionado inventor, apelmazó varias raíces duras hasta formar una masa esférica a la que recubrió con pedazos de cuero crudo. Acababa de inventar la pelota. Lo

primero que se hizo con ella fue sencillamente jugar a pasarla de mano en mano. No la utilizaron en campeonatos.

Los griegos y los romanos practicaron el fútbol, y estos últimos los llevaron a las islas británicas. El juego se convirtió en deporte nacional inglés, y a principios del Siglo XIX dio origen al rugby. El fútbol moderno tuvo su origen en Inglaterra en el Siglo XIX. Pero su nacimiento es muy anterior, puesto que los juegos de pelota practicados con el pie se jugaban en numerosos pueblos de la antigüedad. El Harpastum romano es el antecedente del fútbol moderno, y se inspiró en un juego griego que utilizaba una vejiga de buey como pelota. Los romanos, en época del imperio, llevaron a Britania este juego, donde -según datos legendarios se practicaba una especie de fútbol nativo.

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

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

oficializaron las primeras reglas del fútbol asociación.

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

Se conoce como fútbol medieval a los diferentes códigos practicados en la Europa de la Edad Media, particularmente en las Islas Británicas y zonas aledañas. El registro más antiguo de una actividad similar al fútbol moderno en la época surgió en los años 1170 de la mano de un texto de William Fitz Stephen, donde explicaba la realización de un juego de pelota (no se usaba la palabra fútbol) practicado por los jóvenes londinenses. La violencia de estos juegos y la necesidad de que los soldados practicasen la arquería en lugar de lo primero llevaron a que Eduardo II de Inglaterra prohibiera el juego en 1314. Desde entonces los juegos continuaron en forma ilegal.

El soule era un juego de pelota francés que se practicaba a través de los prados, los bosques, landas y hasta las villas o estanques. El fin era devolver el balón en un lugar indicado, el fogón de una casa por ejemplo. En ciertos casos, hasta había que mojar el soule en una fuente antes de alojarlo en la ceniza. El juego era pues sólo una galopada inmensa entrecortada de peleas (scroumages o melees) más o menos encarnizadas. El instrumento de juego podía ser una pelota de cuero, una vejiga de cerdo llena de heno, una pelota de tela o una bola de madera. Uno de los documentos más antiguos que conciernen a la soule es una ordenanza del rey Carlos V de Francia de 3 de abril de 1365, en la que precisa “que no puede figurar entre los juegos que sirven el ejercicio del cuerpo”. En 1440, otra interdicción hecha por el obispo de Tréguier precisa que este juego ya se practica desde

hace muchísimo tiempo y amenaza a los jugadores con la excomunión y 100 sueldos de multa, lo que prueba que la soule fue muy apreciada en aquella época: había que inspirar el miedo para terminar con el juego.

El fútbol de carnaval era practicado en las Islas Británicas y estaba carente de regulación. El número de participantes por equipo era por lo general ilimitado, llegando incluso participar pueblos enteros. Prácticamente cualquier forma de trasladar el balón a la meta contraria, a veces ubicada en el pueblo rival, era válida, aunque no se permitía asesinar a otra persona. Los orígenes del fútbol de carnaval son inciertos, aunque existe una hipótesis que afirma que provenía del norte de Francia. Algunas de estas variantes se continúan practicando la época previa a la cuaresma (shrovetide en inglés), siendo una de las más conocida el Ashbourne Shrovetide Football, deporte practicado en el pueblo inglés de Ashbourne. Los equipos están conformados por personas nacidas a uno y otro lado del río Henmore, y el objetivo del juego es llevar una pelota hasta la meta contraria, un monumento de piedra ubicado en el agua, y golpear el balón 3 veces contra el mismo.

En Italia se practicaba una variante del fútbol medieval llamada calcio florentino, deporte más organizado y menos violento que sus pares británicos. El deporte tuvo sus orígenes en Florencia en el siglo XVI, siendo 1580 el año en que Giovanni Bardi presentó el primer juego de reglas. Se jugaba con dos equipos de 27 jugadores cada uno, y el objetivo era sumar más puntos que el equipo rival. Para esto se colocaba un agujero a cada lado del campo de juego, el cual era de dimensiones similares a un campo de fútbol actual, pero cubierto de arena. Utilizando cualquier parte del cuerpo se debía introducir la pelota en dichos agujeros, con lo cual se obtenían 2 puntos, pero si se fallaba el tiro se sumaba medio punto al equipo rival. El encuentro duraba 50 minutos y era controlado por 8 árbitros. Los torneos que se han disputado hasta la actualidad constan de 4 equipos, representados por ciertos colores, uno para cada zona de la ciudad. Un

tratado de 1561 asegura que el deporte tuvo incidencia en una variante del fútbol de carnaval británico. En 1930 el juego se volvió a practicar tras 200 años de ausencia, esta vez como autopromoción de la cultura italiana a cargo de Benito Mussolini.

En América del Sur los marineros británicos introdujeron el fútbol a los habitantes del Cono Sur a partir de los años 1870, principalmente en el sur de Brasil y en la zona del Río de la Plata: Argentina y Uruguay. Paulatinamente el juego se fue expandiendo a otros países, como fue el caso de Paraguay a comienzos del siglo XX. En 1901 Uruguay y Argentina se enfrentaron por primera vez, siendo éste el primer partido internacional fuera de las Islas Británicas; este clásico se convirtió en el encuentro internacional más jugado de la historia del fútbol.

En América del Norte y Oceanía el crecimiento del deporte ha sido considerablemente más lento, aun con la gran influencia inglesa que hay en estas zonas. En Estados Unidos los primeros eventos relacionados con el fútbol datan de los años 1860. En África el movimiento colonial británico tuvo una gran notoriedad en la introducción del fútbol, pero el deporte ha tenido un crecimiento más lento en esta zona. En Asia el fútbol no pudo salir del ámbito universitario hasta los años 1980, cuando el crecimiento económico y las relaciones con occidente permitieron un mejor avance del juego.

El continente que más temprano inició su torneo regional fue América del Sur. Durante 1910 la Copa Centenario Revolución de Mayo, de carácter amistoso, se convertiría en el torneo sudamericano más antiguo de la historia. El mismo se disputó en Argentina y la selección local obtuvo el título. El torneo sirvió como antecesor del futuro Campeonato Sudamericano de Selecciones de la Confederación Sudamericana de Fútbol, que se disputaría por primera vez en 1916, también en Argentina, aunque esta vez quedaría en manos de Uruguay.

El continente asiático celebraría su propio torneo oficial dos años después

de la fundación de la Confederación Asiática de Fútbol (AFC), en 1956. La primera edición de la Copa Asiática de 1956 se realizó en Hong Kong con la participación de 7 de las 12 asociaciones afiliadas en el momento y quedó en manos de la selección de Corea del Sur. También durante los años 1950 se disputarían los primeros torneos de las asociaciones regionales de la AFC. La Copa Africana de Naciones tuvo su primera edición en el año 1957. El primer torneo organizado por la Confederación Africana de Fútbol contó con la participación de Egipto, Etiopía y Sudán (Sudáfrica había sido descalificada por el apartheid). La copa disputada en Sudán quedó en manos de la selección egipcia. Durante los años 1970 también se originaron los primeros torneos regionales dentro de África.

Tras la creación de la UEFA en 1954, la realización de un torneo europeo tuvo que esperar hasta 1960, cuando se realizó la primera edición de la Copa de Naciones de Europa, aunque cabe destacar que el proceso clasificatorio se inició dos años antes, en 1958. La fase final del torneo se disputó en Francia, en parte gracias al trabajo de Henri Delaunay. En la final la Unión Soviética logró el título ante Yugoslavia tras la prórroga.

A partir de 1973, 7 años después de la fundación de la Confederación de Fútbol de Oceanía, daría inicio la Copa de las Naciones de la OFC, el máximo evento del fútbol de Oceanía. Australia (actualmente afiliada a la AFC) y Nueva Zelanda han sido los únicos campeones de este torneo, que además a partir de 2002 se juega en conjunto con la clasificación para la Copa Mundial de Fútbol de la zona.²

Los campeones de estos torneos disputan desde 1992 la Copa FIFA Confederaciones, competición organizada por la FIFA cada cuatro años que desde 2005 se disputa en el país que recibirá a la Copa Mundial de Fútbol al año próximo.

²Última edición por Madridista almedralejense el Lun Sep 13, 2010 12:19 pm, editado 1 vez
Última edición por Madridista almedralejense el Lun Sep 13, 2010 12:19 pm, editado 1 vez



Las primeras reglas del fútbol asociación de 1863 mostraban un terreno de juego simple: un rectángulo cuyo largo máximo era de 200 yardas (unos 183 metros) y su ancho máximo 100 yardas (91,5 metros). Las cuatro esquinas se marcaban con banderines y no se pintaban ni las líneas de banda, ni las de meta. La portería constaba de dos postes verticales separados por 8 yardas (7,32 metros) sin ninguna cinta o travesaño que los uniera. La altura de los mismos no estaba determinada.

En 1891, ya con la IFAB, se instauraron grandes cambios respecto al campo de juego, principalmente por la introducción de los tiros penales. Se oficializaron las medidas mínimas del largo (100 yardas o 91,5 metros) y ancho (50 yardas o 45,75 metros) del campo; todas las líneas de banda y meta se debían marcar. El centro del campo se debía marcar con un punto y un círculo de 10 yardas (9,15 metros) con centro en el mismo. También se agregó un travesaño horizontal que uniera los postes verticales; la distancia del mismo al suelo era de 8 pies (2,44 metros). A 12 yardas (11 metros) de cada línea de meta y adentrándose en el terreno se trazaba una línea paralela: la línea penal. Desde la base de cada poste vertical se trazaba una semi-circunferencia de 6 yardas (5,5 metros) hacia adentro del campo. La unión de ambas formaba un área en forma de M arqueada. También se introdujeron las redes para las metas.

Las primeras reglas del fútbol asociación de 1863 no especificaban estándares para los balones, aunque una revisión de 1872 definió que los

balones debían tener forma esférica, una circunferencia de entre 27 y 28 pulgadas (68,58 y 71,12 centímetros respectivamente) y un peso de entre 13 y 15 onzas (368,5 y 425,2 gramos respectivamente). Los requisitos se han mantenido prácticamente iguales hasta la actualidad.

Definición

El fútbol 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.

Palabra que proviene del inglés Football (pie/pelota) y refiere al deporte que se practica entre dos equipos de once jugadores cada uno y que consiste en disputar la posesión de una pelota e introducirla en el marco o portería, realmente nunca sabremos si, allá por 1863, año en el que se redactaron las actuales reglas de este deporte en la Football Association inglesa, llegarían a pensar la trascendencia de lo que en esos momentos tenían entre manos. Porque el fútbol, para bien o para mal, se ha convertido con el paso de las décadas en uno de los deportes más seguidos y apasionantes de los que se conocen. Las islas británicas fueron las primeras en las que el balón comenzó a rodar. Teoría adversaria.³

Entrenamiento Deportivo

El entrenamiento es un proceso en el que aplicamos una serie de estímulos para conseguir la mejora de la condición física, mediante un método científico y no aleatorio.

³Concepto de Fútbol » Sobre Conceptos <http://sobreconceptos.com/futbol#ixzz2P8eoCaeQ>

¿Qué es la Preparación Física?

Es la parte del entrenamiento en la que tratamos de mejorar nuestras cualidades físicas. Dentro de la preparación física hay diferentes fases de estabilización, que son:

Periodo Preparatorio: Que se divide a su vez en:

Periodo preparatorio de Preparación General: Se realizará a un volumen máximo y una intensidad mínima. Las cualidades a desarrollar son: la resistencia aeróbica, la fuerza resistencia, la velocidad (técnica de carrera), y la flexibilidad global.

Periodo preparatorio de Preparación Específica: Se realizará a un volumen relativamente menor que en el periodo anterior y la intensidad será mucho más alta. Las cualidades a desarrollar son la resistencia anaeróbica, la velocidad y la flexibilidad específica.

El rendimiento deportivo es un fenómeno complejo que para ser abordado con garantías exige un tratamiento interdisciplinar. En el Entrenamiento Deportivo, en la actualidad, se hace necesario integrar los aportes procedentes de diversas áreas de conocimiento como la fisiología, la psicología, la teoría y práctica del entrenamiento, la nutrición, etc.

El rápido avance de la investigación aplicada al Entrenamiento Deportivo hace necesaria la revisión de los fundamentos que sustentan los modelos actuales de planificación y entrenamiento.

Por otra parte, cada modalidad deportiva demanda la aplicación de métodos de entrenamiento específicos o la adaptación de los ya existentes a las demandas fisiológicas y funcionales que plantea cada deporte. En este sentido, se tiende cada vez más a aplicación de los sistemas de entrenamiento en los espacios deportivos específicos.

En alto rendimiento se somete a los deportistas a cargas de entrenamiento cada vez más grandes. Esto exige al técnico deportivo conocer qué efectos producen estas cargas en el organismo de los deportistas a los que dirige,

cómo ha de secuenciarlas, qué períodos de descanso debe dejar entre las diversas cargas, que métodos de entrenamiento se adaptan mejor a las características de cada deportista y van a favorecer en mayor medida la consecución de los objetivos que se planteen. En definitiva, el técnico del deporte tiene la obligación moral de conocer las diversas novedades que van surgiendo con respecto al entrenamiento deportivo.

En los deportes de equipo ha venido siendo habitual la aplicación de métodos de entrenamiento inspirados en modelos derivados del atletismo, que ha sido el primer deporte en utilizar criterios lógicos de entrenamiento. Sin embargo, recientemente en algunas modalidades deportivas se han empezado a aplicar métodos de entrenamiento específicos, primero de forma intuitiva y fragmentaria, más tarde basándose en el análisis de las demandas fisiológicas y funcionales que plantean a los jugadores las diversas modalidades deportivas, y en las acciones de juego determinadas mediante análisis por medio del video.

La Preparación Física Específica avanza poco a poco convirtiéndose en una realidad para algunos deportes, pero aún lejos de consolidarse en los diversas modalidades deportivas. Por otra parte, el problema de la falta de especificidad en la preparación física preocupa más en los deportes de equipo, dado que la estrategia colectiva supone un conjunto de variables difícilmente controlables por medio de los sistemas de entrenamiento clásicos. Se hace necesario profundizar en la preparación física de estas modalidades deportivas, y para ello es preciso conocer mejor sus esfuerzos y las alternativas de juego.

Un aspecto que hoy día es imprescindible el dominio de protocolos de control del entrenamiento, así como el conocimiento de metodologías de valoración de la acción de juego.

A través de estos dominios el preparador físico será capaz de comprobar el efecto y evolución del entrenamiento, individualizarlo, y conocer los posibles rasgos de especificidad que contiene un deporte.

Para citar un ejemplo voy a describir un programa de entrenamiento de fútbol que se desarrolla en el ITESM Campus Ciudad Juárez, México. El cual se divide en cuatro aspectos:

FÍSICO

- ✓ **Resistencia:**
Donde se desarrolla un amplio trabajo de resistencia aeróbica y anaerobia.
- ✓ **Velocidad:** Este aspecto se trabaja en trabajos para mejorar la velocidad de reacción, la velocidad de anticipación y la velocidad de movimiento cíclico y cíclico.
- ✓ **Fuerza:** Donde se destacan Fuerza explosiva y fuerza máxima.
- ✓ **Flexibilidad:** Movilidad articular pasiva por un lado y movilidad activa por el otro, este último está relacionado directamente con la fuerza.
- ✓ **Coordinación:** Dirección motriz, Combinación motora, Agilidad y Habilidad son los cuatro puntos que lo componen.

TÉCNICO

- **Práctica:** con pelota, que implica todo lo que es pases, definición, recepción, con todas las partes del cuerpo que permite el reglamento
- **Técnica:** sin pelota, posicionamiento en la cancha, marca, desmarcarse, lucha por el balón, etc.

TÁCTICO

- Planificación
- Preparación
- Organización de partido
- Objetivos

- Análisis
- Aula

MENTAL

- ✓ Motivación
- ✓ Cualidades psíquicas
- ✓ Proyección de videos

Para el Instituto es muy importante permitir al atleta un entrenamiento adecuado en intensidad y progresión en altura, siendo sus beneficios actualmente reconocidos y avalados por las investigaciones realizadas por la medicina deportiva.⁴

Fundamentos del Entrenamiento Deportivo

El entrenamiento deportivo consiste en un plan integral que comprende la preparación física, técnica, táctica, psicológica, biológica y teórica. En el se definen los objetivos, los contenidos y los métodos a utilizar, que son objeto de controles periódicos.

Unos de los principios generales del entrenamiento se basa en la ley de Selye o síndrome general de adaptación (SGA). El efecto que produce un estímulo (trabajo) en el organismo se concreta en una situación de estrés (fatiga) que genera una serie de reacciones (síndrome de adaptación), las cuales hacen incrementar el nivel inicial de rendimiento (sobrecompensación). El rendimiento ascendente de la condición física refleja la mejora de las diferentes cualidades motrices de los deportistas.

Prácticamente cada autor aboga por un modelo de calentamiento diferente. Obviando el calentamiento clásico, conocido por todos, comentamos algunos de los muchos modelos establecidos por diferentes autores que tienen una repercusión importante en el fútbol base.

Así, se proponen los **juegos de animación** como actividad principal del calentamiento en benjamines y alevines (Wanceulen, 1996). Estos juegos

⁴BASES CIENTIFICAS DEL *ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. Septiembre 2010-Febrero 2011. El presente taller tiene el propósito central de adéntralo al ...

tienen como objetivo estimular al joven futbolista, activar la circulación y preparar psico y fisiológicamente el organismo. Se trata de juegos con una estrategia en la práctica global que permiten un calentamiento jugado en estas categorías.

Por otro lado encontramos un **modelo de calentamiento para partido** (Sans y Frattarola, 1998) donde establecen 3 fases. La primera, de entre 10 y 15 minutos de duración donde se desarrollan actividades generales y globales (carreras, Skipping, saltos, ejercicios de tronco). La segunda, estiramientos balísticos durante 10 minutos. Aconseja el uso del rebote, a pesar del riesgo que provoca, ya que es la única técnica de estiramiento que permite el longar la parte contráctil del músculo sin mermar su capacidad elástica. Por último, incluyen dentro de la tercera fase, breves estiramientos pasivos para jugadores propensos a lesiones y para estirar determinados grupos musculares de difícil elongación mediante estiramientos balísticos o más propensos a lesionarse (aductores).

Dentro del **calentamiento en el entrenamiento**, estos mismos autores abogan por incluir actividades de calentamiento para trabajar los contenidos técnico-tácticos de la sesión. Es decir, si vamos a trabajar el marcaje, incluir juegos de persecución en el calentamiento.

Otro modelo clásico muy conocido y aceptado, establecido para el **fútbol de competición** (Bauer, 1994) es el siguiente: 5-10 minutos de carrera continua sin balón, 5-10 minutos de estiramientos pasivos, 5 minutos de técnica con balón, 2 minutos de aceleraciones de 30 metros máximo, 5 minutos de trabajo de piernas y 10 sprints cortos.

Para concluir, mostramos de manera resumida el modelo de calentamiento de competición en el fútbol (Fernández Pombo y Da Silva, 1997^a).

Parece evidente que ante el reto de hablar sobre cualquier cuestión por trivial que ésta parezca, se hace necesario definirla, cuanto más si tratamos de un concepto que tiene variadas aplicaciones y diversidad de contenidos como es la técnica de los deportes.

La concepción de la técnica como conjunto de procedimiento y recursos de que se sirve una actividad, ciencia, o arte, que tienden con su aplicación a perfeccionar el objeto de tal actividad, puede considerarse como la base sobre la que determinar una aproximación inicial a la técnica en los deportes. Pues en estas actividades, por ser el hombre con su participación motriz en ellas al mismo tiempo sujeto y objeto del hecho, les confieren un rango diferenciador respecto a otras actividades técnicas humanas, en las que el conjunto de sus capacidades no se ven tan implicadas ni evaluadas de forma inmediata como lo son en el deporte. Por lo tanto esta propuesta inespecífica, propia de otros campos no deportivos, es un primer alcance que clarifica el hecho, pero que evidencia la necesidad de una aproximación conceptual más concreta.

En esta línea Ozolín (1970) define la técnica como el “modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios”. Es decir que cada ejercicio, cada movimiento, tiene su técnica que transforma a una práctica en efectiva y racional, en el momento de su ejecución. Grosser (1982) define la técnica deportiva como “el modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva”. Induce a la transformación de un movimiento natural, espontáneo, en un determinado modelo preestablecido, creado gracias a estudios pertinentes bajo la incidencia de varias ciencias, que de ésta forma garantizan una fiabilidad como modelo válido ideal, por tanto muy difícilmente alcanzable.

Implica la práctica continuada de ciertos movimientos para lograr alcanzar una ejecución semejante al modelo ideal, al cual se tiende. Para los deportes colectivos define Mechling (1983) la técnica como “aquellos movimientos o partes de movimiento que permiten realizar acciones de ataque y defensa en base a una determinada intención de juego, y con una calidad de ejecución más o menos buena”. (Buena que se asemeja a un modelo ideal).

De estas definiciones se desprende que el deportista para rendir en su deporte, debe disponer de un conjunto de movimientos aprendidos, siguiendo modelos ideales, resultado de diferentes investigaciones

concretas, que le permitirán realizar acciones precisas al objeto de perfeccionarse en su propia práctica motriz.

Cuando el sujeto dispone de tal o cuál movimiento dentro de su repertorio motor, se dice que dispone de la habilidad tal o cuál, por eso, al conjunto de movimientos de las distintas especialidades deportivas, se les llama habilidades técnicas deportivas. Harre (1979), Grosser (1982), Roth (1983). Como consecuencia de ello, un deportista dispondrá de buena habilidad técnica cuanto mejor ajuste su movimiento al modelo ideal, así como tanto lo pueda controlar para sacar de él su máximo rendimiento en la práctica real. La aptitud de un sujeto para adquirir estas habilidades, se entiende por capacidad (Thiess 1980).

De ésta forma, como la técnica debe ser aprendida, el individuo que tenga mejor capacidad de aprendizaje, tendrá posibilidades de disponer de un mayor número de habilidades técnicas para aplicarlas en el acto deportivo (Hortz. 1983). Tengamos bien claro que el aplicar convenientemente una técnica en el terreno de juego, no sólo es competencia de esta capacidad, sino de capacidades tácticas que no son objeto de este trabajo.

Pero, ¿cómo se establece el modelo ideal de la técnica? Hemos dicho antes que por medio de investigaciones de varias ciencias, que concurren en el estudio de un determinado movimiento que ha de ser realizado por el deportista. Como puede suponerse este modelo ideal es cambiante, y lo ideal ahora, no lo es tanto dentro de cierto tiempo, cuando las ciencias concurrentes, y las experiencias de los entrenadores evolucionan.

Por tanto creemos que no existe “un modelo” ideal pero sí “el modelo” ideal para tal individuo, que dependerá de lo que sea capaz de hacer en las condiciones reales de competición, respecto a solucionar eficazmente las situaciones que se crean en ese momento. No estamos por tanto de acuerdo con la denominación de “estilo” a la interpretación personal que un deportista hace de un determinado modelo de técnica, sino que eso que él hace, es un

modelo personal adquirido por la práctica que es el ideal en ese momento para él. ¿Pues alguien puede decir que el modelo ideal de técnica a los 15 años tiene que ser el mismo que a los 25 años en el mismo deportista, cuando han cambiado sus dimensiones, peso, fuerza, concepto del movimiento, contenidos, tácticas. El modelo ideal es transitorio por lo que es más importante crear el propio modelo, que se ajuste al reglamento y permita obtener el máximo rendimiento con su ejecución durante la competición en cada etapa de la vida deportiva.

Los fundamentos de la teoría estructuralista (Saussure, Kohler, Wertheimer, Kofka...) sirven para explicar, en una primera aproximación, las interrelaciones existentes entre los distintos factores internos que afectan a la ejecución de las habilidades técnicas. Dado que como dice esa teoría, cada uno de éstos componentes, por el solo hecho de pertenecer al conjunto de ellos, desarrollan ciertas interrelaciones de tal manera que la modificación de uno solo de ellos modifica los restantes, se trata de descubrir y estudiar ese sistema relacional latente, que ocasiona este tipo de comportamientos. La capacidad de concentración es una propiedad de un área, ella permite elegir convenientemente el tipo de movimiento, y poder ser ejecutado en unas determinadas condiciones musculares de fuerza, siendo estas dos cualidades pertenecientes a otras diferentes categorías. Es tal la interrelación, que la modificación de uno de ellos hace modificar los restantes, siendo los aspectos externos la manifestación de estos fenómenos que nos aproximan a descubrir el sistema relacional existente entre ellos.

El estudio dinámico de la técnica permite conocer los valores de fuerza, sus momentos de aplicación, es decir las condiciones del trabajo muscular que ocasionan el movimiento que se observa. La Biomecánica denominada interna, dispone de los analizadores suficientes para realizar estos estudios y explicar el porqué de muchos errores en las habilidades técnicas, o de su eficiencia.

Se realiza la técnica específica de un deporte. La pertinencia en la elección de tal técnica más o menos compatible con las condiciones exteriores, la capacidad de auto-regulación progresiva para ajustar el movimiento a las necesidades de la competición, o la variabilidad de un modelo para adecuarlo al oponente, son entre otros muchos aspectos, algunos que se pueden valorar como conocimiento de esta capacidad así manifestada.

La posible observación Psicológica del deportista permite conocer condiciones de este valor que impregnan a las ejecuciones técnicas. La capacidad de concentración ya mencionada, la agresividad con que realiza el movimiento o la tenacidad con que se persigue un objetivo, son entre muchos, algunos rasgos que pueden observarse en la ejecución de habilidades técnicas que le confieren una personalidad propia en cada situación de competición vivida.

Como habíamos mencionado anteriormente los aspectos espacio-temporales, externos, son una consecuencia de éstos estructurales, internos. Es evidente que las condiciones cinemáticas son el resultado de la intervención muscular, del componente generador de las fuerzas que se había comprendido con el estudio dinámico interno. La valoración temporal depende en gran medida de la informática, pues podremos actuar en el tiempo oportuno si hemos decidido la elección del movimiento con la suficiente anticipación. En fin los valores estéticos y médico-kinesiológicos, dependen en gran parte de los contenidos psicológicos del movimiento, aunque también en cierta medida de los componentes dinámicos de producción de fuerzas.

De cualquier forma la observación de forma aislada de los factores externos no es suficiente para comprender como se resuelven las habilidades técnicas, y es necesario la observación de componentes internos para completarla. Podemos así explicar como varios sujetos que realizan la misma habilidad técnica obtienen valores muy distintos en alguno de estos componentes tanto externos como internos, lo que les hace rendir

técnicamente a distintos niveles (Ratov 87). Esto sucede en muchas situaciones, y más aún en ciertos sujetos que en una valoración externa no se les aprecian grandes variaciones respecto a otros practicantes, y sin embargo alguno de ellos puede tener mejor rendimiento en ese mismo puesto, si sus valoraciones internas son ventajosas en algún componente, respecto al resto de sujetos. Esto explica como individuos de niveles técnicos muy semejantes, decida en su confrontación, la llamada preparación física pues es la responsable de las condiciones de aplicación de las fuerzas, factor interno, durante la ejecución del movimiento. Así como en muchas situaciones la decisión táctica oportuna, pues ésta, formalmente, puede influir en los dos tipos de factores.

En unas determinadas especialidades deportivas tienen mayor valor un tipo de factores que otros, pero todos participan aunque sea en pequeña medida, en todas las habilidades técnicas. Realizado de esta forma el análisis de las habilidades técnicas de un determinado deporte, se pueden definir con una mayor precisión objetivos de entrenamiento técnico para esa especialidad, e individualizar su enseñanza. Por eso creemos necesario el planteamiento de este análisis previo a cualquier propuesta de aprendizaje técnico, y como no, para su eficaz control durante los tres meses que tenemos la web en la red realizando pruebas, hemos aumentado el número de visitas de forma exponencial, obligándonos a triplicar la capacidad de los servidores. Contamos con más de 10.000 registrados en la web y nos han enviado una media de 20 correos diarios solicitando información y pidiéndonos que tratásemos algunos contenidos. La demanda de información de los usuarios ha motivado que el grupo de profesores está revisando los artículos de forma colegiada y añadiendo y modificando los ya escritos y editando nuevos.

El resultado no puede ser mejor, estamos compilando lo último en la formación de entrenadores de fútbol, pero no solo desde la perspectiva del profesorado, como era nuestro propósito inicial, al igual que otras web, sino

que además, estamos añadiendo las inquietudes de los usuarios que nos están preguntando por todo lo que quieren saber sobre fútbol. Es por eso que vamos a salir un poco más tarde de lo previsto y también por lo que agradecemos su colaboración y les pedimos que sigan confiando en nosotros y haciéndonos llegar sus sugerencias, recomendaciones, dudas, cuestiones y temas que quieren que nuestro equipo de profesores resuelva y trate en la web.

Estamos trabajando no solo para hacer una web de entrenadores de fútbol, sino para que seamos la referencia mundial online en la formación de entrenadores de fútbol.

Gracias por su apoyo y colaboración, en cuanto lo tengamos todo preparado estaremos en su ordenador, para servirles como mejor podamos.

Principio de Individualización

Principio de individualización de la enseñanza

En todos los niveles educativos y en especial en la Educación Infantil (por las diferencias a nivel de maduración que presentan los niños), es muy importante que los maestros tengamos claro que cada niño o niña es un ser único con sus semejanzas y diferencias con el resto, que le hace ser especial. Por ello, debemos tener presente el principio de individualización de la enseñanza, es decir, comprender que cada uno de nuestros alumnos necesita sus propios espacios, tiempos y motivaciones para aprender y que seguramente no todos llegarán a los objetivos de la misma manera y no por ello significará que hayan aprendido menos. Y como una imagen vale más que mil palabras, aquí va una al respecto:

La razón principal es que el entrenador tiene que “trabajar más”. Es decir, al principio de individualización en el acondicionamiento físico, se opondría un empírico “principio de mínimo esfuerzo” por parte del responsable del entrenamiento. En otras ocasiones, las exigencias de tiempo.

Sin embargo, hay casos en los que el responsable del programa de entrenamiento es una persona profesional y dedicada y sigue sin aplicarse el principio de individualización. Los principios del entrenamiento son puntos de partida, y son las ciencias aplicadas al deporte las encargadas de profundizar en estos principios y establecer matices. De hecho, el diseño que más puede permitir profundizar en el principio de individualización es el de “caso único”, ya que esta metodología es en sí la aplicación de este principio. Pero estos diseños no son los más favorecidos por las políticas públicas y privadas de investigación.

En ocasiones, cuando el responsable de las cargas es un profesional acreditado, la individualización llega hasta donde alcanzan sus posibilidades materiales o de tiempo, así es habitual el caso de preparadores que pueden individualizar dentro de un equipo deportivo las cargas de un tercio de los jugadores, el otro tercio puede establecer grupos homogéneos, y el tercio final se ve “condenado” a recibir una carga genérica y no matizada a sus características. Por tanto, el principio de individualización depende, en ocasiones de criterios económicos y de gestión. Y los grupos son fácilmente establecidos por puestos de juego en deportes de equipo (porteros, delanteros...) o individuales (sprint o escalador en ciclismo....)

Establecer una carga individualizada y adecuada no solo depende de la profesionalidad del responsable, también depende del estado de conocimiento de ciencias como la fisiología del esfuerzo, la genética, la nutrición, la biomecánica, el establecimiento de nuevos materiales... Los principios pueden no cambiar, o cambiar poco, pero sí la aplicación de estos. Individualizaciones que pueden llevarse a cabo en el año 2010, después de establecer el alelo al que pertenece un nadador, no eran posibles en el año 2000, en el que se desconocían gran parte de la influencia genética en determinados rendimientos en el esfuerzo, por ejemplo, aeróbicos.

De los 10 principios enumerados clásicamente (unidad funcional, multilateralidad, continuidad, crecimiento progresivo del esfuerzo, sobrecarga, transferencia, estimulación voluntaria, especificidad, individualización, eficiencia) los dos últimos son quizás transversales a los ocho primeros, la aplicación de cualquier principio del entrenamiento implica que sea realizado de manera individualizada y eficaz. Por tanto, entendemos que este es un principio muy difícil de aplicar, pero quizás es el más importante, de nada sirve aplicar el crecimiento progresivo del esfuerzo o la especificidad de cargas si no se hace de manera individualizada.

Si analizamos los factores de los que depende la individualización de cargas observamos que las ciencias aplicadas al deporte no han obtenido aun respuestas satisfactorias o adecuadamente matizadas para una adecuada individualización de las cargas, por lo que debemos seguir moviéndonos en cierto “empirismo”.

Así, por ejemplo, los **factores genéticos** cada vez son más conocidos, pero solo conocemos el efecto de determinados alelos en determinadas capacidades, e individualizar en función de los factores genéticos todavía contiene en el año 2010 un componente futurista de “ciencia-ficción”.

Respecto a la **tolerancia individual a las cargas**, se necesitan en ocasión años para conocer la verdadera respuesta del deportista, y solo la especialización y el enfrentamiento a los mismos retos permite establecer la carga adecuada, es casi mejor hablar de disminuir el margen de error en lugar de hablar de la carga precisa, la individualización no debería darnos un punto concreto sino un espectro más o menos amplio.

Las **edades cronológica y biológica** quizás sean los dos factores más aplicados desde los años 70. De hecho, suele comentarse que “los ciclistas no cumplen años, cumplen kilómetros”, la exposición del organismo a una carga sistemática o a la ausencia de esta puede producir una aceleración en los procesos de envejecimiento. De hecho, en deportes como el rugby o el balonmano, se suelen realizar grupos (paso previo a la individualización)

iniciales con distintas cargas por la edad cronológica, pero en otras ocasiones es la edad biológica la que establece los grupos, determinada de manera aproximada por la adaptación orgánica al trabajo de musculación, por ejemplo.

Las **recuperaciones al entrenamiento y competición** son comprobadas en ocasiones de forma metódica, mediante analíticas sanguíneas o tests de estado de ánimo, combinadas con el “ojo” del entrenador. De hecho, en deportes como el atletismo de fondo, es la capacidad de recuperación a las cargas de entrenamiento lo que en ocasiones es tomado como un criterio de selección de talentos. Y en deportes profesionales, como fútbol, baloncesto y balonmano, la inversión (individualizada) en determinados jugadores está altamente influida por la capacidad de recuperación a estas cargas, expresadas también en el número de entrenamientos o competencias no realizadas por lesión. Es decir, la carga necesaria para obtener un alto rendimiento, a unos deportistas les causa lesiones, y otros no.

La **adaptación al ambiente**. Es bien sabido que hay ciclistas que rinden mejor en lluvia, otros mejor en frío, otros en calor... aunque la adaptación al ambiente tiene un pequeño margen de mejora, no debemos olvidar que partimos ventajas e inconvenientes según qué deportista. Quizás sea en este factor donde menos se haya profundizado de manera metódica y nos sometamos más al proceso ensayo-error.

El **estilo de vida**. Altamente modificable desde el punto de vista teórico, pero muy difícil de realizar si atendemos a las encuestas sobre hábitos de vida, poco modificables después de los 11 años de edad. Jugadores de deportes profesionales, con un talento inmenso, no han llegado a obtener una carrera satisfactoria, acortándola, por hábitos relacionados con el sueño o la alimentación.

¿Qué medidas adoptaría?

Para poder individualizar la carga, es necesario conocer las características individuales de la persona. Así, partiendo de un modelo general de respuesta a las cargas y recuperaciones, podemos establecer matices a cada deportista. Pero sin embargo, ni siquiera ese modelo general está adecuadamente construido, existen escasos intentos de modelización precisa del rendimiento deportivo, como los intentos de Banister, el metamodelo matemático alemán PerPot (Performance-Potential) de Perl o modelos menos contrastados como el propuesto por Verkhosanski o los tiempos de recuperación de cargas de Soldatov. Estamos apuntando que los modelos generales no están contrastados ni se ha impuesto uno sobre los otros como paradigma.

Frente a esto, se encuentran líneas de investigación más matizadas, como la de la respuesta del músculo a determinados esfuerzos, representada por investigadores como Häkkinen y Kraemer. Y es muy difícil realizar una individualización adecuadamente precisa si no partimos de un modelo general contrastado para afinarlo individualmente.

Por tanto podemos establecer que existe un “eslabón perdido” o paso intermedio que no suele aparecer en los principios de entrenamiento, pero que sí aplican algunos profesionales de la Educación Física y el Deporte: el establecimiento de grupos homogéneos de respuesta a las cargas. Es decir, entre la generalización de cargas sin matices y la individualización precisa, existe un paso intermedio: el establecimiento de grupos con individuos que expresan respuestas más o menos similares al esfuerzo. De hecho, se puede interpretar que la profundización realizada por las investigaciones de científicos como Häkkinen o Kraemer han abierto camino al establecimiento de grupo, acercándose a una posterior individualización, mediante distintas muestras: diferencia entre hombres y mujeres en la respuesta al ejercicio, entre estudiantes fineses y americanos, entre sujetos con un determinado alelo u otro...

Sin embargo, la realidad muestra a veces de manera tozuda la exigencia e importancia del principio de individualización. Tendencias de actualidad, como la aparición del “Entrenador Personal” dan a entender que es el propio deportista o persona interesada en mejorar su prestación física y/o calidad de vida la que exige este principio de individualización.

En ligas profesionales, como la NBA, la medida que se adopta es permitir al deportista disponer de un preparador personal y exclusivo, una vez más, se observa que la aplicación del principio de individualización depende de criterios económicos.

Una medida que podría adoptarse sería establecer protocolos concretos y heurísticos de individualización de cargas concretas. Tenemos ejemplos propuestos por Badillo y Ribas para el trabajo de fuerza muscular, en función de tests del protocolo propuesto por Bosco.

Y, más allá del desarrollo que tenga la ciencia en un determinado momento, y de las condiciones económicas que permitan al acceso a estos avances, es el esfuerzo, la dedicación, la observación, la inteligencia emocional del preparador o entrenador la que va a permitir una óptima aplicación del principio de individualización en el acondicionamiento físico.

Principio de Adaptación

Principio de adaptación

Nuestro organismo tiene la capacidad de resistir y habituarse rápidamente al ejercicio físico, ya que éste provoca en nuestro cuerpo cambios fisiológicos a nivel de aparatos y sistemas. Luego de ejercer algún deporte, nuestro organismo advierte un desgaste provocando así la disminución momentánea de nuestro nivel físico. Posteriormente nuestro cuerpo se recupera y logra superar el nivel anterior adaptándose a este esfuerzo, a lo que llamaremos sobre compensación.

Principio de progresión

Nuestro organismo cuenta con la capacidad de resistir progresivamente a esfuerzos cada vez más grandes. Para que realmente podamos conseguir un aumento de nuestro nivel de condición física es necesario acrecentar de manera gradual el ejercicio físico y de esa manera encadenar con el tiempo todas las sobre compensaciones producidas y así alcanzar una sólida adaptación.

También recibe el nombre de Principio del aumento progresivo de la carga de entrenamiento ya que como lo indica su nombre marca la elevación gradual de las cargas en el entrenamiento, el aumento del volumen y la intensidad de los ejercicios realizados. Es importante tomar en cuenta que las cargas de entrenamiento deben tener directa relación con el nivel de rendimiento del deportista.

Principio de la continuidad

Debemos practicar el ejercicio físico de manera frecuente y de esa forma aprovechar los efectos positivos que las sobre compensaciones nos otorgan. Si nos tomamos demasiados días de descanso luego de nuestro último entrenamiento perderemos los efectos positivos que la sobre compensación nos había entregado. Si esto ocurre cuando hemos tenido una buena adaptación al esfuerzo notaremos una pérdida progresiva de nuestra condición física anteriormente obtenida. Es por esta razón que nos es provechoso no sólo mantener sino que también aumentar nuestra práctica de ejercicio físico.

Principio de la alternancia

Cuando planificamos nuestro entrenamiento debemos alternar las cargas del trabajo. Tenemos que saber combinar nuestras distintas cualidades físicas respetando nuestro período de recuperación. Es de suma importancia que nuestro organismo se recupere del cansancio producto de la actividad física

que acaba de realizar. Sin embargo este El entrenamiento es un proceso sistemático en que los atletas mejoran su condición física para cumplir con las demandas del deporte.

El entrenamiento es un proceso a largo plazo que es progresivo y encuentra al atleta individual en su nivel de condición física y preparación. El entrenamiento usa ejercicios generales y de evento específico para desarrollar a un atleta para su deporte. El entrenamiento es un proceso cíclico: agotamiento, recuperación, super-compensación y fortalecimiento (adaptación).

Cuando entrenamos, hacemos daño específico a algunas células, y usamos recursos celulares (combustible, agua, sales). Cuando usted sale de la pista o sale de la piscina después de una sesión de ejercicios, está más débil, no más fuerte. Qué tanto más débil, depende de la cantidad e intensidad del ejercicio. Después de la sesión de entrenamiento, si al cuerpo se le da descanso y se le da alimentos apropiados, el cuerpo se ajustará para super-compensar y prepararse para la siguiente tensión.

Ley de Sobrecarga

Sobrecargar es tal vez el principio fundamental de la condición física. Es básicamente un aumento en la demanda para forzar la adaptación física. Una carga de entrenamiento es el trabajo o ejercicio que un atleta realiza en una sesión de entrenamiento. Cargar es el proceso de aplicar cargas de entrenamiento — programas de entrenamiento.



Cuando la condición física de un atleta es desafiada por una nueva carga de entrenamiento hay una respuesta del cuerpo. Esta respuesta física es llamada una adaptación. La respuesta inicial es fatiga. Cuando la carga se detiene hay un proceso de recuperación. Recuperación y adaptación lleva al atleta a un nivel más alto de condición física de donde empezó.

Es más seguro alterar uno de los tres factores siguientes para sobrecargar el cuerpo. Hablaremos del evento de estos tres factores específicamente en cada guía de entrenamiento del deporte específico. La carga es cambiada en forma lenta, sistemática para permitir adaptación gradual del cuerpo.

- Frecuencia — qué tan a menudo
- Duración — cuánto tiempo
- Intensidad — qué tan duro

La habilidad del cuerpo para adaptarse explica cómo funciona el entrenamiento. Si la carga de entrenamiento no es lo suficientemente grande, hay muy poco o ningún aumento en el nivel de condición física o desempeño atlético. Una carga que es muy grande puede resultar en lesión o enfermedad para el atleta.

Ley de Reversibilidad

Usted conoce el dicho, “Si no lo usa, lo pierde.” Si los atletas no entrenan regularmente, no hay necesidad que sus cuerpos se adapten. Sea creativo e innovador para hacer que sus atletas entrenen y compitan más a menudo. Aumentar la frecuencia de entrenamiento no sólo les ayudará a mejorar su desempeño atlético, sino también sus niveles de condición física mejorarán como resultado directo de mayor entrenamiento. Eso tendrá un impacto positivo en su calidad de vida en general estarán más saludables.

También es importante no sobre entrenar o sobrecargar el cuerpo tanto que experimente adaptación incompleta. El descanso ya no es adecuado para la recuperación. La disminución en el desempeño causado por la adaptación incompleta es una de las señales más obvias de sobre entrenamiento.

Señales adicionales comunes de sobre entrenar incluyen las siguientes.

Irritabilidad y malhumor
Patrones alterados de sueño
Pérdida de apetito
Pérdida de motivación o vigor para competir
Dolor muscular persistente que no se quita
Fatiga que no se alivia con el descanso
Mayor incidencia de enfermedad o lesión menor

Ley de Especificación

La naturaleza específica de la carga de entrenamiento produce su propia respuesta y adaptaciones específicas. El ejercicio tendrá un patrón muy específico de coordinación de articulación y músculo. La carga de entrenamiento debe ser específica para el atleta individual y las demandas de su evento seleccionado. Esto no anula el entrenamiento general. El entrenamiento general prepara a los atletas para entrenamiento específico. Mientras mayor sea el volumen del entrenamiento general, mayor es la capacidad para el entrenamiento específico.

Principio de Individualismo

Los atletas responden en su propia forma individual a actividades de condición física. Los atletas traen sus talentos, capacidades habilidades y respuestas únicas al entrenamiento. La herencia determina muchos factores fisiológicos como el tamaño del corazón y de los pulmones, características de la fibra muscular, del físico y del equilibrio. La cantidad de descanso y sueño así como respuestas al ambiente (calor/frío, contaminación, presión y altitud) varían de un atleta a otro. La nutrición y enfermedad o lesión pasada o actual también tendrán influencia en la habilidad para desempeñarse.

La preparación fisiológica del cuerpo para el entrenamiento es otro factor importante. Los atletas de la misma edad cronológica pueden estar en niveles muy diferentes de madurez, y hasta tener cuatro años de diferencia en sus edades de desarrollo y biológicas. Además, la edad de

entrenamiento, el tiempo que un atleta ha estado entrenando, también deben ser considerados.

El tiempo puede resultarnos provechoso para desarrollar otro aspecto.

Principio de Variedad

El entrenamiento es un proceso a largo plazo y la carga y recuperación pueden volverse aburridos. Planifique variedad en el programa de entrenamiento de su atleta. Haga ejercicios de entrenamiento cruzado y agregue ejercicios en la piscina al programa. Sea creativo. La variación es una alteración de la presión y es una parte necesaria de la progresión de un atleta. Un horario semanal y mensual debe contener períodos alternados de trabajo duro y fácil. El trabajo también debe alternar períodos de descanso para permitir al cuerpo adaptarse a los cambios que han ocurrido.

Principio de Involucración Activa

Tal vez el principio más importante, involucramiento activo, requiere que el atleta quiera participar activa y voluntariamente en su programa de entrenamiento.

La mejora en la condición física general requiere compromiso a largo plazo del entrenador y especialmente del atleta. Esto requiere que todos los aspectos de la vida de un atleta contribuyan al éxito de su desempeño en el campo de juego.

Resumen de Principios del Entrenamiento

Ley de Sobrecarga

- ✓ El cuerpo se adapta a las cargas de entrenamiento — explica cómo funciona el entrenamiento
- ✓ Las cargas adecuadas de entrenamiento mejorar la condición física general y mejoran el desempeño
- ✓ Factores que impactan la carga de entrenamiento — frecuencia, duración e intensidad

Ley de Reversibilidad

- ✓ Las cargas de entrenamiento que se aumentan progresivamente crean mejores niveles de condición física
- ✓ No se dará mejora en la condición física si la carga está muy separada o permanece la misma
- ✓ El sobre entrenamiento o adaptación incompleta ocurre cuando las cargas de entrenamiento son muy grandes o muy cercanas

Ley de Especificación

- ✓ La carga específica de entrenamiento produce respuesta y adaptaciones específicas
- ✓ El entrenamiento general prepara a los atletas para el entrenamiento específico
- ✓ Mientras mayor sea el volumen del entrenamiento general, mayor será la capacidad para el entrenamiento específico

Principio de Individualismo

- ✓ Los atletas traen sus talentos, capacidades y habilidades únicas al entrenamiento
- ✓ La herencia determina muchos factores fisiológicos que impactan el entrenamiento
- ✓ Las edades cronológicas, biológicas y de entrenamiento deben ser consideradas cuando se diseña un plan de entrenamiento y competición

Principio de Variedad

- ✓ El entrenamiento es un proceso a largo plazo y la carga y recuperación pueden volverse aburridos
- ✓ Hágalo divertido para el atleta

- ✓ Sea creativo

Principio de Involucración Activa

- ✓ El atleta debe querer participar activa y voluntariamente en su programa de entrenamiento
- ✓ El atleta debe estar comprometido
- ✓ Todos los aspectos de la vida de un atleta contribuyen a su éxito atlético

Períodos de Entrenamiento

Las mejoras en el desempeño no son lineales pero ocurren en diferentes ritmos en los sistemas fisiológicos. Por esas razones, la condición física y/o el entrenamiento deportivo deben ser divididos en períodos útiles con diferentes metas, dependiendo de la relación del tiempo al evento atlético real.

Un plan de condición física bien diseñado no solo cambia su enfoque de período en período sino también varía de difícil a fácil y de actividad a descanso dentro de cada período de temporada.

La división más lógica del año para atletas involucrados en uno o más actividades deportivas es en períodos relacionados con ese deporte.

Pre Temporada (Período de 8-12 Semanas Previo a la Competición)

Las metas del período de pre-temporada incluyen las siguientes:

- ✓ Desarrollo de fuerza muscular y resistencia del deporte específico
- ✓ Desarrollo de aeróbico apropiado (resistencia) vs. Anaeróbico (alta intensidad) preparación
- ✓ Desarrollo de potencia muscular (conforme sea necesario para la actividad)
- ✓ Desarrollo de destrezas de deporte específico y juego de equipo

En Temporada (Período Competitivo)

El programa de entrenamiento durante la temporada real tiene dos metas principales:

Mantenimiento de los beneficios del entrenamiento de pre-temporada

Atención específica continua a las áreas del cuerpo en riesgo — ya sea por lesión pasada o los riesgos particulares del deporte

Post Temporada (Período de 3-4 Semanas o Menores Después del Final de la Competición)

- ✓ Período corto
- ✓ La meta de este período es el descanso y la recuperación física y mental del atleta

Fuera de Temporada (Período Más Largo de Tiempo entre las Post y Pre Temporadas)

El enfoque del período fuera de temporada es la recuperación y rehabilitación de lesiones; preparación aeróbica general; desarrollo de resistencia y fuerza muscular generales equilibradas; y desarrollo del equilibrio neuromuscular y la coordinación.

La adaptación es una respuesta auto-regulada por el organismo, que se va modificando estructural, fisiológicamente y psicológicamente ante la estimulación del medio ambiente, la cultura de un pueblo o la proveniente de la acción (reflexiva o irreflexiva) del hombre.

Para entender los procesos de adaptación es necesario tener claro el significado de dos aspectos fundamentales de los mismos:

A.- El nivel de estímulo o nivel de stress

La adaptación está vinculada al concepto de stress (tensión que se produce en el organismo cuando se ve sometido a uno o varios estímulos). El término stress fue utilizado por primera vez por el investigador canadiense Seyle, en

1936, quién desarrolló una teoría en la que definía las tres situaciones por las que pasa el organismo que es sometido a un estímulo.

- 1) Alarma, por la alteración de la situación de alteración de la homeostasis,
- 2) Reacción, intentando adaptarse a la nueva situación en que se encuentra,
- 3) Resultado final, que puede desembocar, a su vez, en dos situaciones:
 - 3.1. El estímulo es demasiado intenso, o muy prolongado, produciéndose el agotamiento, y el organismo no logra adaptarse.
 - 3.2. El estímulo es óptimo en su intensidad, y el organismo se adapta.

B.- El equilibrio dinámico u homeostasis.

Cuando el organismo se adapta a una determinada situación se produce un equilibrio dinámico entre los procesos de síntesis y degeneración. Equilibrio que se manifieste a nivel de la sangre, la piel, las estructuras celulares, los niveles hormonales y las concentraciones enzimáticas. A este equilibrio dinámico llamamos **HOMEOSTASIS**. Si un nuevo estímulo altera este estado el organismo reaccionará intentando constituir un nuevo estado de equilibrio.

Ahora bien, si el estímulo es de una carga elevada que el sujeto no ha experimentado se interrumpe la homeostasis con predominio de los procesos degenerativos (catabólicos).

La respuesta frente a esta situación es la activación de los sistemas constitutivos (anabólicos) con el objetivo de proteger la estructura orgánica si se vuelve a producir una experiencia semejante. No solo recuperando el nivel inicial sino superándolo.

Este principio se denomina **SUPERCOMPENSACIÓN**. Es importante saber que si el estímulo se presenta en forma aislada se pierde en mayor o menor medida, la super compensación. La adaptación es un cambio duradero en la estructura o en la función que sigue al entrenamiento que capacita al organismo a responder de forma más fácil y económica a subsiguientes

estímulos producidos por el ejercicio o acciones de la competencia. El proceso de adaptación del organismo a las cargas del entrenamiento conduce a una adaptación múltiple y compleja de los diferentes sistemas intervinientes.

La tarea fundamental para el desarrollo del rendimiento es el mantenimiento de este proceso. Las investigaciones y los métodos analíticos científicos nos ayudan a conocer más de dichos estímulos, poder estimar el efecto de una carga y la gradualidad en los procesos de regeneración y súper compensación. Estos conocimientos se resumen en los principios del entrenamiento, los cuales deben ser respetados si queremos conseguir un aumento del rendimiento. Los mismos serán desarrollados más adelante. En el entrenamiento deportivo los resultados de los procesos de adaptación se denominan efectos de entrenamiento diferencia tres tipos de efectos:

- Efecto inmediato, es el que se produce al terminar la aplicación de las cargas
- Efecto resultante, es el que se produce en el período subsiguiente, hasta la aplicación de una nueva carga,
- Efecto acumulativo, es la resultante de los efectos anteriores durante un proceso prolongado de entrenamiento, (es uno de los objetivos básicos a alcanzar en cada meso ciclo),

El entrenador español Fernando Navarro agrega él:

- Efecto residual, que está referido al que conserva el deportista ante la ausencia de la aplicación de cargas. Como vemos en el cuadro siguiente varía para cada cualidad.

Tipos de adaptación deportiva

Podemos diferenciar dos tipos fundamentales:

a) La adaptación inmediata o rápida

Está referida a las alteraciones orgánicas inmediatas a la iniciación del ejercicio, que le permiten responder eficazmente a la tarea propuesta (Por ejemplo aumento de la frecuencia cardíaca o respiratoria). Están

condicionadas por el volumen, la intensidad, por la reserva de adaptación, capacidad de recuperación, etc. Platonov, diferencia tres etapas en este proceso:

La activación de los sistemas intervinientes,

- El funcionamiento estable de los mismos,
- La inestabilidad de dicho funcionamiento, debido al importante nivel de cansancio.

La sumatoria de estos procesos rápidos producirá adaptaciones más estables, siempre y cuando la estimulación sea lo suficiente intensa y continua. Es obvio, que no es necesario llegar siempre a la tercera etapa, por el riesgo de producir efectos negativos.

b) La adaptación crónica o a largo plazo

Es la resultante de someter al organismo a continuos y prolongados procesos de adaptación. La misma va a estar condicionado por el potencial genético original y particular de cada deportista, (diferente para cada persona). Platonov, diferencia cuatro etapas, a saber:

- La movilización de los recursos funcionales del organismo con una finalidad determinada,
- La producción de una serie de modificaciones estructurales y funcionales de los sistemas involucrados,
- La adaptación crónica estable que asegura un nuevo nivel de funcionamiento y de una nueva relación entre los órganos ejecutores y reguladores.

La producción de efectos negativos si la carga no es racional, demasiado intensa o no se asimila adecuadamente (por ello es necesario individualizar el entrenamiento).

Organización de los medios del entrenamiento

Estas situaciones que configuran la sesión de entrenamiento se organizan y estructuran a través de las tareas. La tarea es una situación simuladora del juego, modificada y/o aceptada para incidir sobre determinados aspectos de nuestros jugadores y equipo que deseamos mejorar.

Estructura Socio Afectiva

Estructura Condicional

Estructura Coordinativa

Estructura Cognitiva

Estructura

Creativo-Expresiva

Estructura

Emotivo-Volitiva

La tarea está compuesta por un contenido (uno o más ejercicios) y por unas condiciones que acompañan su realización. Por ejemplo, el número de repeticiones, la intensidad, el descanso, las consignas a respetar en su ejecución, etc. La semejanza de todos estos componentes con el juego determinará el nivel de especificidad de la tarea.

En función del predominio del carácter de las situaciones de una tarea se diferencian:

- a)** Tareas de carácter Genérico: la naturaleza y la organización de la carga es totalmente diferente a la manifestada en la competición. Por ejemplo, para un futbolista en el Periodo transitorio, mejorar su resistencia realizando una excursión en mountain-bike.
- b)** Tareas de carácter general: la naturaleza y la organización de la carga es algo parecida a la observada en competición pero la toma de decisión es nula. Un ejemplo podría ser realizar un fartlek sin balón en el campo de fútbol.
- c)** Tareas de carácter dirigido: la naturaleza y la organización de la carga se asemeja a la observada en competición. Incluyen elementos coordinativos específicos y toma de decisiones inespecíficas. Por ejemplo, un circuito técnico donde se incluya el

balón con los elementos que conforman la fuerza; saltos, lucha, carreras y golpeo a portería.

- d) Tareas de carácter Especial: La naturaleza y organización de la carga es parecida a la de la competición. La toma de de decisión es específica. Por ejemplo, una conservación 4 x 4 con 3 comodines.
- e) Tareas de carácter competitivo: aquellas que están compuestas por contenidos competitivos. . Por ejemplo, un partido 8 x 8 con porteros con principios y su principios tácticos concretos (demarcaciones habituales de los jugadores).

En otro capítulo se analizarán como quedan conformadas estas tareas relacionándolas con las distintas capacidades físicas.

La metodología del entrenamiento deportivo engloba y acoge todos los aspectos que configuran la organización del entrenamiento deportivo: selección y ordenación de métodos y contenidos. Se distinguen dos tipos de metodologías (Solé 1995).

Pluridisciplinar: Se relaciona con la idea de que el máximo rendimiento deportivo se obtiene a través de la suma de los elementos que intervienen y determinan la mejora deportiva (técnica, táctica, física y mental-emocional y visual) pero con objetivos aislados y totalmente diferenciado

Integrada: Se basa en que en la práctica deportiva, las habilidades técnicas, tácticas, físicas, mentales-emocionales y visuales se expresan íntimamente unidas y diferenciadas. Esta metodología comporta una integración y combinación entre diferentes tipos de carga, pero el común denominador es siempre la técnica y la táctica. A través de ella se desarrollan las restantes cualidades que intervienen en el rendimiento. En función de las características individuales, el entrenamiento se organiza poniendo el acento sobre una cualidad física, mental-emocional o visual para obtener un rendimiento de una manera interrelacionada.

La metodología integrada.

Entre las características de esta metodología destacamos:

- ✚ Su común denominador lo constituyen la técnica y la táctica (Teodorecsu, 1991). Estas se utilizan como medio para la mejora de las habilidades mentales-emocionales, visuales y físicas. Estas se combinarán de distinta forma para diseñar micro ciclos y sesiones según el objetivo que se quiera conseguir.
- ✚ El entrenamiento Integrado en el fútbol comporta una gran especificidad. A través de la técnica y la táctica se puede trabajar con exactitud los músculos y capacidades que el deportista solicita en el transcurso de las competiciones, fenómeno que facilita la modelación del entrenamiento (Antón, 1994).
- ✚ Supone un tipo de estímulos más motivador para el futbolista pues encuentra interesante la actividad que se le propone.
- ✚ Aporta una concepción más global del deporte, haciendo que el deportista lo entienda como un todo. Establece una escala de importancia según el interés personal del deportista.
- ✚ Según Mainel (1979), la metodología integrada requiere un modelo técnico estabilizado y automatizado por parte del futbolista. También es necesario que la dificultad de las habilidades técnico-tácticas vayan en consonancia de la mejora de las capacidades condicionales que se pretenden. Así por ejemplo, si se desea mejorar la resistencia anaeróbica (tolerancia al lactato) podríamos desarrollar un ejercicio de 2 contra 2 con los parámetros pertinentes (tiempo, recuperación, longitud del espacio, etc.) debidamente programados.

- ✚ Se deben integrar habilidades que se complementen mutuamente, de forma que se facilite el desarrollo de la otra. Por ejemplo, la combinación de la relajación con la flexibilidad (Solé, Palmi y Quevedo, 1994).

Se desprende de todo ello un nuevo paradigma que no es conocer el deporte, sino conocer al deportista y las teorías cognitivas y estructuralistas pues éstas nos acercan al conocimiento del ser humano. Estas teorías se centran en el conocimiento de la persona como ser vivo, como una estructura hipercompleja que se articula a través de las relaciones de seis capacidades (ver gráfico). Estas estructuras evolucionan y están conectadas entre sí, en tanto en cuanto su intervención con el medio y con ellos mismos.



La solución está en crear situaciones simuladoras preferenciales, tareas reales de interacción en las que para resolverlas sea necesaria la optimización de alguno de esos sistemas, de alguno de esas estructuras respecto a otras.

Formación integral del deportista.

El deportista no deja de ser un ser humano que está en constante estado de evolución y adaptación, en donde se interrelacionan sentimientos, emociones, procesos de información, relaciones sociales, inteligencia y por lo tanto su entrenamiento debe ser enfocado como “un todo organizado” (teoría general de los sistemas) en los que se pretende hallar reglas

generales o situaciones válidas y aplicables a cualquier sistema y en cualquier nivel de la realidad.

La tarea es una situación simuladora del juego, modificada y/o aceptada para incidir sobre determinados aspectos de nuestros jugadores y del equipo que deseamos mejorar. Está compuesta por un contenido (uno o más ejercicios) y por unas condiciones que acompañan su realización. Por ejemplo, el número de repeticiones, la intensidad, el descanso, las consignas a respetar en su ejecución, etc. La semejanza de todos estos componentes con el juego determinará el nivel de especificidad de la tarea.

Tareas.

a) Tareas de carácter genérico.

La naturaleza y la organización de la carga es totalmente diferente a la manifestada en la competición.

Ejemplo: en el periodo de vacaciones (fase de transición), mejorar su resistencia realizando una excursión en bicicleta.

b) Tareas de carácter general.

La naturaleza y la organización de la carga es algo parecida a la observada en competición pero la toma de decisión es nula.

Ejemplo: realizar un fartlek (entrenamiento aeróbico-anaeróbico) sin balón.

c) Tareas de carácter dirigido.

La naturaleza y la organización de la carga se asemejan a la observada en competición. Incluyen elementos coordinaciones específicas y toma de decisiones inespecíficas.

Ejemplo: un circuito técnico donde se incluya el balón con los elementos que conforman la fuerza; saltos, lucha, carreras y remate a portería.

d) Tareas de carácter especial.

La naturaleza y organización de la carga es parecida a la de la competición. La toma de decisión es específica.

Ejemplo: juego de posesión de balón 4 contra 4 con 3 comodines o apoyos.

e) Tareas de carácter competitivo.

Aquellas que están compuestas por contenidos competitivos.

Ejemplo: un partido 8 contra 8 con porteros con principios y sub-principios tácticos concretos.

El proceso de entrenamiento.

Aunque el enfoque filosófico del proceso de entrenamiento sea diferente entre las disciplinas de prestación (deportes individuales) y las de situación (deportes colectivos), a nivel general, el proceso sigue las mismas fases.



En primer lugar se requiere un conocimiento previo y análisis del deporte, en nuestro caso el fútbol, un diagnóstico del nivel de rendimiento posible

formulando unos objetivos adecuados al mismo. En segundo lugar, se han de relacionar los estados de forma con el calendario competitivo y establecer una dinámica de cargas que nos permita conseguir dichos objetivos.

También es necesario establecer unas estructuras temporales de planificación donde se organicen los contenidos, métodos y medios en función de los objetivos específicos. Por último, se debe diseñar y realizar el entrenamiento y comprobar el efecto de este.

Con el gráfico siguiente queda de manifiesto las diferencias entre los deportes de prestación con los de situación para que así se entienda mucho mejor el proceso de entrenamiento del fútbol.

Test de actitud física y de habilidad

Por su parte, la definición de Nieman (1986: 34) (va para bibliografía Nieman,) destaca la vinculación de la aptitud física con la salud del individuo al plantear que es “....un estado de energía dinámica y vitalidad que nos capacita y permite no solamente llevar a cabo nuestras tareas diarias, práctica de actividades recreativas y encarar emergencias imprevistas, sino también nos ayuda a prevenir las enfermedades hipo cinéticas, mientras se funciona a niveles óptimos de la capacidad intelectual y experimentar el disfrute de la vida”.

El autor define la aptitud física como aquellas habilidades o potencial particular para llevar a cabo efectivamente, y sin fatiga excesiva, actividades físicas de diversas dimensiones - particularmente actividades que involucran demandas cardio-respiratorias o aeróbicas - y tareas cotidianas diarias, con reservas energéticas para cualquier otra emergencia de carácter físico.

La aptitud física se vincula estrechamente con los siguientes aspectos: las tareas que una persona puede realizar, la capacidad del individuo para realizar un esfuerzo físico y la calidad de todo el cuerpo en términos de su estado de adaptación en medida fuera de lo normal y en condiciones

ambientales extremadamente desfavorables. Por tanto, la aptitud física recibe la influencia de una serie de factores y el sujeto físicamente apto es portador de una serie de características, lo que se trata a continuación.

Los factores que influyen en la aptitud física son la edad, herencia, género (tipo de sexo), estilo de vida y el ambiente – donde se trabaja y se vive, aspectos palpables en la misma comunidad donde radican.

Por otra parte, el individuo físicamente apto manifiesta ciertas características particulares. Estar en forma o físicamente apto implica aquella capacidad del corazón, los vasos sanguíneos, los pulmones y los músculos, que permite su funcionamiento con eficiencia óptima. Un estado de eficiencia óptima se refiere a una salud tan favorable que se puede participar de una manera entusiasta y placentera en las tareas diarias, al mismo tiempo que se pueda disfrutar de la realización de actividad física.

Por tanto, de manera similar al concepto de salud, una óptima aptitud física se alcanza cuando todos sus componentes se han desarrollado en forma adecuada. Estos componentes se pueden clasificar en dos categorías principales. La primera describe a los componentes de la aptitud física relacionados con la salud, entre los cuales se encuentra la capacidad o tolerancia aeróbica o cardio-respiratoria, la flexibilidad, tolerancia muscular, fortaleza muscular y composición corporal. Por otro lado, encontramos los componentes de la aptitud física relacionados con las destrezas o de capacidad neuromuscular, tales como la capacidad motora (con sus subcomponentes), la potencia muscular y la capacidad aeróbica.

Al considerar los atributos de la aptitud física - la resistencia cardio-respiratoria, resistencia muscular, fuerza muscular, velocidad, flexibilidad, agilidad, balance, tiempo de reacción y composición corporal – se puede identificar y diferenciar la aptitud física de desempeño y la aptitud física de salud, la cual se corresponde con la investigación.

La aptitud física de salud incluye atributos básicos - la resistencia cardio-respiratoria, fuerza muscular, resistencia muscular, composición corporal y flexibilidad - que permiten promover salud y bienestar mientras que el resto de los atributos tiene una importancia relativa según el rendimiento particular de la persona y el objetivo de salud que se quiera alcanzar. Por su parte, en la aptitud física de desempeño se busca el alto rendimiento deportivo por lo que, además de los atributos básicos, se consideran atributos relacionados con las destrezas, la coordinación, el balance, el tiempo de reacción, la rapidez - de modo que se buscan capacidades motoras específicas para cada actividad o deporte.

Relacionados con el concepto de aptitud física están los términos de **actividad física y ejercicio** los que comúnmente se utilizan como sinónimos pero la realidad es que no significan lo mismo.

Mientras la actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto energético, el concepto ejercicio implica aquella actividad física planeada, estructurada, repetitiva y dirigida hacia un fin y objetivo para el mejoramiento de la aptitud física ejemplos de actividad física pueden ser caminar hacia la farmacia, subir las escaleras de la casa, lavar el carro, entre otras, porque no se planifican diariamente, ni se cuantifica su duración ni intensidad.

La actividad física (AF) es un fenómeno físico/fisiológico, y también de comportamiento. En la Conferencia Internacional del Ejercicio, la Aptitud Física y la Salud, en 1988, se acordó la siguiente definición fisiológica de actividad física: "Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que resulte en un gasto energético". Las unidades por las cuales dichos movimientos son medidos son la "potencia" o el "trabajo".

Por su parte, el concepto ejercicio implica aquella actividad física planeada, estructurada, repetitiva y dirigida hacia un fin y objetivo, para el

mejoramiento de la aptitud física. En estos casos, un ejercicio podría ser ir a la pista a las 5:30 de la tarde para caminar siete vueltas, cinco veces a la semana y a una moderada intensidad. Como se planifica diariamente, se considera ejercicio.

El proceso de iniciación deportiva en el contexto del deporte masivo comunitario y su relación con las funciones de las pruebas de aptitud físicas.

La iniciación deportiva, entendida como un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias reguladas sobre una actividad física deportiva (Domingo Blázquez Sánchez, 1995).

La orientación hacia la iniciación de niños con potencialidades deportivas latentes, a tenor de las exigencias del contexto deportivo contemporáneo, no se puede ver aislada del proceso que inicia el desarrollo de habilidades y destrezas motrices, componentes básicos de cualquier manifestación deportiva y de actividad física.

Es importante puntualizar, que en esta fase de iniciación se pone de manifiesto la estrategia que para el deporte se tiene en cada región del país, el nivel de priorización que debe establecerse en concordancia con esta estrategia es determinante para organizar el orden en que se aplicarán las pruebas de selección, siempre teniendo en cuenta que aquel que no haya sido seleccionado para un deporte, debe ser valorado como potencial por otra disciplina deportiva, según el orden de priorización, lo importante es no perder una sola capacidad del potencial detectado.

El anterior axioma fundamenta que las herramientas para la evaluación de habilidades y destrezas motrices – las pruebas de aptitud física, en este caso - estén presentes desde las más tempranas edades de la vida de los individuos, tanto en el contexto escolar – planes y programas de Educación

Física y Deporte Escolar- como en el contexto del deporte masivo comunitario.

Al respecto el “Simposium Iberoamericano sobre Detección y Desarrollo de Talentos Deportivos”, celebrado en México D.F. en octubre de 1996, tomó el siguiente acuerdo: “La aplicación de pruebas sencillas que nos informen, además del rendimiento motor, la posible orientación de los infantes con potencialidades deportivas latentes”.

Una prueba de aptitud física puede convertirse, según el objetivo que se persiga con su aplicación, en un instrumento de diagnóstico cuando se pretende conocer el estado del desarrollo motriz para a partir de él, lograr diferentes objetivos. Puede ser el establecimiento o reformulación de planes y programas escolares de Educación Física, de recreación y hasta programas de rehabilitación física.

Otra función de las pruebas de aptitud física es como “elemento evaluador”, al categorizar la evolución de las capacidades motrices, en el proceso personificado del sujeto como protagonista principal en su formación tanto en el contexto escolar institucionalizado como en el contexto comunitario⁵

Entrenamiento Físico general

ENTRENAMIENTO FÍSICO Es un proceso pedagógico especializado, orientado a educar y desarrollar las cualidades motrices, asimilar y perfeccionar los hábitos técnicos y tácticos y a movilizar las reservas psíquicas y funcionales del deportista, basándose en el empleo de diversos ejercicios físico.

Enseñanza básica para el futbol

- edades para la enseñanza de la técnica. Etapa sensible

⁵Nieman, David C., *The Sports Medicine Fitness Course*. Palo Alto, California: Bull Publishing Company, 1986, p. 34)

- características generales del humano para aprender movimientos
- ejercicios básicos para niños en el entrenamiento de fútbol.
- ejercicios específicos para Define y explica el principio de incremento de cargas.

El principio del incremento de cargas consiste en aumentar progresivamente el volumen la intensidad y la frecuencia del entrenamiento.

Se basa en que debemos entrenar a un nivel óptimo y no a un máximo nivel.

Una vez que el organismo se adapta es necesario aumentar el nivel de estímulo, con el tiempo y el entrenamiento adecuado el umbral y el límite de máxima tolerancia aumentaran.

Para ello debemos tener en cuenta:

- **El volumen:** Cantidad de entrenamiento medido en horas o en km. Recorridos, su aumento no es imprescindible.
- **Intensidad:** la manera más exacta de medirla es a través de la frecuencia cardiaca.
- **Frecuencia de entrenamiento:** Aumentar el nº de días que vamos a entrenar.

Ejemplo:

1º Semana: volumen: 15.000 m

2º Semana: volumen: 19.000 m

Diferencia entre tarea de ejercicio y sesión de entrenamiento.

Sesión: Conjunto de tareas que tiene como objetivo desarrollar una cualidad determinada.

Definir las cualidades físicas básicas.

- **Resistencia:** Capacidad de mantener un esfuerzo en el tiempo sin que decaiga su rendimiento.
- **Fuerza:** Capacidad de vencer una resistencia en función de la carga y posición del cuerpo.
- **Velocidad:** nadar una prueba en el mínimo tiempo posible ($V=e/t$)
- **Flexibilidad:** Capacidad de la articulación o del músculo para describir el máximo arco de recorrido (más allá del límite).

Tipos de resistencia de base. Explicar un poco.

RESISTENCIA DE BASE I (RBI):

- Resistencia aeróbica general de carga media-intensa.
- Capacidad aeróbica baja.
- Usos económicos de la capacidad aeróbica.
- Situación estable del metabolismo aeróbico.
- Ejercicios variados y globales.

RESISTENCIA DE BASE II (RBII):

- Resistencia aeróbica general mayor que la RBI.
- Elevada capacidad aeróbica.
- Aprovechamiento óptimo de la capacidad aeróbica.
- Metabolismo mixto aeróbico- anaeróbico.
- Ejercicios específicos.

RESISTENCIA DE BASE III (RBIII):

- Resistencia aeróbica general de intensidad submáxima y cambios intervalitos de cargas.
- Capacidad mayoritariamente aeróbica.
- Cambio constante del metabolismo mixto.

- Alternancia de formas de movimiento.

Tipos de resistencia específica en función de su duración (ejemplos de cada una de ellas).

- Resistencia de corta duración (RCD): 6-15", utiliza la degradación del fosfágeno almacenado en las fibras musculares. Ejemplo: Esfuerzos explosivos (salidas, virajes) 8 salidas 15m/35 suaves/1'/90-100%
- Resistencia de media duración (RMD): 15" a 1'3", utiliza la glucólisis anaeróbica, ejemplo: 20x25/45"
- Resistencia de larga duración (RLD): 1'30 a 8', metabolismo aeróbico-anaeróbico, ejemplo: 4x400/2' 60% (crol, estilos, crol, estilos)
- Resistencia de larga duración II (RLDII): 8' a 35', metabolismo anaeróbico con utilización de hidratos de carbono y grasas simultáneamente. 4x800/3' 50-60%
- Resistencia de larga duración III (RLDIII): 35' a 2h. Metabolismo aeróbico fundamentalmente consume grasas, test 3000m (nadar 3000m en el mínimo tiempo posible al 50 %)
- Resistencia de larga duración IV (RLD IV): A partir de 2 h. solo se consumen grasas. Ejemplo: todo ejercicio que dure más de dos horas.

Tipos de contracción (ejemplos):

ISOMÉTRICAS: hay tensión muscular pero no hay movimiento. (Empujar una pared).

ANSIOMÉTRICAS: Hay movimiento articular, acortamiento o estiramiento muscular, pueden ser:

- Concéntricas: el músculo se acorta (Bíceps con mancuernas) (subida)

- Excéntricas: El músculo se alarga (Bíceps con mancuernas, cuando bajamos la mancuerna)

Es importante porque a más fuerza más velocidad y más aceleración. Y es más importante en los velocistas, ya que necesitan de fuerza máxima y fuerza velocidad.

Mecanismos que intervienen en la fuerza:

- Mecanismo estructural
- Mecanismo nervioso:
- Reclutamiento de unidades motoras
- Sincronización de unidades motoras
- Coordinación intermuscular
- Mecanismo elástico

Nombra las diferentes manifestaciones de velocidad:

VELOCIDAD DE REACCIÓN: capacidad de reaccionar ante un estímulo en el menor tiempo posible.

VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO: Dentro de ellas se pueden señalar:

- Velocidad máxima
- Resistencia a la velocidad máxima
- Velocidad resistencia
- Velocidad frecuencia
- Fuerza velocidad
- Aceleración

Que es la flexibilidad y que factores intervienen en su desarrollo:

La flexibilidad es la capacidad de la articulación o del músculo para describir el máximo arco de recorrido, más allá del límite, está compuesta por la movilidad y la elasticidad.

Factores que intervienen:

- Edad
- Sexo
- Hora del día
- Temperatura corporal y ambiente
- La fatiga
- Reflejo miotático de estiramiento.

¿Cuáles son los principales objetivos de la mejora de la flexibilidad? Pon algún ejemplo.

Objetivos:

- Prevenir lesiones
- Facilitar y potenciar el rendimiento, permite una mayor relajación.
- Recuperar más rápido entre lesiones o dentro de una misma sesión.
- Macro ciclo integrado: las cargas siguen una estructura acentuada, se aplica en deportistas con experiencia y necesidades continuas de rendir cerca de su máximo durante varios periodos del año.
- Atr: Es el modelo más avanzado, se caracteriza por la aplicación de cargas concentradas y permite al deportista estar cerca de su máximo a lo largo de toda la temporada.

Otras estructuras:

- Sesión
- Micro ciclo
- Meso ciclo
- Macro ciclo
- Explica cómo se organiza una sesión y pon un ejemplo práctico.

Calentamiento: Va aumentando gradualmente su intensidad en función del objetivo principal.

Parte principal: Se desarrolla el objetivo de la sesión.

Vuelta a la calma: Intentamos que los deportistas terminen la sesión con las mismas pulsaciones con las que la han empezado.

Es el desarrollo de las cualidades físicas mediante el ejercicio, para obtener un estado general saludable.

Las cualidades o capacidades físicas del ser humano son la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad. Todas ellas están interrelacionadas entre sí, y su desarrollo conlleva a un mejor acondicionamiento físico integral.

El ejercicio físico lo configuran aquellos movimientos que de una forma repetitiva activan los sistemas cardiovascular, neuromuscular, óseo, etc. obteniéndose la mejoría de éstos, en mayor o menor proporción, de acuerdo al trabajo e intensidad con que se realicen los mismos.

Resistencia

Por resistencia se entiende la capacidad de realizar un trabajo de cierta intensidad durante el mayor tiempo posible; en otras palabras, es la cualidad motriz para resistir el cansancio de un esfuerzo prolongado, así como la capacidad para recuperarse rápidamente de éste.

Esto se logra a través de un proceso de adaptación del organismo a modificaciones en el funcionamiento del sistema circulatorio, el metabolismo y la coordinación entre órganos y sistemas.

La resistencia puede ser general y especial. La resistencia general se define como capacidad de ejecutar un trabajo duradero que pone en acción muchos grupos musculares y plantea exigencias elevadas a los sistemas cardiovascular, respiratorio y nervioso central. La resistencia general permite al gimnasta superar exitosamente un gran volumen de ejercicios.

Por resistencia especial se hay que entender la capacidad de efectuar trabajo muscular muy intensivo pero breve.

Desarrollo de la resistencia

Para desarrollar la resistencia general se recomiendan carrera, esquí, juegos deportivos y natación.

Ha sido demostrada experimentalmente la eficacia del sistema de ejercicios con cuerda realizados por el método de trabajo intensivo con intervalos.

Resistencia cardiovascular

Para la evaluación de esta cualidad física es necesario que la persona haya tenido una evaluación médica que avale la aplicación de las pruebas.

Dentro de las evaluaciones es necesario mencionar que existen dos tipos de persona, de acuerdo a la actividad que desarrollan durante el día.

Las personas sedentarias son aquellas que de acuerdo a su trabajo y ritmo de vida permanecen pasivas y no realizan actividades físicas de forma regular fuera de las actividades cotidianas de su trabajo.

Las personas activas son aquellas que de acuerdo a su trabajo y ritmo de vida permanecen activas y realizan una o varias actividades físicas de forma metódica y regular.

Para poder definir tu nivel actual es necesario que sean evaluadas todas las cualidades físicas, las cuales darán ciertos puntos y al sumar la totalidad de los puntos y con esto poder designar el nivel.

Fuerza

Es la cualidad física humana que puede definirse como la capacidad del hombre a superar la resistencia externa o a oponérsele gracias a esfuerzos musculares.

El entrenamiento para aumentar la fuerza se ha hecho muy popular y en la actualidad se recomienda como parte de un programa equilibrado de acondicionamiento físico en individuos sanos. También resulta de gran utilidad en una gran cantidad de situaciones clínicas.

El entrenamiento de fuerza es el nombre que suele darse a esta gran variedad de métodos y modos para fortalecer y aumentar la fuerza muscular. Se incluye los eventos competitivos para fisiculturistas y levantadores de pesas.

Aunque se utiliza a menudo en el sentido de levantar pesas no es lo mismo. El entrenamiento de fuerza no sólo incluye el levantamiento de pesas sino también el uso de resistencia proporcionada por fuerza hidráulica, bandas elásticas, resortes y ejercicios isométricos, mientras que el entrenamiento con pesas se refiere, desde el punto de vista técnico, al levantamiento de pesas o pila de pesas.

Flexibilidad

La flexibilidad, aunque no está considerada una cualidad física básica por la mayoría de los especialistas del deporte, sí se puede decir que todos coinciden en que es de gran importancia para el entrenamiento deportivo ya que es un elemento favorecedor del resto de capacidades físicas; se define como **la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.**

Clasificaciones

Existen tres clasificaciones básicas de la flexibilidad, la primera es aquella que se centra en la relación con la especialidad deportiva a desarrollar, en este caso distinguimos flexibilidad general que es la que trabaja todas las articulaciones importantes del cuerpo y especifica en la que el trabajo se centra en articulaciones relacionadas directamente con el deporte.

La segunda clasificación se centra en el tipo de elongación muscular con lo que distinguimos entre flexibilidad estática (mantener una postura durante unos segundos) y dinámica suelen ser ejercicios de estiramiento y acortamiento continuado, sin pausa ni mantenimiento de posiciones.

Por último, si nos centramos en el tipo de fuerza que provoca la elongación tenemos flexibilidad pasiva producida por una o varias fuerzas ajenas al individuo (un compañero, una máquina, la gravedad, etc.) y flexibilidad activa

producida por la fuerza que genera el propio individuo por contracciones Musculares.

Velocidad

Una de las dotes físicas más importantes de la gimnasia es la velocidad o sea la capacidad de efectuar acciones motoras a la máxima velocidad posible en el mínimo lapso de tiempo para las condiciones dadas.

La velocidad puede ser general y especial. La velocidad general es la capacidad de efectuar con rapidez cualquier movimiento y acción, garantizar reacciones motoras a diferentes estímulos con suficiente rapidez. La velocidad especial es la capacidad de efectuar a gran velocidad ejercicios competitivos, sus elementos y partes.

La velocidad se manifiesta de tres formas fundamentales:

- 1) en tiempo latente de reacción motora;
- 2) en velocidad de movimiento por separado;
- 3) en frecuencia de movimiento.

La combinación de estas formas determina todos los casos de manifestación de la velocidad.

La base metodológica del desarrollo de esta dote física es la técnica racional de los ejercicios que garantiza la ejecución de los movimientos a velocidades extremas.

Desarrollo de la velocidad

Para desarrollar la velocidad del movimiento por separado se emplean el método de repetición y el método de ejercicio desmembrado que facilita la ejecución del movimiento. Así, en la combinación de lanzamiento del aparato, voltereta adelante y la recepción, la velocidad de la voltereta ejerce gran influencia en la calidad y estabilidad de ejecución. Para elevarla se propone a la gimnasta efectuar la voltereta en el colchón o parte de movimiento íntegro (en este caso voltereta) con indicación “lo más rápido posible”.

Componentes del Entrenamiento

Componentes del entrenamiento.

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico de guía, para la elevación del nivel de capacidad del organismo del deportista; para que se pueda cumplir un objetivo determinado entrenamiento deportivo adaptación biológica

Objetivo Contenidos/medios Métodos de entrenamiento de entrenamiento de entrenamiento Intensidad del Duración del estímulo

Carga de entrenamiento

Densidad del Volumen del estímulo estímulo Frecuencia del estímulo

Carga interna => Adaptación. Fenómenos que se producen en este proceso de adaptación Carga externa => Volumen, Intensidad y Densidad de la carga. Dato cuantitativo que deriva de los componentes de las cargas Carga de entrenamiento.

Componentes del entrenamiento deportivo

Para lograr el mejor aprovechamiento de todo el conjunto de medios que a la elevación del rendimiento deportivo del atleta y alcance logros deportivos, la Preparación del Deportista se divide en cinco componentes. No se puede determinar que uno se más importante que otro con facilidad, ya que la integración de los mismos le dará una preparación más sólida a los deportistas. De acuerdo a las exigencias propias de cada deporte se inclinará al desarrollo mayor en alguno de los componentes (también puede influir el gusto por algunos de ellos del entrenador), pero reiteramos que el equilibrio adecuado entre ellos tendrá un impacto mejor en el atleta.

Los componentes de la preparación Deportiva son: Preparación Física, Preparación Técnica, Preparación Táctica, Preparación Psicológica y Preparación Teórica.

PREPARACIÓN FÍSICA

Es uno de los componentes del entrenamiento deportivo, se centra en el desarrollo de las cualidades motrices: fuerza, rapidez, resistencia, flexibilidad y capacidades coordinativas (Platonov).

La preparación física está orientada al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a la elevación de sus posibilidades funcionales y al desarrollo de las cualidades motoras, tanto condicionales como coordinativas.

Se entiende como el grado posible a alcanzar como resultado de la prácticas sistemática y científicamente dosificada, de los ejercicios físicos para la ejecución de una actividad determinada.

La preparación Física se subdivide en Preparación General y Preparación Especial.

Preparación Física General

Consiste en el desarrollo de las capacidades físicas que no son específicas del deporte dado, pero cuyo desarrollo influye directa o indirectamente en los éxitos de la actividad deportiva. La formación general del deportista es una condición indispensable para conseguir rendimientos deportivos. (Matveyev)

La formación general de la capacidad condicional tiene lugar a través de la preparación multilateral que se avala con los ejercicios que buscan el soporte higiénico y armónico de todos los procesos de evolución biológica.

Preparación Física Especial

La preparación física especial está destinada a desarrollar las cualidades motoras de acuerdo con las exigencias que plantea un deporte concreto y con las particularidades de una actividad competitiva determinada. Al organizar el proceso de la preparación física especial, es indispensable no perder de vista nunca las exigencias específicas de la modalidad deportiva concreta.

Los ejercicios de entrenamiento elegidos deben cumplir las exigencias de la actividad competitiva según el régimen de trabajo del sistema neuromuscular.

PREPARACIÓN TÉCNICA

Se entiende como la enseñanza de las acciones y movimientos, para librar la lucha deportiva realizada en las competiciones o que sirven de medio para el entrenamiento.

Es la parte del proceso de preparación del deportista dirigida a la obtención de la destreza motriz propia de una modalidad deportiva seleccionada y al perfeccionamiento de ella. (Matveyev)

PREPARACIÓN TÁCTICA

Consiste en la adquisición de conocimientos teóricos y su dominio en la práctica con relación al deporte practicado. Se incluyen también la elaboración de los procedimientos más racionales de conducción de las competencias, la confección de planes, variantes gráficos, etc., teniendo en cuenta a un contrario concreto. Para ello se necesita conocer al adversario, sus fuerzas, posibilidades y variantes tácticas del mismo.

La maestría táctica se fundamenta en la rica reserva de conocimientos y hábitos que permiten realizar con exactitud un plan pensado con precisión y, cuando se producen cambios rápidos, poder valorar la situación para encontrar la solución más efectiva y encaminar de nuevo la acción. (Ozolin)

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Desde el comienzo de la preparación de base al final de la carrera del atleta, es indispensable consagrar una parte del perfeccionamiento deportivo al desarrollo de las cualidades mentales y a la formación de la voluntad. El nivel actual de los resultados deportivos está tan ligado a las cualidades de carácter y a la voluntad como al nivel de preparación técnico y táctico. (Platonov)

En la práctica, esta educación de la voluntad pasa por la ejecución obligatoria de los ejercicios impuestos, por la introducción sistemática de dificultades suplementarias en las sesiones de entreno y por el mantenimiento constante de una atmósfera de competición entre los atletas.

La eficacia de éste trabajo educativo depende mucho de las cualidades personales del entrenador: honestidad, equidad, intransigencia, calidad profesional. Debe ser lo suficientemente perspicaz para llegar con tacto y delicadeza, a un buen conocimiento de sus atletas.

Para ser eficaz el entrenador debe mantener el equilibrio entre las necesidades del perfeccionamiento deportivo y las de una inserción profesional y una vida social equilibrada.

PREPARACIÓN TEÓRICA

Forma parte de la preparación intelectual del deportista. El deportista debe conocer: las tareas que se le plantean; saber orientarse en los medios y métodos para la educación de las capacidades biomotoras, en las formas de las tareas de entrenamiento y su planificación; en la periodización del entrenamiento anual y su contenido; en la planificación de entrenamientos prospectivos para muchos años; debe conocer el papel de las competencias deportivas y sus variantes, las particularidades de la preparación directa para ellas y su participación; llevar un diario de entrenamiento.

Para ello se sugiere:

Utilizar seminarios y lecciones especialmente preparadas donde se traten temas técnicos, tácticos, etc.; se estudia literatura sobre teoría y metodología deportiva; se programan encuentros con otros deportistas.

En esta parte considere las siguientes preguntas:

¿Lleva a cabo este componente de la preparación deportiva con regularidad en su grupo de entrenamiento?

¿En qué momento y cómo lo aplicaría en su sesión de entrenamiento?

Métodos de Entrenamiento

El fútbol es un juego complejo y exigente que requiere de un entrenamiento sofisticado. Los jugadores deben contar con un buen estado físico aeróbico, velocidad, fuerza, habilidad con la pelota, entendimiento táctico y conocimiento de las estrategias básicas del fútbol. Para crear un programa

de entrenamiento que aborde las múltiples exigencias del juego, debe familiarizarse con los diferentes métodos de entrenamiento para el deporte del fútbol. Tales métodos caen dentro de tres categorías generales: entrenamiento del estado físico, desarrollo de la técnica, y tácticas y estrategias. Éste y los dos capítulos siguientes tratan estas extensas áreas de entrenamiento del fútbol. Cómo entender los métodos de entrenamiento del fútbol.

La cantidad de tiempo que puede dedicarle al entrenamiento de sus atletas es valioso.

Su programa de entrenamiento debe incluir acondicionamiento físico, desarrollo de la técnica, e instrucciones tácticas para las diferentes posiciones de los jugadores. Para poder obtener el máximo beneficio del tiempo que pasa en el campo de juego con sus atletas, debe combinar los diferentes métodos del entrenamiento. En el lenguaje del fútbol, a este método se lo conoce como entrenamiento económico.

Nota: Muchos entrenadores de fútbol se refieren al término métodos de entrenamiento como métodos para desarrollarse como entrenador. Mientras que este último término es, desde luego, aceptable, creemos que el término métodos de entrenamiento es una descripción más adecuada. Métodos de entrenamiento describe las actividades que los atletas y entrenadores realizan para entrenarse en el fútbol. En realidad, el término “métodos para desarrollarse como entrenador” se refiere a las distintas maneras en las que el entrenador se comunica y enseña el juego del fútbol a sus atletas.

ENTRENAMIENTO FÍSICO

El entrenamiento físico puede dividirse en cuatro categorías: acondicionamiento general (acondicionamiento aeróbico), acondicionamiento específico (acondicionamiento anaeróbico), entrenamiento en velocidad, y entrenamiento en fuerza y potencia.

Cualquier buen programa de entrenamiento del fútbol incorporará estas cuatro clases de entrenamiento.

Resistencia general

La resistencia general se establece mediante el ejercicio aeróbico. El acondicionamiento aeróbico es una actividad de baja intensidad que aumenta el ritmo cardíaco, y al mismo tiempo permite que el cuerpo satisfaga sus necesidades de oxígeno.

Acondicionamiento específico

Un estado físico determinado se desarrolla mediante el entrenamiento que simula las exigencias físicas de la competición, mediante la combinación del entrenamiento aeróbico y anaeróbico. Durante el ejercicio anaeróbico, el cuerpo es incapaz de recuperar suficiente oxígeno para satisfacer los requerimientos de energía.

Métodos de entrenamiento del fútbol

La velocidad puede definirse de varias maneras diferentes. Varias clases de velocidad se demuestran en el juego del fútbol. Existen tres clases diferentes de velocidad en el fútbol: velocidad de carrera corta (sprint), agilidad y velocidad técnica.

- La velocidad de sprint (velocidad pura) es la capacidad de correr con rapidez en distancias relativamente cortas. En gran parte, la velocidad de sprint se encuentra genéticamente determinada, aunque el entrenamiento de sprint resulta, a menudo, en grandes mejoras en velocidad.
- La agilidad es la capacidad de dar un rápido primer paso, cambiar de dirección, o ser explosivo con o sin la pelota.
- La velocidad técnica es la combinación de la velocidad física con la habilidad para jugar al fútbol. Es la velocidad con la que un jugador puede controlar la pelota, tomar decisiones y crear oportunidades ofensivas. Los jugadores que tienen buena velocidad técnica son

capaces de alcanzar las pelotas enviadas a alturas, ángulos y velocidades diferentes.

Fuerza y potencia

La fuerza y la potencia, a menudo, marcan la diferencia cuando se trata de ganar un mano a mano con un adversario, ganar pelotas en el aire, o anotar un gol. Además, lo que es más importante aún, la fuerza muscular equilibrada optimiza el desempeño y previene lesiones. La fuerza y la potencia pueden desarrollarse mediante el entrenamiento con pesas, la calistenia, los ejercicios pliométricos, y la carrera.

ENTRENAMIENTO TÉCNICO

El desarrollo de la técnica del fútbol requiere de una extraordinaria cantidad de práctica. Los jugadores deben aprender a driblar velozmente con el balón, realizar pases con exactitud, patear con fuerza y precisión, y cabecear el balón eficazmente. Al desarrollar la técnica, es importante que los jugadores encuentren la variedad de condiciones y las limitaciones de tiempo y espacio que se ven en el fútbol. Los ejercicios que se centran en la técnica pueden dividirse en tres categorías: ejercicios fundamentales, ejercicios relacionados con los partidos, y ejercicios bajo las mismas condiciones de los partidos.

Métodos de entrenamiento del fútbol

Ejercicios fundamentales

Los ejercicios fundamentales constituyen las técnicas más básicas. Se realizan con movimiento limitado y sin presión por parte del defensor. Los ejercicios fundamentales se utilizan a menudo para enseñar una nueva técnica.

Enseñe mediante el método de todo-parte-todo. Cuando enseñe una nueva técnica, primero haga la demostración completa de la técnica. Esto les permite a los atletas crear una imagen visual precisa de lo que están tratando de lograr. Luego, divida la técnica en partes componentes. Utilice

ejercicios para enseñar los componentes de la técnica. Cuando sus atletas dominen estos ejercicios lo suficiente, hágalos integrar los diferentes componentes del ejercicio en una representación completa de la técnica.

EL TROTE DE CALENTAMIENTO

El objetivo del calentamiento es preparar a los atletas física y mentalmente para el entrenamiento y la competición. Existen dos componentes principales de la etapa de calentamiento: un trote leve (o alguna actividad aeróbica suave) y ejercicios de movilidad (aflojamiento y elongación).

Un trote de calentamiento debería comenzar con unos 10-15 minutos de trote leve con ritmo en ascenso que incluya arranques de trotes algo más rápidos. Los atletas se aburren rápidamente de realizar la misma ejercitación todos los días, por lo que deberá variar el calentamiento para cada sesión de entrenamiento.

El objetivo del trote es despertar el sistema de energía aeróbica, aumentar la temperatura corporal, y aflojar los músculos como preparación para la elongación.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

El objetivo de esta investigación es orientar el trabajo metodológico del entrenador para el logro de los fundamentos tácticos ofensivos y defensivos durante el proceso de enseñanza aprendizaje de los juegos sin meta.

También se realizan controles de los fundamentos tácticos a partir de la tercera sesión de entrenamiento de cada uno de los bloques, reforzando la teoría de evaluación donde se propician actividades que estimulen la auto evaluación por los atletas, así como las acciones de control del trabajo de los demás. En esta investigación se hace realmente novedoso el control de los fundamentos tácticos que realiza el jugador para de esta manera focalizar los errores y posteriormente individualizar el trabajo táctico. Estos bloques de ejercicios brindan más oportunidades de aprendizaje individual, grupal y colaborativo, la

interacción que se produce en el Fútbol Sala es constante, obligando al jugador a realizar las acciones técnico – tácticas en función del equipo. ⁶

Las Estrategias metodológicas que se vienen utilizando en el proceso de enseñanza aprendizaje de la Cultura Física en las alumnos :del Colegio Nacional "Adolfo Valarezo, son elementos que permiten producir, generar y potenciar aprendizajes significativos en las estudiantes: utilizando procedimientos teóricos – prácticos apropiados; por lo tanto, en este trabajo investigativo se quiere emprender un análisis crítico de las condiciones, características y supuestos que determinan el análisis de las Estrategias Metodológicas en el inter-aprendizaje de la Cultura Física en las alumnos del ciclo básico en el Colegio Nacional "Adolfo Valarezo" de la Ciudad de Loja.

Es importante señalar que el tema es importante y selecto de analizarlo, ya que identifican las fortalezas y limitaciones que se pueden evidenciar en el uso de las Estrategias Metodológicas, de los docentes del establecimiento, también permite analizar el rol docente en la utilización de los inter-aprendizaje que estén de acuerdo a las necesidades e intereses de los estudiantes, para generar aprendizajes significativos.

Se dirige esta investigación a los inter-aprendizajes significativos, donde el alumno pone toda su capacidad de modo sustancial y no arbitrario, el contenido y la tarea del aprendizaje con lo que él ya sabe. Además, donde el alumno esté dispuesto a razonar y a comprender el contenido de esta manera. Relacionar un nuevo contenido de inter-aprendizaje, de manera sustancial el estudiante, establece relaciones entre los dos tipos de contenidos como algo esencial; por ejemplo, asumir significados y relaciones entre diferentes elementos de contenido.

⁶Conceptos Generales Concepto de Entrenamiento Físico : "Proceso especializado de la Educación Física orientado directamente a mejorar la condición física del sujeto o a elevar sus marcas deportivas a través de la educación del conjunto de cualidades físicas"

Los alumnos deben tener en su mente algunos contenidos previamente aprendidos para que logre aprendizajes significativos.

El problema de las Estrategias Metodológicas en el inter-aprendizaje que se utilizan en el Área de la Cultura Física para ello se organizó el objetivo general que tienen la finalidad comprobar la incidencia que tiene las Estrategias Metodológicas en el inter-aprendizaje del proceso de enseñanza aprendizaje en el Área de Cultura Física del Colegio Nacional “Adolfo Valarezo”.

Modelos Educativos

En una de sus publicaciones, el profesor Julián De Zubiría recoge, precisamente las preguntas que diversos autores han ubicado como las cuestiones centrales en la educación. Estas interrogantes permiten construir un método para describir sistemáticamente cualquier Modelo Pedagógico. Se entiende este como un conjunto de prácticas educativas que se articulan en torno a principios teóricos y de acción comunes. Aquí se retoma este esquema, con algunas modificaciones y adiciones, para ubicar los rasgos más relevantes de los distintos modelos pedagógicos, hoy sirven de referencia a la investigación y la práctica educativas.

El esquema propuesto por j. De Zubiría señala un conjunto de seis preguntas claves que definen un diseño curricular; es decir, un plan de acción concreto para dirigir un proceso educativo. Las respuestas diferenciadas a esas preguntas definen a. especificidad del modelo pedagógico que lo orienta.

Propósitos ¿Para qué educar? ¿Cuáles son las metas del proceso de enseñanza-aprendizaje? Contenidos ¿Qué enseñar? Método ¿Cómo enseñar? Secuencia ¿Cómo distribuir los contenidos y las actividades de enseñanza y aprendizaje en el corto, mediano y largo plazo?

Recursos

¿Qué recursos materiales, como guías, textos, fichas e instrumentos, se requieren en el proceso de enseñanza aprendizaje?

Evaluación

¿Con qué criterio y de qué manera se ponderan los resultados del proceso educativo? ¿Para qué y cómo se usa la evaluación?

Contexto Social

¿Cómo es la sociedad en la que se educa? ¿Qué posiciones ocupan en esa sociedad los distintos actores implicados en el sistema educativo (niños, familias, profesionales de la educación, directivos y funcionarios educativos, etc.)? ¿Quiénes influyen y en qué medida en las distintas decisiones que se toman en el ámbito educativo?

a) Modelo academicista.- Este Modelo Pedagógico se caracteriza por estar centrado en la enseñanza más que en el aprendizaje, es decir, es más importante que el alumno sea capaz de repetir lo dicho por el docente que su capacidad de comprender y apropiarse del conocimiento. El énfasis, por lo tanto, estará en la memorización de conceptos y en la selección de un tipo de saber canónico.

b) El Modelo Pedagógico Tradicional.- Este modelo enfatiza en la formación del carácter de los estudiantes para moldear, a través de la voluntad, la virtud y el rigor de la disciplina, el ideal humanístico y ético que recoge la tradición metafísico-religiosa medieval. El método básico de aprendizaje es el academicista, verbalista, que dicta sus clases bajo un Régimen de disciplina con unos estudiantes que son básicamente receptores. La ilustración ejemplar de este método es la forma como los niños aprenden la lengua materna.

c) Modelo Pedagógico de experiencias. El centro, el eje de la educación es el interior del niño. El ambiente pedagógico debe ser muy flexible para que el niño despliegue su interioridad. El desarrollo natural del niño se convierte en la meta y a la vez en el método de la educación. El maestro

debe ser sólo un auxiliar o un amigo de la expresión libre, original y espontánea de los niños, Lo que cuenta es el desenvolvimiento espontáneo del niño en su experiencia natural con el mundo que le rodea; la experiencia del niño es por sí misma valiosa, no necesita ponerse a prueba, no remite a nada fuera de sí misma, no necesita confirmarse, ni refutarse, ni evaluarse, ni controlarse, pues no tiene pretensión de verdad.

d) El Modelo Pedagógico Conductista.- El método es en esencia, el de la fijación y control de los objetivos instrucciones formulados con precisión y reforzados en forma minuciosa. Adquirir conocimientos, códigos impersonales, destrezas y competencias bajo la forma de conductas observables, es equivalente al desarrollo intelectual de los niños

e) Modelo Pedagógico Social-Cognitivo. - Este modelo propone el desarrollo máximo y multifacético de las capacidades e intereses del alumno. El conocimiento científico-técnico y el fundamento de la práctica para la formación científica de las nuevas generaciones.

f) Modelo Pedagógico Cognitiva (constructivista).- Los alumnos realizan su aprendizaje a medida que experimentan y consultan la bibliografía disponible, analizan la información nueva con la lógica del método científico de la disciplina y deducen sus propios conocimientos. Este modelo desarrolla los procesos cognitivos, unas hacen referencia al carácter pasivo y otras al carácter activo de los proceso de enseñanza aprendizaje.

g). Modelo Pedagógico Basado en el Paradigma Científico. “Este modelo es un sistema integrado de enseñanza (instrucción) – aprendizaje, que pretende desarrollar el proceso educativo siguiendo las fases del método científico, teniendo como punto central del proceso la declaratoria de una problemática.

Concepción de la Cultura Física de acuerdo al Modelo Pedagógico que sostiene la Reforma Curricular

La Cultura Física en el ámbito educativo ha experimentado, en los últimos años, cambios profundos y trascendentales que han permitido al momento consolidar el área con rigor científico y pedagógico más actualizado. El movimiento instaurado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deportes sobre el currículum ha permitido dar un importante paso para dar cabida a la propuesta del área de Cultura Física, misma que recoge las aportaciones de las distintas corrientes, tendencias y métodos que hasta hoy y que en forma inconexa ha soportado lo que se llamaba para unos la asignatura de Educación Física, para otros los deportes y para el resto Educación Física, Deportes o Recreación.

Dentro del contexto general el Currículum Consensuado para la Educación Básica Ecuatoriana, se menciona que: “él Área de Cultura Física, deberá ser diseñada en cada centro escolar, a base del diagnóstico institucional, del análisis de las competencias particulares de los maestros y del desarrollo cultural local, de acuerdo a guías y orientaciones generales...”, por esto, se consideró necesario complementar el marco referencial, que se inscribe en el nivel macro y formular el Documento base del Área de Cultura Física, con el propósito de orientar el desarrollo de los procesos psicológicos superiores.

El desarrollo curricular en los niveles institucional y de aula, el mismo que se basa en el modelo educativo constructivista, donde los docentes y estudiantes procesan y construyen los contenidos procedimentales, motores y socio afectivos la Cultura Física en el proceso formativo de los estudiantes aportará al mejoramiento de la calidad de la educación ecuatoriana, tanto por el enfoque globalizado como por constituir un factor socialmente útil en el desarrollo personal, familiar y comunitario.

La propuesta curricular recupera los cambios cualitativos y cuantitativos que en esta área se han dado y se espera que el desarrollo de un trabajo de calidad incida en la valoración que el alumno otorgue a la actividad física

como parte esencial de su vida presente y futura. Los avances que se han producido en el desarrollo de la Cultura Física en el país han permitido que el diseño curricular se modifique y responda a las necesidades educativas y favorezca a la conformación de una personalidad total, entendiéndose esta como la constante relativa del resultado de la conjugación y mutua influencia de la vitalidad, la tipología, el carácter, las capacidades, talentos y la autodeterminación.

Con este enfoque el Área de Cultura Física, para cumplir con sus objetivos, incorpora para su tratamiento y práctica, capacidades y destrezas fundamentales, contenidos generales y para cada año, recursos didácticos y las recomendaciones metodológicas para orientar procesos que contribuyan al desarrollo de la base biológica, madurez emocional, confianza y seguridad en sí mismo, capacidades de auto dominio: para pensar, actuar y crear libremente; ayuda a re direccionar los comportamientos negativos y cultiva la voluntad para desarrollar un proyecto de vida. Así, una vez que se ha efectuado una propuesta de reforma curricular en educación básica, con una continuidad real al proceso educativo ecuatoriano, presentamos un sistema de enseñanza organizado en conocimientos científicos, que nos da las bases para una aplicación inmediata y centrada en la realidad instruccional del país en el momento actual y futuro, el mismo que en líneas generales se puede definir como un sistema que busca las diferencias que busca el aprovechamiento de las diferencias individuales mediante un planteamiento del proceso de enseñanza – aprendizaje funcional, relacionando la teoría y la practica en los campos educativo, deportivo y recreacional, aplicable a una multitud de situaciones sin olvidar que exija del profesorado un contacto directo con la tecnología didáctica.

INTERVENCIÓN EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Aprendizaje Significativo

3. Es el aprendizaje en el cual el sujeto relaciona sus conocimientos previos con los nuevos dotándolos así de coherencia respecto a sus estructuras cognitivas.
4. El aprendizaje por recepción, si bien es fenomenológicamente más sencillo que el aprendizaje por descubrimiento, surge paradójicamente ya muy avanzado el desarrollo y especialmente en sus formas verbales más puras logradas, implica un nivel mayor de madurez cognoscitiva.

Enseñar y Aprender

A lo largo de la historia educativa de la humanidad, la concepción de pedagogía como universal ha evolucionado, condicionadamente, por los andamiajes sociales, culturales e ideológicos de los pueblos. La pedagogía pasó de un servicio doméstico –de la sociedad esclavista griega– a un modus operandi de transmitir formalmente conocimientos para preservar la cultura o un orden social establecido –sistema educativo. Sin embargo, todo enfoque pedagógico ha contado con un adjetivo circunstancial determinado por los énfasis de la comprensión educativa; así, por ejemplo, Pedagogía del oprimido, de Freire, denunció la “educación bancaria”, dando pautas para plantear una “pedagogía de la liberación”.

Las teorías o corrientes pedagógicas han oscilado en enfoques más o menos centrados en el docente o en el estudiante. Con todo, en la actualidad, ante las encrespadas aguas de la globalidad, las sociedades se debaten en la transición para llegar a constituirse en sociedades informacionales, sociedades del conocimiento o sociedades del aprendizaje, sustentadas en la vorágine de las nuevas tecnologías de la información. Ante estos retos es necesario replantear el quehacer pedagógico como base educativa para formar al ciudadano de estas posibles ciudades.

En los análisis sociológicos actuales entre otros) se pone de manifiesto la “sobre información” y las “info-estructuras”; es más, se despliegan las nuevas

ecuaciones para pensar en estas sociedades informacionales considerando las economías informacionales y la cultura de la información; asimismo, se definen las nuevas habilidades informacionales yuxtapuestas y análogas a las emergentes manifestaciones de los “analfabetismos funcionales”

Estos escenarios demandan una nueva arquitectura educativa que apunte al aprendizaje de por vida y apueste por él, lo que implica entablar una nueva hipótesis educativa: enseñar a aprender y sobre todo utilizar adecuadamente la información en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Se plantea entonces una nueva hipótesis, un nuevo enfoque para comprender el quehacer educativo llamado pedagogía informacional, ante el cual los docentes y estudiantes deben asumir un nuevo rol de “mediaciones” entre la experiencia humana y la información existente, y sobre todo caer en la cuenta de que la información debe ser punto de partida y de llegada en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Asimismo, los enfoques educativos, desde el punto de vista estructural, cada vez más se inclinan hacia los siguientes supuestos:

- a)** Los nuevos enfoques sobre los aprendizajes (aprender a aprender, aprender toda la vida y aprender a conocer, ser, hacer y convivir);
- b)** El advenimiento y uso de las NTIC;
- c)** Trabajo en redes
- d)** Complejidad e incertidumbre;
- e)** Los nuevos analfabetismos funcionales
- f)** La información y lo informacional.

Teniendo en cuenta que el currículum debe responder a tres preguntas fundamentales, ¿qué se aprende?, ¿cómo se aprende? y ¿cuál es el entorno de aprendizaje?, y a la vez debe considerar factores condicionantes (social, histórico, económico, político, filosófico y científico) y condiciones sustanciales (antropológica, epistemológica, psicológica, biológica), se puede llegar a definir un conjunto de fundamentos curriculares que sustentan un modelo innovador llamado “modelo curricular para la sociedad del conocimiento”, el cual tiene como centro a la colectividad –o redes– de

estudiantes, quienes están circunstancialmente condicionados por el uso de NTIC, la información y el conocimiento, factores que articulan con la realidad global en todas sus expresiones.

En este contexto, la definición curricular puede tomar en cuenta cuatro importantes factores, asociados entre sí e interrelacionados dinámicamente:

- El aprendizaje centrado en las redes de estudiantes.
- La información como fuente del aprendizaje.
- El conocimiento como punto de llegada y punto de partida.
- Las NTIC como medio o instrumento articulador, entre todo lo anterior

Docente y estudiante. El docente ante la pedagogía informacional debe transformarse en un pedagogo investigador, que debe propiciar aprendizajes significativos en una verdadera mediación entre: 1. La experiencia de los estudiantes; 2. La información existente, y 3. La producción colectiva de nueva información. En efecto, “los nuevos entornos de enseñanza-aprendizaje exigen nuevos roles en los docentes y estudiantes. La perspectiva tradicional en educación superior, por ejemplo, del docente como única fuente de información y sabiduría y de los estudiantes como receptores pasivos debe dar paso a papeles bastante diferentes. La información y el conocimiento que se puede conseguir en las redes informáticas en la actualidad es ingente⁷

Tipos de Aprendizaje

1. **Adquisición:** el sujeto observa un modelo y reconoce sus rasgos característicos de conducta.
2. **Retención:** las conductas del modelo se almacenan en la memoria del observador. Se crea un camino virtual hacia el sector de la memoria en el cerebro. Para recordar todo se debe reutilizar ese

⁷SANTILLANA, Curso para Docentes, ¿Qué es enseñar y qué es aprender?. Quito – Ecuador, 2009,

camino para fortalecer lo creado por las neuronas utilizadas en ese proceso

3. **Ejecución:** si el sujeto considera la conducta apropiada y sus consecuencias son positivas, reproduce la conducta.
4. **Consecuencias:** imitando el modelo, el individuo puede ser reforzado por la aprobación de otras personas. Implica atención y memoria, es de tipo de actividad cognitiva.
5. **Aprendizaje por descubrimiento:** Lo que va a ser aprendido no se da en su forma final, sino que debe ser re-construido por el alumno antes de ser aprendido e incorporado significativamente en la estructura cognitiva.
6. **Aprendizaje por recepción:** El contenido o motivo de aprendizaje se presenta al alumno en su forma final, sólo se le exige que internalice o incorpore el material (leyes, un poema, un teorema de geometría, etc.) que se le presenta de tal modo que pueda recuperarlo o reproducirlo en un momento posterior.
7. **Aprendizaje receptivo:** en este tipo de aprendizaje el sujeto sólo necesita comprender el contenido para poder reproducirlo, pero no descubre nada.
8. **Aprendizaje por descubrimiento:** el sujeto no recibe los contenidos de forma pasiva; descubre los conceptos y sus relaciones y los reordena para adaptarlos a su esquema cognitivo.
9. **Aprendizaje repetitivo:** se produce cuando el alumno memoriza contenidos sin comprenderlos o relacionarlos con sus conocimientos previos, no encuentra significado a los contenidos!
10. **Aprendizaje significativo:** es el aprendizaje en el cual el sujeto relaciona sus conocimientos previos con los nuevos dotándolos así de coherencia respecto a sus estructuras cognitivas.

Planificación Curricular

Planificar consiste en alejarse lo más posible de toda improvisación, organizando en la medida de lo posible el proceso de preparación de los

deportistas. A modo de aforismo puede decirse – según MESTRE (1995, 25) – que la planificación es pensar en el futuro y planificar, pensar hacia delante.

No obstante, la improvisación sigue siendo un modo de actuar muy generalizado en nuestro medio educativo y deportivo, prefiriendo, quienes así proceden, el ir solucionando los problemas conforme se vayan presentando, acciones que conducen a resultados negativos y desastrosos en muchos casos.

Antes de abordar la planificación curricular, es necesario definir algunas características del currículo.

El currículo, presenta diversas definiciones de acuerdo al enfoque y concepción educativa que se tenga y aborde. Al respecto, la concepción educativa de la Reforma del 70, conceptualizaba al currículo, como el conjunto de experiencias que los sujetos de la educación viven para posibilitar una transformación.

En la actualidad el Ministerio de Educación aborda el currículo desde una perspectiva de la concepción constructivista.

Modelos Educativos

En un mundo en rápido cambio, se percibe la necesidad de una nueva visión y un nuevo modelo de enseñanza superior, que debería estar centrado en el estudiante, lo cual exige, en la mayor parte de los países, reformas en profundidad y una política de ampliación del acceso, para acoger a categorías de personas cada vez más diversas, así como una renovación de los contenidos, métodos, prácticas y medios de transmisión del saber, que han de basarse en nuevos tipos de vínculos y de colaboración con la comunidad y con los más amplios sectores de la sociedad.

Las instituciones de educación superior deben formar a los estudiantes para que se conviertan en ciudadanos bien informados y profundamente motivados, provistos de un sentido crítico y capaces de analizar los

problemas de la sociedad, buscar soluciones para los que se planteen a la sociedad, aplicar éstas y asumir responsabilidades sociales.

Para alcanzar estos objetivos, puede ser necesario reformular los planes de estudio y utilizar métodos nuevos y adecuados que permitan superar el mero dominio cognitivo de las disciplinas; se debería facilitar el acceso a nuevos planteamientos pedagógicos y didácticos y fomentarlos para propiciar la adquisición de conocimientos prácticos, competencias y aptitudes para la comunicación, el análisis creativo y crítico, la reflexión independiente y el trabajo en equipo en contextos multiculturales, en los que la creatividad exige combinar el saber teórico y práctico tradicional o local con la ciencia y la tecnología de vanguardia.

Los modelos y tendencias de formación docente predominantes en el contexto iberoamericano en los albores del milenio proporcionan ciertas pistas para responder a esos y otros cuestionamientos claves y nutren con sentidos muy distintos las diversas estrategias tendientes a la profesionalización docente. Aproximándonos a su consideración, veamos cómo puede concebirse la formación docente, tanto inicial como continua, la práctica docente, la misma profesionalización y las principales dimensiones del quehacer.

Entendemos por formación, el proceso permanente de adquisición, estructuración y reestructuración de conductas (conocimientos, habilidades, valores) para el desempeño de una determinada función:; en este caso, la docente. Tradicionalmente, se otorgó el monopolio de la misma a la formación inicial. Pero la modelación de las prácticas y del pensamiento, así como la instrumentación de estrategias de acción técnico-profesionales operan desde la trayectoria escolar del futuro docente, ya que a través del tránsito por diversos niveles educativos el sujeto interioriza modelos de aprendizaje y rutinas escolares que se actualizan cuando se enfrenta ante situaciones donde debe asumir el rol de profesor.

Por otra parte, existen propuestas que han rechazado en este campo los postulados de aquella sociología de las profesiones, definiendo la profesionalización como “la expresión de la especificidad de la actuación de los profesores en la práctica; es decir, el conjunto de actuaciones, destrezas, conocimientos, actitudes, valores ligados a ellas, que constituyen lo específico de ser profesor”. Este conjunto de cualidades conforman dimensiones del quehacer docente, en las que se definen aspiraciones respecto a la forma de concebir y vivir la actividad, así como de dar contenido concreto a la enseñanza modelos y tendencias, Implicaciones a nivel de formación.

Cada modelo teórico de formación docente articula concepciones acerca de educación, enseñanza, aprendizaje, formación docente y las reciprocas interacciones que las afectan o determinan, permitiendo una visión totalizadora del objeto (8). Los distintos modelos, hegemónicos en un determinado momento histórico, no configuran instancias monolíticas o puras, dado que se dan en su interior contradicciones y divergencias; y ellas mismas coexisten, influyéndose recíprocamente. La delimitación y descripción de las concepciones básicas de estos modelos permite comprender, a partir del análisis de sus limitaciones y posibilidades, las funciones y exigencias que se le asignan al docente en cada uno de ellos.

Es posible identificar los siguientes modelos y tendencias (configuraciones institucionalizadas históricamente e incorporadas a las prácticas y a la conciencia de los sujetos):

1. El modelo practico-artesanal concibe a la enseñanza como una actividad artesanal, un oficio que se aprende en el taller. El conocimiento profesional se transmite de generación en generación y es el producto de un largo proceso de adaptación a la escuela y a su función de socialización.

“El aprendizaje del conocimiento profesional supone un proceso de inmersión en la cultura de la escuela mediante el cual el futuro docente se socializa dentro de la institución, aceptando la cultura profesional

heredada y los roles profesionales correspondientes” (Fullan y Hargreaves, 1992)(10). Se da un neto predominio de la reproducción de conceptos, hábitos, valores de la cultura “legítima”.

2. El modelo academicista especifica que lo esencial de un docente es su sólido conocimiento de la disciplina que enseña. La formación así llamada “pedagógica” –como si no fuera también disciplinaria- pasa a un segundo plano y suele considerarse superficial y hasta innecesaria. “Los conocimientos pedagógicos podrían conseguirse en la experiencia directa en la escuela, dado que cualquier persona con buena formación conseguiría orientar la enseñanza” Plantea una brecha entre el proceso de producción y reproducción del saber, en tanto considera que los contenidos a enseñar son objetos a transmitir en función de las decisiones de la comunidad de expertos.

El docente no necesita el conocimiento experto sino las competencias requeridas para transmitir el guión elaborado por otros, como un locutor hábil. La eventual autonomía se ve como riesgosa, fuente de posibles sesgos. ¿Algunos de los programas de Actualización de contenidos podrían ubicarse en esta línea?

3. El modelo tecnicista eficientista apunta a tecnificar la enseñanza sobre la base de esta racionalidad, con economía de esfuerzos y eficiencia en el proceso y los productos. El profesor es esencialmente un técnico: su labor consiste en bajar a la práctica, de manera simplificada, el currículo prescrito por expertos externos en torno a objetivos de conducta y medición de rendimientos. El docente no necesita dominar la lógica del conocimiento científico, sino las técnicas de transmisión. Está subordinado, no solo al científico de la disciplina, sino también al pedagogo y al psicólogo.
4. El modelo hermenéutico-reflexivo supone a la enseñanza como una actividad compleja, en un ecosistema inestable, sobre determinada por

el contexto –espacio-temporal y sociopolítico y cargada de conflictos de valor que requieren opciones éticas y política. El docente debe enfrentar, con sabiduría y creatividad, situaciones prácticas imprevisibles que exigen a menudo resoluciones inmediatas para las que no sirven reglas técnicas ni recetas de la cultura escolar. Vincula lo emocional con la indagación teórica. Se construye personal y colectivamente: parte de las situaciones concretas (personales, grupales, institucionales, sociopolíticas) que intenta reflexionar y comprender con herramientas conceptuales y vuelve a la práctica para modificarla. Se dialoga con la situación interpretándola, tanto con los propios supuestos teóricos y prácticos como con otros sujetos reales y virtuales (autores, colegas, alumnos, autoridades).

El academicista ubica al docente como transmisor de las verdaderas certezas que proporcionan los últimos contenidos científicos de la Academia. ¿Qué certezas científicas? ¿Cuáles contenidos actualizados?

El técnico sueña con el docente de la racionalidad técnica, que planifica los previsible pasos del proceso de enseñanza y aprendizaje y baja los paquetes instruccionales con términos seguros para garantizar el logro eficiente de los objetivos. Planificar, ¿qué futuro? Garantizar, ¿qué objetivos?

Paradigmas educativos

La conclusión de la semana pasada básicamente se centró en tres ejes principales: entender las tareas de la profesión de enseñar, el compromiso que debemos asumir como docentes y, por tanto, la tarea que debemos cumplir de cara al desarrollo cognitivo del alumno. Es importante no olvidar que las propuestas educativas representan evoluciones históricas de los fines educativos, que intentan explicar, mejorar o reemplazar otras propuestas educativas, siempre impulsadas por un tipo de hombre que la sociedad demanda. Sin embargo, más allá de la especificidad de las

propuestas educativas, es importante no olvidar que el proceso educativo, es un proceso transformador, donde están implicadas las personas antes que los conocimientos y las competencias. Por tanto, los esfuerzos de todos los agentes educativos deben converger en un proceso transformador eminentemente humano.

En la evolución histórica del hombre, diversas explicaciones teóricas se han ido construyendo para entender fenómenos de la vida y de la naturaleza con la que interactúa. Es así como se han elaborado conjuntos sistemáticos de explicaciones que dan cuenta de los diferentes componentes de un fenómeno, constituyendo un corpus coherente que fundamenta el porqué de cada uno de estos componentes. Se puede afirmar que un paradigma es la forma básica de percibir, pensar, valorar y actuar sobre la base de una visión particular de la realidad, o como cita Hernández Rojas “[...] son matrices disciplinares o configuraciones de creencias, valores metodológicos y supuestos teóricos que comparte una comunidad específica de investigadores.” (2004:76).

Basándose en lo anterior se puede afirmar que un paradigma es un determinado marco desde el cual miramos el mundo, lo comprendemos, lo interpretamos e intervenimos sobre él. Abarca desde el conjunto de conocimientos científicos que imperan en una época determinada hasta las formas de pensar y de sentir de la gente en un determinado lugar y momento histórico. Como se puede observar, un paradigma representa una visión parcial de la realidad, en este caso, de la educación.

Hernández Rojas (2004: 67-68) reconoce una cierta estructura que permite analizar con un mínimo de racionalidad cada paradigma producto del trabajo de la psicología de la educación, identificando cinco componentes que para Hernández Rojas (2004) es definitorio, a saber: la problemática que por medio de ese paradigma se decide tomar como campo de estudio o área de investigación, los fundamentos epistemológicos vinculados a ciertas concepciones filosóficas, los supuestos o sustentos teóricos que son la base

conceptual disciplinar compartidos por los especialistas, el conjunto de métodos, reglas, procedimientos y técnicas aceptados por la comunidad que comparte ese paradigma y finalmente los planteamientos implícitos en la propuesta paradigmática para hacer frente a problemáticas propias de un área específica como es el caso del contexto educativo.

Cada uno de los paradigmas derivados de la psicología de la educación en una óptica proyectiva de aplicación en el campo de la educación, presentan posturas que tratan de explicar, por ejemplo: el proceso de aprendizaje y los fenómenos que lo constituyen, así como los determinantes del aprendizaje, partiendo del estudio de las características del sujeto cognoscente, tal es el caso de las disposiciones cognitivas, afectivas y de personalidad que pueden influir en los resultados del aprendizaje, la enseñanza y desarrollo del pensamiento, las implicaciones educativas y la interacción educativa existente entre maestro-alumno, alumno-alumno etc., en otros.

Es así como todos los paradigmas desde una perspectiva general contribuyen al conocimiento y proporcionan fundamentos explicativos desde diferentes enfoques. Se puede considerar con toda seguridad que no existe un paradigma que contenga todo el conocimiento acumulado para explicar el proceso del aprendizaje. Con ello es posible entender que en la realidad se puede actuar aplicando conceptos de uno y de otro paradigma; dependiendo de las situaciones y los propósitos perseguidos. De ahí que no es posible adjetivar el trabajo de los profesores, como suele hacerse, por ejemplo; este o tal profesor es conductista, este otro es tradicionalista, este es bueno porque es constructivista, este profesor está muy preparado porque tiene doctorado en educación, aquel profesor es mejor porque tiene muchos años de experiencia, etc. Desde mí muy particular punto de vista, este tipo de comentarios sólo denota una cierta ignorancia educativa de aquellos que etiquetan de esa forma a los profesores.

La extrapolación de los supuestos implícitos en cada paradigma al contexto educativo y específicamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje, no

parece que se termine con la adopción de un paradigma u otro, sino que, la realidad que rodea el proceso educativo, siempre será más compleja de lo que aparentemente resulta ser y, por tanto, se convierte en una condicionante que puede hacer fracasar los intentos más laudables por poner en práctica alguno de los paradigmas, toda vez que dicha realidad es entendida y filtrada o tamizada por nuestro sistema de analizadores y, por tanto, siempre incompleta; al respecto Fernández (1994:98) afirma que “La realidad es siempre más rica que todos los sistemas de análisis y todas las rejillas que pretenden analizarla, encasillarla, clasificarla, describirla o normarla. Lo que hacemos para conocer y comprender la realidad focalizada por nuestro interés no es más que someterla al filtro de nuestro sistema de analizadores o, si se prefiere la metáfora de Popper, echar nuestra red de conceptos disponibles al océano y tratar de pescar todo lo que la finura o tosquedad de su entramado permita”.

Cada teoría, paradigma y por consecuencia cada autor, consideran el aprendizaje de diferente forma y lo explica con diferentes conceptos y desde referentes diversos. Para unos será un cambio de conducta o de comportamiento, para otro será una nueva forma de adaptarse, otros lo explican como una vivencia personal interna. En realidad lo único cierto es que los seres humanos estamos aprendiendo constantemente en diferentes formas, ocupando diversas estrategias para lograr aprendizajes. El hecho que esto suceda así, es producto de determinadas condiciones externas y características propias de cada ser humano. Es difícil no estar de acuerdo (más allá de los supuestos epistemológicos y filosóficos de cualquier paradigma psicoeducativo) sobre el papel fundamental que juegan y de la implicación ineludible en el proceso de enseñanza-aprendizaje de factores tan complejos como:

1. Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda Área Ciencias de la Educación Paradigmas y Modalidades Educativas Facilitadora:
2. Paradigmas Educativos .A lo largo de la historia de la educación, ésta se ha desarrollado a partir de diversos modelos pedagógicos que cada vez

se apegan más al quehacer científico, beneficiándose de los aportes de la Psicología, la Sociología, la Didáctica, la Tecnología Educativa y la Comunicación; el trabajo docente requiere tener procesos, estrategias y conocimientos que se funden científicamente para poder desarrollarlos con eficiencia, certidumbre y credibilidad para que así la educación pueda cumplir con su papel de asegurar el desenvolvimiento de la cultura para la cual fue encargada por la Sociedad.

3. Paradigma Concepto: Paradigma viene del griego paradeíqñimi (mostrar, manifestar). En epistemología es un conjunto de modelos en cuanto a metodología de las ciencias se refiere. En otras palabras un paradigma es un conjunto que unifica algunas explicaciones sobre fenómenos naturales o sociales investigados.

5. Paradigma: Un Paradigma comprende diversas teorías afines y fundamentadas científicamente en la misma concepción filosófica. Un paradigma cambia tanto por la aceptación de nuevos hechos como por el surgimiento de nuevas teorías, las cuales deberán ser explicadas a partir de nuevos conceptos, que aunque pudieran haberse manejado en términos similares en otros paradigmas, adquieren nuevos significados a partir de la construcción de los nuevos paradigmas.

PARADIGMAS DE LA EDUCACIÓN Paradigma Romántico La educación debe tener su lugar dentro de la naturaleza para que el potencial del niño pueda desarrollarse según el ritmo de la naturaleza y no al tiempo de la sociedad.

PARADIGMAS DE LA EDUCACIÓN Paradigma Humanista El ser humano es una totalidad que excede a la suma de sus partes.

- A la hora de tratar de comprender a un alumno hay que verlo en forma integral. Fomenta el aprendizaje significativo y participativo.

- Promueve una educación basada en el desarrollo de una conciencia ética, altruista y social.

PARADIGMAS DE LA EDUCACIÓN Paradigma Conductista Los conocimientos son un cuerpo fijo por adquirir. El aprendizaje es la adquisición de conceptos y destrezas mediante el entrenamiento. El rol de las y los estudiantes es centrado en estímulos. El rol de las y los docentes es de supervisión.

PARADIGMAS DE LA EDUCACIÓN Paradigma Cognitivo Considera al sujeto como un ente activo, cuyas acciones dependen en gran parte de representaciones y procesos internos que él ha elaborado como resultado de sus relaciones previas con su entorno físico y social.

PARADIGMAS DE LA EDUCACIÓN Paradigma Histórico Social Su historia personal, su clase social y consecuentemente sus oportunidades sociales, su época histórica, las herramientas que tenga a su disposición, son variables que no solo apoyan el aprendizaje sino que son parte integral de “él”

EL Modelo Pedagógico se constituye a partir del ideal de hombre y de mujer que la sociedad concibe según sus necesidades y para ello planifica un tipo de educación a ser impartida en las instituciones docentes.

Se caracterizan:

1. Sus bases filosóficas y psicológicas.
2. Formas de trabajar en el proceso de enseñanza y aprendizaje.
3. Papel que se le asigna al profesor y al alumno.
4. Por sus principales representantes.
5. Repercusión que han tenido en la práctica pedagógica.

El Modelo constituye una simplificación del sistema estudiado. Permite efectuar simulaciones destinadas a predecir el comportamiento de éste sistema en casos determinados.

Es una representación de la realidad que supone un alejamiento o distanciamiento de la misma. Es una representación conceptual y por tanto indirecta al ser necesariamente esquemática se convierte en una representación parcial y selectiva de aspectos de esa realidad.

Focalizando la atención en lo que considera importante y despreciando aquello que no lo es. Un Modelo se identifica con una especie de esquema interpretativo que selecciona datos de la realidad, los estructura, decidiendo qué aspectos son importantes para conocer la realidad a la que hace referencia.

“El modelo teórico es una representación conceptual esquemática de una cosa o de una situación real o supuesta real...” La riqueza del modelo está no sólo en su función estructuradora, sino en la propia teoría que debe desarrollarse en torno al objeto modelo, que así pasa a ser un modelo teoría.

La riqueza del modelo está no sólo en su función estructuradora, sino en la propia teoría que debe desarrollarse en torno al objeto modelo, que así pasa a ser un modelo teórico.

Modelo Pedagógico Tradicional (Academicista): enseñanza verbal del conocimiento (información) válido “per se”. Enseñanza de la gran cultura. Modelo Pedagógico Conductista (tecnología educativa): enseñanza articulada desde los estímulos programados (planificación de los contenidos como centro de la enseñanza). Modelo Histórico cultural: centrado en las relaciones valórico-actitudinales y en la concepción del sujeto como totalidad.

Implica la política educativa, la filosofía de la educación y la concepción teórica sobre educación. Pretende unidad de los códigos culturales y se concreta en la comunidad (participantes del hecho educativo).

Una representación arquetípica o ejemplar del proceso de enseñanza-aprendizaje, en la que se exhibe la distribución de funciones y la secuencia

de operaciones en la forma ideal que resulta de las experiencias recogidas al ejecutar una teoría del aprendizaje.

Son los patrones conceptuales que permiten esquematizar de forma clara y sintética las partes y los elementos de un programa de estudios, o bien los componentes de una de sus partes.

Construcción teórico formal que basada en supuestos científicos e ideológicos pretende interpretar la realidad escolar y dirigirla hacia determinados fines educativos. Representación simbólica conceptual de la realidad educativa, tendrá por objetivo funcionar como esquema mediador entre la realidad educativa y el pensamiento.

Sirve como estructura en torno a la cual se organiza el conocimiento. Construcción teórico formal que fundamentada científica e ideológicamente interpreta, diseña y ajusta la realidad pedagógica que responde a una necesidad histórico. Su función es: Interpretar significa explicar, representar los aspectos más significativos del objeto de forma simplificada.

Aquí se aprecia la función ilustrativa, traslativa y sustitutiva – heurística.

a) Diseñar significa proyectar, delinear los rasgos más importantes. Se evidencian la función aproximativa y extrapolativa - pronosticadora. Ajustar significa adaptar, acomodar, conformar para optimizar en la actividad práctica. Revela la función transformadora y constructiva.

RASGOS: objetividad, anticipación, pronóstico, carácter corroborable, sistémico concretable a diferentes niveles y en correspondencia con los procesos que modela. Presupuestos teóricos y metodológicos para su elaboración: a) Las concepciones o teorías filosóficas y sociológicas que les sirven de base general.

b) Las teorías psicológicas que les sirven para abordar el papel y funciones de los componentes personales en el proceso de enseñanza - aprendizaje.

c) Las teorías pedagógicas que les permiten estructurar las relaciones objetivos - contenidos - métodos - medios y evaluación de la enseñanza y el aprendizaje.

Los modelos pedagógicos constituyen paradigmas para el contexto educacional.

Para Rafael Flores (1999), “Un modelo pedagógico es la representación de las relaciones que predominan en el acto de enseñar, es también un paradigma que puede coexistir con otros y que sirve para organizar la búsqueda de nuevos conocimientos en el campo de la pedagogía”.

¿Qué voy a enseñar? ¿Cómo y con qué? ¿Para qué? ¿A quién?

¿Para qué enseñar? ¿Que enseñar? ¿Cuánto enseñar? ¿Cómo enseñar?

¿Con qué enseñar? ¿Cuánto asimiló?

EL CURRÍCULO PROPÓSITOS SABERES SECUENCIA METODOLOGÍA
RECURSOS EVALUACIÓN EL CURRÍCULO Como se enseña y como se aprende.

Ayudas didácticas Medios tecnológicos Pedagogía Tradicional Pedagogía Romántica Pedagogía Conductista Pedagogía Cognitiva Pedagogía Histórico-Social Pedagogía Constructivista Teoría Tradicional Teoría Romántica Teoría Conductista Teoría Cognitiva Teoría Histórico-Social Teoría Constructivista Social y culturalmente, el objetivo principal de la educación Tradicional fue la transmisión de los conocimientos .

PEDAGOGÍA TRADICIONAL Fundamento Filosófico Se educa para la vida, el conocimiento se transmite. Las verdades son universales, la escolástica

lleva la verdad. Fundamento Psicológico Se fundamenta en teorías del aprendizaje conductual. El conocimiento se almacena. La mente ya posee todas las facultades, el aprendizaje se adquiere por los sentidos.

PEDAGOGÍA TRADICIONAL Fundamento Antropológico Lo cultural es estático. La cultura modela al hombre, de allí la concepción de la transmisión cultural y ajustar a los seres a las normas sociales. Fundamento Sociológico La educación es privilegio de un reducido grupo social.

El desarrollo socioeconómico. Se sustenta en la mano de obra barata. Ataño al sentido y la finalidad de la educación. Nos remite a definir el currículo, la enseñanza y el aprendizaje. La selección, el carácter y la jerarquía de los contenidos ¿Para qué enseñar? ¿Qué enseñar?

Nos remite a definir la relación docente-estudiante y las estrategias didácticas. Nos remite a definir la evaluación de los aprendizajes, la evaluación de las competencias y las estrategias de evaluación. ¿Cómo enseñar? ¿Qué y cómo evaluar?

1. Sugerencias para el trabajo cooperativo El enfoque socio constructivista hace énfasis en el trabajo grupal y colaborativo: Cada miembro puede contribuir al funcionamiento del grupo, independientemente de su rol asignado.
2. Los integrantes de un grupo pueden desarrollar diversidad de roles, de tal manera que su variedad de comportamientos puede contribuir a la productividad del grupo.
3. El rol que puede contribuir más a la productividad de un grupo es el de la persona que escucha reflexivamente, tarea central para extraer y socializar las ideas e integrarlas en el trabajo en curso, de manera que

se trabaja responsablemente en la inclusión y construcción colectiva del trabajo.

HIPÓTESIS:

Hipótesis General

- El uso de los Modelos Pedagógicos, en la práctica de fútbol inciden en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje en el Área de Cultura Física con los alumnos de los Colegios Mixtos Nacionales de la Ciudad de Loja periodo “ 2012- 2013
- Específicos

Los Docentes de Cultura Física si utilizan los Métodos en el proceso Enseñanza Aprendizaje en los alumnos de los colegios mixtos Fiscales mixtos de la Ciudad de Loja periodo “2012-2013.

- Los procesos de Enseñanza- Aprendizajes que vienen utilizando los docentes de Cultura Física, no permiten identificar las limitaciones y fortalezas en los alumnos del Colegios Nacionales de la Ciudad de Loja periodo “2012- 2013”

OPERATIVIZACIÓN DE LAS VARIABLE

Variable Dependiente: El Método utilizado en el Proceso Enseñanza Aprendizaje

Indicadores:

- Planificación
- Organización
- Secuencia

Variable Independiente: Planificación del Plan Curricular Deportivo

Indicadores:

- Métodos
- Técnicas
- Estrategias
-

DEFINICIONES CONCEPTUALES

Planificación.- se lo enfocará como el proceso que se sigue para determinar en forma exacta lo que la planificación hará para alcanzar sus objetivos; así como, proceso de evaluar toda la información relevante y detectar los problemas que se desarrollan en una forma positiva o negativamente.

La Cultura Física en el ámbito educativo ha experimentado, en los últimos años, cambios profundos y trascendentales que han permitido al momento consolidar el área con rigor científico y pedagógico más actualizado.

El movimiento instaurado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deportes sobre el currículum ha permitido dar un importante paso para dar cabida a la propuesta del área de Cultura Física, misma que recoge las aportaciones de las distintas corrientes, tendencias y métodos que hasta hoy y que en forma incorrecta ha soportado lo que se llamaba para unos la asignatura de Educación Física, para otros los deportes y para el resto Educación Física, Deportes o Recreación.

Dentro del contexto general el Currículum Consensuado para la Educación Básica Ecuatoriana, se menciona que: “él Área de Cultura Física, deberá ser diseñada en cada centro escolar, a base del diagnóstico institucional, del análisis de las competencias particulares de los maestros y del desarrollo cultural local, de acuerdo a guías y orientaciones generales...”.

Por esto, se consideró necesario complementar el marco referencial, que se inscribe en el nivel macro y formular el documento base del Área de desarrollo curricular en los niveles institucional y del aula, en el mismo que se basa en el modelo educativo constructivista, donde los docentes y estudiantes procesan y construyen los contenidos procedimentales, motores y socio afectivos.

La Cultura Física en el proceso formativo de los estudiantes aportará al mejoramiento de la calidad de la educación ecuatoriana, tanto por el enfoque globalizado como por constituir un factor socialmente útil en el desarrollo personal, familiar y comunitario.

La propuesta curricular recupera los cambios cualitativos y cuantitativos que en esta área se han dado y se espera que el desarrollo de un trabajo de calidad incida en la valoración que el alumno otorgue a la actividad física como parte esencial de su vida presente y futura.

Con este enfoque el Área de Cultura Física, para cumplir con sus objetivos, incorpora para su tratamiento y práctica, capacidades y destrezas fundamentales, contenidos generales y para cada año, recursos didácticos y las recomendaciones metodológicas para orientar procesos que contribuyan al desarrollo de la base biológica, madurez emocional, confianza y seguridad en sí mismo, capacidades de auto dominio:

Para pensar, actuar y crear libremente; ayuda a re direccionar los comportamientos negativos y cultiva la voluntad para desarrollar un proyecto de vida.

Los procesos de aprendizaje utilizados por los docentes en el área de la Cultura Física se han desarrollado con paradigmas conductista, donde los docentes orientan el aprendizaje y los alumnos repiten el movimiento

cinético corporal desarrollado, orientado al logro de las destrezas motoras; no se considera si sabe, o no sabe hacer las habilidades cognitivas, afectivas y motoras.

El proceso metodológico estandarizado que han utilizado los docentes a través del juego, han hecho que las clases se conviertan en una desorganización motriz de actividades, donde no existe la participación del grupo, no desarrollan capacidades que le permitan al alumno para su vida personal y laboral.

Las actividades prácticas del fútbol en la actualidad se desarrollan para el aprendizaje de la Cultura Física, han sido excluyentes en el eje transversal, no se considera las necesidades de los alumnos, la realidad institucional y sobre todo no se integra el logro

DIAGNÓSTICO

Esta función tiene como objetivo tratar de identificar el objeto de estudio en sus diferentes variables, como la actividad física y el deporte debe evaluar el contexto deportivo que incluye a los alumnos a las autoridades y profesores de Cultura Física en el ámbito social

Para llevar a cabo dicha evaluación es necesario utilizar instrumentos y procedimientos válidos como:

- Test
- Entrevistas
- Registro
- Observación directa

Este diagnóstico es un proceso continuo que incluye una fase inicial y el seguimiento total del proceso es decir es necesario la participación continua hasta a la parte final

f. METODOLOGÍA

TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación, por las características del objeto de estudio, por su naturaleza es, descriptiva, explicativa y de diagnóstica en razón de que se realizará la observación que partirá de la recopilación bibliográfica y especializada la determinación de la infraestructura e implementación existente en la institución así como explicaré minuciosamente los métodos y técnicas del proceso Enseñanza .Aprendizaje en la disciplina del fútbol que se está investigado en los alumnos de los octavos años de educación básica de la ciudad de Loja.

Además se pretende determinar cómo influyen las prácticas deportivas en el entrenamiento físico en el mejoramiento de las capacidades condicionales de los futbolistas en los alumnos de diferentes colegios de la ciudad de Loja

Por lo tanto, el presente trabajo de investigación será desarrollará con el aporte de los dos principales paradigmas de investigación: el cuantitativo y el cualitativo que nos facilitará describir la situación actual, en base a la cuantificación de sucesos que actualmente se producen en la problemática investigada; esta se complementa con la investigación acción por que se observara y se evaluara la práctica deportiva que realizan los alumnos del ciclo básico empleando los métodos y técnicas propiciados por sus profesores de Cultura Física.

POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN

La población que participará en esta investigación está determinada por la totalidad de Autoridades y alumnos de los diferentes colegios de los octavos años los mismos que suman 8 autoridades en los colegios fiscales de la ciudad de Loja, Rector y Vicerrector, Profesores de Cultura Física 6 y 15 alumnos por cada colegio en total 45.

COLEGIOS	AUTORIDADES	PROFESORES DE CULTURA FÍSICA	ALUMNOS
ADOLFO VALAREZO	2	2	15
MANUEL CABRERA LOZANO	2	1	15
27 DE FEBRERO	2	2	15
TOTAL	6	5	45

FUENTE: Autoridades
Secretaria
Investigador

INSTRUMENTOS UTILIZADOS EN LA INVESTIGACIÓN

La construcción de los instrumentos están dados de acuerdo a las variables e ítem y sobre todo se orientan al cumplimiento de los objetivos e hipótesis de trabajo, lo cual garanticen su confiabilidad y validez para este proceso de INVESTIGACIÓN ACCIÓN, sobre todo éstos serán aplicados en forma personal de acuerdo al cronograma establecido para la ejecución, control y seguimiento de las actividades deportivas.

Los instrumentos que se utilizarán en este trabajo de investigación son los siguientes:

La Encuesta.- Se utilizará para recabar información de las autoridades, profesores de Cultura Física y alumnos deportistas.

Cuyos resultados servirán para elaborar las conclusiones y recomendaciones respectivas.

La Entrevista.- Esta técnica se la utilizará para recabar información sobre la metodología que vienen desarrollando los docentes para el logro de las capacidades condicionales en los jugadores de fútbol, lo que nos permitirá

registrar y clasificar los datos recolectados en relación a los indicadores de las variables que son parte de la investigación.

El test.- instrumento que será clasificado a través de indicadores cuantitativos y cualitativos a través de lista de control y cotejo para valorar el entrenamiento físico y su incidencia en las capacidades condicionales en los jugadores de fútbol.

RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Para la recolección de la información se reproducirá los cuestionarios de la encuesta, entrevista, guía de observación y el test, la misma que se aplicará en la tabulación de los datos se realizará en forma cuantitativa y cualitativa, apoyados con los referentes teóricos bibliográficos textuales y contextuales de diversos criterios y opiniones. forma personal, para ser registrada de acuerdo a los objetivos previstos para este fin; estos instrumentos se los aplicará luego que se oriente sobre los fines que tiene este trabajo de investigación, la misma que permitirá despejar algunas inquietudes , seguros que lo acogerán con interés y voluntad de colaborar en forma real y objetiva en el proceso de aplicación.

Para el procesamiento de la información se realizará el siguiente procedimiento:

Culminada la aplicación de los instrumentos de investigación, se procederá a la organización, análisis e interpretación de la información empírica realizada (encuesta, entrevista, test).

Cumplida esta fase, se procederá al procesamiento de la información, por su parte, será un momento de integración lógica donde la realidad observada y reflejada en los datos obtenidos, a través de los diversos instrumentos de investigación, serán analizados, valorados e interpretados en sus concepciones del marco teórico

Finalmente se procederá a la redacción y presentación del informe de investigación, para lo cual será necesario revisar los aspectos y normativa

institucional para su presentación (Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja)

TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO

En lo que se tiene que ver con los cuadros estadísticos necesarios tendrán su interpretación y comentario específico. Las respuestas de las encuestas y entrevistas serán tabuladas, analizadas y presentadas en forma gráfica a través de cuadros y porcentajes utilizando el Programa Computarizado Microsoft Excel

Con la decisión que procede de la interpretación de los resultados, se realizará la verificación de la hipótesis para inferir en la toma de decisiones en relación a los referentes teóricos propuestos en esta investigación.

Para la etapa de presentación de los datos se utilizaran:

Análisis de criterios, opiniones, recomendaciones y observaciones.

Matriz de frecuencias y porcentajes, expresados en forma cuantitativa y análisis cualitativo.

Gráficos estadísticos (diagrama de barras y pasteles) con datos representados en porcentajes y valores absolutos, con relación a los índices considerados.

g. CRONOGRAMA

TIEMPO/ MESES Y AÑO ACTIVIDADES	2012				2013												2014																							
	MARZO				ABRIL DICIEMBRE				ENERO FEBRERO				MARZO ABRIL				MAYO JUNIO				JULIO AGOSTO				SEPTIEMBRE. OCTUBRE				NOVIEMB. DICIEMBRE				ENERO FEBRERO				SEP. OCTU			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Elaboración del Proyecto																																							
2	Presentación del Proyecto.																																							
3	Estudio del Proyecto.																																							
4	Designación del Director de Tesis.																																							
5	Desarrollo de la Propuesta																																							
6	Aplicación de los instrumentos																																							
7	Tabulación																																							
8	Elaboración del resumen e Introducción																																							
9	Revisión de Literatura																																							
10	Materiales y Métodos																																							
11	Elaboración de resultados y discusión																																							
12	Elaboración de conclusiones y recomendaciones																																							
13	Evaluación de la Propuesta																																							
14	Estudio del Tribunal																																							
15	Elaboración del Informe																																							
16	Presentación del Informe definitivo																																							
17	Sustentación en Público																																							

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Ingresos

Los ingresos que corresponden a la parte operativa y ejecutiva de la investigación serán financiados por recursos propios de mis familiares, los mismos que suman \$792.00 que corresponden a los recursos para la investigación.

Egresos

Los egresos están en relación a los siguientes materiales:

Para el trabajo de Campo

Encuesta	\$ 80,00
Entrevista	\$ 60,00
Digitación	\$ 80,00
Impresión	\$ 182,00
Edición	\$ 250,00
Movilización	\$ 80,00
Alimentación	\$ 60,00

\$ 792.00

RECURSOS:

Institucionales:

- Universidad Nacional de Loja.
- Área de la Educación el Arte y la Comunicación.
- Carrera de Cultura Física y Deportes
- Consejo Académico de la Carrera de Cultura Física.
- Tribunal de Calificación y de Grado

Humanos:

- Asesor de Estudio del Proyecto. (por designar)
- Director de Tesis.
- Autoridades, profesores de Cultura Física y alumnos.

- El aspirante, egresado de la Carrera de Cultura Física y Deportes :

Materiales:

- Libreta de campo
- Computadora y suministro.
- Papel A 4 Inen boom.
- Bibliografía.
- Impresión y encuadernación.
- Uso de Internet.

Económicos.

Los recursos económicos que se utilizarán para el desarrollo y culminación del presente trabajo investigativo, serán solventados por mi persona, de acuerdo al siguiente detalle:

Materiales	COSTOS
• Material de Escritorio	40.00
• Suministros para el computador	90.00
• Bibliografía	200.00
• Papel Inen A-4	7.00
• Digitación de borradores	40.00
• Digitación de entrega	40.00
• Levantamiento del texto	30.00
• Empastado del informe	20.00
• Movilización	60.00
• Alimentación	60.00
• Aplicación de Instrumentos	35.00
• Aranceles Universitarios	100.00
• Imprevistos	80.00
TOTAL	\$792.00

i. BIBLIOGRAFÍA

- **A BOTE PRONTO**, de Carlos F.Santander. Madrid, 1997, Ediciones Temas de Hoy. ISBN 84-7880-720-9. Premio Don Balón 1997.
- **BOMPA**, Tudor O. Periodización, Teoría y Metodología del Entrenamiento, Editorial Hispano Europea S.A., Barcelona-España, 2009.
- **DIAGONAL/SANTILLANA**. Diccionario de la Ciencias de la
- **DIAZ**, Frida, Estrategias Docentes para una Aprendizaje Significativo México,1999.Edición, Buenos Aires Argentina, 1998
- **EL FÚTBOL CONTADO CON SENCILLEZ**, de Alfredo Relaño. Madrid, 2001, Maeva Ediciones. ISBN 84-95354-40-3.
- **EL FÚTBOL**, de Ildefonso García. Madrid, 1998, Acento Editorial. ISBN 84-483-0337-7.
- **GARCÍA**, María Elena, PAIVA Cristina y CHAPARRO Rolando
- **LA FILOSOFÍA DEL FÚTBOL**, de Mark Perryman. Barcelona, 1997, Edhasa. ISBN 84-350-6501-4.
- **LA LEY DEL FÚTBOL**. El árbitro en casa, de Joaquín Ramos Marcos y Luis Peña Téllez. Madrid, 2001, La Esfera de los libros. ISBN 84-9734-013-2.
- **MEC**, Evaluación de Aprendizajes, Ediciones DINAMEP, Quito – Ecuador, 2002.
- **MOLNAR** Gabriel. Preparación física en el Fútbol, España 2009
- **NEGOCIO REDONDO**, de Miguel Ángel Nieto. Madrid, 1996, Ediciones Temas de Hoy. ISBN 84-7880-613-8. Premio Don Balón 1996.

- **NERECI**, Irídeo, Hacia una Didáctica General Dinámica, Nueva
- **PLATONOV**, V. La adaptación en el Deporte, Editorial Paidotribo, Barcelona, España, 2009
- **RIVILLA** García Jesús, La preparación física en la formación de jugadores de deportes de equipo, España, 2010
- **SANTILLANA**; Curso para Docentes, Tomos, 1,3,4 7, Quito -Ecuador, 2009
- **SILVA** CAMARGO, Germán. Diccionario Básico de la Educación Física y el Deporte, Tercera Edición, Colombia, 2009
- Tesis. Desarrollo de aprendizajes significativos
- **VARELA ESTEVES**, Luís, Modelo Pedagógico Basado en el Paradigma Científico, Ediciones Juan Montalvo, Loja Ecuador, 2002.213
- **WEINECH**, j. Entrenamiento total, Primera Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona-España, 2009

WEB-GRAFIA

INTERNET, Modelos pedagógicos, 2005.

www.Google. Com. Pedagogía, tipos de aprendizaje.

ANEXO 2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta para los Docentes:

Señor(a): Docente:

Estoy realizando una investigación sobre el tema:

COMO INCIDE LA METODOLOGÍA DE LOS DOCENTES DE CULTURA FÍSICA EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN LAS CLASES DE FÚTBOL EN EL COLEGIO NACIONAL ADOLFO VALAREZO ” EN LOS OCTAVOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA EN LOS PARALELOS “A.B.C.D.E.F.G.H” DE LA CIUDAD DE LOJA EN EL AÑO ACADÉMICO 2012-2013. : En el Área de Cultura Física por tal motivo solicito contestar con honestidad el siguiente cuestionario que me servirá de referentes a nuestra investigación

1. El Proceso Enseñanza Aprendizaje que utiliza usted, con los alumnos le permite adquirir aprendizajes significativos Si () No ()
porque.....
.....
.....
2. Qué tipo de Modelos Pedagógico utiliza usted, en las clases de Cultura Física, y por qué?
Modelo Pedagógico Social – Cognitivo. ()
Modelo Pedagógico de Activa ()
Modelo Pedagógico Científico. ()
Modelo Pedagógico Conductista. ()
Modelo Pedagógico Tradicional. ()
Porqué?.....
.....
.....

3.- Qué método o estrategia pedagógica le ha permite generar aprendizajes significativos en las estudiantes?. El

- Activo. ()
- Educativo. ()
- Sencillo útil ()
- Interesante para el alumno. ()
- Práctico ()

- Integral. ()

- Socializador. ()
- Gradual a los distintos niveles. ()
- Psicológico. ()
- Económico y eficaz. ()

Porqué.....
.....
.....
.....

4.- El Método productivo le permite desarrollar habilidades, destrezas, en sus alumnos Si () No ()
porque.....
.....
.....
.....

5- Utilizar usted, todos los métodos que sea posible, asegurando con ello la variedad y motivación en el trabajo, la variación que está directamente relacionada con las características del alumno.

Si () No ()

Porque.....
.....
.....
.....

6.- Enseña usted contenidos a través de la conferencia magistrales, para que los alumnos memoricen los conceptos y luego los ejecute en la práctica deportiva?

- SI ()
- No ()
- No contesta ()

7.- En el Proceso de Enseñanza Aprendizaje, utiliza estrategias tradicionales, convirtiendo a sus alumnas en receptoras de la información?

SI ()

No ()

No contesta ()

8.- En el Proceso de Estrategias Metodológicas, le permite participar con naturalidad las experiencias de sus alumnas en la práctica deportiva?

SI ()

No ()

Porque.....
.....
.....
.....

9.- En el Proceso de Enseñanza Aprendizaje, usted cumple con el objetivo planteado en la clase de Educación Física?

SI ()

No ()

No contesta ()

10- Relaciona los conocimientos, de acuerdo a las capacidades e intereses de sus alumnos?

SI ()

No ()

No contesta ()

11.- Exige a las alumnos usted, las consultas bibliográficas para reforzar los conocimientos teóricos y prácticos?

SI ()

No ()

No contesta ()

12.- En el Proceso Enseñanza -Aprendizaje, según su criterio, desarrolla, Aprendizajes significativos

SI ()

No ()

No contesta ()

13.- Las Estrategias y Métodos de Enseñanza – Aprendizaje que utiliza en las clases, de Cultura Física le han permitido generar aprendizajes significativos en su práctica profesional?

SI ()

NO ()

NO contesta ()

Porqué.....
.....
.....
.....

14.- Los parámetros de evaluación que usted realiza en el Proceso Enseñanza Aprendizaje, le permite solucionar los problemas de aprendizaje?

SI ()

NO ()

En parte ()

No contesta ()

Porqué.....
.....
.....
.....

15.- Creé Usted que, la utilización de las Estrategias Metodológicas y Pedagógicas, reinciden en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje en el Área de Cultura Física?

SI ()

NO ()

En parte ()

Porqué.....
.....
.....
.....

16.-La Planificación Curricular le ha permitido desarrollar Aprendizajes Significativos en los alumnos mediante la actividad la Física?

SI ()

NO ()

En parte ()

Porqué.....
.....
.....
.....

17.-La evaluación que usted, aplica a sus alumnos están acorde a la reforma Curricular actualizada que le permita identificar las debilidades y fortalezas ?

SI ()

NO ()

En parte ()

Porqué.....
.....
.....
.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



ANEXO 3

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta para los Alumnos

Estoy realizando una investigación sobre el tema: COMO INCIDE LA METODOLOGÍA DE LOS DOCENTES DE CULTURA FÍSICA EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN LAS CLASES DE FÚTBOL EN EL COLEGIO NACIONAL ADOLFO VALAREZO ” EN LOS OCTAVOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA EN LOS PARALELOS “A.B.C.D.E.F.G.H” DE LA CIUDAD DE LOJA EN EL AÑO ACADÉMICO 2012-2013. : En el Área de Cultura Física por tal motivo solicito contestar con honestidad el siguiente cuestionario que me servirá de referentes a Vuestra investigación.

1.- En el Proceso - Enseñanza –Aprendizaje, su profesor utiliza mayor tiempo en la:

Teoría ()

Práctica ()

Toma de lista ()

Formación ()

2.- En el proceso Metodológico su profesor de Educación Física, utiliza fácilmente la clase tradicional.

SI ()

NO ()

No Contesta ()

3.-El Método de Enseñanza Aprendizaje que utiliza su profesor, está de acuerdo con sus expectativas y necesidades e intereses de sus alumnos

SI ()

NO ()

No Contesta

4.- En las clases de Cultura Física, su Profesor le permite en forma espontánea participar de sus experiencias?

SI ()

NO ()

No Contesta ()

5.- Su Docente de Educación Física, le sugiere la investigación, consultas bibliográfica para reforzar los conocimientos teóricos y prácticos enseñados en la clase?

SI ()

NO ()

No Contesta ()

6.- En las clases de Educación Física, su profesor centra su enseñanza en el conocimiento de reglas, conceptos y fundamentos teóricos en la actividad del juego?

SI ()

NO ()

No Contesta ()

6. En los Métodos Didácticos utilizadas por su docente, Usted memoriza los Conocimientos enseñados?

SI ()

NO ()

No Contesta ()

7. Durante las clases de Educación Física, impartidos por su profesor se analizan los conocimientos de Aprendizaje?

SI ()

NO ()

8. En las clases, de Educación Física su profesor respeta su criterio cuando emite conceptos para resolver problemas?

SI ()

NO ()

No Contesta ()

9. La Planificación utilizada por el docente le permite conocer el logro en el Proceso Enseñanza –Aprendizaje. en la práctica de Educación Física.?

SI ()

NO ()

No Contesta ()

10. Está conforme con los métodos de Enseñanza – Aprendizaje realizados por su Docente de Educación Física?

SI ()

NO ()

11. La Metodológica que enseñar su profesor, está de acuerdo a sus expectativas y necesidades e intereses de sus alumnos?

SI ()

NO ()

12. Su profesor motiva la clase de Educación Física , para disfrutar en su tiempo libre?

SI ()

NO ()

13. Está de acuerdo con la evaluación que aplica su profesor de Educación Física:

SI ()

NO ()

No Contesta ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 4

COLEGIO INTERNACIONAL ADOLFO VALAREZO
Autorizando con la firma para que realice la investigación







ÍNDICE

Portada.....	i
Certificación.....	ii
Autoría.....	iii
Carta de autorización.....	iv
Agradecimiento.....	v
Dedicatoria.....	vi
Ámbito geográfico.....	vii
Mapa geográfico.....	viii
Esquema de tesis.....	ix
a. Título.....	1
b. Resumen.....	2
c. Introducción.....	4
d. Revisión de literatura.....	7
e. Materiales y métodos.....	33
f. Resultados.....	37
g. Discusión.....	70
h. Conclusiones.....	74
i. Recomendaciones.....	75
j. Bibliografía.....	77
k. Anexos.....	79