



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCION CULTURA FÍSICA

TESIS DE GRADO

TEMA:

“PROGRAMA DE INICIACION DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL PARA FOMENTAR LA PRACTICA DEPORTIVA Y EVITAR EL SEDENTARISMO EN LOS NIÑOS 5 A 12 AÑOS DE LA PARROQUIA DE COTOGCHOA CANTÓN RUMIÑAHUI PROVINCIA DE PICHINCHA 2013”

Tesis presentada previa a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física

Autor:

Pérez Erazo Fredy Darío

Director:

Arroyo Segovia Geovanny Francisco

Latacunga - Ecuador
Diciembre 2015

AUTORIA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación “PROGRAMA DE INICIACION DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL PARA FOMENTAR LA PRACTICA DEPORTIVA Y EVITAR EL SEDENTARISMO EN LOS NIÑOS 5 A 12 AÑOS DE LA PARROQUIA DE COTOGCHOA CANTON RUMIÑAHUI PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL AÑO 2013.”, son de exclusiva responsabilidad del autor .

Pérez Erazo Fredy Darío
1714687298

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del Trabajo de Investigación sobre el tema “PROGRAMA DE INICIACION DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL PARA FOMENTAR LA PRACTICA DEPORTIVA Y EVITAR EL SEDENTARISMO EN LOS NIÑOS 5 A 12 AÑOS DE LA PARROQUIA DE COTOGCHOA CANTON RUMIÑAHUI PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL AÑO 2013”, de Pérez Erazo Fredy Darío, postulante de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas, Carrera de Licenciatura de Cultura Física, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, Diciembre, 2015

Lic. Arroyo Segovia Geovanny Francisco
DIRECTOR DE TESIS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto, los postulante: Pérez Erazo Fredy Darío con el título de tesis: “PROGRAMA DE INICIACION DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL PARA FOMENTAR LA PRACTICA DEPORTIVA Y EVITAR EL SEDENTARISMO EN LOS NIÑOS 5 A 12 AÑOS DE LA PARROQUIA DE COTOGCHOA CANTON RUMIÑAHUI PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL AÑO 2013” han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga, Diciembre, 2015

Para constancia firman:

.....
Dr. López Rodríguez Luis Gonzalo
PRESIDENTE

.....
MSc. Revelo Mayorga Lenin Patricio
MIEMBRO

.....
MSc. Pazmiño Iturralde Oscar Xavier
OPOSITOR

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica de Cotopaxi, por darme la oportunidad de Profesionalizarme y ser mejor ente para servir a la niñez y juventudde nuestro Ecuador.

Un agradecimiento especial para el Sr. Edwin Cangahuamin, Presidente de la Liga Deportiva Parroquial de Cotogchoa al facilitarnos el Complejo Deportivo para realizar el programa de iniciación deportiva.

Mi reconocimiento al Msc. José Bravo, Docente de la Universidad Técnica de Cotopaxi, por el apoyo brindado y su ininterrumpida labor en la formación de mis conocimientos para llegar a unafeliz culminación de la carrera.

La gratitud y reconocimiento al Lic. Geovanni Arroyo, Director de Tesis por ser la persona que permanentemente me orientó en la búsqueda de los mejores conceptos plasmados en este proyecto deportivo.

Fredy

DEDICATORIA

Al haber concluido una etapa muy importante en mi vida, con mucho cariño quiero dedicar este esfuerzo a Dios por darme la vida la salud y la fuerza necesaria para cumplir con este objetivo, a mi hija Daphne Nicole que es la inspiración, orgullo y gran amor.

A mis Padres Patricio y América por su abnegación y apoyo incondicional durante el tiempo que estuvieron a mi lado en los cuales me inculcaron sabios y oportunos consejos supieron sembrar en mi buenas bases y hacerme un hombre de bien.

A mis compañeros y mejores amigos que me apoyaron y estuvieron en el momento preciso cuando más los necesité.

Este triunfo es para las personas que más amo, que siempre creyeron en mí y por los cuales alcancé uno de mis tantos sueños.

Fredy.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

TEMA:“PROGRAMA DE INICIACION DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL PARA FOMENTAR LA PRACTICA DEPORTIVA Y EVITAR EL SEDENTARISMO EN LOS NIÑOS 5 A 12 AÑOS DE LA PARROQUIA DE COTOGCHOA CANTON RUMIÑAHUI PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL AÑO 2013”

Autor: Pérez Erazo Fredy Darío

RESUMEN

La presente investigación se planteó como objetivo primordial el diseño y aplicación de un programa de iniciación deportiva que contribuya a prevenir el sedentarismo y fomentar la práctica deportiva en los niños/as en edades de 5 a 12 años de la Parroquia de Cotogchoa del Cantón Rumiñahui Provincia de Pichincha, en la cual se detectó el flagelo del tiempo libre. Se tomó como muestra universal 129 personas entre estudiantes, padres de familia, directivos de la liga deportiva y autoridades de la parroquia. A través de las técnicas de recolección de datos (entrevistas) y métodos de investigación (Deductivo, Observación, Estadísticos) aplicados al estudio. Se logró determinar las características del sedentarismo y ocio deportivo – causas, las inclinaciones deportivas y la percepción deportiva de los padres de familia, las infraestructura física disponibles e implementos deportivos necesarios para la operación del programa, y por último se diseñó el programa de iniciación deportiva basada en la disciplina deportiva de fútbol teniendo en cuenta las preferencias de los niños/as. A modo de recomendación se propone que se diseñen y apliquen con mayor frecuencia programas deportivos en las instituciones educativas y clases sociales menos favorecidas con la firme convicción de lograr un horizonte lleno de oportunidades, beneficios, de personas dignas y contribuyentes de ideas y triunfos para nuestra nación.

ABSTRACT

This research was the primary objective the design and implementation of a program of sports training to help prevent sedentary lifestyles and promote sports among children / as aged 5-12 years Cotogchoa Parish Rumiñahui Canton Pichincha Province, in which the scourge of free time was detected. Universal sample was taken as 129 people including students, parents, managers of sports league and the parish authorities. Through data collection techniques (interviews) and research methods (deductive, Observation, Statistics) applied to the study. It was possible to determine the characteristics of a sedentary lifestyle and leisure sports - Causes, sporting inclinations and sport perception of parents, the physical infrastructure available and sports equipment necessary for the operation of the program, and finally the program of sports training was designed based on the sport of football taking into account the preferences of children / as. As a recommendation is proposed to design and implement more often sports programs in educational institutions and disadvantaged social classes with the firm conviction to achieve a horizon full of opportunities, benefits, decent people and contributing ideas and successes for our nation.

INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	i
AUTORÍA	ii
AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
AVAL DE TRADUCCION	ix
ÍNDICE DE CONTENIDOS	x
INDICE DE TABLAS	xii
INDICE DE GRAFICOS	xiii
INTRODUCCIÓN	

CAPÍTULO I

1.FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	5
1.1 Antecedentes investigativos.	5
1.2.1 Categorías Fundamentales.	7
1.3. Marco Teórico	8
1.3.1 La Cultura Física.	8
1.3.1.1. Campos de la Cultura Física.	10
1.3.1.1.1. Educación Física.	10
1.3.1.1.2. Deportes	11
1.3.1.1.3 Recreación	12
1.3.2 El Deporte	13
1.3.2.1. Futbol	14
1.3.3 Iniciación Deportiva.	15
1.3.4. Las estrategias metodológicas aplicadas en el PEA	17

1.3.4.1. Proceso Enseñanza - Aprendizaje.	18
1.3.5.- Sedentarismo	20
1.3.6.- Programa	21

CAPÍTULO II

2. Análisis e interpretación de resultados.	22
2.1 Breve caracterización del objeto de estudio.	22
2.2 Caracterización de la metodología empleada.	23
2.2.1 Diseño metodológico.	23
2.2.2 Tipo de investigación.	23
2.2.3 Metodología.	23
2.2.4 Unidad de estudio	23
2.2.4.1. Recursos humanos, población y muestra	24
2.2.5. Métodos y técnicas.	24
2.2.5.1. Métodos.	25
2.2.5.1.1 Métodos teóricos.	25
2.2.5.1.2. Diseño estadístico.	26
2.2.5.2. Técnicas de investigación.	26
2.2.5.2.1. La Observación Directa	26
2.2.5.2.2. La Entrevista	27
2.2.5.2.3. La Encuesta	27
2.3. Encuesta dirigida a los dirigentes de la junta parroquial y liga deportiva de Cotogchoa.	28
2.4. Encuesta dirigida a los padres de familia de la parroquial de Cotogchoa.	39
2.5. Conclusiones.	49
2.6. Recomendaciones.	50

CAPÍTULO III

3.1.DISEÑO DE LA PROPUESTA	
3.1.1 Datos Informativos.	51
3.1.2. Presentación.	52

3.1.3. Justificación de la propuesta	53
3.1.4. Objetivos	55
3.1.5. Descripción de la propuesta	56
3.2 Programa de iniciación deportiva.	56
3.2.1 Plan Operativo.	57
3.2.2 Metodología del entrenamiento.	59
3.2.3 Planificación general de entrenamiento.	61
3.3.-Referencias Bibliográficas	75
3.4.- Anexos	78

INDICE DE TABLAS

Índice de contenidos	x
Índice de tablas	xii
Índice de gráficos	xiii

CAPITULO I

1.2. Categorías fundamentales	7
-------------------------------	---

CAPITULO II

2.2.4.1. Recursos humanos población muestra	23
2.3.1. Análisis e interpretación de las encuestas realizadas a los dirigentes de la Junta Parroquial y Liga Deportiva de Cotogchoa.	28
2.3.2. Encuesta dirigida a los padres de familia de la parroquia de Cotogchoa	39

CAPITULO III

3.1.1. Datos informativos – Ubicación	51
3.2.1. Plan operativo	57
3.2.3.1. Macro ciclo	61
3.2.3.2. Mesociclo	62
3.2.3.3. Microciclo	63
3.2.3.4. Sesiones de entrenamientos	64

INDICE DE GRAFICOS

CAPITULO I

1.2. Categorías fundamentales	7
-------------------------------	---

CAPITULO II

2.1. Breve caracterización del objeto de estudio	22
2.3.1. Análisis e interpretación de las encuestas realizadas a los dirigentes de la Junta Parroquial y Liga Deportiva de Cotogchoa.	29
2.3.2. Encuesta dirigida a los padres de familia de la parroquia de Cotogchoa	39

CAPITULO III

3.2.3.4. Sesiones de entrenamiento.	64
3.4. Anexos	78

INTRODUCCIÓN

El programa de iniciación deportiva para los niños/as de la Parroquia de Cotogchoa en la ciudad de Sangolquí, es de suma importancia ya que ayuda a mantener una buena relación entre la comunidad para fortalecer la autoestima, desarrollando el interés por las actividades deportivas como la disciplina del fútbol deporte de interés mundial. Como este proyecto es el primero en desarrollarse dentro de la Parroquia de Cotogchoa, es de gran novedad y de actualidad por cuanto ayuda a fortalecer la autoestima, para así obtener resultados esperados en el desarrollo de valores de solidaridad, compañerismo y amistad.

En la actualidad en la Parroquia Cotogchoa se ha observado la falta de la práctica deportiva en todos los campos que este abarca porque no existe personal especializado en guiar y dirigir su adecuada práctica por lo que ha causado que los niños se dediquen a otras cosas, como, el alcoholismo, la drogadicción, el robo, debido a esta situación se torna necesaria la elaboración de un programa de iniciación deportiva, lo que ayudara a mejorar su nivel futbolístico y a la buena utilización del tiempo libre, dando así; cumplimiento a lo que demanda nuestra constitución “El buen vivir” que es uno de los derechos más importantes que todo ser humano y principalmente los niños deberían conocer y ser parte del mismo, y que a través de este programa se realizara un trabajo amplio en los tres campos de la cultura física que son: Educación Física, Deporte y la Recreación

Gracias a la utilización de los tres métodos de enseñanza que son aplicables a este tema en el que se desarrollara este programa de la práctica deportiva y para que la enseñanza sea más fructífera, y aprovechando la disponibilidad existente en el medio, tanto de las autoridades, padres de familia y niños, considerando también que existe los recursos necesarios para el desarrollo de este proyecto de investigación, poder brindar la satisfacción a todos los habitantes del sector, y específicamente a los niños de esta parroquia.

El aporte de esta investigación, es brindar las herramientas necesarias a los niños de la Parroquia Cotogchoa, para que a través de un plan de entrenamiento físico y en una forma práctica, teórica y metodológica puedan mejoren su rendimiento físico y estilo de vida, haciendo de la actividad física y recreativa una cultura de bienestar y salud porque los niños de esta comunidad no se ha dedicado a ninguna actividad deportiva y esto ha causado el sedentarismo que ha conllevado a la práctica de malos hábitos de vida.

Preocupados por esta realidad nace nuestra propuesta de elaborar este programa de iniciación deportiva dando la oportunidad de aprender adecuadamente una disciplina deportiva los procesos de enseñanza aprendizaje de la práctica deportiva del fútbol a nivel infantil, La Preparación Física, Técnica, Táctica, Reglamentaria y Teórica de forma correcta que se constituyen como únicos elementos, para poder lograr una conjugación absoluta entre quienes lo practican y lo enseñan, que permita obtener resultados positivos.

La presente investigación tiene una utilidad práctica de fomentar la práctica deportiva con procesos de enseñanza y aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol, buscando que esta sea más fructífera, esta propuesta tendrá una utilidad metodológica ya que se aplicaran métodos, técnicas y estrategias motivacionales para ayudar a la práctica deportiva a los niños de esta Parroquia, lo cual será muy importante para la formación educativa y formativa, esto repercutirá de una forma positiva en el desarrollo de los social de los niños, ya que admite emplear técnicas como estrategia metodológica para potenciar los fundamentos técnicos de los niños a través del fútbol, los mismos que permitirán llegar con mayor facilidad al entendimiento de los niños y por otro lado tienen un gran aporte científico que se convertirá en una nueva opción de emplear el tiempo libre, siendo activa, participativa, motivacional lo cual hará que los niños tenga un mejor rendimiento dentro y fuera de la parte académica.

Existe la factibilidad de desarrollar esta investigación gracias a la ayuda de las autoridades locales de la Parroquia (Junta Parroquial), los padres de familia, los

niños y el investigador tanto en lo económico y en lo científico ya que es un tema importante que ayudara a solucionar este tipo de problemas con una relevancia social donde no solo se beneficiaran los niños sino también la comunidad en general, por lo cual cabe recalcar que esta investigación se convierte en una alternativa fundamental para potenciar la práctica deportiva a través del fútbol pudiendo darse limitaciones en este proceso de investigación al no disponer la colaboración necesaria de las autoridades de la Parroquia y de los niños que son los beneficiarios, al no contar con la suficiente respaldo económico que ayude a resolver el problema de la investigación.

Por tanto se justifica plenamente la realización de este trabajo de investigación pues existe la necesidad de desarrollar un Programa de iniciación deportiva que permita emplear métodos, técnicas y estrategias para fortalecer la autoestima, evitar el ocio y erradicar el sedentarismo.

El proceso de investigación siguió los siguientes parámetros: Primero se procedió a la recopilación de información referente a la Parroquia, se identifica el objetivo de estudio y su campo de acción para estructurar el marco teórico, se continuo con el diagnostico de las necesidades y el Diseño del Programa de Iniciación Deportiva a través de la aplicación de la técnica de la encuesta con sus respectivo instrumento de investigación, finalmente concluyendo con la ejecución de la propuesta.

Para llegar a la investigación se recurrió al tipo de estudio descriptivo, métodos adecuados como: método inductivo, deductivo, analítico y empírico, para llegar a obtener datos se lo hace a través de la encuesta, entrevista y la ficha de observación, mediante las fichas de observación se pudo elaborar el Programa de Iniciación deportiva.

El presente trabajo de investigación está establecido en tres capítulos, distribuidos de la siguiente manera:

El Capítulo I, consta el Marco Teórico donde se encuentran conceptos de: Cultura Física, Deportes, Iniciación Deportiva, Proceso de Enseñanza – Aprendizaje, Estrategias Metodológicas y Programa.

El Capítulo II, constan los Antecedentes de la Parroquia de Cotogchoa, Análisis e Interpretación de Resultados obtenidos de la investigación. Las encuestas se realizaron a los padres de familia y las Fichas de observación para os niños/as de la Parroquia.

En el Capítulo III, consta Diseño de la propuesta, además contienen los objetivos, Resultados Generales de la propuesta, Conclusiones y Recomendación.

CAPÍTULO I

FUNDAMENTACION TEORICA

1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.

Varias son las investigaciones realizadas con el fin de establecer a través del tiempo los procesos organizativos para la creación de las escuelas deportivas, encontrando los siguientes antecedentes que a continuación se presentan:

Se pudo encontrar el proyecto del INICIACIÓN PERPESPECTIVA HUMANA de Javier Taborda Charrua, Didier Fernando Gaviria Cortes y José Jhon Jairo Londoño Vasco en donde manifiesta que “La iniciación deportiva es una noción de múltiples sentidos: diversos contextos determinan diversas significaciones. Podemos afirmar en tal perspectiva que existen significaciones contextuales; sin embargo, no ha de desconocerse que ellas se relacionan con un sentido nuclear, el que relaciona inicio y deporte y permite exponer que la iniciación deportiva es un proceso de acercamiento a prácticas que convencionalmente son nominadas como deporte.

De igual manera Bonascorso (2005) realizo una investigación la cual tuvo como objetivo general proponer la creación de un modelo de organizacional para una escuela de futbol en donde se diagnosticó como resultado la necesidad de crear una escuela de futbol. Dada la estructura creada, este centro deportivo ofrecerá a la parroquia, una institución para que los niños se desarrollen en un ambiente educativo, deportivo y cultural de una manera planificada.

Ortiz (2006), realizo una investigación la cual tuvo como objetivo general proponer Lineamientos Generales para la creación de una escuela de Futbol menor en el Municipio Libertador del Estado Mérida. La propuesta se fundamentó en la

investigación de campo de tipo descriptiva, enmarcada en la modalidad del proyecto factible, ya que se propone solución a la problemática del sedentarismo. A través de la investigación realizada con la finalidad de buscar información referente a proyectos para la formación de un programa de iniciación deportiva y escuelas de fútbol lo que se obtuvo fue el proyecto del Prof. Fernando Baldeón, Asistente Técnico del Club Independiente José Terán y coordinador general de las divisiones formativas, empeñados en el fomento, desarrollo y realización deportiva con planificación, se han empeñado en hacerlo bajo parámetros adecuados a las necesidades de los participantes el primer centro de formación de alto rendimiento en el Ecuador; es por ello que en el campo del fútbol, desean masificarlo y sentar bases sólidas para su práctica, tomando en cuenta la edad cronológica y mental de los niños, teniendo como base la planificación la cual ha dado excelentes frutos en la temporada 2011 quedando campeones nacionales en todas las categorías formativas.

En la Provincia de Pichincha se registran varios proyectos de formación de escuelas formativas de fútbol por parte de algunos clubes que se puede observar a continuación.

Escuela de fútbol Independiente José Terán.

Omar Oña creador de la primera escuela de fútbol el Independiente José Terán cuando el club aun participaba en torneo de segunda categoría el fútbol, tuvo la idea de crear un espacio alternativo de recreación y formación deportiva para los niños, mejorando las condiciones físicas-técnicas, quienes de una u otra forma demuestran sus condiciones y cualidades dando como fruto el primer semillero del club y a futuro aportando al ascenso del club a primera categoría, parte fundamental para que siga en marcha este proyecto, el fútbol de seguro es la respuesta más apropiada al fantasma del sedentarismo infantil, la desocupación y sus inexorables aliados: la desidia, las malas compañías, la violencia, la intolerancia.

1.2.- CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.



1.3. MARCO TEÓRICO

1.3.1. LA CULTURA FÍSICA

La Cultura Física se instaura a raíz de la Reforma Curricular de 1997, en la que se reemplaza a la que en ese entonces se denominaba Educación Física, que no abarcaba todos los elementos del ser humano y su relación con el medio que lo rodea, por lo que fue necesario aplicar lo señalado luego de una exhaustiva investigación sobre la realidad ecuatoriana.

Según LA REFORMA CURRICULAR PARA LA EDUCACIÓN BÁSICA, 2012, pág. 23) Se manifiesta como:

El proceso de relaciones hombre-medio a través del conocimiento y práctica de las actividades educativas, deportivas y recreativas, que permite dar atención prioritaria, en el marco de la cultura nacional, a bailes, danzas, juegos, movimientos expresivos, deportes; sin dejar de considerar el tratamiento teórico - práctico de las actividades afines que se dan en el mundo y por consiguiente a sus conocimientos de desarrollo.

El investigador considera que la cultura física se la designa como una disciplina y no como una ciencia como consecuencia que no se ocupa del estudio específico de un cierto objeto sino que en realidad toma elementos de diferentes ciencias y a partir de ello es que conforma su propio marco teórico y en la actualidad se desarrolla de forma sistemática, planificada y organizada en los distintos niveles educativos de formación en el nivel primario y secundario.

Esto tiene relación con la Reforma Curricular de la Cultura Física vigente en el país, se divide en tres partes como son: Educación Física, Deportes y Recreación, sin embargo es necesario señalar que no siempre se ha enseñado en la Escuela o en el Colegio como tal, o no forma parte del proceso de enseñanza aprendizaje, por lo que es común encontrar en varios sectores sociales e individuos que

debaten la necesidad de introducirlas en los programas de estudio, respetando la autonomía y coherencia como área de conocimiento científico, buscando mejorar la formación y educación de los educandos, desde un enfoque estrictamente científico y desde la óptica de la propia disciplina.

En los niveles primarios y secundarios la Cultura Física forman parte del currículo escolar, bajo las tres disciplinas mencionadas y que son concernientes a la formación intelectual, motora y psicológica, por lo tanto significa que es un conjunto de contenidos educativos que forman la conducta del ser humano.

Sin embargo, en el actual sistema educativo del país se da prioridad a nivel medio, dejando de lado a la Educación Básica, recordando que en los primeros años del ser humano es el adecuado para formar el gesto deportivo, es decir, la Cultura Física se debe implantar necesariamente desde tempranas edades.

Para Sánchez (2004:pág. 8) la Cultura Física es:“Conjunto de conocimientos practicas psicológicas, sociales y culturales, encaminadas a conseguir y mantener un perfecto equilibrio funcional de todo nuestro ser, logrando conseguir la belleza, armonía, salud para todos los individuos”.

El investigador considera que la Cultura Física ayuda a las personas a mantener su estética corporal por medio de la práctica deportiva y actividades recreativas adquiriendo así nuevos conocimientos y destrezas.

En tal virtud, la Cultura Física constituye las costumbres, las tradiciones, la idiosincrasia, que junto al desarrollo biológico, intelectual, psíquico, buscan la formación plena del ser humano al servicio de la sociedad; aspira alcanzar una sociedad nueva, sin distingo de razas, sexo o ideología, es decir identifica las manifestaciones culturales de cada pueblo.

1.3.1.1. CAMPOS DE LA CULTURA FÍSICA.

1.3.1.1.1. EDUCACIÓN FÍSICA.

Existen muchos conceptos que tratan de definir a la Educación Física y pareciera que todos los autores tratan de imponer su propia concepción defendiendo su posición, que desde la corriente que les parece, es la que de manera más concreta y acertada describe la función de la Educación Física y los elementos de los que esta se compone.

También en cada una de las definiciones se observa una influencia de la cultura y el medio en que estas se desarrollan. , A sí pues tenemos infinidad de conceptos que no han sido unificados, a continuación se mencionan algunos de los conceptos que resaltan la importancia y la esencia de la materia, como ya lo mencionamos desde el punto de vista de los diferentes autores.

Según KRIEKEMANS A. (1968: pág. 152) menciona que:“La Educación Física así entendida mejora nuestro rendimiento y eficiencia, pero también nuestra vida espiritual, social y moral. Es conocida su influencia saludable en los débiles y enfermos, y también en muchos anormales”.

Para el investigador es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico- social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc.

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior.

1.3.1.1.2 DEPORTES.

En el latín es donde encontramos el origen etimológico de la palabra deporte y en concreto se halla en el verbo *deportare* que puede traducirse como deportar. Viéndolo así nos cuesta entender qué tienen en común dicho verbo y el concepto que nos ocupa, sin embargo, tenemos que decir que la evolución será la que determine la conexión.

Y es que para los romanos aquella citada forma verbal tenía dos significados, por un lado el de transportar y por otro el que hacía referencia a unas celebraciones de tipo triunfal (*deportaelauream*) en las que los generales llevaban rendían honores a Júpiter y llevaban una corona de laurel.

Partiendo de todo ello, el concepto *deportare* que se utilizaba también como sinónimo de sacar algo, de llevarlo lejos, fue evolucionando como salir al campo, respirar aire fresco y hacer ejercicio. Una expresión esta última que ya se adecuaba a la perfección a la acepción que hoy le damos al término deporte.

La práctica de un deporte puede desarrollarse por motivos de salud, ocio o profesionales. Un deporte, después de todo, es algún tipo de ejercicio físico o juego que, en su desarrollo, es competitivo y exige el respeto por ciertas normas y reglas.

Para KRIEKEMANS A. (1968: pág. 160) es: "El origen del deporte es el juego, en cuanto reglamentado. Por tanto el deporte pertenece por naturaleza al ámbito del juego."

El investigador recalca que el deporte es una diversión liberal y esparcimiento del cuerpo por medio de ejercicios físicos donde las personas que lo practican deben respetar las reglas planteadas.

1.3.1.1.3 RECREACIÓN.

Con origen en el término latino *recreatio*, la palabra recreación define a la acción y efecto de recrear. Por lo tanto, puede hacer referencia a crear o producir de nuevo algo. También se refiere a divertir, alegrar o deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas.

Por lo tanto, la recreación es el uso del tiempo que se considera como un refresco terapéutico del cuerpo y de la mente. La recreación implica una participación activa del sujeto, a diferencia del ocio que refiere generalmente al descanso o a otra forma de entretenimiento más relajada.

Según LA REAL ACADEMIA ESPAÑOLA (2008, pág. 56) define: “Recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar”.

Para el postulante recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

Se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

1.3.2 EL DEPORTE

Los filólogos hacen provenir la palabra “*deporte*”, que aparece en textos castellanos y catalanes de finales del siglo XIV y de principios del XV, del vocablo “*deportarse*”, divertirse, y éste a su vez, del latino “*deportare*”, voz que originariamente expresaba la acción de pasar la puerta de la ciudad, salir al campo y entregarse a la acción.

Otros le atribuyen un origen provenzal y la derivan de la expresión estar “*de portu*”, utilizada por los marineros, y con la que se referían a las temporadas libres que pasaban en el puerto y en que se entregaban a la diversión, con lo que se explica que viniera a significar diversión con carácter ruidoso. Sea como fuere, la palabra cae en desuso en España a principios del siglo XVIII, y no reaparece hasta principios del XX, como traducción del vocablo inglés “*sport*”, hijo a su vez del “*déport*” francés, de origen latino este último, como el “*deporte*” español. Adquiere entonces el significado moderno que le relaciona con una actividad física realizada con fines recreativos.

El deporte es expansión, no reposo; exige de sus adeptos una aplicación hasta cierto punto fatigosa, tanto del punto de vista muscular como intelectual.

Expansión del espíritu y del cuerpo, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas.

Según SGZZ, (1974: pág. 67) es: “Toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada”.

Para el postulante es toda actividad física o mental; que este sujeta a reglas o que se haga de forma planificada, puede considerarse como una actividad deportiva, a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a

actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento.

Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica del segundo.

1.3.2.1. FUTBOL.

El fútbol o futbol (del inglés británico *football*), también conocido como balompié, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y algunos árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente. Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, pues lo practican unos 270 millones de personas.

Se juega mediante una pelota que se debe desplazar a través del campo con cualquier parte del cuerpo que no sean los brazos o las manos, y mayoritariamente con los pies (de ahí su nombre). El objetivo es introducirla dentro del arco contrario, acción que se denomina marcar un gol. El equipo que logre más goles al cabo del partido, de una duración de 90 minutos, es el que resulta ganador del encuentro.

Según ILDEFONSO GARCIA (1998: pág. 1) habla de:

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

Para el postulante el fútbol es un deporte que les permite adquirir un conjunto de experiencias y de situaciones de juego variadas de acuerdo con sus posibilidades para jugar mejor.

El investigador considera que el fútbol es un deporte que se lo practica desde hace muchos años atrás y hasta nuestros tiempos conserva las mismas características con la diferencia de que como todo cambia ósea nada es estático las reglas de este deporte han evolucionado constantemente pero lo que no ha cambiado ni cambiara es el objetivo que se basa en anotar los goles posibles y vencer a los oponentes sin importar las jugadas, métodos o técnicas que se utilicen para lograr el triunfo.

1.3.3. INICIACIÓN DEPORTIVA

A la hora de determinar el proceso de formación en la Iniciación Deportiva, la gran mayoría de los autores han procedido dividiéndolo en etapas a partir de la edad cronológica del individuo que aprende. Nosotros planteamos la necesidad de que como primer elemento fundamental del proceso de enseñanza - aprendizaje en la iniciación deportiva sea considerada la estructura funcional o lógica interna de cada deporte.

El período en el que el individuo empieza a aprender de forma específica la práctica de un deporte es lo que se conoce como INICIACIÓN DEPORTIVA.

Según Blázquez, D (1986: pág. 25) dice que: “Tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes”

Para el investigador la iniciación deportiva consiste en que el niño adquiera las nociones básicas del deporte, que se familiarice con él y comience a establecer las pautas básicas de conducta psicomotriz y socio-motriz orientadas de modo muy general hacia las conductas específicas del mismo. El proceso de iniciación

deportivo es el momento del inicio de la práctica deportiva, sino que es el inicio de una acción pedagógica que teniendo en cuenta las características de la actividad, del niño y los objetivos, va evolucionando hasta alcanzar el dominio de la especialidad.

GABRIEL DAZA SOBRINO (1999: Pág. 17) tomado de JOBILOIS (1975) en una de sus obras indica:

La iniciación deportiva, es decir, el realiza una aprendizaje de las rutinas indispensables para la práctica de cada deporte deberá estar acabada antes de la pubertad, si se quiere asegurar al niño esta libertad y naturalidad de expresión de gesto que caracteriza. No solo a los grandes campeones, sino también a todos los deportistas del día de mañana que se sientan satisfechos de su motricidad.

Vistas las definiciones, el investigador considera que tanto en el ámbito de la educación como en el entrenamiento y rendimiento deportivo se entiende que una persona se inicia en un deporte cuando consigue una operatividad básica en el contexto global del juego, adquiriendo las nociones básicas del deporte, que se familiarice con él y comience a establecer las pautas básicas de conducta psicomotriz y socio-motriz orientadas de modo muy general hacia las conductas específicas del mismo, el proceso de iniciación deportiva no es el momento del inicio de la práctica deportiva, sino que es el inicio de una acción pedagógica que teniendo en cuenta las características de la actividad, del niño y los objetivos, va evolucionando hasta alcanzar el dominio de la especialidad

Es por ello que la investigación en esta línea va encaminada a prevenir la mala gestión en el proceso en enseñanza que son construidos de espaldas a las verdaderas necesidades de los niños.

Es importante respetar absolutamente la maduración integral del niño, dejar que alcance de forma adecuada cada una de las etapas del desarrollo deportivo,

potenciando los aspectos que establecen para cada una de ellas con el fin que su nivel de realización motriz sea suficiente y pueda ejecutar con eficiencia las situaciones propuestas en las practicas orientadas asía su continua y variada estimulación. Solo así podrá ir identificado la propia eficiencia motriz gracias a familiarizarse con su propia autoevaluación.

El postulante considera que la iniciación se debe producir antes de la llegada de la pubertad, entendiendo que la iniciación deportiva debe comenzar sobre los 5 - 8 años, momento de adquisición de unas habilidades físicas básicas o etapa preparatoria al verdadero inicio en la especialidad deportiva que debe ser a los 10 años aproximadamente.

1.3.4. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS APLICADAS EN EL PEA.

Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio se conoce como Técnica Individual, y si es en beneficio del conjunto, se entiende como Técnica Colectiva.

Para SANCHEZ Bañuelos (1984: pág. 54). “En ocasiones las estrategias metodológicas son objeto de aprendizaje son tan complejas que no se pueden aprender todas de una vez y deben ser aprendidas por partes para adecuarse al ritmo de aprendizaje de los alumnos”.

Para el postulante las estrategias metodológicas deben irse desarrollando de manera paulatina y progresiva utilizando estrategias adecuadas sin forzar ni cargar al deportista.

1.3.4.1.- PROCESO DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

Utilizando una analogía entre el proceso de planificación de la enseñanza en el Sistema Educativo para el área de la Educación Física en las etapas de iniciación a la hora de elegir una edad de iniciación adecuada, las intenciones del proceso, los objetivos, etapas de aprendizaje, contenidos, metodología, adaptaciones al sujeto, situaciones de aprendizaje, la competición, recursos materiales, criterios de evaluación, medios para la evaluación y conocimiento de resultados estamos respondiendo a las preguntas que el Ministerio de Educación y Cultura propone para planificar. ¿Que enseñar?, ¿cuándo enseñar?, ¿cómo enseñar?

Para FREU Ibáñez, (2001: pág. 56) es:

El proceso de planificación de la enseñanza en el Sistema Educativo para el área de Educación Física a la hora de elegir una edad de iniciación adecuada, las intenciones del proceso, los objetivos, etapas de aprendizaje, la competición, recursos materiales, criterios de evaluación, medios para la evaluación y conocimiento.

Para el postulante se desarrollara las capacidades físicas básicas mediante métodos que serán expuestos en una variedad de juegos y que estos son los elementos fundamentales a cuidar para iniciar el proceso de enseñanza-aprendizaje a cualquier deporte y en cuál es la función de cada uno de estos elementos; pero cuando la intención es que además produzca unos aprendizajes que colaboren en la educación integral del niño/a la cosa se complica, por ello al indagar sobre cuáles son los elementos del contexto que afectan el proceso también expondremos brevemente unas pinceladas para su utilización con la intención de producir el tipo de aprendizaje que deseamos.

Enseñanza

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

La enseñanza es el proceso de transmisión de una serie de conocimientos, técnicas, normas, y/o habilidades, basado en diversos métodos, realizado a través de una serie de instituciones, y con el apoyo de una serie de materiales.

Según Virginia González Ornelas (2008: pág. 1) menciona que: “La enseñanza es el mecanismo mediante el cual las sociedades incrementan el valor de su capital humano al lograr personas que piensen y actúen en concordancia”.

Para el investigador los docentes juegan un papel muy importante dentro del proceso educativo ya que son ellos quienes enseñan a los educandos valores que es lo más importante, y nuevos conocimientos que les va a servir para su vida futura, el docente transmite sus conocimientos al o a los alumnos a través de diversos medios, técnicas, y herramientas de apoyo; siendo él, la fuente del conocimiento, y el alumno un simple receptor ilimitado del mismo. El aprendizaje es un proceso bioquímico.

La enseñanza es una acción coordinada o mejor aún, un proceso de comunicación, cuyo propósito es presentar a los alumnos de forma sistemática los hechos, ideas, técnicas y habilidades que conforman el conocimiento humano.

Aprendizaje

El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación.

Este proceso puede ser analizado desde distintas perspectivas, por lo que existen distintas teorías del aprendizaje. El aprendizaje es una de las funciones mentales más importantes en humanos, animales y sistemas artificiales.

Virginia González Ornelas (2008: pág. 2) define al aprendizaje como:

El proceso de adquisición cognoscitivas que explica , en parte, el enriquecimiento y la transformación de las estructuras internas, de las potencialidades del individuo para comprender y actuar sobre su entorno, de los niveles de desarrollo que contienen grados específicos de potencialidad.

Para el postulante el aprendizaje permite adaptarnos a las exigencias del ambiente, estos reajustes son tan importantes como cualquier otro proceso fisiológico entendemos el aprendizaje como la adquisición de una nueva conducta, pero también implica la pérdida de una conducta que no es adecuada, es decir tan importante es dar respuestas adecuadas como inhibir la que no es tan adecuada.

El Aprendizaje es un cambio relativamente permanente en el comportamiento, que refleja una adquisición de conocimientos o habilidades a través de la experiencia y que puede incluir el estudio, la observación y la práctica.

1.3.5. SEDENTARISMO

El sedentarismo es el estilo de vida cotidiano que incluye poco ejercicio, lo que suele aumentar el riesgo de problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares. El estilo de vida en las ciudades modernas, altamente tecnificadas, donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales, aumenta la probabilidad de que se presente este hábito.

1.3.6. PROGRAMA

El concepto de programa (término derivado del latín *programma* que, a su vez, tiene su origen en un vocablo griego) posee múltiples acepciones. Puede ser entendido como el anticipo de lo que se planea realizar en algún ámbito o circunstancia; el temario que se ofrece para un discurso; la presentación y organización de las materias de un cierto curso o asignatura; y la descripción de las características o etapas en que se organizan determinados actos.

Para el postulante lejos de pretender una iniciación temprana de algún deporte en particular, esta propuesta, está orientada a brindar una formación multilateral a los niños en edades evolutivas (seis a once años) con el fin de adquirir un amplio bagaje motor. Donde a partir de esta riqueza puedan luego orientarse a un deporte específico.

CAPÍTULO II

2.- ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

2.1.- BREVE CARACTERIZACION DEL OBJETO DE ESTUDIO.



ORIGEN

Según el Sr. Mariano Chalco, no se ha determinado científicamente si en la Parroquia de Cotogchoa existieron culturas o asentamientos humanos en la antigüedad. Se cree que los terrenos que hoy son la parroquia, eran suelos con declives y muy irregulares, que no facilitaron el desarrollo de una cultura; sin embargo, se han encontrado restos fósiles en algunos sitios de la parroquia, como en Jurapirca, el Manzano y uno de los últimos hallazgos se lo realizó durante la construcción de la Iglesia. La Parroquia de Cotogchoa se constituye con la creación de cantonización de Rumiñahui decretada el 31 de Mayo de 1938, por el General Alberto Enríquez Gallo. Cotogchoa se erige como parroquia rural con 230 casas y 1300 habitantes, cabe resaltar que desde esa fecha y antes hasta la actualidad, la parroquia ha obtenido numerosos cambios, los que se deben al esfuerzo mancomunado innumerables hombres y mujeres.

2.2 CARACTERIZACIÓN DE LA METODOLOGÍA EMPLEADA

2.2.1 Diseño metodológico

En este proceso de investigación se utilizara la investigación descriptiva, la cual permitirá la revisión de la literatura existente, lo cual nos permitirá la elaboración de fichas bibliográficas, internet, resúmenes. Por tal motivo, se determinó el siguiente diseño metodológico de investigación.

2.2.2 Tipo de investigación

En este proceso de investigación se utilizara investigación aplicada por que ayudara a la búsqueda de una solución al problema de sedentarismo en la Parroquia de Cotogchoa, y también es de tipo descriptiva porque permite medir, evaluar y recolectar datos sobre el ambiente endógeno y exógeno del sedentarismo con los niños, con los cuales se determinara la situación real, describirá los diferentes elementos del problema de investigación delineando características comunes.

2.2.3 Metodología

En la investigación se utilizará el diseño no experimental, porque se realizara sin controlar las variables debido a que se utilizaron preguntas científicas para más adelante plantear nuevas estrategias, las mismas que son parte fundamental de esta investigación.

Una vez recopilada la información necesaria mediante la observación, se procederá a diseñar los objetivos dando inicio a la investigación en sentido opuesto a una investigación experimental.

2.2.4 Unidad de estudio

La investigación propuesta se realizará mediante la utilización de técnicas con sus respectivos instrumentos para la recolección de la información mediante la aplicación de encuestas a las autoridades del Gobierno Parroquial, dirigentes de la Liga Deportiva y padres de familia de la Parroquia de Cotogchoa del cantón Rumiñahui y la población o muestra.

Basado en el criterio de algunos autores que manifiestan que cuando la población es grande es necesario trabajar con una muestra de esa población, con la condición de que tenga características representativas del universo.

2.2.4.1. Recursos humanos población muestra

DESCRIPCIÓN (UNIDADES DE OBSERVACIÓN)	N.- PERSONAS	%
Autoridades del gobierno parroquial	5	3.87%
Dirigentes de la liga deportiva	20	15.50%
Padres de familia	104	80.62%
TOTAL	129	100%

FUENTE: Autoridades, dirigentes y padres de familia de la parroquia Cotogchoa

ELABORACIÓN: Fredy Pérez

2.2.5. Métodos y técnicas

Para el proceso de la investigación en la Parroquia “Cotogchoa”, se utilizarán los métodos teóricos, empíricos y estadístico lo cual permitirá llevar el proceso de investigación de una manera ordenada, lógica y científica, para lograr los objetivos planteados y finalizar en el proceso de tabulación.

2.2.5.1. Métodos

Podemos definir como el camino, la vía, la estructura del Proceso de la Investigación Científica; es el sistema de procedimientos, la forma de estructuración de la actividad para transformar el objeto, para resolver el problema, para lograr el objetivo.

2.2.5.1.1 Métodos teóricos

A continuación se presenta una descripción acerca de los métodos a aplicarse para el presente trabajo investigativo.

a.- Método Analítico.

Mediante procesos analíticos se buscara las causas y consecuencias del sedentarismo y su incidencia en la formación integral de los niños/as.

b.- Método Deductivo – Inductivo

Sigue un proceso sintético - analítico, es decir se presentan conceptos, principios, definiciones, leyes o normas generales de las cuales se extraen conclusiones o consecuencias en las que se aplican o se examinan casos particulares sobre la base de las afirmaciones generales presentadas.

El presente método se aplicara en el desarrollo del Capítulo 1, pues se partirá desde un estudio generalizado, acerca de los problemas del ocio deportivo y sedentarismo en los niños/as.

c.- Método Descriptivo

Consiste en la observación actual de los hechos, fenómenos y casos. Se ubica en el presente pero no se limita a la simple recolección y tabulación de datos, sino que procura la interpretación racional y el análisis objetivo de los mismos, con la finalidad que ha sido establecida previamente.

Este método será aplicado en el Capítulo II, para el análisis e interpretación de resultados, ya que nos permite trabajar con la recolección y tabulación de datos.

2.2.5.1.2. Diseño estadístico

Para la comprobación se utilizara la estadística descriptiva la cual permitirá a través de la media aritmética obtener los datos y representarlos mediante frecuencias, gráficos, pasteles etc., e interpretar los resultados obtenidos para en lo posterior se pueda establecer con mayor precisión conclusiones y recomendaciones respectivas.

2.2.5.2. Técnicas de investigación

2.2.5.2.1. La Observación Directa.

Consiste en la inspección y estudio por medio de los sentidos de las características más sobresalientes del hecho o fenómeno por investigar, Mediante esta modalidad se lograra el fortalecimiento de la autoestima, por lo tanto se la utilizara para el estudio de los niños/as de la parroquia que presenten estos problemas.

La Ficha de observación.

Es el instrumento de la observación directa y contendrá información la misma que permitirá llegar a cumplir los objetivos planteados para el trabajo investigativo, la

misma que será aplicados a los niños/as de la institución educativa Rumiñahui ubicada en la Parroquia de Cotogchoa.

2.2.5.2.2. La Entrevista.

Consiste en la observación de la información oral de parte del entrevistado recabada por el entrevistador en forma directa, esta técnica se la aplicara al Presidente de la Junta Parroquial, para lo que se planteará la necesidad de diseñar una programa de iniciación deportiva para fortalecer la autoestima y erradicar el sedentarismo de los niños/as de la parroquia.

Guía de preguntas

Es una estrategia que nos permite visualizar de una manera global un tema a través de una serie de preguntas literales que dan una respuesta específica.

2.2.5.2.3. La Encuesta.

Técnica cuantitativa que consiste en una investigación realizada sobre una muestra de sujetos, representativos de un colectivo más amplio que se llega a cabo en el contexto de la vida cotidiana, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación, con el fin de conseguir mediciones cuantitativas sobre una gran cantidad de características, objetivas y subjetivas de la población, esta técnica se la aplicara a los dirigentes parroquiales, barriales y deportivos, a los padres de familia de los niños/as de la Parroquia de Cotogchoa.

Cuestionario

Un cuestionario es un instrumento de investigación que consiste en una serie de preguntas y otras indicaciones con el propósito de obtener información de los consultados. Aunque a menudo están diseñados para poder realizar un análisis estadístico de las respuestas, no es siempre así.

2.3. ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS A LOS DIRIGENTES DE LA JUNTA PARROQUIAL Y LIGA DEPORTIVA DE COTOGCHOA

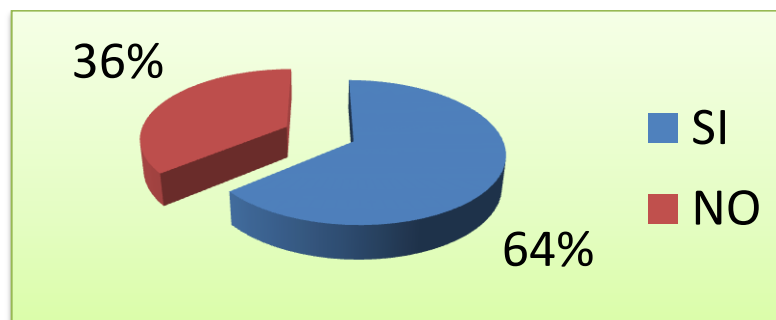
1.- ¿Conoce usted en que consiste la iniciación deportiva en los niños/as?

TABLA N°. 1
INICIACION DEPORTIVA

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	36%
NO	16	64%
	25	100%

FUENTE: Dirigentes parroquial, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa
ELABORACIÓN: Fredy Pérez

GRAFICO N°. 1
INICIACION DEPORTIVA



FUENTE: Dirigentes parroquial, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa
ELABORACIÓN: Fredy Pérez

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 25 dirigentes parroquiales, barriales y deportivos encuestados que representan el 100%, 9 (36%) tiene conocimientos sobre iniciación deportiva en los niños/as. De los dirigentes que no tienen conocimientos 16 (64%) se observa que están de acuerdo en recibir capacitación. Por tal razón se puede determinar un gran porcentaje de dirigentes no tiene conocimiento de lo que es la iniciación deportiva.

2.- ¿El deporte permite una formación general o integral?

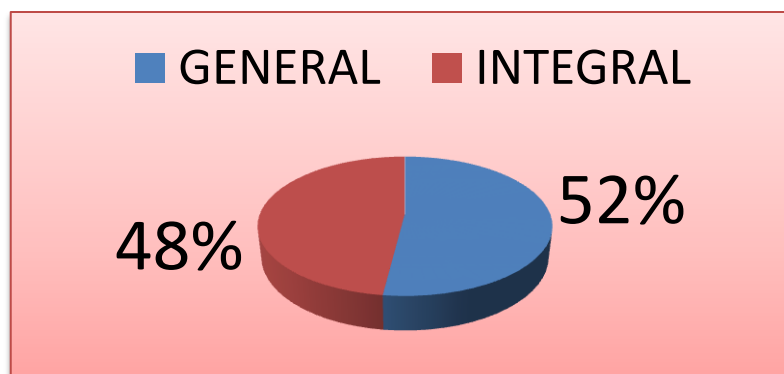
TABLA N°. 2
FORMACION

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
GENERAL	13	52%
INTEGRAL	12	48%
	25	100%

FUENTE: Dirigentes parroquial, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa

ELABORACIÓN: Fredy Pérez

GRAFICO N°. 2
FORMACIÓN



FUENTE: Dirigentes parroquial, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa

ELABORACIÓN: Fredy Pérez

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 25 dirigentes parroquiales, barriales y deportivos encuestados que representan el 100%, 13(52%) considera que el deporte da una formación general al niño/a; 12 (48%) cree que da una formación integral. Por lo que se concluye que el deporte aporta de manera general e integra en la formación del deportista.

3.- ¿Usted ha recibido Cursos de capacitación de iniciación deportiva en niños/as?

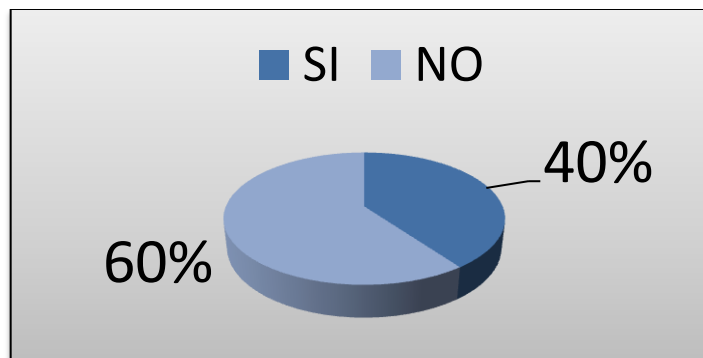
**TABLA N°. 3
CURSOS DE CAPACITACION**

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	40%
NO	15	60%
	25	100%

FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa

ELABORACIÓN: Fredy Pérez

**GRAFICO N°. 3
CURSOS DE CATACTACION**



FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa

ELABORACIÓN: Fredy Pérez

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 25 dirigentes parroquiales, barriales y deportivos que representa el 100%; 10(40%) indica que si han recibido cursos de iniciación deportiva; 15(60%) no han recibido ningún tipo de capacitación en iniciación deportiva. Lo que demuestra que en su mayoría no están capacitados sobre el tema.

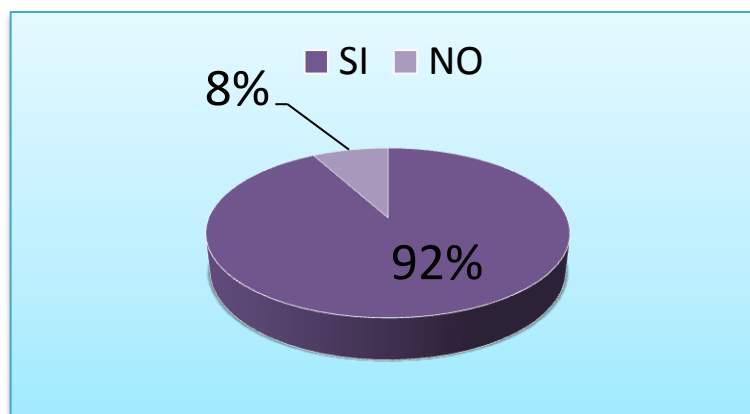
4.- ¿Le gustaría contar con un programa de iniciación deportiva para niños/as en la parroquia de Cotogchoa?

TABLA N°. 4
PROGRAMA DE INICIACION DEPORTIVA

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	23	92%
NO	2	8%
	25	100%

FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa
ELABORACIÓN: Fredy Pérez

GRAFICO N°. 4
PROGRAMA DE INICIACION DEPORTIVA



FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa
ELABORACIÓN: Fredy Pérez

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 25 dirigentes parroquiales, barriales y deportivos que representa el 100%, 23(92%) manifiestan que sí le gustaría contar con un programa de iniciación deportiva; 2(8%) cree que no es necesario un programa de iniciación deportiva para los niños/as de la parroquia. Por lo tanto el programa de iniciación deportiva es aplicable en esta población.

5.- ¿Considera que el sedentarismo fortalece la autoestima en los niños/as?

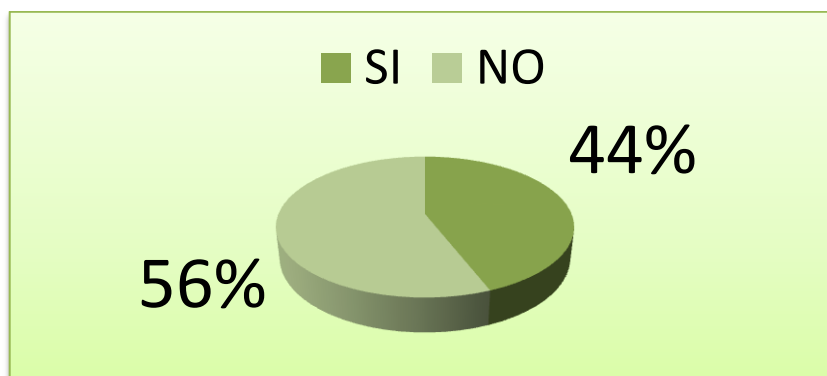
TABLA N°. 5
SEDENTARISMO

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	11	44%
NO	14	56%
	25	100%

FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa

ELABORACIÓN: Fredy Pérez

GRAFICO N°. 5
SEDENTARISMO



FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa

ELABORACIÓN: Fredy Pérez

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 25 dirigentes parroquiales, barriales y deportivos que representan el 100%; 11(44%) considera que el sedentarismo si favorece a la autoestima en los niños/as; 14(56 %) cree que el sedentarismo no favorece. En consecuencia los dirigentes encuestados se ve que tienen mucha necesidad de información sobre el tema ya que tiene una concepción errónea sobre el sedentarismo.

6.- ¿Cómo dirigente qué actividades lúdicas ha realizado con el propósito de motivar a los niños/as de la Parroquia?

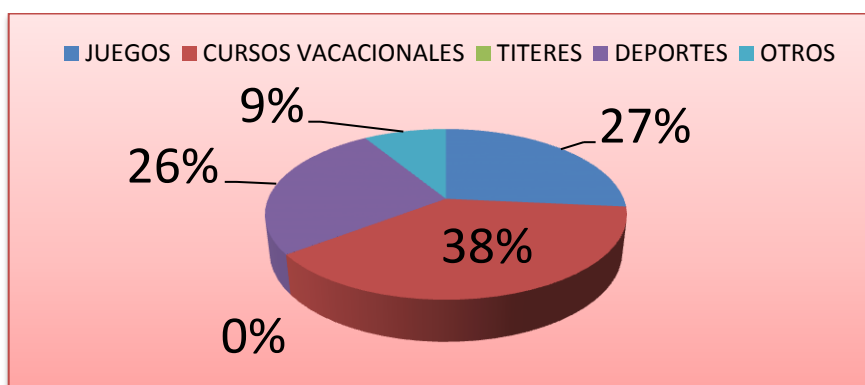
TABLA N°. 6
ACTIVIDADES LUDICAS

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
JUEGOS	9	26.47%
CURSOS VACACIONALES	13	38.23%
TITERES	0	0%
DEPORTES	9	26.47 %
OTROS	3	8.82 %
	34	100%

FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa

ELABORACIÓN: Fredy Pérez

GRAFICO N°. 6
ACTIVIDADES LUDICAS



FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa

ELABORACIÓN: Fredy Pérez

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 25 dirigentes parroquiales, barriales y deportivos que representan el 100% los mismos que en esta pregunta por tener varias alternativas contestan lo siguiente; 9(26.47%) recomienda los juegos; 13(38.23%) cursos vacacionales; 0(0%) títeres; 9(26.47%) deportes; 3(9%) contestan otros. Lo que demuestra que la mayoría recomienda aplicar cursos vacacionales.

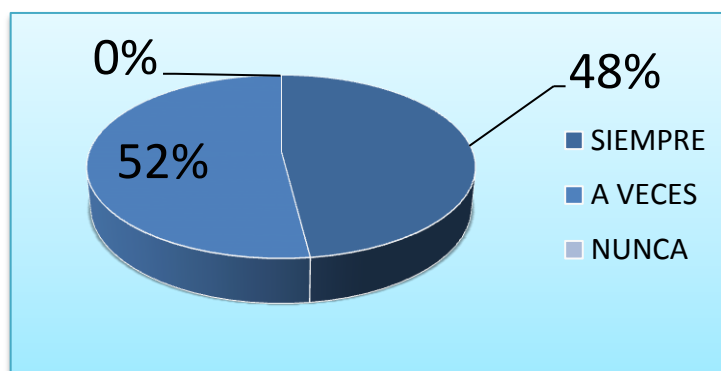
7.- ¿Con que frecuencia se realizan actividades recreativas y deportivas para fortalecer la autoestima en los niños/as?

**TABLA N°. 7
FRECUENCIA**

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	12	48%
A VECES	13	52%
NUNCA	0	0%
	25	100%

FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa
ELABORACIÓN: Fredy Pérez

**GRAFICO N°. 7
FRECUENCIA**



FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa
ELABORACIÓN: Fredy Pérez

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 25 dirigentes parroquiales, barriales y deportivos que representan el 100%; 12(48%) han realizado siempre actividades recreativas y deportivas; 13(52%) lo harían a veces; 0 (0%) nunca. En consecuencia la mayoría están dispuestos ayudar con la aplicación de actividades recreativas y deportivas para elevar la autoestima de los niños/as de la parroquia.

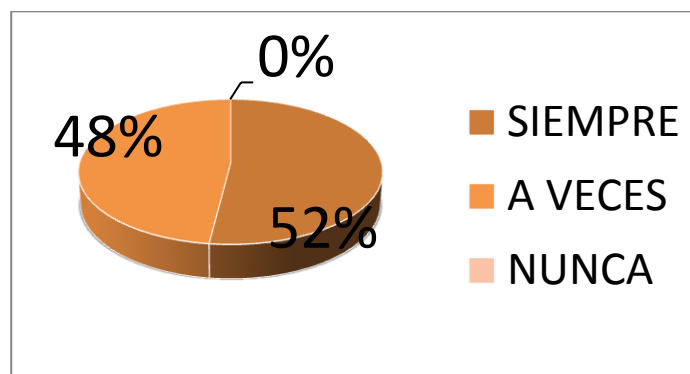
8.- ¿Elogian a los niños/as frente a una actividad positiva en las actividades lúdicas aplicadas?

**TABLA N°. 8
PORCENTAJES**

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	13	52%
A VECES	12	48%
NUNCA	0	0 %
	25	100%

FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa
ELABORACIÓN: Fredy Pérez

**GRAFICO N°. 8
PORCENTAJES**



FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa
ELABORACIÓN: Fredy Pérez

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 25 dirigentes parroquiales, barriales y deportivos que representan el 100%; 13(52%) manifiestan que si elogian a los niños frente a una actividad positiva que realicen; 12(48%) elogian a veces, pero en el tiempo oportuno y de la manera correcta; 0(0%) nunca. Lo que demuestra que la mayoría de los dirigentes reconoce el esfuerzo realizado por los niños/as, utilizando esta estrategia metodológica fortaleceremos la autoestima.

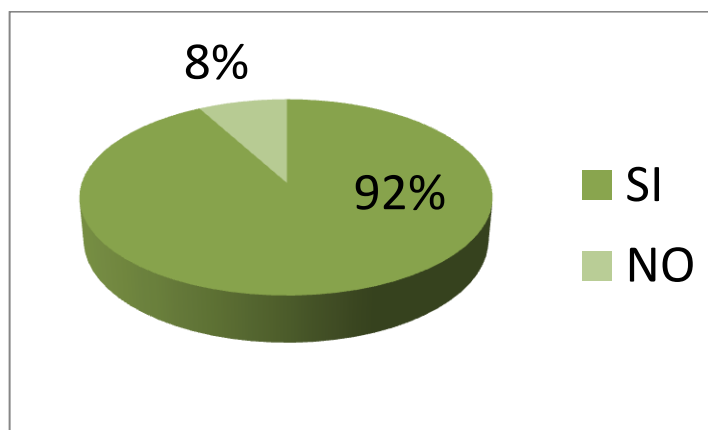
9.- ¿Se interesa por rescatar los valores de solidaridad, compañerismo, amistad en los niños/niñas de la Parroquia?

**TABLA N°. 9
VALORES**

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	23	92%
NO	2	8%
	25	100%

FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa
ELABORACIÓN: Fredy Pérez

**GRAFICO N°. 9
VALORES**



FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa
ELABORACIÓN: Fredy Pérez

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 25 dirigentes parroquiales, barriales y deportivos que representan el 100%; 23(92%) se interesa por rescatar los valores humanos en los niños/as; 2(8 %) cree que no son importantes los valores humanos. Por lo tanto los dirigentes encuestados la mayoría demuestran interés en fomentar los valores humanos en los niños/as de la parroquia.

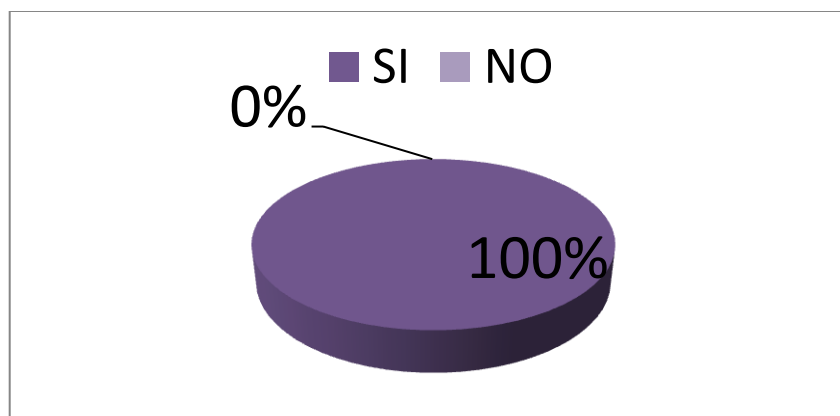
10.- ¿Estás dispuesto a prestar ayuda con actividades lúdicas a los niños/as de la Parroquia cuando ellos lo requieran?

TABLA N°. 10
AYUDA

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	100%
NO	0	0%
	25	100%

FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa
ELABORACIÓN: Fredy Pérez

GRAFICO N°. 10
AYUDA



FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa
ELABORACIÓN: Fredy Pérez

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 25 dirigentes parroquiales, barriales y deportivos que representan el 100%, 25 (100%) está dispuesto a prestar ayuda con actividades lúdicas a los niños/as de la parroquia. Por tal razón se observa que los dirigentes están de acuerdo con aplicar actividades lúdicas para mantener una buena disciplina, respeto, motivación y responsabilidad en la formación integral del niño/a.

11.- ¿Utilizando todas las estrategias y métodos de la iniciación deportiva usted cree que se fortalecería la autoestima de los niños/as de la Parroquia?

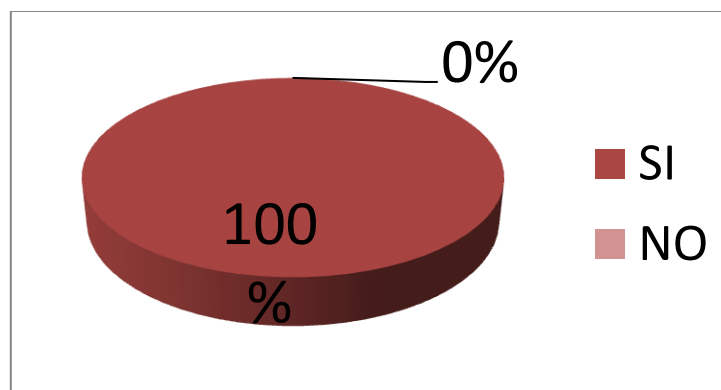
**TABLA N°. 11
PORCENTAJE**

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	100%
NO	0	0%
	25	100%

FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa

ELABORACIÓN: Fredy Pérez

**GRAFICO N°. 11
PORCENTAJE**



FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa

ELABORACIÓN: Fredy Pérez

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 25 dirigentes parroquiales, barriales y deportivos que representa el 100%; 25 (100%) manifiesta que con la aplicación de estrategias y métodos correctos de la iniciación deportiva tendremos el fortalecimiento de la autoestima de los niños/as. Por lo tanto el programa ayudara en la motivación y elevación de la autoestima de los niños/as.

2.4. ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTAODS DE LAENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DE LA PARROQUIA DE COTOGCHOA.

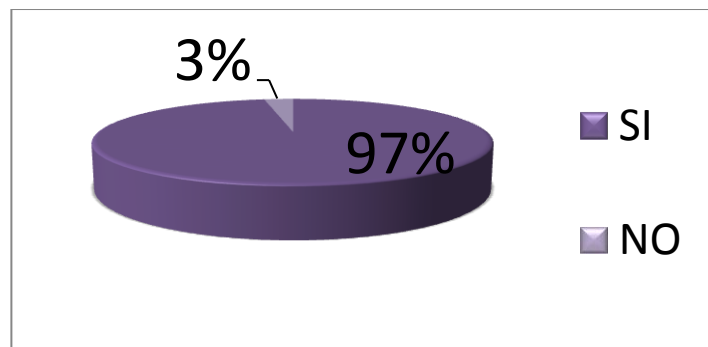
1. ¿La motivación que utiliza un padre fortalece la autoestima de su hijo/a?

**TABLA N°. 1
MOTIVACION**

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	101	97.11%
NO	3	2.89%
	104	100%

FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa
ELABORACIÓN: Fredy Pérez

**GRAFICO N°. 1
MOTIVACION**



FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa
ELABORACIÓN: Fredy Pérez

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 104 padres de familia encuestados que representan el 100%; 101 (97 %) manifiestan que la motivación que utiliza un padre fortalece la autoestima de su hijo/a; 3 (3 %) que nos les ayuda en nada. Lo que demuestra que la mayoría de niños/as se les debe motivar para que participen y así mejorar el rendimiento académico.

2.- ¿Qué actividades realiza usted con el propósito de enseñar a su hijo/a?

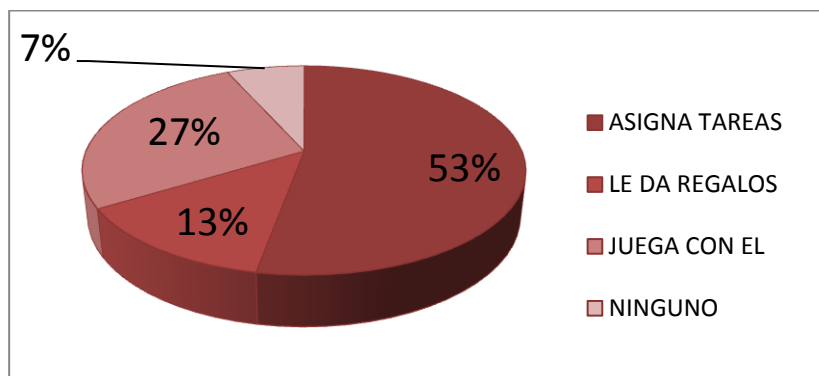
TABLA N°. 2
ACTIVIDADES

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ASIGNA TAREAS	55	52.88%
LE DA REGALOS	14	13.46%
JUEGA CON ÉL	28	26.92%
NINGUNO	7	6.73%
	104	100%

FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa

ELABORACIÓN: Fredy Pérez

GRAFICO N°. 2
ACTIVIDADES



FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa

ELABORACIÓN: Fredy Pérez

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 104 padres encuestados que representa el 100%, 14(13 %) le da regalos, 55(53%) manifiestan que les asignan tareas como estudiar, hacer mandados, 28(27 %) juegan con él cuando disponen de tiempo, 7(7 %) que no realiza ninguna actividad. En tal razón los padres de familia manifiestan que por el medio social y económico que viven sus hijos deben realizar actividades en la casa.

3.- ¿Elogia a su hijo/a frente a una actividad positiva?

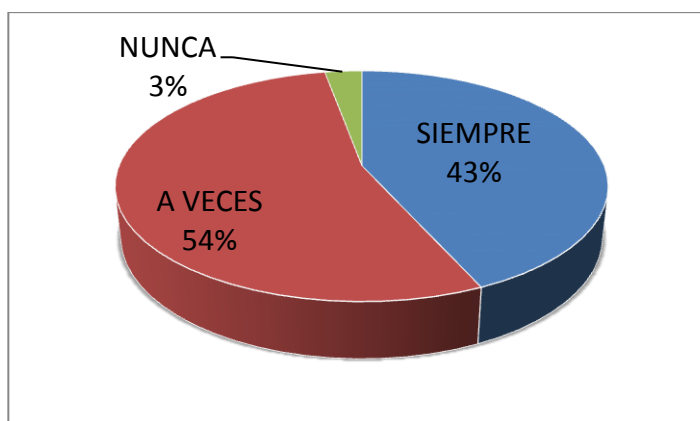
TABLA N°. 3
ELÓGIA

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	45	43.26 %
A VECES	56	53.84 %
NUNCA	3	2.88 %
	104	100%

FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa

ELABORACIÓN: Fredy Pérez

GRAFICO N°. 3
ELOGIA



FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa

ELABORACIÓN: Fredy Pérez

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 104 padres de familia encuestados que representan el 100%; 45 (43.26%) manifiestan que si elogian a sus hijos, 56 (53.84%) que a veces elogian a sus hijos frente a una actitud positiva, 3 (2.88 %) que nunca elogian a sus niños/as. Por tal razón un buen número de padres conversan con sus hijos, otros dicen que son pocas ocasiones que pueden conversar y elogiar por falta de tiempo o por sus ocupaciones, lo que demuestra el poco interés por interrelacionarse con sus hijos.

4.- ¿Dialoga con su hijo/a cuando no entiende la tarea?

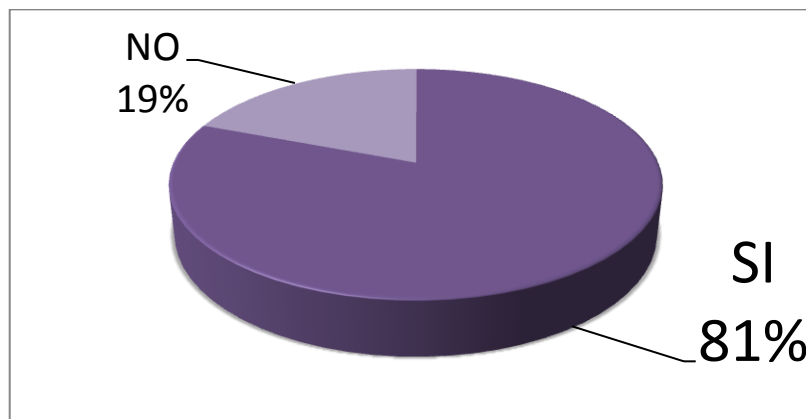
TABLA N°. 4
DIALOGA

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	84	80.76%
NO	20	19.23 %
	104	100%

FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa

ELABORACIÓN: Fredy Pérez

GRAFICO N°. 4
DIALOGA



FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa

ELABORACIÓN: Fredy Pérez

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los 104 padres de familia que equivale al 100%; 84(80.76 %) contestan que dialogan con sus hijos, 20 padres de familia que equivale al 19.23% que no dialogan, prefieren quitarles la palabra y solo lo hacen para increparles. Esto demuestra que la mayoría de los padres conversan con sus hijos y les hacen ver el esfuerzo y la paciencia necesarios frente a una dificultad de entendimiento en el proceso de enseñanza.

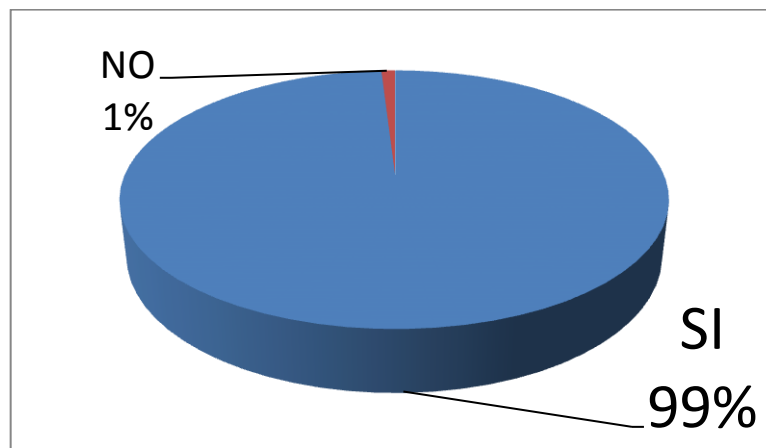
5.- ¿Usted practica los valores de solidaridad, compañerismo, amistad con su hijo/a?

TABLA N°. 5
PRACTICA DE VALORES

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	103	99.03%
NO	1	0.97 %
	104	100%

FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa
ELABORACIÓN: Fredy Pérez

GRAFICO N°. 5
PRACTICA DE VALORES



FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa
ELABORACIÓN: Fredy Pérez

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En referencia a la pregunta cinco, 103 padres de familia que equivale el 99.03% manifiestan su interés por rescatar los valores de sus hijos, 1 que equivale al 0.97% contestan que no se interesan. Lo que demuestra que la mayoría de padres de familia están preocupados por rescatar los valores de sus hijos.

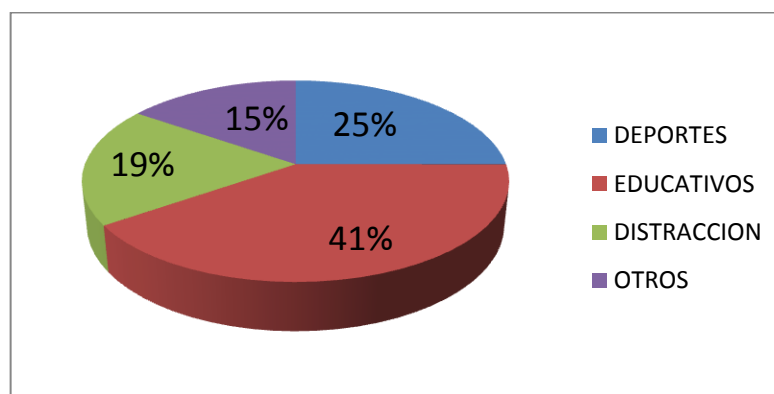
6.- ¿Qué programas de TV permite ver a su hijo/a?

TABLA N°. 6
PROGRAMAS DE TV

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
DEPORTES	26	25 %
EDUCATIVOS	42	40.38 %
DISTRACCIÓN	20	19.23 %
OTROS	16	15.38%
	104	100%

FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa
ELABORACIÓN: Fredy Pérez

GRAFICO N°. 6
PROGRAMAS DE TV



FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa
ELABORACIÓN: Fredy Pérez

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En esta pregunta el 25% que son 26 de padres de familia contestan que les permiten ver deportes, 42 padres de familia que equivale el 40,38% dicen que vean programas educativos, 20 padres de familia que equivale el 19.23% que vean programas de distracción y 16 padres de familia que equivale el 15.38% otro tipo de programas. Por lo cual indica que la mayoría permite que sus hijos/as vean educativos, ya que ayudarán a su formación integral.

7.- ¿Está dispuesto a orientar a su hijo cuando él lo requiera?

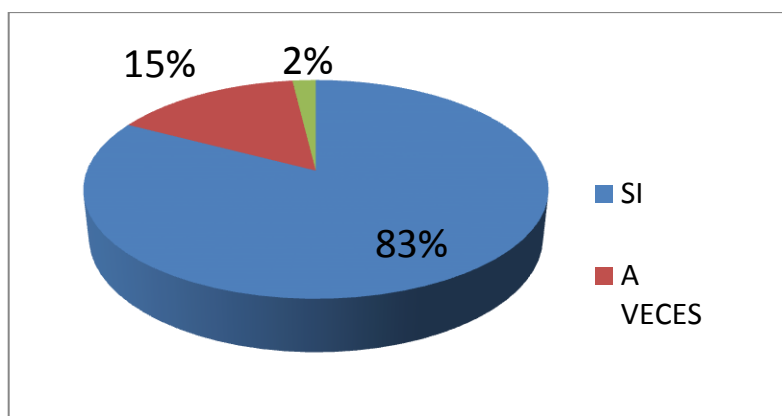
TABLA N°. 7
ORIENTA A SU HIJO/A

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	86	82.69%
A VECES	16	15.38%
NO	2	1.92%
	104	100%

FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa

ELABORACIÓN: Fredy Pérez

GRAFICO N°. 7
ORIENTA A SU HIJO/A



FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa

ELABORACIÓN: Fredy Pérez

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 104 padres de familia, 86 manifiestan que si están dispuestos a orientar a su hijo que equivale el 82.69% de los encuestados; 16 (15.38%) a veces y 2 (1,92%) no. Por tal motivo demuestra que los padres de familia están conscientes que es importante que sus hijos se sientan apoyados cuando ellos lo requieran dejando a un lado el trabajo y otras actividades.

8.- ¿Se comprometería usted a elevar la autoestima y evitar el sedentarismo de su hijo/a?

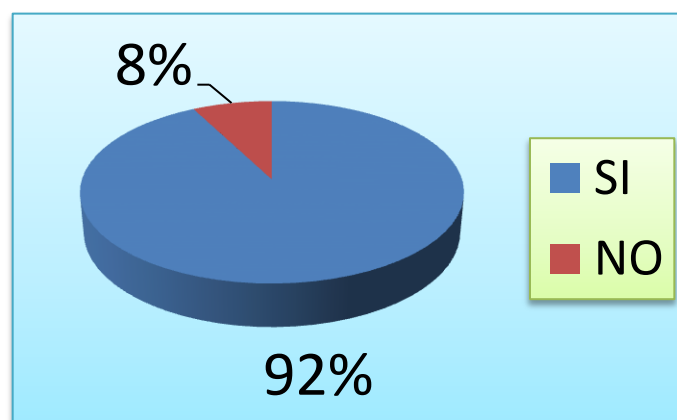
**TABLA N°. 8
ELEVA EL AUTOESTIMA**

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	96	92,30 %
NO	8	7.69 %
	104	100%

FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa

ELABORACIÓN: Fredy Pérez

**GRAFICO N°. 8
ELEVA EL AUTOESTIMA**



FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa

ELABORACIÓN: Fredy Pérez

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del 100% de los encuestados, 96 padres de familia que equivale al 92.30% manifiestan que utilizarían actividades lúdicas para elevarla autoestima de sus hijos y 8 padre de familia que equivale al 7,69% desconoce de este tipo de actividades. Por lo tanto es necesario dar la importancia a este tipo de actividades ya que ayudan a fortalecer la autoestima en los niños y niñas.

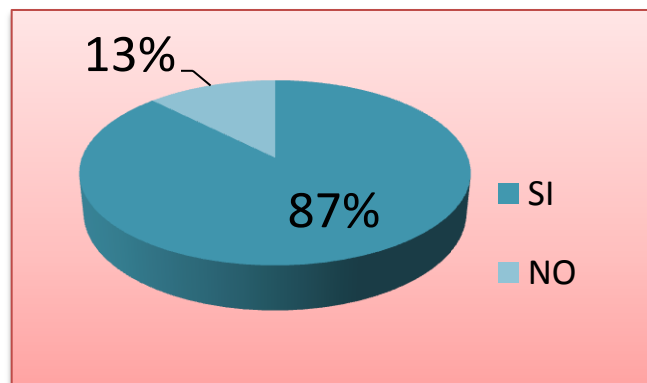
9.- ¿Aplicando estrategias adecuadas en el Proceso Enseñanza – Aprendizaje considera que se fortalecería la autoestima de su hijo?

TABLA N°. 9
PROCESOS DE ENSEÑANZA

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	91	87.5%
NO	13	12.5%
	104	100%

FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa
ELABORACIÓN: Fredy Pérez

GRAFICO N°. 9
PROCESOS DE ENSEÑANZA



FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa
ELABORACIÓN: Fredy Pérez

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Al aplicar la encuesta a los padres de familia de los niños y niñas de la Parroquia de Cotogchoa el 87.5% conocen sobre la importancia de aplicar estrategias metodológicas que fortalecen la autoestima y el 12.5 % desconocen del tema. Por lo cual propongo la elaboración de un programa de iniciación deportiva en la disciplina de fútbol que permite erradicar el sedentarismo y ocio deportivo para fortalecer la autoestima en los niños y niñas.

10.- ¿Cree usted que la actitud de los padres influyen en la autoestima de los hijos/as?

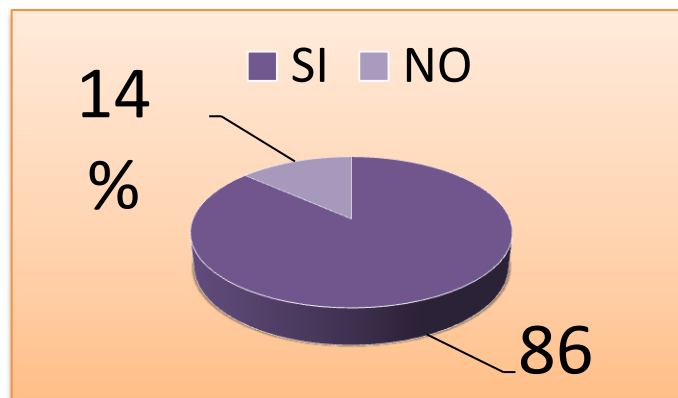
**TABLA N°. 10
PADRES INFLUYEN**

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	90	86.5%
A VECES	14	13.5%
	104	100%

FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa

ELABORACIÓN: Fredy Pérez

**GRAFICO N°. 10
PADRES INFLUYEN**



FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa

ELABORACIÓN: Fredy Pérez

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Al aplicar la encuesta a los padres de familia de los niños y niñas de la Parroquia de Cotogchoa el 86.5% está de acuerdo en que la actitud de los padres influye en el comportamiento del niño/a y el 13.5 % que no. Por ende se propone la aplicación talleres para los padres de familia que vayan conjuntamente planificados con el programa de iniciación deportiva para fortalecer a la relación familiar.

2.5.- CONCLUSIONES

- Un gran porcentaje de dirigentes no tiene conocimiento de lo que es la iniciación deportiva.
- Pocas autoridades y padres de familia motivan a sus hijos para que realicen actividades físicas, deportivas y recreativas.
- Las autoridades como también los padres de familia expresan que en la parroquia no se realizan actividades deportivas y recreativas con sus hijos por la falta de tiempo.
- Los Miembros de la Junta Parroquial están de acuerdo con que se difunda en la parroquia las consecuencias de la obesidad, el sedentarismo y sus consecuencias.
- Las autoridades parroquiales y padres de familia manifiestan que las actividades deportivas si mejoran la motricidad y el autoestima en los niños.
- Todas las personas de la parroquia están de acuerdo con que se desarrolle el programa de iniciación deportiva en futbol para el aprovechamiento del tiempo libre.

2.6.- RECOMENDACIONES

- Realizar cursos de capacitación para los dirigentes sobre el tema de iniciación deportiva.
- Motivar continuamente a los niños por parte de los padres de familia y autoridades de la parroquia para que se integren a la realización de actividades deportivas y recreativas dentro de sus tiempos libres.
- Realizar actividades de integración por parte de las autoridades en la parroquia para que los niños participen activamente en cada una de estas.
- Sacar un poco de tiempo para realizar actividades deportivas y recreativas conjuntamente con los niños y de esta manera dar el ejemplo como autoridades y personas adultas.
- Socializar a todas las personas y sobre todo a los niños de la parroquia por parte de las autoridades y padres de familia los efectos nocivos de la obesidad y el sedentarismo.
- Se recomienda que el deporte y la recreación sean difundidos en la parroquia porque este ayudará específicamente al desarrollo de capacidades, habilidades motrices y el autoestima de los niños y las personas.
- Que todas las personas de la parroquia pongan todo su esfuerzo para que este proyecto de investigación que beneficiará a todos y específicamente a los niños del sector se desarrolle de la mejor manera.

CAPÍTULO III

DISEÑO DE LA PROPUESTA

3.1.- DATOS INFORMATIVOS

Título:

“Plan de Iniciación Deportiva aplicada al futbol en parroquia de Cotogchoa Cantón Rumiñahui provincia de Pichincha”.

Institución Ejecutora:

Universidad Técnica de Cotopaxi a través del investigador de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Especialidad de Cultura Física.

Beneficiarios:

La presente investigación beneficiara a los niños/as de 5 a 12 años de la Parroquia de Cotogchoa e indirectamente a la comunidad.

Ubicación:

Lugar:	Liga Deportiva Parroquial de Cotogchoa
Provincia:	Pichincha
Cantón:	Rumiñahui
Parroquia:	Cotogchoa
Barrio:	El Pino

FUENTE: Dirigentes parroquiales, barriales y deportivos de la Parroquia de Cotogchoa

ELABORACIÓN: Fredy Pérez

Tiempo estimado para la ejecución:

Se establece desde el planteamiento del problema mismo hasta la ejecución de la propuesta, esto es: Inicio: Julio 2012 Fin:Febrero 2013, tiempo en el cual se establecen todos los aspectos que fundamentan dicho proyecto y tesis.

Equipo técnico responsable:

El equipo técnico es conformado por el investigador Sr. Fredy Darío Pérez Erazo, así como el Director de Tesis Lic. Arroyo Segovia Geovanny Arroyo, Docente de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

3.2.- PRESENTACIÓN

Este programa pretende ayudar a desarrollar una buena autoestima y erradicar el sedentarismo en los niños/as, busca incrementar los niveles de autoestima a través de la práctica deportiva de la disciplina del futbol y el auto-análisis, para lograr este propósito, la estrategia empleada es la elaboración de un programa de iniciación deportiva en la disciplina de futbol que sirva para guiar el buen uso del tiempo libre de manera activa y dinámica y así fortalecer el autoestima en los niños/as.

El disponer de tiempo libre constituye una necesidad del hombre para lograr su bienestar físico, mental y espiritual. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para incrementar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente, igualmente debe disponer de tiempo para la recreación, sin vicios, que le posibilite crecer en las otras aristas de la vida, por lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social.

3.3.- JUSTIFICACIÓN

En la actualidad en la parroquia Cotogchoa se ha observado la falta de la práctica deportiva en todos los campos que este abarca porque no existe personal especializado en guiar y dirigir su adecuada practica por lo que ha causado que los niños/as se dediquen a otras cosas, como, el alcoholismo, la drogadicción, el robo, debido a esta situación se torna necesaria la elaboración de un programa de iniciación deportiva, lo que ayudara a mejorar su nivel futbolístico y a la buena utilización del tiempo libre, dando así; cumplimiento a lo que demanda nuestra constitución “El buen vivir” que es uno de los derechos más importantes que todo ser humano y principalmente los niños/as deberían conocer y ser parte del mismo, y que a través de este programa se realizara un trabajo amplio en los tres campos de la cultura física que son: Educación Física, Deporte y la Recreación

Gracias a la utilización de los tres métodos de enseñanza que son aplicables a este tema en el que se desarrollara este programa de la práctica deportiva y para que la enseñanza sea más fructífera, y aprovechando la disponibilidad existente en el medio, tanto de las autoridades, padres de familia y niños , considerando también que existe los recursos necesarios para el desarrollo de este proyecto de investigación, poder brindar la satisfacción a todos los habitantes del sector , y específicamente a los niños/as de esta parroquia.

El aporte de esta investigación, es brindar las herramientas necesarias a los niños de la Parroquia Cotogchoa, para que a través de un plan de entrenamiento físico y en una forma práctica, teórica y metodológica puedan mejoren su rendimiento físico y estilo de vida, haciendo de la actividad física y recreativa una cultura de bienestar y salud.

Porque los niños/as de esta comunidad no se ha dedicado a ninguna actividad deportiva y esto ha causado el sedentarismo que ha conllevado a la práctica de malos hábitos de vida.Preocupados por esta realidad nace nuestra propuesta de elaborar este programa de iniciación deportiva dando la oportunidad de aprender

adecuadamente una disciplina deportiva los procesos de enseñanza aprendizaje de la práctica deportiva del fútbol a nivel infantil, La Preparación Física, Técnica, Táctica, Reglamentaria y Teórica de forma correcta que se constituyen como únicos elementos, para poder lograr una conjugación absoluta entre quienes lo practican y lo enseñan, que permita obtener resultados positivos.

La presente investigación tiene una utilidad práctica de fomentar la práctica deportiva con procesos de enseñanza y aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol, buscando que esta sea más fructífera, esta propuesta tendrá una utilidad metodológica ya que se aplicaran métodos, técnicas y estrategias motivacionales para ayudar a la práctica deportiva a los niños de esta Parroquia, lo cual será muy importante para la formación educativa y formativa, esto repercutirá de una forma positiva en el desarrollo de los social de los niños, ya que admite emplear técnicas como estrategia metodológica para potenciar los fundamentos técnicos de los niños a través del fútbol, los mismos que permitirán llegar con mayor facilidad al entendimiento de los niños y por otro lado tienen un gran aporte científico que se convertirá en una nueva opción de emplear el tiempo libre, siendo activa, participativa, motivacional lo cual hará que los niños tenga un mejor rendimiento dentro y fuera de la parte académica.

Existe la factibilidad de desarrollar esta investigación gracias a la ayuda de las autoridades locales de la Parroquia (Junta Parroquial), los padres de familia, los niños y los investigadores tanto en lo económico y en lo científico ya que es un tema importante que ayudara a solucionar este tipo de problemas con una relevancia social donde no solo se beneficiaran los niños sino también la comunidad en general, por lo cual cabe recalcar que esta investigación se convierte en una alternativa fundamental para potenciar la práctica deportiva a través del fútbol pudiendo darse limitaciones en este proceso de investigación al no disponer la colaboración necesaria de las autoridades de la Parroquia y de los niños que son los beneficiarios, al no contar con la suficiente respaldo económico que ayude a resolver el problema de la investigación.

3.4.- OBJETIVOS

3.4.1 Objetivo General

- Aplicar adecuadamente el programa de iniciación deportiva para erradicar el sedentarismo y fomentar la práctica deportiva con el correcto proceso de enseñanza – aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños/as de la Parroquia de Cotogchoa Cantón Rumiñahui Provincia de Pichincha en el año 2013.

3.4.2 Objetivos Específicos

- Concienciar a la comunidad sobre la utilización adecuada del tiempo libre para evitar el sedentarismo en los niños/as de la parroquia de Cotogchoa”.
- Implantar y fomentar un proceso adecuado en la práctica permanente de esta disciplina deportiva que permita que los niños/as logren aprendizajes significativos, coadyuvando a su formación integral.
- Estandarizar el proceso de enseñanza de los fundamentos técnicos en las diferentes categorías de formación básica respetando las respectivas diferencias individuales de los niños/as durante la práctica.
- Evaluar permanentemente, la aplicación de estos procesos.

3.5.- DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

El presente trabajo de investigación se refiere a un programa de iniciación deportiva que está dirigido a los niños/as de la Parroquia de Cotogchoa el cual incentiva a incrementa las destrezas y habilidades ayudando al fortalecimiento emocional, intelectual y motriz, conllevando a que el cuerpo del niño/a relacione una gran cantidad de estímulos, lo cual hace necesario conocer el mundo desde sus posibilidades.

En su contenido consta de importantes temas, tales como los fundamentos técnicos del fútbol, su correcto proceso de enseñanza, métodos y técnicas los cuales serán aplicados con una correcta planificación lo cual será aplicado en cada sección de entrenamiento.

Este programa de iniciación deportiva proporcionara al niño/a, padres de familia una herramienta útil para fortalecer la autoestima y erradicar el sedentarismo en los niños/as de la parroquia.

3.2PROGRAMA DE INICIACION DEPORTIVA

El criterio fundamental que se emplea como punto de partida es considerar que la estructura de los deportes, y especialmente su lógica interna, se constituye en un elemento esencial que debe ser tenido en cuenta para determinar la organización de los contenidos a impartir y las secuencias del proceso de enseñanza-aprendizaje.

A la hora de determinar el proceso de formación en la Iniciación Deportiva, la gran mayoría de los autores han procedido dividiéndolo en etapas a partir de la edad cronológica del individuo que aprende. Nosotros planteamos la necesidad de que como primer elemento fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje en la iniciación deportiva sea considerada la estructura funcional o lógica interna de cada deporte.

3.2.1.- PLAN OPERATIVO

OBJETIVO	CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLES	EVALUACION
Socializar el proyecto.	Presentación del proyecto ante las autoridades de la Parroquia.	Presentación de los integrantes del equipo técnico. Presentación y explicación del proyecto mediante días positivas.	2 horas	Resumen del proyecto en copias (papel bon) Computadora. Proyector.	Director de tesis. Investigadores (Tesista). Dirigentes y autoridades de la Parroquia y liga deportiva.	Los dirigentes y autoridades demostraron interés por el proyecto.
Impartir criterios de la importancia que tiene la práctica deportiva.	Importancia, Objetivos y beneficios que presenta el proyecto.	Presentación del plan de trabajo del programa de iniciación deportiva. Aplicación de un curso-taller. Proyección de audiovisuales con temas de iniciación deportiva y su beneficio	2 horas.	Computadora. Proyector. Videos.	Investigadores (Tesista). Dirigentes y autoridades de la Parroquia y liga deportiva. Padres de familia.	Se verifica la importancia y el interés que le dan a la práctica deportiva de los niños/as.
Familiarizar a los niños/as con el proyecto	Motivar al niño/a a la participación activa en el programa de iniciación deportiva. Explicar los fundamentos básicos del fútbol.	Presentación del grupo de trabajo a los niños/as. Familiarización ce inclusión de los niños/as al programa.	1 hora	Computadora. Proyector. Videos.	Dirigentes de la liga Deportiva Parroquial de Cotogchoa. Entrenadores (Tesista)	Se comprueba el nivel de conocimiento de los niños/as sobre esta disciplina deportiva, el cual es bajo.

		Exposición de los fundamentos del futbol mediante videos y charlas.			Niños/as. Padres de familia.	
Aplicar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos de futbol en el campo practico	<p>Fundamentos técnicos de futbol.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dominio 2. Conducción 3. Pases 4. Definición <p>Reglamentación. Preparación competitiva.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Técnica. 2. Táctica. 3. Físico. 	<p>Planificación de cada sesión de entrenamiento.</p> <p>Preparación física general. Preparación física específica. Preparación técnico – táctica. Preparación teórica. Preparación psicológica.</p>	2 horas diarias	<p>Canchas. Balones reglamentarios. Conos. Picas. Vallas. Sogas. Arcos deferentes tamaños. Pitos. Chalecos. Tubos de bicicleta Hidratantes.</p>	<p>Entrenadores (Tesista) Niños/as.</p>	Practican y aplican los diferentes fundamentos de futbol.

3.2.1.- METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO

Para que exista una progresión, sea cual sea nuestro objetivo a lo largo de una temporada completa, debe existir una lógica de control en la organización del entrenamiento. Si omitimos algunas divisiones del entrenamiento o no realizamos una correcta periodización, podemos tener problemas de estancamientos o lesiones.

Cualquier entrenamiento aplicado debe ser controlado, individualizado y previamente organizado por un profesional de la materia o por nosotros mismos si tenemos ya cierto conocimiento sobre la materia y sobre nosotros mismos.

Para desarrollar una buena metodología de entrenamiento con un control previo y racional, debemos conocer los conceptos básicos de macrociclo, microciclo, mesociclo y sesiones de entrenamiento, que hacen referencia a los tipos de división del entrenamiento.

3.2.2.1. MACROCICLO

La duración del macrociclo viene dada por el deporte a realizar, las condiciones del atleta, el número de competiciones y otros factores, pudiendo ser cuatrimestral, semestral o anual. Lo constituyen tres períodos, el preparatorio, el competitivo y el de transición, etapas que tienen el propósito de desarrollar y adquirir la forma deportiva, así como mantenerla y aplicarla para la consecución de logros, evitando que el efecto acumulativo de entrenamiento se convierta en sobreentrenamiento.

3.2.2.2. MESOCICLO

Los mesociclos o ciclos medios son estructuras de organización del entrenamiento que suelen tener una duración de un mes. El número de microciclos que incluyen lo determinan los objetivos perseguidos y las tareas que deben cumplirse. Se clasifican en los siguientes tipos: mesociclos de base, mesociclos de desarrollo, mesociclos de estabilización y mesociclos competitivos.

Los primeros están enfocados a crear una base física; sería la preparación inicial para conseguir una mínima condición física. Por su parte, en el mesociclo de desarrollo se persigue un aumento de las capacidades y el nivel de rendimiento físico del deportista, mientras que el mesociclo de estabilización se caracteriza por la interrupción temporal del

incremento de cargas. Ya por último, el mesociclo competitivo incluiría las principales competiciones y el trabajo a realizar entre las mismas.

3.2.2.3. MICROCIclo

Los microciclos son períodos semanales formados por sesiones de entrenamiento en la misma línea o con ligeras modificaciones. Atendiendo a sus características, diferenciamos las siguientes clases: microciclo de ajuste, microciclo de carga, microciclo de choque o impacto (en el que se rompe con la rutina del entrenamiento obligando al organismo a reaccionar), microciclo de aproximación, microciclo de competición y microciclo de recuperación o descarga (el cual se utiliza tras microciclos agresivos como los de choque o competición, aumentando el descanso para evitar el sobreentrenamiento).

3.2.2.4. SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

La sesión está considerada como la estructura elemental o básica de todo el proceso de entrenamiento, cada sesión es como una pequeña pieza de un puzzle, la planificación anual o incluso plurianual de un deportista se basa en la combinación adecuada de esas diferentes piezas (sesiones) para llegar a completarlo con éxito. También se entiende por sesión de entrenamiento la parte más pequeña dentro del plan de entrenamiento, compuesta exactamente de tres partes: inicial, principal y final.

3.2.3.- PLANIFICACIÓN GENERAL DEL ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL CATEGORÍA SUB 12

3.2.3.1.- MACROCICLO

PERIODO	PREPARATORIO																								TOTAL	
ETAPAS	INICIACION								ADAPTACION								PROGRECION									
MESES	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO					
MESOCICLO	1				2				3				4				5				6					
MICROCICLO	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
SESIONES	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
MINUTOS SEMANALES	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	5760	
PREP. FISICA	C.CONDICONANTES	60	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	1680
	C. COORDINATIVAS	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	1440
PREP. DEPORTIVA	PRE. TECNICA			50	50	30	80	40	80	40	80	80	60	80	60	80	80	60	80	60	80		60			1230
	PRE. TÁCTICA			100	100			100		100			100		100			120		120		120	120	120	120	1320
	PRE. PSICO.	60		10	10	10	20	20	20	20	20	20		20	20		10		20	20	20	20	20	20	20	400
EVALUACIONES	TEST PSICOLOGICOS	1								1								1								3
	TEST TEORICOS	1				1				1				1				1				1				6
	TEST MEDICOS	1								1								1								3
	TEST TÉCNICOS	1				1				1				1				1				1				6
	TEST FÍSICOS																									0

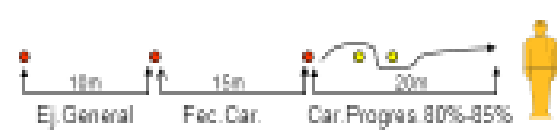
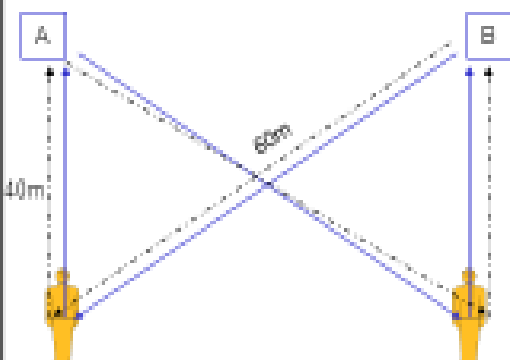
3.2.3.2.- MESOCICLO

MESOCICLO N. 1	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
HORARIOS	16h00 a 18h00	16h00 a 18h00	16h00 a 18h00	16h00 a 18h00
MICROCICLOS	1	2	3	4
VOLUMEN	240 MIN	240 MIN	240 MIN	240 MIN
SESIONES	2	2	2	2
OBJETIVO	Conocer las habilidades y destrezas de los fundamentos técnicos	Desarrollar las habilidades y destrezas de los fundamentos técnicos	Ejecutar las habilidades y destrezas de los fundamentos técnicos	Aplicar las habilidades y destrezas de los fundamentos técnicos

3.2.3.3.- MICROCICLO




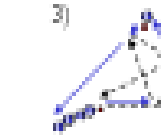

MICROCICLO N. 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
HORARIO	D E S C A N S O	16h00 a 18h00	D E S C A N S O	16h00 a 18h00	D E S C A N S O
LUGAR		Canchas de Liga Deportiva Parroquial Cotogchoa		Canchas de Liga Deportiva Parroquial Cotogchoa Canchas de Liga Deportiva Parroquial Cotogchoa.	
VOLUMEN		120 MIN		120 MIN	
OBJETIVO FÍSICO		Mejorar la coordinación y velocidad		Mejorar la coordinación y velocidad	
OBJETIVO TÁCTICO-TÉCNICO		Optimizar los fundamentos técnicos conducción. Desarrollar el principio táctico Anticipo e interacción.		Optimizar los fundamentos técnicos dominio. Desarrollar el principio táctico Anticipo e interacción.	
TIEMPO DÍA		120		120	
TOTAL VOLUMEN		240			

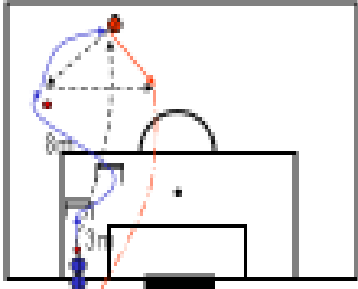
3.2.3.4. SESIONES DE ENTRENAMIENTO

Escuela de futbol Cotogchoa											Periodo: Preparación	Sesión 1
											Etapas: Iniciación	
											Microciclo: 1	
MATERIAL ENTRENAMIENTO												
P. Rojo	P. Azul	P. Amarillo	Balones	Picos	Vallas	Pasa 5l	Bales 3kg	Conos	Palas	H. Barrera		
0	0	0	0	2	0	0	0	6	0	2		
CALENTAMIENTO											10'	
Calentamiento Progresivo		Juego la cadena										
PARTE PRINCIPAL											50'	
Preparación genérica:											x4 - 20m x6 - 25m x6 - 30m	
								1ª serie x 6 rep. 60m x 80% A) Ej. Lucha 30" B) Ej. Coor. 30" 2ª serie x 6 rep. 40m x >90% A) Ej. Brazos 10 rep. B) Ej. Abdom. 30 rep				
PARTE FINAL											15'	
Roder	Estirar	Abdominales										
Lesionados: Ausencias: Observaciones:												

Escuela de fútbol Cotogchoa							Periodo: Preparación Etapas: Dirección Mesociclo: 1 Microciclo: 1			Sesión 2	
MATERIAL ENTRENAMIENTO											
P.Verdas	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Pisas	Yallas	Pasa 5k	Balon 3kg	Conos	Pala		
0	0	0	20	0	0	0	0	1 juego	0		
CALENTAMIENTO										10'	
Calentamiento Progresivo		Juego La sombra									
PARTE PRINCIPAL										50'	
A) Pase en Y									4x6 rep		
B) Partido									TT: 2x8 1ª serie 8' 9x9 Espacio: De área a área 2ª serie 8' 9x9 Partido completo		
		Ej. Coadyuvantes							15'		
PARTE FINAL											
Lesionados: Ausencias: Observaciones:											

MICROCICLO N. 2	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
HORARIO	DESCANSO	16h00 a 18h00	DESCANSO	16h00 a 18h00	DESCANSO
LUGAR		Canchas de Liga Deportiva Parroquial Cotogchoa		Canchas de Liga Deportiva Parroquial Cotogchoa	
VOLUMEN		120 MIN		120 MIN	
OBJETIVO FÍSICO		Mejorar la coordinación y velocidad		Mejorar la coordinación y velocidad	
OBJETIVO TÁCTICO-TÉCNICO		Optimizar los fundamentos técnicos conducción. Desarrollar el principio táctico Anticipo e interacción.		Optimizar los fundamentos técnicos dominio. Desarrollar el principio táctico Anticipo e interacción.	
TIEMPO DÍA		120		120	
TOTAL VOLUMEN		240			

Escuela de fútbol Cotogchoa							Periodo: Preparación Etapas: Iniciación Mesociclo: 1 Microciclo: 2			Sección 1	
MATERIAL ENTRENAMIENTO											
P. Verdes	P. Azul	P. Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pasa 5k	Balón 3kg	Conos	Pales		
8	0	0	20	0	0	0	0	1 juego	0		
CALENTAMIENTO										10'	
A) Calentamiento General 10'			Ejercicios de propiocepción por parejas. 10' 3 ejercicios x 2 series x 10 rep Reeq.								
PARTE PRINCIPAL										50'	
A) Ejercicio pase:  Corto 1.- Control + Pasa 2.- Control + Pared 3.- Control + 2 Pared			1)  2)  3) 						3 x derecha 3 x izquierda		
Fútbol: Partido 8x8									TT: 6x3 mp: 3 de 1'30 mp: 3 de 2' Distancia: 50x60m		
PARTE FINAL											
Lesionados: Ausencias: Observaciones:											

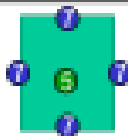
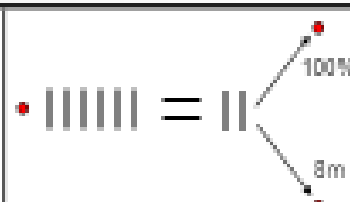


Escuela de fútbol Cotogchoa							Periodo: Preparación Etapa: Iniciación Mesociclo: 1 Microciclo: 2			Sesión 2						
MATERIAL ENTRENAMIENTO																
P.Verdes	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pasa 5k	Balón 3kg	Conos	Faltes							
0	0	0	20	5	3	0	0	1 juego	0							
CALENTAMIENTO										15'						
A) Calentamiento General 10' B) Calentamiento específico 5'																
PARTE PRINCIPAL										50'						
A) Circuito de Fuerza (Parejas + Balón) A.1) Circuito 1			3 Circuitos 				3 ejercicios x 8 repeticiones 8 Repeticiones (4 der x 4 izq)									
A.2) Circuito 2												8 Repeticiones (4 der x 4 izq)				
A.3) Circuito 3																
PARTE FINAL																
Lesionados: Ausencias: Observaciones:																


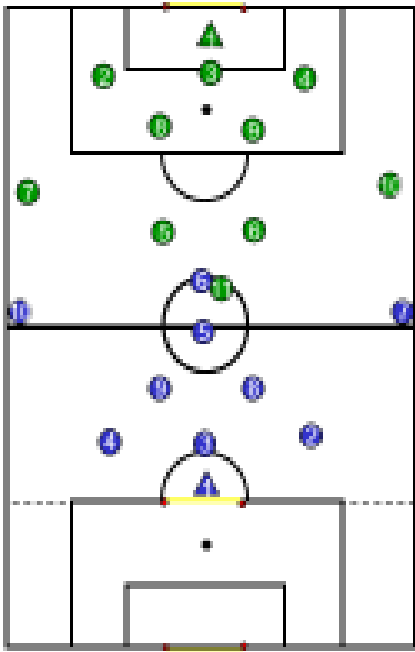
MICROCICLO N. 3	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
HORARIO	DESCANSO	16h00 a 18h00	DESCANSO	16h00 a 18h00	DESCANSO
LUGAR		Canchas de Liga Deportiva Parroquial Cotogchoa		Canchas de Liga Deportiva Parroquial Cotogchoa Canchas de Liga Deportiva Parroquial Cotogchoa.	
VOLUMEN		120 MIN		120 MIN	
OBJETIVO FÍSICO		Mejorar la coordinación y velocidad		Mejorar la coordinación y velocidad	
OBJETIVO TÁCTICO-TÉCNICO		Optimizar los fundamentos técnicos conducción. Desarrollar el principio táctico Anticipo e interacción.		Optimizar los fundamentos técnicos dominio. Desarrollar el principio táctico Anticipo e interacción.	
TIEMPO DÍA		120		120	
TOTAL VOLUMEN	240				

Escuela de futbol Cotogchoa										Periodo: Preparación Etapa: Iniciación Mesociclo: 1 Microciclo: 3		Sesión 1
MATERIAL ENTRENAMIENTO												
P. Rojo	P. Azul	P. Amarillo	Balones	Picaz	Vallas	Pasa 5k	Balón 3kg	Conos	Palo	H. Barrera		
10	0	0	0	8	0	0	0	1 juego	0	0		
CALENTAMIENTO											12'	
Calentamiento específico por parejas B'		Ejercicio de pasas		<p>1 Skipping 2 Relación 2-1 3 2-1 Puntos</p>						2 vueltas D/I		
PARTE PRINCIPAL											50'	
Ejercicio de Pases								D: 20m 3 vueltas D/I				
Juego de posición: 3v3+2c								TT: 6x1'30 en 2x3 MP: 5' Activa mp: 2' D: 25x16m				
PARTE FINAL											10'	
Estirar	Abdominales											
Lesionados: Ausencias: Observaciones:												

Escuela de fútbol Cotogchoa							Período: Preparación Etapas: Iniciación Mesociclo: 1 Microciclo: 3			Sesión 2		
MATERIAL ENTRENAMIENTO												
P.Verdes	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pasa 5k	Balón 3kg	Conos	Pelota			
8	0	0	20	0	0	0	0	1 juego	0			
CALENTAMIENTO										8'		
A) Calentamiento General 3' B) Calentamiento Específico 5'												
PARTE PRINCIPAL										40'		
Fútbol: Partido 8x8										TT: 4x5 mp: 27 Distancia: 50x60m		
PARTE FINAL										10'		
Ej. Cond												
10'												
Lesionados: Ausencias: Observaciones:												

MICROCICLO N. 4	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
HORARIO	D E S C A N S O	16h00 a 18h00	D E S C A N S O	16h00 a 18h00	D E S C A N S O
LUGAR		Canchas de Liga Deportiva Parroquial Cotogchoa		Canchas de Liga Deportiva Parroquial Cotogchoa Canchas de Liga Deportiva Parroquial Cotogchoa.	
VOLUMEN		120 MIN		120 MIN	
OBJETIVO FÍSICO		Mejorar la coordinación y velocidad		Mejorar la coordinación y velocidad	
OBJETIVO TÁCTICO- TÉCNICO		Optimizar los fundamentos técnicos conducción. Desarrollar el principio táctico Anticipo e interacción.		Optimizar los fundamentos técnicos dominio. Desarrollar el principio táctico Anticipo e interacción.	
TIEMPO DÍA		120		120	
TOTAL VOLUMEN		240			

Escuela de fútbol Cotogchoa											Período: Preparación Etapa: Iniciación Mesociclo: 1 Microciclo: 4	Sesión 1
MATERIAL ENTRENAMIENTO												
P. Rojo	P. Azul	P. Amarillo	Balones	Picaz	Yallas	Pasa 5k	Balon 3kg	Cones	Pales	H. Barrera		
5	0	0	20	3	0	0	0	1 juego	10	2		
CALENTAMIENTO											11'	
Calentamiento reducido 2 series de 5min		Rondas 4 vs 1 										
PARTE PRINCIPAL											50'	
Coordinación:		 <ul style="list-style-type: none"> 2 x normal 2 x 3 - 1 2 x (+4 - 2) 2 x (+4 - 2) Lateral Cruzar aceleración 										
Toma de decisiones:		 <ul style="list-style-type: none"> x 3 T.R.S x 3 T.R. Dico(2ª Opción) 										
Circuito de Veloc. 1:										2 series 6 Der. y 6 Izq.		
PARTE FINAL											10'	
Estirar												
10'												
Lesionados: Ausencias: Observaciones:												

Escuela de futbol Cotogchao										Periodo: Preparación Etapas: Iniciación Mesociclo: 1 Microciclo: 4		Sesión 2
MATERIAL ENTRENAMIENTO												
P. Rojo	P. Azul	P. Amarillo	Balones	Pesas	Valas	Pesa 5k	Balón 3kg	Conos	Palo	H. Barrera		
10	0	0	0	0	0	0	0	1 juego	0	0		
CALENTAMIENTO											12'	
Calentamiento gen 5' Posesión de balón 10'		Rondós 3vs 1 										
PARTE PRINCIPAL											50'	
Partidos en posiciones: De Area al final x todo										TT: 4x6=24' M.P. 2-3		
PARTE FINAL											15'	
Lesionados: Ausencias: Observaciones:												

3.3. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

3.3.1.- Citadas

- REFORMA CURRICULAR, M.E.C, Quito 2012, Pág. 23.
- SANCHEZ William, *Planificación Curricular de Cultura Física*, Segunda Edición, Quito 2004, Pág. 8.
- KRIEKEMANS A. *Pedagogía General*, Ed. Herder, Barcelona,(1968), pág. 152.
- KRIEKEMANS A. *Pedagogía General*, Ed. Herder, Barcelona (1968), pág. 160
- LA REAL ACADEMIA ESPAÑOLA,(2008), pág. 56
- SGEZZ Ulises, *Deporte y Sociedad* ,Editorial Salvat, 1974, Pág. 67
- ILDEFONSO GARCIA. *El fútbol*, Madrid, 1998, Acento Editorial. Pag.1
- JORGE COSTE RAMOS. *El calentamiento general y específico en la educación Física*.2009,primera edición, editorial Cultiva Comunicación SL España- Pág. 10
- KIRKOV (1979 en HERNANDEZ MORENO 1994, pág. 44
- BLAZQUEZ SÁNCHEZ, D. *Iniciación a los deportes de equipo*. Martínez Roca. Barcelona.1986, pág. 25
- GABRIEL DAZA SOBRINO. *Unidades didácticas para secundaria IX: balonmano* Volumen 9 (1999) Pág. 17
- SANCHEZ Bañuelos, *Guía Ilustrativa de Deportes*, (1984), Pág. 54
- FREU Ibáñez, *Proceso de enseñanza y aprendizaje* (2001), Pág. 56
- VIRGINIA GONZALES ORNELAS. *Estrategias de enseñanza y aprendizaje* (2008)editorial PAX México Librería Carlos Cesarman. pág. 1
- VIRGINIA GONZALES ORNELAS.*Estrategias de enseñanza y aprendizaje* (2008)editorial PAX México Librería Carlos Cesarman. pág. 2

3.3.2.- Consultada

- TALAGA J. El entrenamiento fútbol, pág. 16.
- TALAGA J. El entrenamiento futbol, pag.14
- TALAGA J. El entrenamiento futbol, pag.15
- VASQUEZ S. Fútbol conceptos de la técnica, pág. 36
- SILVA G, Inducción al fútbol, pág. 38.
- TALAGA J. El entrenamiento futbol, pag.16-17

- BENEDEK E. Fútbol infantil, pág. 29.
- BENEDEK E. Fútbol infantil, pág. 31-35
- BENEDEK E. Fútbol infantil, pág. 10
- MORENO M. Técnica individual y colectiva, pág. 8.
- VASQUEZ S. Fútbol conceptos de técnica, pág. 15.
- TALAGAJ. El entrenamiento fútbol, pág. 58
- VAZQUEZ S. Fútbol conceptos de técnica, pág. 17-19.
- BENEDEK E, Fútbol infantil, pág. 28
- FRAILE A, Metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo aplicado al fútbol, pág. 20.
- LIC. ALFREDO. P. RIVERA. A. guía didáctica de educación Física Quito Ecuador 2001.
- BLAZQUEZ SÁNCHEZ, D. (1995) La iniciación deportiva y deporte escolar. Inde. Barcelona.
- DURAN, C. y LASIERRA, G. (1994) Estudio experimental sobre didáctica aplicada a la iniciación a los deportes colectivos. Revista de Investigación y Documentación sobre las Ciencias sociales de la Educación Física y el Deporte, 7, 92-128
- HERNANDEZ MORENO, J. (1993) Fundamentos del Deporte: Análisis de la estructura del juego deportivo. INDE. Barcelona.
- Borzi, Carlos. (2001) FÚTBOL INFANTIL, Editorial Stadium, Buenos Aires.
- PETERSDORF, Klaus, (2004), “El fútbol base: Programas de entrenamiento”, 5ta Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona – España
- RIBETTI, Roberto (2007), El fútbol y su didáctica, Ediciones Rosario, Santa Fe – Argentina.
- ROMERO, Virginia, (2003), “Metodología del juego”, Ediciones Altamar, Barcelona – España.
- PROF. FERNANDO BALDEON H. proyecto centro de alto rendimiento para la formación de futbolistas.
- UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI. Módulo de fútbol 2009.
- GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES tomos I-II.
- DICCIONARIO OCÉANO UNO tomo I-II.
- FEF. Reglamento del Juego, Ecuador, 2008.
- FIFA. Reglas del Juego, Zürich, Suiza 2008.

3.3.3.- Virtual

- <http://www.efdeportes.com/efd44/inic.htm>
- <http://www.efdeportes.com/efd44/inic.htm>
- <http://www.efdeportes.com/efd54/inicd4.htm>
- <http://www.efdeportes.com/efd54/inicd4.htm>
- <http://www.efdeportes.com/efd54/inicd4.htm>
- <http://www.efdeportes.com/efd51/inic1.htm>
- <http://www.efdeportes.com/efd31/id.htm>
- <http://www.efdeportes.com/efd31/id1.htm>
- <http://www.efdeportes.com/efd44/inic.htm>
- www.efdeportes.com/efd63/futbolb.htm.
- www.librosintinta.in/busca/sesiones-de...futbol.../start-20.
- books.google.com/.../Metodología_de_la_enseñanza_del_fútbo.html
- [. www.entrenadores.info](http://www.entrenadores.info)
- <http://www.monografias.com/trabajos81/juegos-predeportivos-espacios-reducidos/juegos-predeportivos-espacios-reducidos3.shtml>
- <http://www.efdeportes.com/efd129/metodologia-de-ensenanza-en-la-iniciacion-deportiva-al-futbol.htm>
- <http://www.efdeportes.com/efd129/metodologia-de-ensenanza-en-la-iniciacion-deportiva-al-futbol.htm>

3.4.- ANEXOS

Anexo 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA DE CULTURA FISICA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DIRIGENTES DE LA JUNTA PARROQUIAL Y LIGA DEPORTIVA DE COTOGCHOA

OBJETIVO: Recopilar información de campo en base al objeto de estudio con la finalidad de estructurar la propuesta que dará solución al problema detectado.

Conocer el nivel de incidencia del sedentarismo de los niños y niñas de la Parroquia de Cotogchoa.

INSTRUCCIONES:

- Conteste en el espacio en blanco de la manera más idónea y sincera posible los siguientes ítems
- De la sinceridad con que usted responda las preguntas dependerá el éxito del presente trabajo investigativo.

1.- ¿Conoce usted en que consiste la iniciación deportiva en los niños/as?

- a) SI b) NO

2.- El deporte permite una formación:

- a) GENERAL b) INTEGRAL

3.- ¿Usted ha recibido Cursos de capacitación de iniciación deportiva en niños/as?

- a) SI b) NO

4.- ¿Le gustaría contar con un programa de iniciación deportiva para niños/as en la parroquia de Cotogchoa?

- a) SI b) NO

5.- ¿Considera que el sedentarismo fortalece la autoestima en los niños/as?

- a) SI b) NO

6.- ¿Cómo dirigente qué actividades lúdicas a realizado con el propósito de motivar a los niños/as de la Parroquia?

- a) Juegos b) Cursos Vacacionales c) Títeres
c) Deportes d) Otros

7.- ¿Con que frecuencia se realizan actividades recreativas y deportivas para fortalecer la autoestima en los niños/as?

a) SIEMPRE b) A VECES c) NUNCA

8.- ¿Elogian a los niños/as frente a una actividad positiva en las actividades lúdicas aplicadas

a) SIEMPRE b) A VECES C) NUNCA

9.- ¿Se interesa por rescatar los valores de solidaridad, compañerismo, amistad en los niños/niñas de la Parroquia?

a) SI b) NO

10.- ¿Estás dispuesto a prestar ayuda con actividades lúdicas a los niños/as de la Parroquia cuando ellos lo requieran?

a) SI b) NO

11.- ¿Utilizando todas las estrategias y métodos de la iniciación deportiva usted cree que se fortalecería la autoestima de los niños/as de la Parroquia?

a) SI b) NO

Anexo 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA DE CULTURA FISICA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DE LA PARROQUIA DE COTOGCHOA

OBJETIVO: Conocer el nivel de incidencia del sedentarismo de los niños y niñas de la Parroquia de Cotogchoa.

INSTRUCCIONES:

- Conteste en el espacio en blanco de la manera más idónea y sincera posible los siguientes ítems
- De la sinceridad con que usted responda las preguntas dependerá el éxito del presente trabajo investigativo.

1.- ¿La motivación que utiliza un padre fortalece la autoestima de su hijo/a?

a) SI b) NO

2.- ¿Qué actividades realiza usted con el propósito de enseñar a su hijo/a?

a) Asigna Tareas b) Le da regalos juega con el
d) Ninguno

3.- ¿Elogia a su hijo/a frente a una actividad positiva?

a) SIEMPRE b) A VECES c) NUNCA

4.- ¿Dialoga con su hijo/a cuando no entiende la tarea?

a) SI b) NO

5.- ¿Usted practica los valores de solidaridad, compañerismo, amistad con su hijo/a?

a) SI b) NO

6.- ¿Qué programas de TV permite ver a su hijo/a?

a) Deportes b) Educativos c) Distracción d) Otros

7.- ¿Está dispuesto a orientar a su hijo/a cuando lo requiera?

a) SI b) NO c) A VECES

8.- ¿Se comprometería usted a elevar la autoestima y evitar el sedentarismo de su hijo/a?

a) SI

b) NO

9.- ¿Aplicando estrategias adecuadas en el Proceso Enseñanza Aprendizaje del futbol considera que se fortalecería la autoestima de su hijo/a?

a) SI

b) NO

10.- ¿Cree usted que la actitud de los padres influyen en la autoestima de los hijos/as?

a) SI

b) NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 3



Equipo sub 10 Escuela de Futbol Cotogchoa

Anexo 4



Equipo Sub 8 Escuela de Futbol Cotogchoa

Anexo 5



Equipo sub 12 Escuela de Fútbol Cotogchoa

Anexo 6



Entrenamientos de Escuela de Fútbol Cotogchoa

Anexo 7



Escuela de Futbol Cotogchoa (Trabajo de Conducción y Coordinación)

Anexo 8



Escuela de Futbol Cotogchoa (ejercicio de agilidad y remate)