



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

**CARRERA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA
FÍSICA**

TESIS DE GRADO

TEMA:

“ELABORACIÓN DE UN MANUAL PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE FÚTBOL DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO Y SEXTO AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL CENTRO EDUCATIVO MUNICIPAL “ALICIA MARCUARD DE YEROVI” DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2011 - 2012”

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

Autora:

Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

Director:

Dr. Rodrigo Patricio Herrera Bastidas

Latacunga – Ecuador

Mayo 2015

AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación con el tema: **“ELABORACIÓN DE UN MANUAL PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE FÚTBOL DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO Y SEXTO AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL CENTRO EDUCATIVO MUNICIPAL “ALICIA MARCUARD DE YEROVI” DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2011 - 2012”**, son de exclusiva responsabilidad dela autora.

Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

CI: 050235284-2

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del trabajo de investigación del tema:

“ELABORACIÓN DE UN MANUAL PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE FÚTBOL DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO Y SEXTO AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL CENTRO EDUCATIVO MUNICIPAL “ALICIA MARCUARD DE YEROVI” DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2011 - 2012”, de Arias Jiménez Mercedes Elizabeth, LICENCIADA EN CULTURA FÍSICA, considero que el presente informe investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científicos – 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, calificación y aprobación.

Latacunga, Mayo del 2015

Dr. Rodrigo Patricio Herrera Bastidas
DIRECTOR DE TESIS



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

APROBACIÓN DE 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 la postulante: **Arias Jiménez Mercedes Elizabeth**, con el tema de tesis: **“ELABORACIÓN DE UN MANUAL PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE FÚTBOL DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO Y SEXTO AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL CENTRO EDUCATIVO MUNICIPAL “ALICIA MARCUARD DE YEROVI” DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2011 - 2012”**, ha 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 los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga, mayo de 2015

Para constancia firman:

Lcdo. Xavier Pazmiño

PRESIDENTE

Lcdo. José Barbosa

MIEMBRO

Dr. Luis López

OPOSITOR

AGRADECIMIENTO

Después de agradecer a Dios, a mis padres, esposo, hijos y hermanos, agradezco a la vida por darme la oportunidad de culminar con éxito el anhelado momento de entregar a la colectividad deportiva y en especial a la niñez el presente trabajo. Todo esto ha sido posible gracias al esfuerzo que me propuse y el valioso aporte de diferentes profesionales visionarios del porvenir humano y deportivo.

Elizabeth

DEDICATORIA

Como homenaje póstumo a un caballero Patricio Altamirano, que a pesar de su enfermedad, luchó por su fundación de niños desamparados y por aprender algo más para servir a la humanidad, quien asistió al llamado del creador y nos dejó un legado de amor, fuerza de voluntad, servicio y valor, hasta el último de nuestros días. Que de Dios goce y siga iluminando nuestro camino de la vida para ayuda a los demás.

Elizabeth



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

TEMA: “ELABORACIÓN DE UN MANUAL PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE FÚTBOL DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO Y SEXTO AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL CENTRO EDUCATIVO MUNICIPAL “ALICIA MARCUARD DE YEROVI” DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2011 - 2012”.

Autora:

Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

RESUMEN

El presente trabajo que se realizó, fue una investigación aplicada los estudiantes de quinto y sexto años de Educación Básica de la Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi” sobre el conocimiento que tiene la práctica deportiva del fútbol con la finalidad dar una propuesta alternativa. La metodología utilizada fue la investigación de campo donde se palpó las necesidades de la institución al momento de realizar la práctica del fútbol, en el cual el docente tiene mucha dificultad a la hora de enseñar los fundamentos técnicos, porque es necesario implementar una metodología para el proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol. Los resultados arrojados dieron cuenta del poco conocimiento de la práctica deportiva del fútbol, el juego pre-deportivo lo manifiesta a un segundo plano; las actividades deportivas se notaron un desorden absoluto a la hora de la clase ya que los niños no mostraron interés por el fútbol. En conclusión, se analizó que los valores educativos del deporte son fundamentales a la hora de la actividad, se analiza el deporte escolar como algo primordial para la socialización con otras instituciones, las creencias que existen sobre los valores que aportan el deporte como a mantener un cuerpo sano, ayuda a la motricidad del niño etc. Este manual les servirá para fortalecer la práctica deportiva que es una necesidad básica que servirá como un documento de apoyo, para docentes, alumnos, padres de familia y autoridades de la escuela “Alicia Marcuard de Yerovi”, que les permitirá revisar procedimientos, metodologías, estrategias que permitan en su labor educativa sea efectiva y eficaz en beneficio de la juventud y niñez de esta querida y noble institución educativa.

Palabras claves: deporte, valores, conocimiento, y motricidad.



COTOPAXI TECHNICAL UNIVERSITY
ACADEMIC UNITED OF ADMINISTRATIVE AND HUMANISTIC SCIENCES
Latacunga – Ecuador

TOPIC: "DEVELOPMENT A HANDBOOK FOR THE FOOTBALL PRACTICE SPORT OF FIFTH AND SIXTH YEARS OF BASIC EDUCATION STUDENTS FROM MUNICIPAL ALICIA MARCUARD DE YEROVI SCHOOL, SALCEDO CANTON, COTOPAXI PROVINCE, DURING THE SCHOOL YEAR 2011- 2012".

Author:

Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

ABSTRACT

The present work was performed, was applied research students in fifth and sixth years of Basic Education Municipal School" Alicia Marcuard of Yerovi" on the knowledge that the sport of football in order to give an alternative proposal. The methodology was field research where the needs of the institution at the time of playing football was palpated in which the teacher has a lot of difficulty in teaching the technical fundamentals, because you need to implement a methodology for teaching-learning of football. The results which thrown they realized that the little sport practice know ledge, the pre-game sport show it to the background, the sport activities are noticed an absolute mess when the class because children are not showing interested for football. In conclusion, it was analyzed that the educational values of sport are fundamental to the time of the activity, also, it is analyzed the sport as paramount for socialization with other institutions, beliefs that exist about the values which bring sport and keeping a healthy body helps the child's motor skills, etc. This handbook will help to strengthen the sport practice what is a basic necessity that will serve as a support document for teachers, students, parents and school authorities Alicia Yerovi Marcuard, which will allow them to review procedures, methodologies, strategies what allow in their educative task is effective and efficient in benefit of youth and children of this dear and noble school.

Keywords: sport, values, knowledge, and motor skills.



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

AVAL DE TRADUCCIÓN

En calidad de Docente del Centro Cultural de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi, **Lic. Marcia Chiluisa**, con cédula de ciudadanía N. 050221430-7, CERTIFICO que he realizado la respectiva revisión del ABSTRACT, CON EL TEMA “**Elaboración de un manual para la práctica deportiva de fútbol de los estudiantes de quinto y sexto años de Educación Básica del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi” del Cantón Salcedo, provincia de Cotopaxi, durante el año lectivo 2011 - 2012**” cuya autora es: **Mercedes Elizabeth Arias Jiménez** y director de tesis **Dr. Rodrigo Patricio Herrera Bastidas**

Latacunga, diciembre del 2014.

Docente:

Lic. Marcia Chiluisa

ÍNDICE DE CONTENIDO

AUTORÍA	ii
AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS	iii
APROBACIÓN DE TRIBUNAL DE GRADO	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
AVAL DE TRADUCCIÓN	ix
ÍNDICE DE CONTENIDO	x
ÍNDICE DE TABLAS	xiii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xiv
INTRODUCCIÓN	xv
CAPÍTULO I	1
1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	
1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	
1.2 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	3
1.3 MARCO TEÓRICO	4
1.3.1. EL FÚTBOL	
1.3.2. EL FÚTBOL EN LA EDAD ESCOLAR	5
1.3.3. FUNDAMENTACIÓN DEL FÚTBOL	8
1.3.3.1 LA TÉCNICA	9
1.3.4. LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS	11
1.3.4.1 Superficies de contacto con el balón	12
1.3.4.2 Dominio del balón	13
1.3.4.3 La conducción.	
1.3.4.4 Tipos de conducción	
1.3.4.5 El pase	14
1.3.4.6 Tipos de pase	15
1.3.4.7 El dribling	
1.3.4.8 La finta y sus objetivos	16

1.3.4.9	Características del dribling.	
1.3.4.10	El remate.....	17
1.3.4.11	Tipos de remate	
1.3.5.	PROCESOS METODOLÓGICOS DE LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE APLICADA AL FÚTBOL.	18
1.3.5.1	Métodos en el Fútbol.....	19
1.3.5.2	Métodos en la Educación Física.....	21
1.3.5.3.	Estrategias Metodológicas.....	24
1.3.5.4.	Proceso enseñanza aprendizaje	26
1.3.6.	MANUAL	28
	CAPÍTULO II.....	31
2.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	
2.1.	BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN OBJETO DE ESTUDIO	
2.2	CARACTERIZACIÓN DE LA METODOLOGÍA EMPLEADA	33
2.2.1	Diseño Metodológico	
2.2.2	Tipo de Investigación	
2.2.3.	METODOLOGÍA	
2.2.4.	UNIDAD DE ESTUDIO	
2.2.5.	MÉTODOS Y TÉCNICAS	34
2.2.5.1.	MÉTODOS	
2.2.5.2.	MÉTODOS TEÓRICOS	35
2.2.5.3.	Analítico.	
2.2.5.4.	Método Deductivo – Inductivo	
2.2.5.5.	Método Descriptivo	
2.2.5.6.	Diseño Estadístico	
2.2.6.	TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN	36
2.2.6.1.	La Entrevista	
2.2.6.2.	La Encuesta	
2.3	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	37
2.3.1	ENTREVISTA DIRIGIDA A LA DIRECTORA DEL CENTRO EDUCATIVO MUNICIPAL “ALICIA MARCUARD DE YEROVI”.	

2.3.2	ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO MUNICIPAL “ALICIA MARCUARD DE YEROVI”.	39
2.3.3	ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DEL CENTRO EDUCATIVO MUNICIPAL “ALICIA MARCUARD DE YEROVI”.	47
2.3.4	ENCUESTA DIRIGIDA A LOS NIÑOS DEL CENTRO EDUCATIVO MUNICIPAL “ALICIA MARCUARD DE YEROVI”.	54
2.4	CONCLUSIONES	62
2.4	RECOMENDACIONES	63
	CAPÍTULO III	64
3.	DISEÑO DE LA PROPUESTA	
3.1	DATOS INFORMATIVOS.	
3.2.	JUSTIFICACIÓN	65
3.3.	OBJETIVOS	66
3.3.1	Objetivo General	
3.3.2	Objetivos Específicos	
3.4.	DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA	67
	BIBLIOGRAFÍA	104
	CITADA	
	CONSULTADA	
	VIRTUAL	105
	ANEXO 1	107
	ANEXO 2	109
	ANEXO 3	111
	ANEXO 4	113

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 ACTIVIDADES DEPORTIVAS	39
Tabla N° 2 MEJORA LAS CONDICIONES	40
Tabla N° 3 MÉTODOS	41
Tabla N° 4 FUNDAMENTOS TÉCNICOS	42
Tabla N° 5 INFRAESTRUCTURA ADECUADA	43
Tabla N° 6 IMPLEMENTOS NECESARIOS	44
Tabla N° 7 MANUAL.....	45
Tabla N° 8 CONTAR CON UN MANUAL.....	46
Tabla N° 9 ACTIVIDADES DEPORTIVAS	47
Tabla N° 10 ACTIVIDAD DEPORTIVA EN SUS HIJOS.....	48
Tabla N° 11 MEJORA DE CONDICIONES FÍSICAS.....	49
Tabla N° 12 TIEMPO LIBRE.....	50
Tabla N° 13 PROCESO DE ENSEÑANZA.....	51
Tabla N° 14 PREDISPOSICIÓN DE SU HIJO.....	52
Tabla N° 15 CLUB DEPORTIVO.....	53
Tabla N° 16 GUSTO POR EL FÚTBOL.....	54
Tabla N° 17 FRECUENCIA DE PRÁCTICAS.....	55
Tabla N° 18 PRÁCTICA	56
Tabla N° 19 VIDEOS ILUSTRATIVOS.....	57
Tabla N° 20 CANCHAS ADECUADAS	58
Tabla N° 21 IMPLEMENTOS EN LA ESCUELA.....	59
Tabla N° 22 MATERIAL DE FÚTBOL.....	60
Tabla N° 23 ACTIVIDADES DEL PROFESOR	61

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 ACTIVIDADES DEPORTIVAS	39
Gráfico N° 2 MEJORA LAS CONDICIONES	40
Gráfico N° 3 MÉTODOS.....	41
Gráfico N° 4 FUNDAMENTOS TÉCNICOS	42
Gráfico N° 5 INFRAESTRUCTURA ADECUADA	43
Gráfico N° 6 IMPLEMENTOS NECESARIOS	44
Gráfico N° 7 MANUAL	45
Gráfico N° 8 CONTAR CON UN MANUAL.....	46
Gráfico N° 9 ACTIVIDADES DEPORTIVAS	47
Gráfico N° 10 ACTIVIDAD DEPORTIVA EN SUS HIJOS.....	48
Gráfico N° 11 MEJORA DE CONDICIONES FÍSICAS.....	49
Gráfico N° 12 TIEMPO LIBRE.....	50
Gráfico N° 13 PROCESO DE ENSEÑANZA.....	51
Gráfico N° 14 PREDISPOSICIÓN DE SU HIJO.....	52
Gráfico N° 15 CLUB DEPORTIVO.....	53
Gráfico N° 16 GUSTO POR EL FÚTBOL	54
Gráfico N° 17 FRECUENCIA DE PRÁCTICAS.....	55
Gráfico N° 18 FRECUENCIA DE PRÁCTICAS.....	56
Gráfico N° 19 VIDEOS ILUSTRATIVOS.....	57
Gráfico N° 20 CANCHAS ADECUADAS	58
Gráfico N° 21 IMPLEMENTOS EN LA ESCUELA	59
Gráfico N° 22 MATERIAL DE FÚTBOL	60
Gráfico N° 23 ACTIVIDADES DEL PROFESOR	61

INTRODUCCIÓN

El fútbol es un deporte que se lo practica desde hace muchos años atrás y hasta nuestros tiempos, el fútbol es el más popular del mundo no hay país que no se practique este deporte, se lo llama el deporte rey.

El diseño de un manual para fortalecer la práctica deportiva de fútbol en los estudiantes de los quintos y sextos años de Educación Básica del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi” en el Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi, es de suma importancia ya que ayuda a desarrollar sus capacidades físicas fortaleciendo la práctica del fútbol, desarrollando el interés por las actividades lúdicas y la correcta utilización del tiempo libre, ya que se optará por juegos significativos que más tarde les servirá para su vida cotidiana.

Como este proyecto es el primero en desarrollarse dentro de la institución educativa, es de gran novedad y de actualidad por cuanto ayuda a la práctica deportiva del fútbol, para así obtener resultados esperados en el desarrollo integral de los estudiantes.

Por tanto se justifica plenamente la realización de este trabajo de investigación pues existe la necesidad de desarrollar un manual para fortalecer la práctica deportiva que permita orientar de manera eficiente el fútbol.

El proceso de investigación siguió los siguientes parámetros: Se procedió a la recopilación de información referente a la institución, se identifica el objetivo de estudio y su campo de acción para estructurar el marco teórico, se continuó con el diagnóstico de las necesidades y el Diseño de un Manual para fortalecer la práctica deportiva del fútbol a través de la aplicación de la técnica de la encuesta con sus respectivo instrumento de investigación y finalmente concluye con la ejecución de la propuesta.

La investigadora al realizar el análisis crítico ve necesario plantear preguntas directrices que orientan al desarrollo de la investigación y estas son las siguientes.

1.- ¿Cuáles son los contenidos científicos y teóricos que fundamentaran la elaboración de un Manual para fortalecer la práctica deportiva?

2.- ¿Cuáles son las principales dificultades que inciden en las actividades deportivas en los estudiantes de Quintos y Sextos Años de Educación Básica del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”?

3.- ¿Qué instrumento permitirá fortalecer la práctica deportiva en los estudiantes de Quintos y Sextos Años de Educación Básica del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”?

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 manual para fortalecer la práctica deportiva del fútbol.

La propuesta presentada es de gran utilidad para todos quienes conforman la comunidad educativa, es decir docentes, padre de familia y niños. El actual trabajo de investigación está compuesto de tres capítulos, distribuidos de la siguiente manera:

Capítulo I. En este capítulo hace referencia explícita de los antecedentes investigativos, categorías fundamentales que contempla el marco teórico donde se encuentran conceptos de: Fútbol, El fútbol en la edad escolar, Fundamentación del fútbol, Fundamentos técnicos del fútbol, Proceso metodológico de Enseñanza Aprendizaje, Manual de iniciación.

Capítulo II. En este capítulo se encuentra el Análisis e Interpretación de los Resultados de las encuestas que se realizaron a los padres de familia y las fichas de observación para los estudiantes del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”y, las respectivas conclusiones y recomendaciones

Capítulo III. El tercer capítulo comprende la Propuesta que tiene como finalidad dar solución al problema detectado en la Institución.

CAPÍTULO I

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Luego de haber revisado los archivos bibliográficos con la finalidad de buscar información referente a proyectos para la práctica deportiva del fútbol se obtuvo el programa de iniciaciones deportivas que nació desde la idea de Julio Grondona en Argentina con directivas muy claras, que luego se acoplaron a otros deportes cuyo objetivo central es la de formar niños/as capacitados, primero para enfrentar con entereza la dura batalla que representa la vida diaria y luego en la medida de lo posible, formar jugadores de fútbol.

De acuerdo a las experiencias desde 1979 en adelante y haberse formado una de las primeras escuelas de fútbol, que aparecieron en la ciudad de Buenos Aires, Argentina. Con beneficios y crecimiento útiles para todo profesor idóneo, o deportivo que trabajen en los clubes de fútbol y que estén interesados en educar a nuestros niños/as a través del deporte, para que sean hombres sanos, libres y capaces de interactuar con su medio tanto físico como social, siendo agentes del cambio en el.

Más de dos décadas de trabajo incansable, de constante aprendizaje y crecimiento, para que los dirigentes, árbitros, médicos y formadores técnicos que aprendan haciendo. Esto es un ejemplo de orden y docencia que se convirtió en el más interesante producto de exportación que poco a poco fue ganando adeptos en distintos lugares del mundo. Simplemente porque se convirtió en el primer gran escalón de lo que se vio reflejado en los casi permanentes éxitos a nivel internacional de las selecciones juveniles argentinas. Se empieza la obra desde los cimientos y son construidos con una solides férrea.

En lo referente al ámbito Provincial podríamos decir que se ha encontrado en el

archivo del Dr. Walter Cevallos Q, presidente de la Federación Deportiva de Cotopaxi y su colaborador el Prof. Homero Valencia C, entrenador de fútbol de la Federación Deportiva de Cotopaxi, en el que la Federación Deportiva de Cotopaxi y la Asociación de Fútbol Amateur, empeñados en el fomento, desarrollo y realización deportiva con planificación, se han empeñado en hacerlo bajo parámetros adecuados a las necesidades de los participantes; 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.

El fin del nacimiento de la iniciación de los deportes infantiles es proponer las herramientas necesarias para el diseño de la iniciación deportiva del fútbol cuya participación es simultánea y en espacio compartido. Así mismo se ejemplificara una situación práctica con sus actividades tipo de enseñanza aprendizaje, dentro del fútbol a nivel infantil.

De ahí que se ha conseguido dar un concepto lógico de que en la edad infantil un mundo donde los goles y los triunfos son lo menos importantes. Donde la prioridad absoluta la tienen la formación, la salud, el respeto por el compañero y el adversario.

En Latacunga a pesar de contar con un sin número de escuelas de fútbol en las cuales se prepara a los futuros jugadores, no se han tenido, mayores logros a nivel provincial. La Universidad Técnica de Cotopaxi dentro de la academia ha impulsado algunas escuelas a nivel cantonal las mismas que por falta de seguimiento y por el cierre de carreras como son Cultura Física no se los ha podido continuar por lo que este proyecto ha quedado inconcluso resultando como único referente la escuela de fútbol que funciona en el cantón Latacunga en el Campus La Matriz de la Universidad Técnica de Cotopaxi dirigido por docentes de la institución en responsabilidad del Centro de Cultura Física

1.2 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



1.3 MARCO TEÓRICO

1.3.1. EL FÚTBOL

Se constituye en el deporte rey, la disciplina deportiva que más público concentra, y además por su influencia e importancia a nivel mundial. 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, o sea nada es estático.

Según Bosco (1990) habla de la capacidad de aceleración, como la más importante que debe poseer un jugador. Es decir, "trasladarse en el menor tiempo posible en un espacio delimitado"(pág. 45)

El fútbol fue jugado por primera vez en Egipto, como parte de un rito por la fertilidad, durante el Siglo III antes de Cristo. La pelota de cuero fue inventada por los chinos en el Siglo IV antes de Cristo. Los chinos rellenaban estas pelotas con cerdas.

Esto surgió cuando uno de los cinco grandes gobernantes de China, en la antigüedad, Fu-Hi, apasionado inventor, apelmazó varias raíces duras hasta formar una masa esférica a la que recubrió con pedazos de cuero crudo. Acababa de inventar la pelota. Lo primero que se hizo con ella fue sencillamente jugar a pasarla de mano en mano. No la utilizaron en campeonatos.

En la Edad Media hubo muchos caballeros obsesionados por los juegos con pelota, entre ellos Ricardo Corazón de León, quien llegó a proponer al caudillo musulmán Saladino, que dirimieran sus cuestiones sobre la propiedad de Jerusalén con un partido de pelota. Los hindúes, persas y los egipcios, adoptaron éste elemento para sus juegos, utilizándolo en una especie de handball o balonmano. Cuando llega a Grecia, es llamada esfaira (esfera).

Los romanos la comienzan a denominar con el nombre de "pila" que con el tiempo se transformaría en pilota, evolucionando el término a la denominación actual.

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, que es para lo que trabajan todos los equipos durante el tiempo de sus entrenamientos, en el cual se destacan las habilidades particulares que caracteriza a cada uno de los deportistas, aunque esto debe ser un punto a favor del equipo, puesto que éste deporte, es un deporte en conjunto y no debe existir el individualismo.

Para la 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 y un óptimo rendimiento.

1.3.2. EL FÚTBOL EN LA EDAD ESCOLAR

Los escolares tienden a jugar más en equipo que de manera individual, desarrollando actividades deportivas que demandan mayor precisión y concentración, como el fútbol, el baloncesto, etc. A diferencia de la edad preescolar, en sus juegos se denota la presencia de reglas claras y los niños tienden a culminar las actividades que inician, antes de embarcarse en una nueva. Les cuesta trabajo aceptar la derrota, pero lo hacen con mayor facilidad que los preescolares. La orientación de padres y cuidadores en este tema es de vital importancia, facilitando que los niños experimenten el éxito y el fracaso, pero ofreciendo adecuado soporte para la comprensión e interpretación de estas situaciones en el marco de la vida.

Estrada,2010 manifiesta que *“el escolar es capaz de realizar actividades deportivas y juegos de mayor complejidad, gracias al desarrollo motor acelerado, lo que le permitirá ganar mejor dominio y coordinación de su cuerpo, del tiempo y del espacio, así como movimientos finos con manos y pies”*. (pág. 65)

Será capaz de montar en bicicleta, patines y monopatines, no sin antes haber experimentado caídas y raspones, hasta que logre acoplar su cuerpo y su mente a los fenómenos físicos asociados a dichas actividades. Los niños preferirán los

juegos de fuerza y de rudeza y las niñas los juegos suaves y fantasiosos. La escritura se irá perfeccionando cada vez mejor, aumentando la velocidad y la calidad de los trazos.

Es importante que desde pequeños nos eduquemos en muchas áreas distintas de nuestra vida: la educación escolar, cultural, histórica, nutricional... y, también, una educación deportiva. Los padres deben acompañar a sus hijos e iniciarlos en los diferentes deportes y actividades deportivas, pues esto podrá fortalecerlos física y psicológicamente.

Liza, José, 2006, Señala que ,*“el deporte es de suma importancia para nuestros hijos; en primer lugar, a nivel psicológico, el deporte les ayudará a enfrentarse a la competición, a plantearse diferentes metas, los hará más fuerte y les ayudará en algo tan importante como saber trabajar en equipo y comunicarse”*(pág., 70).

La investigadora está de acuerdo con el autor y consideran que el trabajo en equipo es de vital importancia.

Liza. José, 2006, indica que “el deporte prevendrá contraer todo tipo de enfermedades, pues la salud de nuestro hijo y su condición física será mucho mejor, o a combatir algunas, que cada vez son más frecuentes en los más pequeños, como la obesidad” (pág. 71)

Creemos que la práctica deportiva aporta en varios factores debido al sinnúmero de beneficios que nos brinda. Ante esto, una de las cuestiones que como padres se nos puede plantear es cuál de las actividades físicas o deportivas son mejores para nuestros hijos.

Lo más importante, en primer lugar, es que el niño se divierta, que relacione el deporte con ocio y diversión y, así, asistirá con asiduidad y regocijo a esta actividad. Generalmente, los deportes de equipo se acercan más a esta característica. Fútbol, baloncesto, hockey o voleibol son algunos de los deportes de equipo preferidos por los más pequeños.

La relación que se crea en el terreno de juego entre compañeros es ideal para que el niño aumente su empatía y sus relaciones sociales. La competitividad y

compenetración de cada entrenamiento o partido hará a tu hijo saber comunicarse, comprender y relacionarse con los demás.

En general, el deporte individual no fomenta este tipo de destrezas. Si el niño practica ciclismo o atletismo se sentirá más solitario y no se enfrentará al entrenamiento deportivo con la misma satisfacción, pudiendo llegar incluso a aborrecerlo. Por ello, este tipo de deportes será necesario que se realicen también en grupo, en escuelas de tenis o atletismo donde pueda aprender y practicar el ejercicio con otros compañeros.

Debemos tener en cuenta que al niño no le importará, en un principio, si la actividad es mejor o peor para su salud, pues aún no es capaz de comprender esto; por ello, todo lo relacionado con el deporte deberá ser siempre desde la diversión y el ocio, asegurándonos que nuestro hijo se divierte en el acto deportivo y que no es una obligación o carga para él. Así, se acostumbrará a que el ejercicio sea sinónimo de diversión y pasarlo bien, y con los años él mismo pedirá contento practicar algún deporte.

Si el niño no presenta ningún problema físico que le exija algún entrenamiento específico o le aparte de este, la frecuencia con la que realice las actividades deportivas sólo dependerá de sus ganas y del tiempo libre con el que cuente, pudiendo llegar incluso a practicarse todos los días.

Hay que tener en cuenta que el niño está formándose físicamente; su metabolismo cambia, crece. El deporte, le ayudará también en este ámbito. Su constitución física será mejor y el metabolismo cambiará más sano, con niños más fuertes y con una buena salud. Hay que buscar que el deporte que practica se encuentre en el ámbito de ejercicios cardiovasculares, es decir, que conlleve correr, mover todo el cuerpo, presentar destreza con las extremidades...

Liza. José, 2006, considera que *“el deportista de élite se forma desde pequeño, pues rara vez un deportista de élite comienza su actividad en la edad adulta; por ello, de esta manera, con la práctica de ejercicio físico abriremos más puertas para nuestro hijo en un futuro”*. (pág., 75)

Conoceremos su capacidad y actitudes, y fomentaremos aquello en lo que destaque.

La investigadora puede decir que es importante la formación de los niños en el ámbito deportivo pero todo ello basado en procesos metodológicos. Es posible que encontremos en nuestros hijos un talento natural para algún deporte y podamos descubrirlo y fomentarlo. Igual que debemos fomentar sus capacidades artísticas como una sensibilidad especial para la pintura o para la música, podremos hacerlo con lo deportivo.

Pero, ante esto, es necesario andar “con pies de plomo” y tener control y marcar unos límites. Si tan beneficioso es el deporte para nuestros hijos, de igual manera será una carga y completamente desaconsejable si los forzamos ante su descontento a practicar algún tipo de deporte.

Debe primar por encima de todo que el niño esté divirtiéndose con el ejercicio físico, que sea para él un juego. Obsesionarlo o persuadirlo para la práctica de un deporte concreto o la desmesura de algún otro sólo conseguirá apartarlo de este.

Además, si es el propio niño el que encuentra en el deporte su única diversión, también será importante que los padres lo frenen y le recuerden que hay otras muchas actividades y obligaciones que realizar, como que no descuide sus estudios o que salga a jugar con sus amigos.

En otro aspecto, no hay ningún deporte que sea más adecuado para niños que para niñas o viceversa. Ambos sexos decidirán qué ejercicio les conviene según sus aptitudes y cualidades. En definitiva el deporte será un aliciente idóneo para la educación de nuestros hijos y para un crecimiento sano, saludable y divertido

1.3.3. FUNDAMENTACIÓN DEL FÚTBOL

El fútbol se ha dividido teóricamente en cuatro partes y sus divisiones son:

Física: Esto tiene relación con la preparación que debe poseer el jugador para ejecutar el fútbol como tal y poder moverse de modo de no cansarse y realizar de manera óptima todos los desplantes y movimientos dentro del campo de juego.

Técnica: Este punto guarda relación acerca de la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, este es quizás la parte en donde existen más falencias porque es la parte que requiere mayor preparación y la más difícil de alcanzar de modo óptimo por el jugador de fútbol.

Táctica: Parte del juego que corresponde al entrenador o preparador del equipo, ya que es el quien debe encargarse de este punto e implementar las tácticas a utilizar por el equipo para derrotar al equipo contrario. Pero a la vez el jugador juega el papel de poner en práctica las instrucciones dadas por el entrenador en el campo de juego.

Reglamento: Este punto guarda una especial relación con la reglamentación que se debe seguir dentro del fútbol y es uno de los primeros puntos en los que el jugador debe poner gran énfasis en aprenderlos y ponerlos en práctica en el campo de juego.

Psicológica y Médica: Esto corresponde al estado anímico y mental del jugador, y es una parte importante dentro del juego porque de esto depende la preparación, la mentalidad con la que el jugador va a enfrentar el partido. La medicina deportiva es muy importante en suplementos y complejos vitamínicos además nos va a ayudar a prevenir y curar lesiones y enfermedades.

1.3.3.1. LA TÉCNICA

Es una parte fundamental del fútbol, pues todo jugador tiene que saber parar un balón, pasarlo, patear y dominar la pelota. En esta etapa el futbolista demuestra sus condiciones de los principios básicos del fútbol.

Cuando nos inmiscuimos en el mundo de la técnica futbolística siempre lo primero con que nos topamos es con gente que se refiere a las habilidades de un determinado jugador para describirlas. Esto es un error, en parte, porque las habilidades que posee para efectuar las diferentes técnicas que el juego del fútbol tiene, no son las técnicas en sí. En el fútbol moderno exige una mayor perfección técnica, ya que cada vez es menor el espacio y el tiempo para maniobrar del que disponen los jugadores cuando reciben el balón.

Para Moreno (2003) “Las ejecuciones técnicas del fútbol son movimientos más adecuados para conseguir la mayor eficacia; es decir, los gestos y movimientos que son más eficaces con el mínimo gasto de energía”. (pág. 45)

Sin embargo, la técnica no es un objetivo en sí, sino un medio para dominar los principios tácticos del fútbol. Las situaciones que se producen en el fútbol condicionarán las ejecuciones a realizar con la mayor efectividad. Como todas esas situaciones son irrepetibles, el jugador que tendrá éxito será aquél que tenga capacidad de amoldarse a las ejecuciones técnicas más apropiadas a dichas situaciones. Así pues, en el fútbol, y teniendo por referencia la posesión del balón

En el ambiente del fútbol es muy habitual escuchar gente confundida parlotear de habilidades futbolísticas como si técnicas de fútbol fuesen. Las habilidades refieren a la capacidad que el jugador tiene de lograr utilizar la técnica particular durante la ejecución de situaciones reales de juego.

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

El jugador deberá manejar diferentes técnicas individuales para ser realmente útil a los fines colectivos del equipo. Así las principales técnicas individuales son:

Técnicas y habilidades del fútbol

Poseer destreza y habilidad en el dominio del balón.

Cuando se busca el arco en la concreción de un gol, tener la capacidad de patear con diferentes superficies de contacto, desde diversas distancias y con variedad de ángulos.

- ✚ Poder driblar y fintar oponentes.

- ✚ Tener poder de decisión en las diferentes jugadas que se presentan.

- ✚ Poseer sentido de anticipación a la jugada, ya sea en ataque como en defensa, esto permitirá recuperar el balón.

El jugador que se destaque será aquel que posea en gran medida un buen manejo de las técnicas citadas, pero además posea calidad y variedad para contactar y transportar el balón. También se diferenciará de los demás jugadores por la precisión y orientación de sus remates, así como por su incidencia en el juego y el equipo.

Existen diferentes características de personalidad como la concentración, iniciativa, libre expresión, creatividad, desenvoltura, imaginación, etcétera; que influirán en la técnica del jugador y en su aporte al colectivo.

Para lograr una buena técnica es necesario que el jugador maneje ciertas habilidades y manejos de situación. El estar en el momento justo a la hora indicada no es una cualidad de todos, los goleadores se diferencian por poseer el olfato para estar presentes en ese momento justo. Pero todo jugador debe manejar un grado de intuición sobre la trayectoria que recorre el balón para anticiparse a su recorrido y captarla. Esta es una de las bases de la técnica.

Otra de las bases es no perder la concentración en el balón, porque si lo perdemos de vista no aseguramos realizar un buen remate. Prosiguiendo, no debemos dejar de lado las cualidades motrices y físicas como son la coordinación de movimientos, el dominio del cuerpo, estar relajado y poseer equilibrio sobre el pie de apoyo. También podríamos ubicar entre éstas la destreza de ejecución.

Para la investigadora la técnica implica todas las acciones que el jugador de fútbol es capaz de desarrollar dominando y jugando el balón sin requerir ayuda individual y colectiva.

1.3.4. LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS.

Los fundamentos técnicos del fútbol es el instrumento principal en la práctica deportiva, y le son dotados al jugador en el proceso de enseñanza aprendizaje. Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan.

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

Para Bosco (1990) “Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego” (pág. 67)

Para la postulante se busca una eficaz comunicación técnica en los educandos, los mismos que les servirán en el proceso enseñanza aprendizaje.

1.3.4.1 Superficies de contacto con el balón

Según la Revista el Entrenador Español, Revista N.- 3 Noviembre 1965 define los siguientes.

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

- a) Planta del pie.- sirve para semiparar, parar, desviar, conducir, pasar y driblear.
- b) Empeine.- sirve para amortiguar, pasar largo, rematar (volea, semivolea) y chalaca.
- c) Borde interno.- sirve para darle la mayor seguridad al destino del balón. También sirve para semiparar, amortiguar, desviar, rematar (penal), conducir y driblar.
- d) Borde externo.- se utiliza para engañar, semiparar, amortiguar, desviar, conducir, driblear, rematar (tiro libre) y pasar (pared corta).
- e) Punta.- se utiliza en situaciones de urgencia (rechazos), (disparos instantáneos), sirve también para desviar, pasar y rematar
- f) Taco (talón).- sirve para emergencias en jugadas de distracción o lujo.

2) Rodilla.- sirve para pasar y amortiguar.

3) Muslo.- sirve para proteger, dominar, amortiguar, desviar y pasar.

4) El pecho.- sirve para amortiguar, desviar, pasar y anticipar.

5) Los hombros.- sirven para pasar y amortiguar.

6) La cabeza.- sirve para cabecear, amortiguar, conducir, desviar, rematar y anticipar.

1.3.4.2 Dominio del balón

Es una acción que consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo, sin dejarlo caer al piso. Es necesario desarrollar este fundamento para la acción de juego. Este control del balón, a través de la acción técnica, busca llegar a la “pericia técnica” que es la técnica depurada y desarrollada dentro de la dinámica del fútbol actual. Es también una forma de familiarizarse con el balón, y a la vez, ir mejorando la coordinación con él.

1.3.4.3 La conducción.

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

1.3.4.4. Tipos de conducción

Para Riera (1989 pág. 34) se clasifica de la siguiente manera:

1) Según las superficies de contacto

a) Con la parte externa del pie.- la posición del cuerpo es inclinada hacia fuera. El pie conductor se dirige hacia dentro en el momento de empujar el balón. La rodilla se acerca al eje longitudinal del cuerpo. El pie queda un poco flojo y lo giramos hacia dentro desde el tobillo.

b) Con la parte interna del pie.-utilizamos el empeine interior del pie. Durante la carrera la punta del pie que conduce el balón gira hacia fuera. La conducción es correcta cuando mantenemos el balón bajo nuestro control con un movimiento armónico, ininterrumpido y sin quebrar el impulso

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

d) Con la punta del pie.- forma de conducción algo rudimentaria, el poco uso de esta técnica se debe a que se pierde casi toda la precisión, debido a que el balón está casi fuera de control.

e) Con la planta del pie.- se utiliza para perfilarse en jugadas de emergencia, o cuando el balón queda un poco atrás o cuando queremos protegerla del rival, haciendo rodar el balón con la planta que nos da mejor posibilidad de utilizar el cuerpo.

2) Según la trayectoria.

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

Aspectos a tener en cuenta en la conducción del balón

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

1.3.4.5. El pase

Es el fundamento técnico básico del juego de conjunto, es un acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón. El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol.

1.3.4.6. Tipos de pase

1) De acuerdo a la distancia

Pases cortos.- es el pase que se le hace a un compañero de equipo cuando este se encuentra cerca. Pases largos.- es el pase que se le hace a un compañero de equipo cuando este se encuentra lejos. (Puede ser pase por bajo o por alto). Pases medianos

2) De acuerdo a la altura

Pase a ras del suelo.- es el pase que se hace de manera tal que la pelota no se levanta del piso, va cerca o lejos pero siempre rodando sobre el césped sin levantarse

Pase a media altura.- es cuando le envías la pelota a un compañero de equipo y esta rueda a altura media, es decir ni al ras del suelo ni extremadamente alto.

Pase por elevación

3) De acuerdo a la superficie de contacto

Con la parte interna de pie

Con la parte externa del pie

Con el empeine

Con la punta - Con el taco

1.3.4.7 El dribling

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

La finta.- son los movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superarlo.

1.3.4.8. La finta y sus objetivos.

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

(Engaño sin balón = finta)

(Engaño con balón que puede ser ejecutado con finta = dribling)

1.3.4.9. Características del dribling.

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

Tipos de dribling.

1) Según la complejidad de la ejecución

- a) Dribling simple.- busca superar al adversario de la manera más sencilla posible realizando el mínimo contacto con el balón.
- b) Dribling compuesto.- se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.

2) Según la posición del adversario.

- a) Dribling de frente.- es cuando el jugador se encuentra cara a cara con el adversario y utiliza su ingenio y técnica del dribling para superarlo.

b) Dribling cuando el rival está detrás.-es necesario cuando estamos de espaldas al arco rival y tenemos una marca asfixiante del adversario. El jugador tiene que necesariamente que desarrollar la capacidad de receptor, proteger, amagar y girar el cuerpo para zafar del acoso que es producido por el rival.

c) Dribling cuando el rival esta al costado.- se utiliza cuando el adversario logra darnos alcance y corre en paralelo a nosotros. El jugador debe desarrollar la capacidad de sobre-parar y con la misma iniciar nuevamente la carrera; de lo contrario cambiar de dirección en forma brusca; para salir de la marca.

3) Según la acción del que driblea.

a) Dribling en velocidad.- busca aprovechar la velocidad del jugador para picar con el balón sorprender y superar al adversario, cambiando de velocidad.

b) Dribling de protección.- su objetivo es proteger el balón hasta que las condiciones para progresar en el juego o pasar el balón mejoren, es un dribling preventivo.

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

1.3.4.10. El remate

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

1.3.4.11. Tipos de remate

1) De acuerdo a la superficie de golpeo:

- a) Remate con el empeine.
- b) Remate con el empeine interno.
- c) Remate con el empeine externo.

- d) Remate con la punta del pie.
 - e) Remate con la rodilla.
 - f) Remate con el taco.
 - g) Remate con la cabeza.
 - h) Remate con la punta.
- 2) De acuerdo a la altura del balón.
- a) Remate a ras del suelo.
 - b) Remate a media altura.
 - c) Remate de altura.
 - d) Remate de semivolea o contra bote.
 - e) Remate de volea.
 - f) Remate de semichalaca.
 - g) Remate de media vuelta.
- 3) De acuerdo a la dirección del balón.
- a) Remate en línea recta.
 - b) Remate cruzados o en diagonal.
 - c) Remate con efecto.

1.3.5. PROCESOS METODOLÓGICOS DE LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE APLICADA AL FÚTBOL.

Según Sánchez, (2005) “Método de enseñanza es el conjunto de momentos y técnicas lógicamente coordinados para dirigir el aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos” (pag35)

Métodos y técnicas de enseñanza: constituyen recursos necesarios de la enseñanza; son los vehículos de realización ordenada, metódica y adecuada de la misma. Los métodos y técnicas tienen por objeto hacer más eficiente la dirección del aprendizaje. Gracias a ellos, pueden ser elaborados los conocimientos, adquiridas las habilidades e incorporados con menor esfuerzo los ideales y actitudes que la escuela pretende proporcionar a sus alumnos.

Método es el planeamiento general de La acción de acuerdo con un criterio determinado y teniendo en vista determinadas metas.

Para la postulante. El método es quien da sentido de unidad a todos los pasos de la enseñanza y del aprendizaje, y como principal ni en lo que atañe a la presentación de la materia y a la elaboración de la misma.

1.3.5.1 Métodos en el Fútbol

Para Del Rio (2002) “Los métodos son el conjunto de operaciones ordenadas, con las que se pretende obtener un resultado. La buena organización, secuenciación y sistematización de la acción tendrá como objetivo el lograr una meta” (pág. 78)

La enseñanza deportiva comprende una serie de elementos: objetivos, contenidos, estrategias metodológicas y criterios de evaluación que han de interactuar de manera positiva para obtener los resultados esperados.

Métodos deductivos: Nos permiten obtener los conocimientos verdaderos, partiendo de una premisa general, podemos sacar conclusiones a nivel particular. En su aplicación práctica debemos:

- Facilitar al jugador relacionar el aprendizaje con los conocimientos previos.
- Subdividir los conocimientos de la enseñanza en elementos.
- Saber relacionar los elementos del contenido que se les enseña.
- Los métodos deductivos se les relaciona con procesos de: aplicación, comprobación y demostración.

Métodos inductivos: está basado en observar acontecimientos particulares, con objeto de construir conceptos generales.

Puede seguir dos caminos: guiado (el entrenador es el principal organizador del aprendizaje) y no guiado (el papel de jugador se incrementa a favor de su creatividad, pasando la labor del entrenador a un segundo plano).

Método global: basado en la enseñanza del juego real (11 contra 11).

Características:

- Introducir progresivamente la noción del oponente.
- Introducir la acción y el gesto en una fase de juego completa.
- Realizar el entrenamiento en situaciones próximas a la competición.
- Controlar la evaluación durante el juego.
- Establecer nuevas normas.
- Va de la táctica a la técnica.

Ventajas: al plantear la enseñanza en circunstancias reales al juego, las mejoras tienen un rápido reflejo en el juego.

Inconvenientes: es muy difícil hacer una enseñanza individualizada y la mejora técnica se ve relegada.

Método analítico: es opuesto al global, partiendo de lo mínimo. Centraliza la atención del jugador sobre aspectos concretos y aislados del gesto técnico. Va de la técnica a la táctica.

Ventajas: se puede incidir sobre la mejora de objetivos muy concretos, la enseñanza puede ser más individualizada, se logra más fácilmente un número elevado de repeticiones.

Inconvenientes: este método aísla el objetivo del juego real.

Métodos auto - adaptativos: se utiliza cuando los jugadores entienden lo que vamos a trabajar. Es más cercano al método global.

El jugador no se debe limitar a conocer el gesto, sino qué gesto y cuando hacerlo, interviniendo activamente en la toma de decisiones.

Para la investigadora, la utilización de métodos, ayudarán a fortalecer los procesos de enseñanza aprendizaje, logrando en ellos, una correcta aplicación en los fundamentos del fútbol.

1.3.5.2 Métodos en la Educación Física

Para Nadal (1980 pág. 32) clasifica de la siguiente manera:

Método Directo

Es muy usado por muchos profesores y consiste en:

Voz explicativa:

En esta etapa el profesor anuncia cada ejercicio, algunas veces la voz puede ser corta y en otra larga; estas deben ser claras, precisas en alta voz y sin pérdida de tiempo. Esta es una etapa importante si se lo ejecuta correctamente y con técnica, el profesor debe ser el mejor ejemplificado.

Voz preventiva:

En esta etapa el alumno hace su esquema mental y se alista para la realización del ejercicio que observó.

Voz ejecutiva:

Es la última voz que debe ser clara precisa en alta voz y estimulante.

Proceso Didáctico del Método Directo.

Haciendo un análisis del proceso enseñanza aprendizaje descrito, se deduce que el maestro utiliza el método directo cuyas etapas son:

- Explicación y descripción por parte del profesor.
- Demostración del ejercicio por parte del profesor.
- Organización por parte del profesor.
- Práctica ejercitación por parte del alumno.
- Realización completa de los ejercicios.
- Abstracción de los ejercicios por parte de los alumnos.
- Corrección de errores por parte del profesor.

- Evaluación con criterios decisiones y prescripciones del docente.

Ventajas

- Fácil organización de la clase.
- Provoca aprendizaje en grupos grandes.
- El profesor dirige todo el proceso.
- Facilita el cumplimiento efectivo con relación a los objetivos de formación corporal y técnicas deportivas.

Desventajas

- El estudiante únicamente escucha, observa, repite y aprende en situación meramente respectiva.
- No se propicia el desarrollo de sus capacidades intelectuales ni afectivas.
- No posibilita ni propicia la crítica.
- Desadaptada al estudiante.

Método Indirecto

Este método en cuanto a lo que se refiere a los contenidos, utiliza aquellos que generan variedad de movimientos sencillos fáciles de ejercitar, actividades y juegos de iniciación deportiva, gimnasia de expresión con gran apertura a la creatividad.

El proceso del Método Indirecto está compuesto por varias fases que son:

- Explicación de la tarea.
- Reglas de organización (grupos y tiempo)
- Demostración del o los ejercicios por parte del profesor, o de un estudiante del grupo de acuerdo a las circunstancias.
- Ejemplificación (como facilitar la actividad).
- Planificación del grupo.
- Actividad de ayuda y corrección mutua.

- Diálogo, discusión, auto evaluación y evaluación.
- Unificación, criterio-acción.
- Aplicación de los ejercicios.

Este método como todo recurso técnico, pedagógico y didáctico tiene sus ventajas y desventajas.

Ventajas:

El alumno practica actividades de acuerdo a sus intereses, necesidades, capacidades, habilidades, destrezas y conocimientos.

El alumno se convierte en individuo independiente, auto conducido, con motivación constante para la búsqueda de soluciones, aplicando creatividad y criticidad. El profesor desarrolla comportamientos flexibles y amplios el conocimiento teórico– práctico del Área.

Desventajas:

Consumo de tiempo mayor al común.

Relativa dificultad para planificar, organizar y unificar criterios.

Método Mixto

Es un proceso donde se combinan los Métodos Directo e Indirecto para guiar el proceso enseñanza – aprendizaje, en donde se optimizan los aspectos positivos de los métodos anteriormente citados y están formados por la síntesis y el análisis.

Mediante la síntesis se presenta una visión del conjunto del juego, la técnica o ejercicio a realizarse, con la demostración del profesor a la que sigue la acción de los alumnos. Más adelante se entra en el análisis de las distintas partes del juego, la técnica deportiva o del ejercicio a realizarse.

Finalmente de vuelve a la ejecución completa, pero esta con dominio técnico de todas sus partes en forma secuencial. El profesor demuestra el ejercicio, juego o en conjunto

Síntesis El alumno observa, abstrae y repite. Se analiza las distintas partes de la técnica

Análisis

Juego o ejercicio, práctica particularizando la actividad se corrige errores dominadas las actividades particulares, de síntesis repite todo con dominio técnico, secuencial y buena ejecución.

Proceso:

- Análisis conjunto del procedimiento para definir el tema.
- Discusión de las alternativas.
- Explicación del proceso.
- Cumplimiento de la actividad.
- Análisis de los logros y limitaciones del proceso.
- Realización de acciones de aseo.

Ventajas:

- Rápida orientación técnica del alumno.
- Fácil corrección de defectos de ejecución y rendimiento.
- Dominio más rápido de la técnica.
- Motiva fácilmente.

1.3.5.3. Estrategias Metodológicas

Las estrategias metodológicas permiten identificar principios, criterios y procedimientos que configuran la forma de actuar del docente en relación con la programación, implementación y evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje.

En el nivel inicial, la responsabilidad educativa del educador o la educadora es compartida con los niños y las niñas que atienden, así con las familias y personas de la comunidad que se involucren en la experiencia educativa.

Se refiere a las intervenciones pedagógicas realizadas con la intención de potenciar y mejorar los procesos espontáneos de aprendizaje y de enseñanza, como un medio para contribuir a un mejor desarrollo de la inteligencia, la afectividad, la conciencia y las competencias para actuar socialmente.

Estas estrategias son procesos ejecutivos mediante los cuales se eligen, coordinan y aplican las habilidades. Se vinculan con el aprendizaje significativo y con el aprender a aprender. La aproximación de los estilos de enseñanza al estilo de aprendizaje requiere que los profesores comprendan la gramática mental de sus alumnos derivada de los conocimientos previos y del conjunto de estrategias, guiones o planes utilizados por los sujetos de las tareas.

Estas estrategias constituyen la secuencia de actividades planificadas y organizada sistemáticamente permitiendo la construcción de conocimiento escolar y en particular intervienen en la interacción con las comunidades. Se refiere a las intervenciones pedagógicas realizadas con la intención de potenciar y mejorar los procesos espontánea de aprendizaje y de enseñanza, como un medio para contribuir a un mejor desarrollo de la inteligencia, la afectividad, la conciencia y las competencias para actuar socialmente.

Para Sánchez (2001) " 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" (pág. 54)

Para determinar las estrategias a utilizarse debe tomar en cuenta: Las características de la destreza a enseñar las actividades, deben ser analizadas desde el punto de vista funcional y estructural para determinar las exigencias que pueden plantear para el aprendizaje, por ejemplo: una destreza compleja, compuesta o seriada debe ser enseñada mediante una estrategia analítica mientras una destreza discreta, continua o simple debe ser planteada de forma global.

Las posibilidades del alumno: Según el estado evolutivo del alumno puede afrontar las exigencias que la destreza plantea o no, por ejemplo con niños

pequeños debe adoptar estrategias globales con reducción de la dificultad antes que analíticas ya que le resulta costoso integrar las partes que componen una destreza.

Los objetivos de la enseñanza: El aprendizaje de una destreza determinada no se produce aisladamente, si no en relación con otras destrezas que han de ser aprendidas después, por tanto; unas estrategias u otras en el aprendizaje actual, permite o no, su aplicación a los aprendizajes futuros.

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

1.3.5.4. Proceso enseñanza aprendizaje

Utilizando una analogía entre el proceso de planificación de la enseñanza en el Sistema Educativo para el área de la Cultura 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 (2001)'' *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*'' (pág. 56)

Muchos coinciden en 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.

Para la postulante diremos que en realidad se desarrollara las capacidades físicas básicas mediante métodos que serán expuestos en una variedad de juegos, los mismos, que servirán para un mejor proceso enseñanza en los educandos.

¿Cuándo enseñarlo?

Pues bien, una de las dudas que solemos tener los profesionales del deporte en la Escuela, es la edad del comienzo del mismo.

En el ámbito escolar, y con respecto a la conveniencia de que la iniciación deportiva empiece a una u otra edad, no cabe otra opción, desde un punto moral, que entender que dicha conveniencia recae o debe recaer sobre el propio niño/a que va a ser objeto de una iniciación deportiva.

En otras palabras, uno de los criterios que debe predominar, sobre todo, a la hora de establecer una edad para comenzar la iniciación deportiva, es el de salvaguardar los intereses personales, presentes y futuros; de dicho niño/a (entendiendo tales intereses desde el punto de vista de su desarrollo personal, de salud y de su calidad de vida, lo que implica que en la determinación del proceso de iniciación deportiva, y el desarrollo de dicho proceso, se tengan aspectos tales como su grado de maduración motriz y psicológica, sus conocimientos y capacidades, sus intereses y ritmos de aprendizaje). Dicho criterio además, debería prevalecer no solo en el ámbito escolar, sino en cualquier ámbito de iniciación y de práctica deportiva.

¿Qué enseñar?

Dentro del deporte debemos tratar contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales. Se piensa que, en general nuestros niños/as deben adquirir los elementos más básicos del deporte, utilizando métodos activos.

De los tres tipos de contenidos nombrados antes, dadas las características del área debemos destacar los procedimentales y actitudinales. Dentro de los contenidos procedimentales se debe incluir los elementos técnico-tácticos básicos de los deportes. Hecha esta puntualización, debemos tener en cuenta que debido al tiempo de que se dispone y el hecho de que no solo se debe enseñar este contenido, en tan pocas sesiones es muy difícil que los niños y niñas progresen motrizmente en un deporte.

Por ello, se debe ofrecer una formación básica multideportiva con situaciones de aprendizaje contextualizadas, donde estén practicando a la vez varios elementos técnico-tácticos.

¿Cómo enseñar?

En el ámbito escolar se debe utilizar métodos activos para enseñar deporte. En estos modelos, a la hora de enseñar un deporte hay que partir de los intereses del niño/a. Además este se adaptará a sus características, para lograr así un aprendizaje, donde la reflexión, iniciativa y decisión por parte del niño/a, tendrá un papel muy importante.

1.3.6. MANUAL

El manual es una herramienta valiosa que complementa y dinamiza el texto básico; con la utilización de creativas estrategias didácticas, simula y reemplaza la presencia del profesor y genera un ambiente de diálogo, para ofrecer al estudiante diversas posibilidades que mejoren la comprensión y el auto aprendizaje.

Según Gonzales (2003), “hace referencia a un conjunto organizado, coherente e integrado de actividades, servicios o procesos expresados en un conjunto de proyectos relacionados o coordinados entre si y que son de similar naturaleza” (pág. 236).

Las estrategias son los medios por los cuales se conseguirán la ejecución de los objetivos y realización de sus políticas, con esta propuesta se quiere lograr la revalorización de nuestra cultura por medio de la aplicación de un manual

didáctico que implante características esenciales a través de un trabajo en el desarrollo de habilidades y destrezas motrices

Por otro lado, el manual cumple diversas funciones, que van desde sugerencias para abordar el texto básico, hasta acompañar al alumno en su estudio en soledad.

Cuatro son los ámbitos en los que se podría agrupar las diferentes funciones:

a. Función motivadora:

- Despierta el interés por la asignatura y mantiene la atención durante el proceso de auto estudio.
- Motiva y acompaña al estudiante través de una “conversación didáctica guiada”.

b. Función facilitadora de la comprensión y activadora del aprendizaje:

- Propone metas claras que orientan el estudio de los alumnos.
- Organiza y estructura la información del texto básico.
- Vincula el texto básico con los demás materiales educativos seleccionados para el desarrollo de la asignatura.
- Completa y profundiza la información del texto básico.
- Sugiere técnicas de trabajo intelectual que faciliten la comprensión del texto y contribuyan a un estudio eficaz (leer, subrayar, elaborar esquemas, desarrollar ejercicios...).
- Suscita un diálogo interior mediante preguntas que obliguen a reconsiderar lo estudiado.
- Sugiere distintas actividades y ejercicios, en un esfuerzo por atender los distintos estilos de aprendizaje.
- Aclara dudas que previsiblemente pudieran obstaculizar el progreso en el aprendizaje.
- Incita a elaborar de un modo personal cuánto va aprendiendo, en un permanente ejercicio activo de aprendizaje.

- Especifica estrategias de trabajo para que el alumno pueda realizar sus evaluaciones a distancia.

c. Función de orientación y diálogo:

- Activa los conocimientos previos relevantes, para despertar el interés e implicar a los estudiantes.
- Propone ejercicios recomendados como un mecanismo de evaluación continua y formativa.
- Presenta ejercicios de autocomprobación del aprendizaje
- Realimenta constantemente al alumno, a fin de provocar una reflexión sobre su propio aprendizaje.

La postulante concuerda con la opinión del autor ya que el manual es el documento que orienta el estudio, acercando a los procesos cognitivos del alumno el material didáctico, con el fin de que pueda trabajarlos de manera autónoma.

CAPÍTULO II

2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

2.1. BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN OBJETO DE ESTUDIO

En Abril de 1993, hace 18 años atrás cuando el Sr. Don Jaime Mata Yerovi era Presidente del I. Municipio, siendo la Sra. Clarita Cepeda de Mata, Presidenta del Patronato Municipal, del cuál fue la gestora para su creación. Con un grupo de Señoras voluntarias realizan las diligencias necesarias y logran abrir el Centro Infantil más conocido como la Guardería del Patronato , que hasta hoy atiende a niños y niñas menores de cinco años que provienen de hogares de escasos recursos económicos, brindándoles alimentación, cuidado y afecto.

Luego asume la función de Presidenta del Patronato la Sra. Luz Velásquez de Pacheco, y con su Directorio en el año 2004, ven la necesidad de que la Niñez que está en el Centro Infantil reciba también escolarización, realizan los trámites necesarios con el entonces propone y se funda el Jardín de Infantes “PINCELES DE COLORES”.

En el año 2005 asume la Alcaldía de Salcedo el Sr. Rodrigo Mata Cepeda y la Presidencia del Patronato la Sra. Graciela Guerrero de Mata, en colaboración de la Sra. Susana Cepeda, como Administradora del Patronato y la Lic. Mirian Morales, Profesora apoyan al Jardín, pero se da un inconveniente, pues propone desaparece y no pueden seguir cooperando con la asistencia técnica ni la Parvulario, lo que comunican a fines del mes de Septiembre de ese año.

Pero para esto la mencionada Maestra ya venía trabajando con el grupo de 14 niños y niñas que estaban matriculados. Se busca solucionar este impase, por lo que la Sra. Presidenta solicita a la licenciada Mirian Morales que haga los trámites necesarios ante la Dirección de Estudios de Cotopaxi para legalizar el

trabajo que se está haciendo y van más allá pues en su deseo de días mejores para la niñez, anhelan que se cree la Escuela Municipal y permitir que culminen su Educación los escolares matriculados.

Se cumple este pedido y se presenta el Proyecto de creación del Primer Año de Educación “PINCELES DE COLORES” en la Dirección de Estudios, en donde solicitan se le cambie de nombre y se busque en el recuerdo a personas que han colaborado con el engrandecimiento de Salcedo.

Se da a conocer el particular al Señor Alcalde, Rodrigo Mata, tomando la decisión de llamarle ALICIA MARCUARD DE YEROVI, en homenaje a la dama que donara los predios en donde se construyó la Casa Guardería y otros locales del Patronato.

El 17 de abril del 2006, a nombre de la Sra. Graciela Guerrero de Mata Presidenta del Patronato, recibo en la Dirección de Educación de Cotopaxi el Acuerdo Ministerial que con fecha 04 de abril del 2006 Autoriza y Legaliza el funcionamiento del Centro Educativo Municipal “ALICIA MARCUARD DE YEROVI”.

Como es necesario articular los demás Años de Educación Básica con la autorización del Señor Alcalde y la señora Presidenta del Patronato, se ha ido presentando los proyectos, contratando profesionales en la Educación, y con mucho orgullo hoy este Centro tiene ya un Sexto Año, una Población Escolar de 160 estudiantes, seis Maestras de grado y cuatro Profesores para las asignaturas complementarias.

Un bloque de seis aulas con los servicios básicos y necesarios, cuyo gestor es el I. Municipio cuya cabeza es el Sr. Rodrigo Mata Cepeda. Para el próximo año escolar contaremos con el Séptimo Año de Educación Básica, un Maestro más de aula, un mayor número de estudiantes, pero el mismo espíritu de trabajo y constancia en esta noble tarea de educar las mentes y el corazón de nuestros queridos estudiantes.

2.2 CARACTERIZACIÓN DE LA METODOLOGÍA EMPLEADA

2.2.1. Diseño Metodológico

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

2.2.2. Tipo de Investigación

En este proceso de investigación, será de tipo aplicada, porque ayudará a la búsqueda de una solución para fortalecer el fútbol del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi” y también es de tipo descriptiva, porque permite medir, evaluar y recolectar datos sobre la práctica deportiva del fútbol, con los cuales, se determinará 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 realizará sin controlar las variables, debido a que se utilizaron preguntas científicas.

Tomando en cuenta que la investigación a utilizar es no Experimental, se empezará con la observación de los procesos de enseñanza aprendizaje del Fútbol que actualmente se están aplicando en la enseñanza - aprendizaje en los Quintos y Sextos Años de Educación General Básica del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi” 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 institucionales, profesores y la ficha de observación que se aplicará a los estudiantes del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi” del Cantón Salcedo y la población o muestra. Por ser reducida la población no se calculara la muestra.

INVOLUCRADOS	NÚMERO	%
Director	1	1%
Profesor de Cultura Física	1	1%
Padres de familia	40	43%
Profesores de la institución	7	8%
Niños	44	47%
TOTAL	93	100%

2.2.5. MÉTODOS Y TÉCNICAS

Para el proceso de la investigación del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”, 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.

2.2.5.2. MÉTODOS TEÓRICOS

A continuación se presenta una descripción acerca de los métodos que se aplicarán, para el presente trabajo investigativo.

2.2.5.3. Analítico.

Mediante procesos analíticos se buscará las causas y consecuencias del ocio deportivo y su incidencia en la formación integral y su repercusión en las actividades físicas.

2.2.5.4. 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 aplicará en el desarrollo del Capítulo 1, pues se partirá desde un estudio generalizado, acerca de los problemas de las habilidades y destrezas.

2.2.5.5. 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.

2.2.5.6. Diseño Estadístico

Para la comprobación se utilizará 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.

2.2.6. TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

2.2.6.1. 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 aplicará al Director del Centro Educativo Municipal " Alicia Marcuard de Yerovi".

2.2.6.2. 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 aplicará a los maestros , padres de familia y estudiantes del Centro Educativo Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi".

2.2.6.2.1 Instrumentos

2.2.6.2.1.1 Cuestionario

Es el instrumento de la encuesta, es un instrumento que permite recoger los datos rigurosamente estandarizado que operacionalmente las variables objeto de observación e investigación, por ello las preguntas de un cuestionario son los indicadores.

2.2.6.2.1.2 Guía de preguntas

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

2.3 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

2.3.1 ENTREVISTA DIRIGIDA A LA DIRECTORA DEL CENTRO EDUCATIVO MUNICIPAL “ALICIA MARCUARD DE YEROVI”.

1.- ¿Los docentes que se encuentran bajo su responsabilidad utilizan las estrategias metodológicas adecuadas para mejorar la práctica deportiva?

Sí, porque la comisión de deportes elabora un informe de Actividades a realizarse y conjuntamente con el Profesor de Cultura Física entrega la planificación.

2.- ¿Cree usted que las actitudes de los padres de los estudiantes influyen en la realización de la práctica deportiva?

Cada niño es formado por su familia de distinta manera y por tanto influyen los padres en su desempeño.

3.- ¿Los docentes le han informado que tienen niños que no desean realizar actividades deportivas?

No es muy común, pero si se hubiera presentado al inicio del año lectivo con niños con algún problema de salud u otras creencias ideológicas.

4.- ¿Existen problemas serios que influyen de forma directa en la práctica deportiva en los estudiantes?

Creo que para suscitarse un problema primero deberíamos identificar cual es la causa y una vez reconocida plantear ciertas estrategias para en lo posterior solucionarlas.

5.- ¿Los padres de familia son informados cuando sus hijos tienen problemas en las clases de Cultura Física?

En la Institución contamos con un diario escolar, en el cual se envían las observaciones al padre de familia o su representante.

6.- ¿Asisten los padres de familia cuando son citados por los docentes para tomar correctivos cuando se detecta un problema en la asignatura de Cultura Física?

Evidentemente profesores y padres de familia hemos adquirido un compromiso de que el trabajo debe ser conjunto con el afán de fortalecer el desempeño del estudiante.

7.- ¿Busca soluciones junto a los docentes para potenciar la práctica deportiva en su Institución Educativa?

Periódicamente existen reuniones con las comisiones en los cuales se plantean ciertas inquietudes con respecto a la práctica deportiva y en asamblea general se los resuelve.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De acuerdo a las respuestas obtenidas a las preguntas aplicadas al Sra. Directora expresan que es muy importante potenciar la práctica deportiva dentro de la Institución Educativa ya que se utilizan estrategias metodológicas adecuadas, la colaboración de los padres y docentes de la institución también es muy importante para poder trabajar y formar una trilogía de la educación para el bienestar de los educandos y así conseguir una educación integral los mismos que fortalecerán a la institución educativa.

2.3.2 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO MUNICIPAL “ALICIA MARCUARD DE YEROVI”.

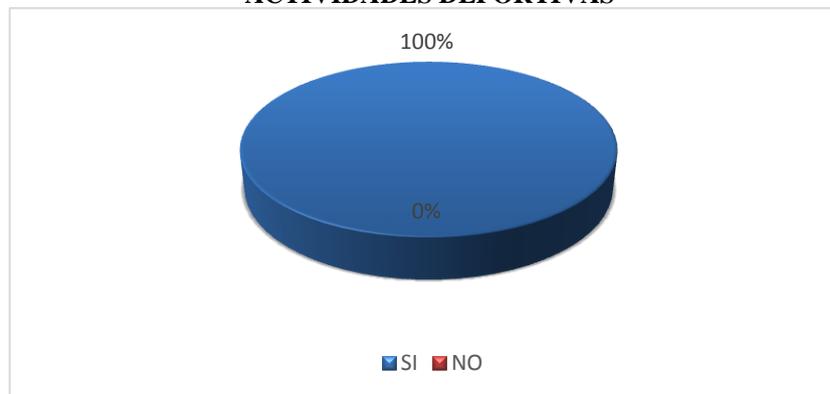
1.- ¿Considera usted, que es importante las actividades deportivas en sus estudiantes?

Tabla N° 1
ACTIVIDADES DEPORTIVAS

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	8	100%
NO	0	0
TOTAL	8	100%

Fuente: Docentes del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

Gráfico N° 1
ACTIVIDADES DEPORTIVAS



Fuente: Docentes del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De la población investigada 8 profesores que corresponde al 100% de encuestados contestan que sí es importante la actividad deportiva, en consecuencia lo que determina la importancia que tiene las actividades deportivas dentro de la Institución Educativa.

2.- ¿Cree usted que el deporte mejora las condiciones físicas de sus estudiantes?

Tabla N° 2

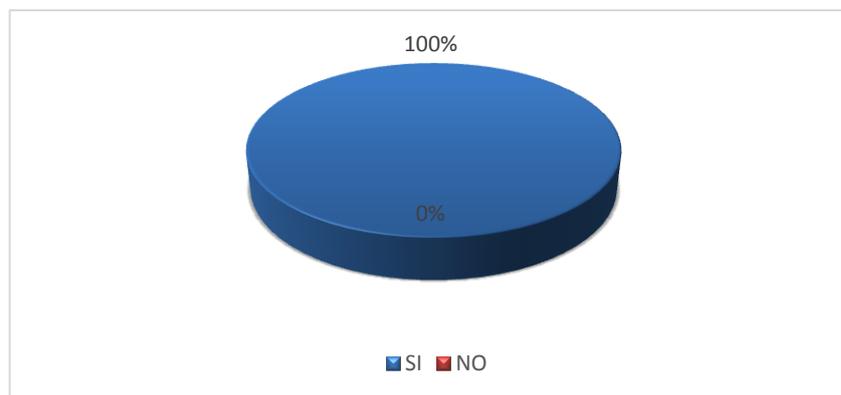
EL DEPORTE MEJORA LAS CONDICIONES

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	8	100%
NO	0	0
TOTAL	8	100%

Fuente: Docentes del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

Gráfico N° 2

EL DEPORTE MEJORA LAS CONDICIONES



Fuente: Docentes del Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De la población encuestada, 8 profesores que corresponde al 100%, manifiestan que sí, el deporte permite desarrollar las condiciones físicas, por consiguiente se determina que el deporte sin lugar a duda mejora las condiciones físicas de los estudiantes.

3.- ¿Qué métodos utiliza usted en el proceso de enseñanza - aprendizaje de la disciplina del fútbol?

Tabla N° 3

MÉTODOS

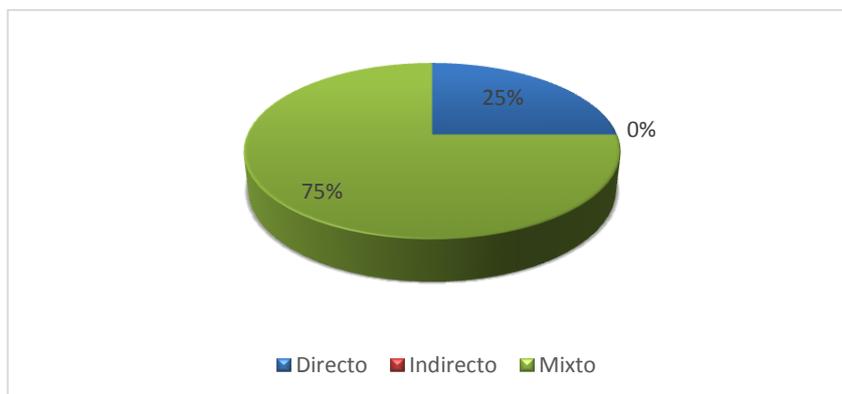
OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
		%
DIRECTO	2	25%
INDIRECTO	0	0
MIXTO	6	75%
TOTAL	8	100%

Fuente: Docentes del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi

Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

Gráfico N° 3

MÉTODOS



Fuente: Docentes del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi

Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De la población investigada, 6 docentes que corresponde al 75% de encuestados manifiestan que utilizan el método mixto, mientras que 2 docentes que corresponde al 25% sostienen que utilizan el método indirecto. Lo que determina que los docentes en su mayoría utilizan el método mixto para sus clases de cultura física.

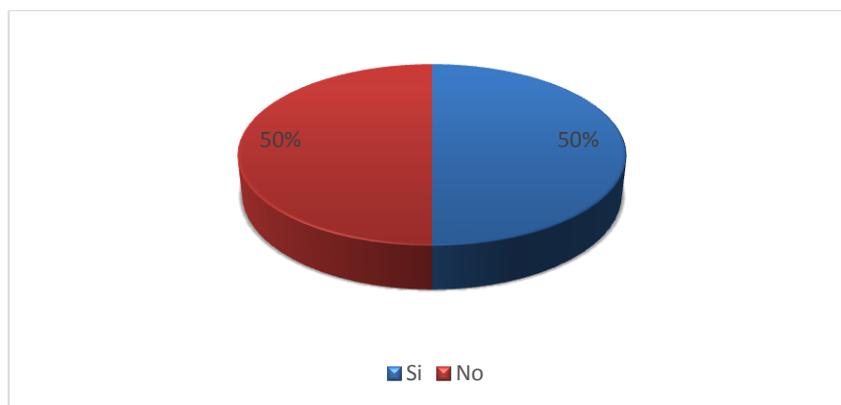
4.- ¿Conoce los fundamentos técnicos del fútbol?

Tabla N° 4
FUNDAMENTOS TÉCNICOS

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
		%
SI	4	50%
NO	4	50%
TOTAL	8	100%

Fuente: Docentes del Centro Educativo Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

Gráfico N° 4
FUNDAMENTOS TÉCNICOS



Fuente: Docentes del Escuela Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del total de la población investigada el 50% de docentes encuestados afirman que no conocen que son los fundamentos del fútbol y por otro lado el 50% restante tienen conocimiento sobre el tema por lo cual es imperante la realización de esta investigación que va a llegar a mejorar la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol

5.- ¿Su institución cuenta con la infraestructura adecuada para la práctica del fútbol?

Tabla N° 5

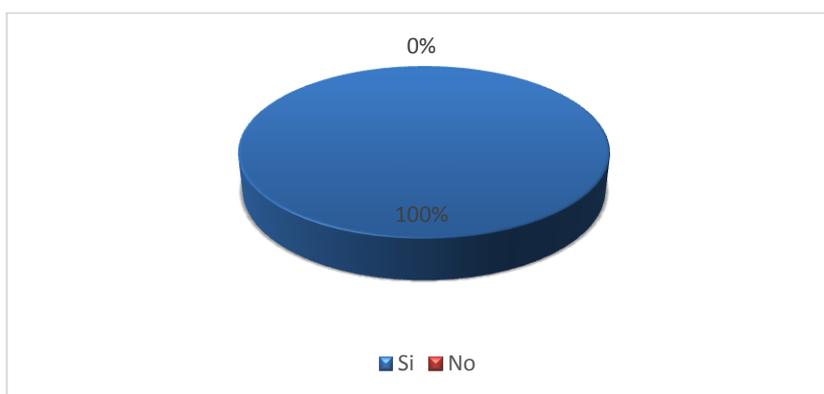
INFRAESTRUCTURA ADECUADA

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
		%
SI	8	100%
NO	0	0%
TOTAL	8	100%

Fuente: Docentes del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

Gráfico N° 5

INFRAESTRUCTURA ADECUADA



Fuente: Docentes del Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del total de la población investigada el 100% de docentes encuestados afirman que si cuentan con la infraestructura adecuada para la práctica deportiva del fútbol, por lo tanto podemos darnos cuenta que si existe infraestructura para la práctica del fútbol.

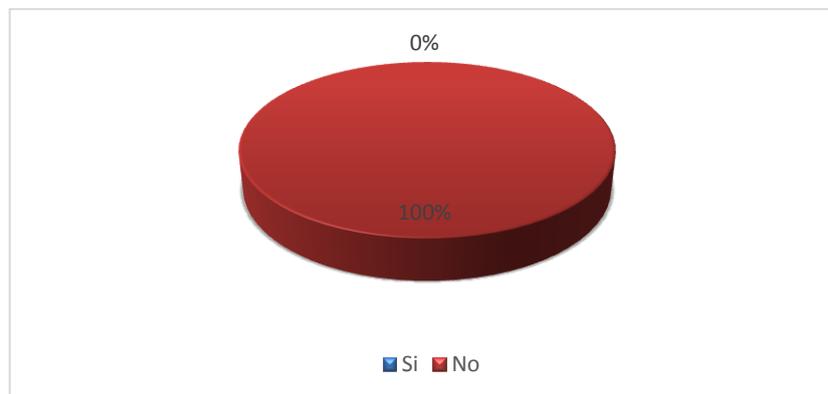
6.- ¿Dispone la institución de todos los implementos necesarios para la práctica del fútbol?

Tabla N° 6
IMPLEMENTOS NECESARIOS

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	0	0%
NO	8	100%
TOTAL	8	100%

Fuente: Docentes del Centro Educativo Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

Gráfico N° 6
IMPLEMENTOS NECESARIOS



Fuente: Docentes del Centro Educativo Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 8 docentes encuestados que representa el 100% expresaron que no dispone la institución de todos los implementos necesarios para la práctica del fútbol. Por lo que se desprende que la institución no cuenta con la implementación necesaria para la práctica del fútbol.

7.- ¿Tiene conocimiento en qué consiste un manual metodológico deportivo?

Tabla N° 7

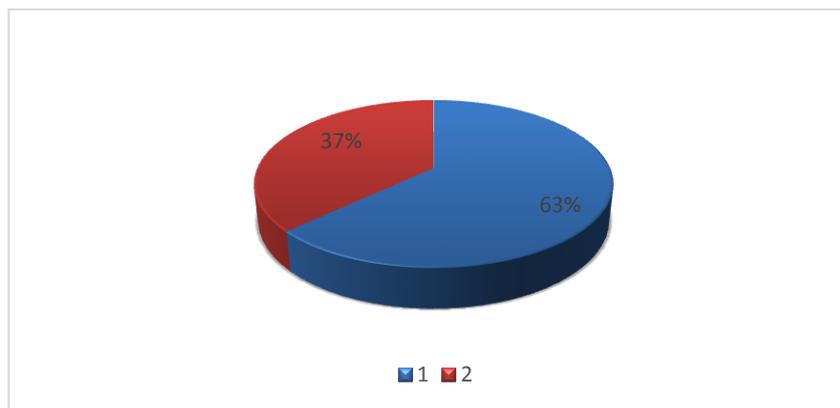
MANUAL

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	3	37%
NO	5	63%
TOTAL	8	100%

Fuente: Docentes del Centro Educativo Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

Gráfico N° 7

MANUAL



Fuente: Docentes del Centro Educativo Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del total de los docentes investigados 5 que corresponde al 63% de encuestados afirman que no conocen en qué consiste un manual metodológico deportivo, mientras que 3 responden el 37% restante tienen conocimiento sobre el tema por lo cual es imperante la realización de esta investigación que va a llegar a mejorar y revalorizar los fundamentos técnicos con balón del fútbol.

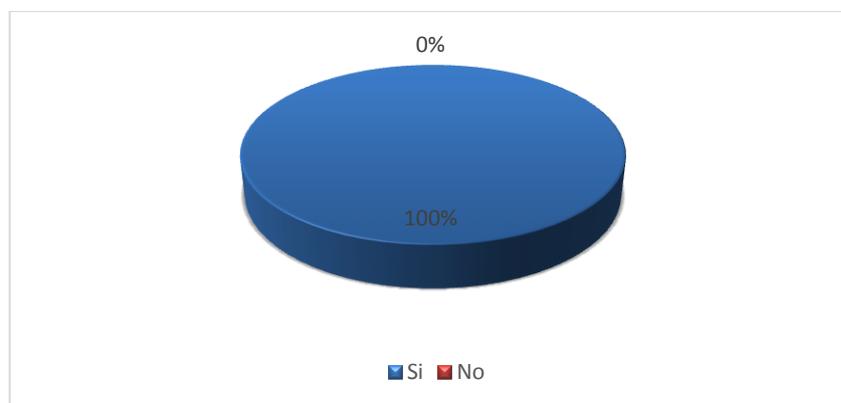
8.- ¿Considera usted que al contar con un manual didáctico se mejoraría el proceso de enseñanza- aprendizaje en la disciplina de fútbol?

Tabla N° 8
CONTAR CON UN MANUAL

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	8	100%
NO	0	0%
TOTAL	8	100%

Fuente: Docentes del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

Gráfico N° 8
CONTAR CON UN MANUAL



Fuente: Docentes del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De todos los encuestados el 100% de docentes exteriorizan que sí, que al contar con un manual didáctico se mejoraría el proceso de enseñanza- aprendizaje en la disciplina de fútbol.

2.3.3 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DEL CENTRO EDUCATIVO MUNICIPAL “ALICIA MARCUARD DE YEROVI”.

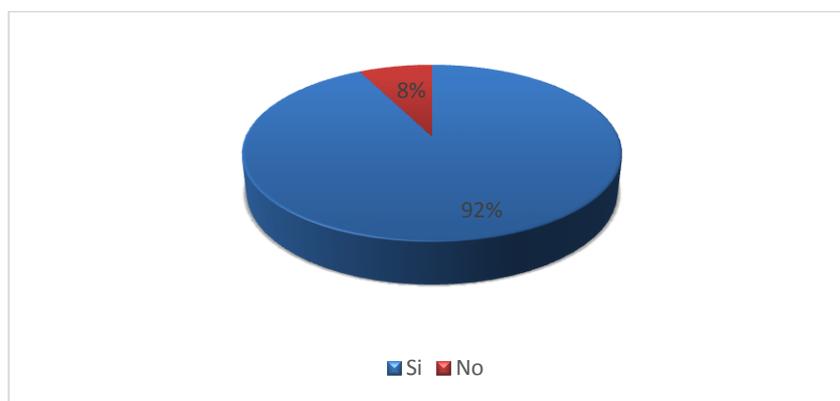
1.- ¿Conoce usted que son las actividades deportivas?

Tabla N° 9
ACTIVIDADES DEPORTIVAS

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
		%
SI	37	92%
NO	3	8%
TOTAL	40	100%

Fuente: Padres de familia del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”.
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

Gráfico N° 9
ACTIVIDADES DEPORTIVAS



Fuente: Padres de familia del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”.
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De toda la población investigada el 92% de padres de familia encuestados manifiestan que si conocen que son las actividades deportivas mientras que el 8% determinan que no. Por lo cual se deduce que en su mayoría los padres de familia si conocen las actividades deportivas.

2.- ¿Considera usted que es importante que su hijo/a realice actividad deportiva?

Tabla N° 10

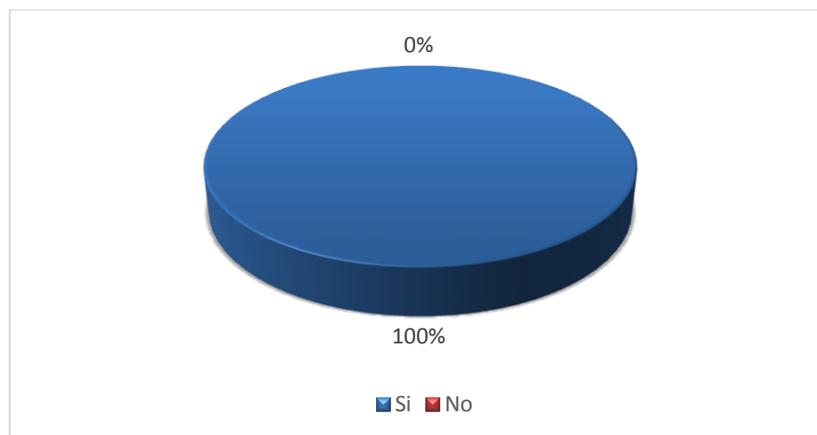
ACTIVIDAD DEPORTIVA EN SUS HIJOS

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	40	100%
NO	0	0%
TOTAL	40	100%

Fuente: Padres de familia del Centro Educativo Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

Gráfico N° 10

ACTIVIDAD DEPORTIVA EN SUS HIJOS



Fuente: Padres de familia del Centro Educativo Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De toda la población investigada el 100% de padres de familia encuestados señalan que si es importante que su hijo/a realice actividad deportiva. Por lo tanto es evidente que los padres de familia saben sobre la importancia de la actividad física para sus hijos.

3.- ¿Considera usted que el deporte mejoraría las condiciones físicas de su hijo/a?

Tabla N° 11

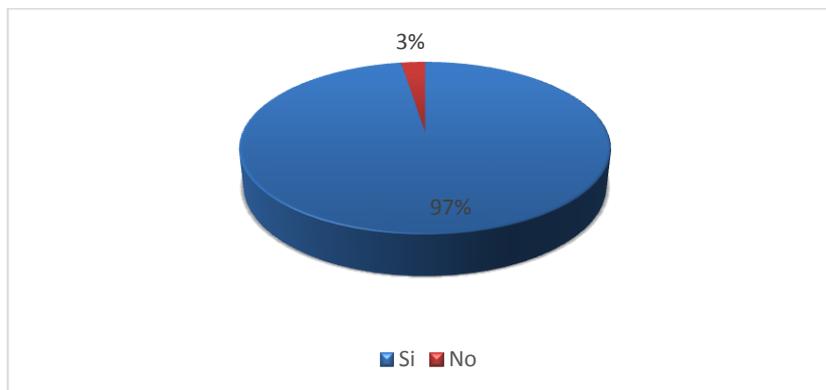
MEJORAR LAS CONDICIONES FÍSICAS

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	39	97%
NO	1	3%
TOTAL	40	100%

Fuente: Padres de familia del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

Gráfico N° 11

MEJORARLAS CONDICIONES FÍSICAS



Fuente: Padres de familia del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del total de la población investigada el 97% de padres de familia encuestados expresaron que el deporte mejoraría las condiciones físicas de su hijo/a mientras que el 3% restante manifestaron que no, por lo tanto se considera que el deporte mejore indudablemente las condiciones físicas.

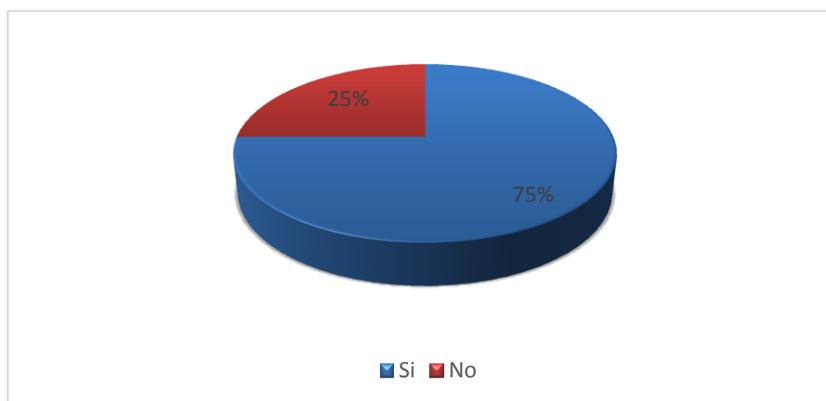
4.- ¿Los niños de su barrio practican actividad física en el tiempo libre?

Tabla N° 12
ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	30	75%
NO	10	25%
TOTAL	40	100%

Fuente: Padres de familia del Centro Educativo Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

Gráfico N° 12
ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE



Fuente: Padres de familia del Centro Educativo Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De toda la población investigada el 30 padres de familia que representan el 75 % de encuestados expresan que si practican actividad física sus niños, mientras que 10 padres de familia que corresponde al 25% restante aducen que no. Por lo que se considera que los niños de su barrio en un mayor número practican actividad física en el tiempo libre,

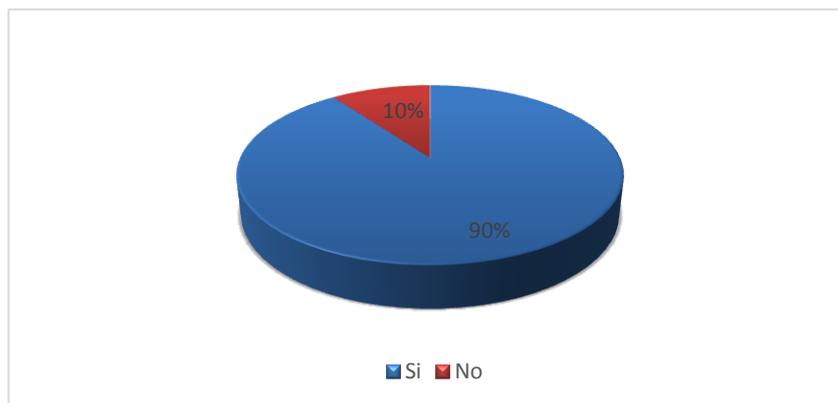
5.- ¿Determina usted importante la utilización de un manual metodológico de fútbol para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de su hijo/a?

Tabla N° 13
PROCESO DE ENSEÑANZA

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
		%
SI	36	90%
NO	4	10%
TOTAL	40	100%

Fuente: Padres de familia del Centro Educativo Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

Gráfico N° 13
PROCESO DE ENSEÑANZA



Fuente: Padres de familia del Centro Educativo Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De toda la población investigada el 90 % de padres de familia encuestados dicen que es importante la utilización de un manual metodológico de fútbol para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de su hijo/a mientras que el 10% restante no, por lo tanto es importante el conocimiento que tienen los padres sobre la realización de este manual para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje en la práctica deportiva del fútbol.

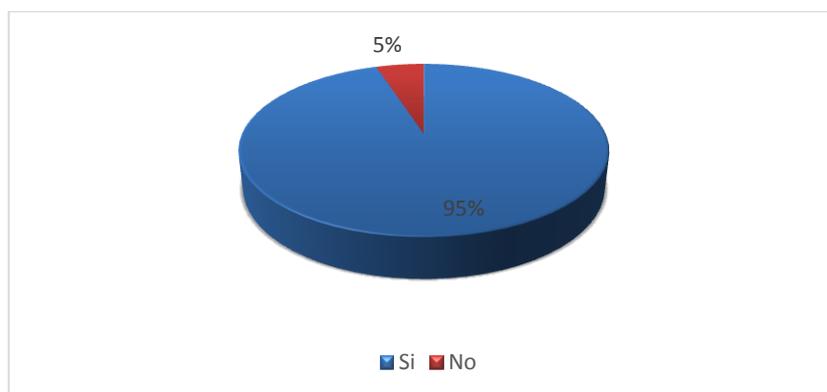
6.- ¿Considera usted que la predisposición de su hijo/a influye mucho en la práctica de su deporte favorito?

Tabla N° 14
PREDISPOSICIÓN DE SU HIJO

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	38	95%
NO	2	5%
TOTAL	40	100%

Fuente: Padres de familia del Centro Educativo Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

Gráfico N° 14
PREDISPOSICIÓN DE SU HIJO



Fuente: Padres de familia del Centro Educativo Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De toda la población investigada el 95 % de padres de familia encuestados explican que sí, mientras que el 5% restante expresan que no, por lo tanto es substancial que la predisposición de su hijo/a influye mucho en la práctica de su deporte favorito

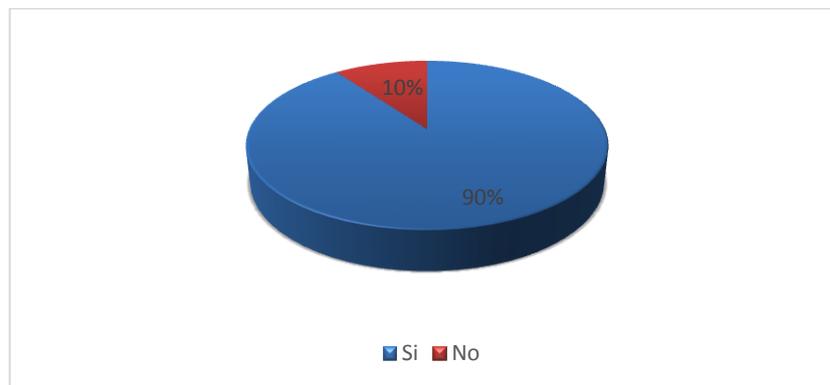
7.- ¿Le gustaría que mediante la creación de un manual metodológico de fútbol se podría constituir un club deportivo que represente a la institución educativa de su hijo/a en diferentes campeonatos dentro y fuera de la ciudad?

Tabla N° 15
CLUB DEPORTIVO

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	36	90%
NO	4	10%
TOTAL	40	100%

Fuente: Padres de familia del Centro Educativo Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

Gráfico N° 15
CLUB DEPORTIVO



Fuente: Padres de familia del Centro Educativo Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De toda la población investigada el 90 % de padres de familia encuestados comentan que sí les gustaría la creación del manual, mientras que el 10% restante recalca que no, por lo que se considera que mediante la creación de un manual metodológico de fútbol se pudiera constituir un club deportivo que represente a la institución educativa.

2.3.4 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS NIÑOS DEL CENTRO EDUCATIVO MUNICIPAL “ALICIA MARCUARD DE YEROVI”.

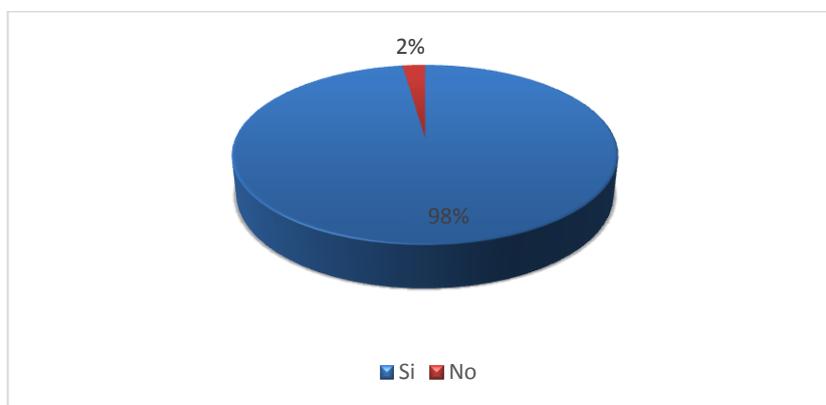
1.- ¿Le gusta el fútbol?

Tabla N° 16
GUSTO POR EL FÚTBOL

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	43	98%
NO	1	2%
TOTAL	44	100%

Fuente: Niños del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

Gráfico N° 16
GUSTO POR EL FÚTBOL



Fuente: Niños del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De una población de 44 niños encuestados, 43 que responde al 98% manifiestan que si les gusta el fútbol mientras que 1 que representa el 2% restante expresa que no, lo que se desprende que el fútbol es el juego que prefieren los niños.

2.- ¿Con que frecuencia practicas el fútbol en su escuela?

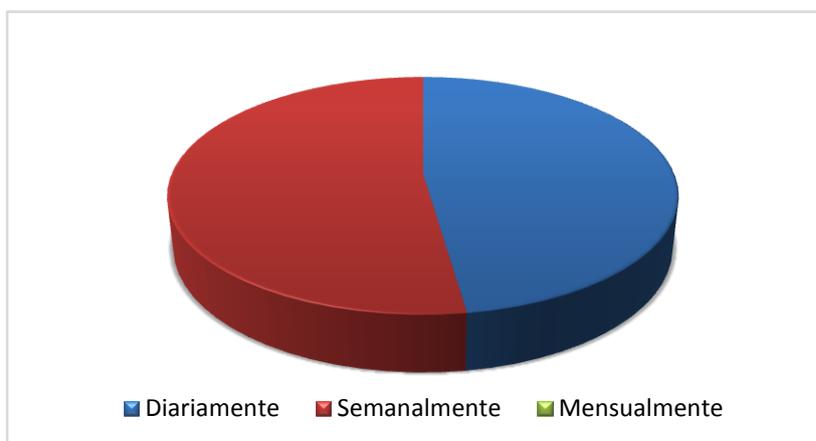
Tabla N° 17
FRECUENCIA DE PRÁCTICAS

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
		%
DIARIAMENTE	21	48%
SEMANALMENTE	23	52%
MENSUALMENTE	0	0%
TOTAL	44	100%

Fuente: Niños del Centro Educativo Municipal "Alicia Marcuard de Yerovi"

Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

Gráfico N° 17
FRECUENCIA DE PRÁCTICAS



Fuente: Niños del centro educativo municipal "Alicia Marcuard de Yerovi".

Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De todos los encuestados 21 niños que representan el 48% manifiestan que practican fútbol diariamente, 23 que representa el 52 % expresan que semanalmente, por lo se concluye que los niños practican el fútbol diariamente y semanalmente en un gran porcentaje.

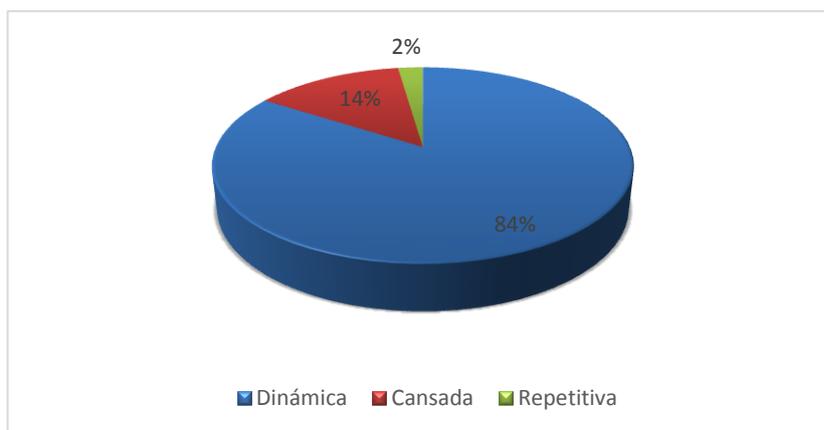
3.- ¿La práctica del fútbol en tu escuela es?

Tabla N° 18
PRÁCTICA DE FÚTBOL

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
		%
DINÁMICA	37	84%
CANSADA	6	14%
REPETITIVA	1	2%
TOTAL	44	100%

Fuente: Niños del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”.
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

Gráfico N° 18
PRÁCTICA DE FÚTBOL



Fuente: Niños del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”.
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del 100% de la población investigada el 84% de estudiantes encuestados dicen que la práctica del fútbol es dinámica, mientras que el 14% responden que la práctica del fútbol en la escuela es cansada, el 2% dice que la práctica del fútbol es repetitiva, por lo cual se deduce que la práctica del fútbol por lo general les resulta dinámica.

4.- ¿El profesor de cultura física proyecta videos ilustrativos de fútbol?

Tabla N° 19

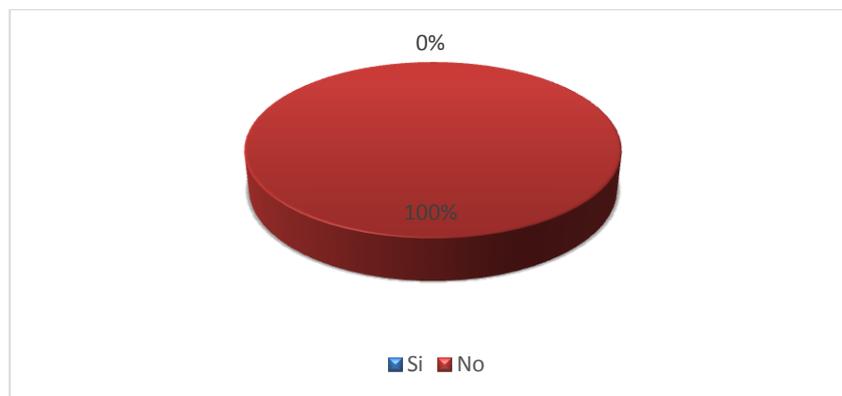
VIDEOS ILUSTRATIVOS

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
		%
SI	0	0%
NO	44	100%
TOTAL	44	100%

Fuente: Niños del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”.
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

Gráfico N° 19

VIDEOS ILUSTRATIVOS



Fuente: Niños del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”.
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del total de la población investigada el 100% de estudiantes encuestados comentan que no se proyecta videos ilustrativos de fútbol, Lo que determina que el profesor de cultura física no utiliza ningún tipo de material audio visual para sus clases.

5.- ¿La Institución educativa cuenta con canchas adecuadas para la práctica del fútbol?

Tabla N° 20

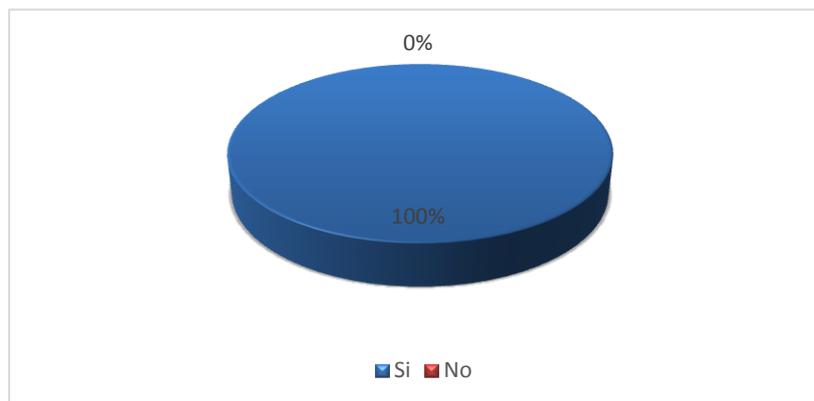
CANCHAS ADECUADAS

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	44	100%
NO	0	0%
TOTAL	44	100%

Fuente: Niños del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”.
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

Gráfico N° 20

CANCHAS ADECUADAS



Fuente: Niños del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”.
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del total de la población investigada 44 niños que representan el 100% de estudiantes encuestados dicen que si cuentan con canchas adecuadas por lo cual se concluye que la institución si cuenta con espacios propicios para la práctica del fútbol.

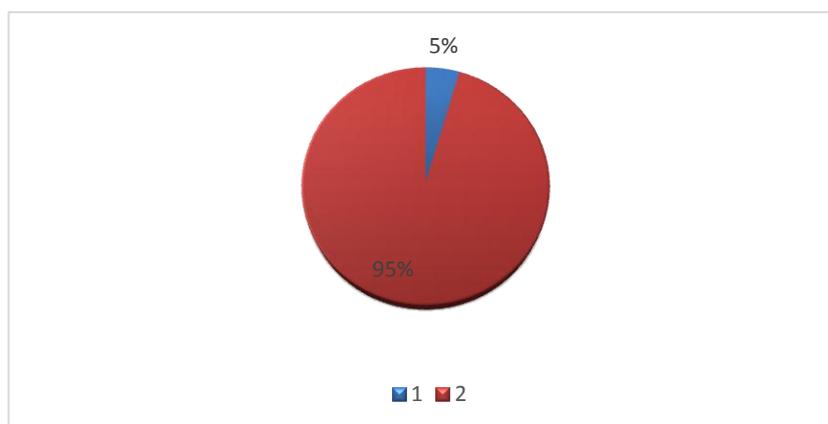
6.- ¿La Institución educativa dispone de los implementos necesarios para la práctica del fútbol?

Tabla N° 21
IMPLEMENTOS EN LA ESCUELA

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
		%
SI	2	5%
NO	42	95%
TOTAL	44	100%

Fuente: Niños del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”.
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

Gráfico N° 21
IMPLEMENTOS EN LA ESCUELA



Fuente: Niños del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”.
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del 100% de la población investigada el 95% de estudiantes encuestados indican que no dispone de los implementos necesarios para la práctica del fútbol mientras que el 2% responden que si, en consecuencia podemos determinar que la institución no cuenta con implementos para la práctica del fútbol.

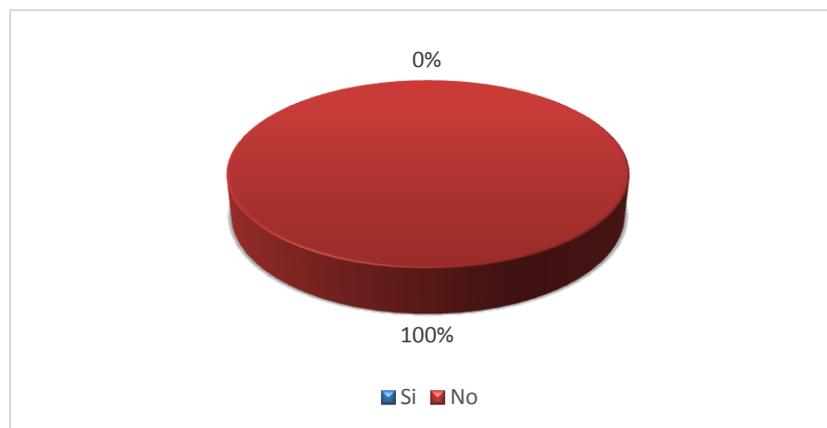
7.- ¿El profesor utiliza algún manual para orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje en la disciplina del fútbol?

Tabla N° 22
MANUAL DE FÚTBOL

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
		%
SI	0	0%
NO	44	100%
TOTAL	44	100%

Fuente: Niños del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”.
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

Gráfico N° 22
MANUAL DE FÚTBOL



Fuente: Niños del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”.
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del 100% de la población investigada el 44 estudiantes que corresponden a la totalidad de encuestados señalan que el profesor no utiliza manual alguno para la práctica del fútbol, por lo se deduce que es imperante la elaboración de un manual en la institución para la práctica deportiva del fútbol.

8.- ¿las actividades realizadas por tu profesor de cultura física son?

Tabla N° 23

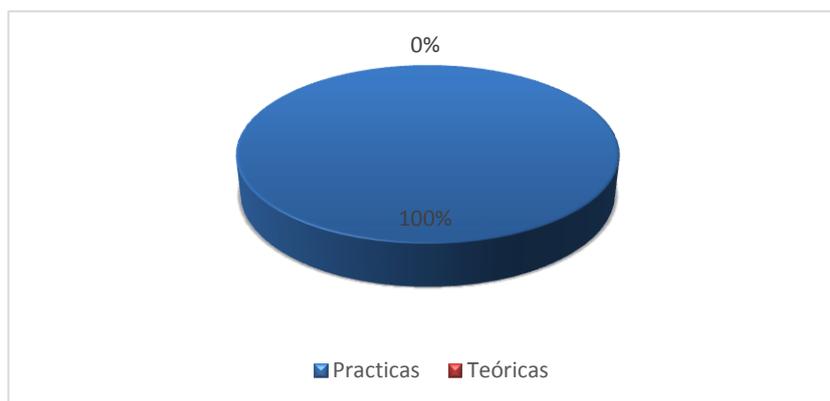
ACTIVIDADES DEL PROFESOR

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
PRACTICAS	44	100%
TEÓRICAS	0	0%
TOTAL	44	100%

Fuente: Niños del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”.
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

Gráfico N° 23

ACTIVIDADES DEL PROFESOR



Fuente: Niños del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”.
Elaborado por: Arias Jiménez Mercedes Elizabeth

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del 100% de la población investigada el 100% de estudiantes encuestados dicen que las actividades realizadas por el profesor de Cultura Física son prácticas, por lo cual se deduce que es imperante la utilización de la investigación que se desarrolla de forma individual y colectiva para la práctica deportiva del fútbol.

2.4 CONCLUSIONES

Luego de realizar la tabulación de las encuestas se ha podido establecer las siguientes conclusiones.

- ✚ Los docentes consideran que son importantes las actividades deportivas en los estudiantes, ya que esto mejora las condiciones físicas y el rendimiento académico de los mismos.
- ✚ La institución a pesar de contar con infraestructura y espacios físicos para la práctica del fútbol, no cuenta con la implementación necesaria que demanda la preparación en el fútbol.
- ✚ Los padres de familia determinan que es importante la utilización de un manual metodológico de fútbol para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de este centro educativo.
- ✚ Mediante la tabulación se puede concluir en que existe un interés en los niños por integrarse y formar parte de este proyecto el cual tiene como objetivo la superación de los estudiantes de esta institución.
- ✚ La institución educativa no cuenta con un manual para aplicarlo en la preparación de los niños para la práctica del fútbol

2.4 RECOMENDACIONES

Luego de determinar las conclusiones podríamos establecer las siguientes recomendaciones.

- ✚ Motivar a la comunidad educativa a realizar actividades físicas debido a los grandes beneficios que conlleva y contribuye a la formación integral.
- ✚ Utilizar de manera constante los espacios físicos e infraestructura con la que cuenta la institución y realizar las gestiones necesarias para equipar de implementos deportivos.
- ✚ Que los profesionales de cultura física utilicen de manera continua un manual para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje.
- ✚ Aprovechar la predisposición que tienen los niños debido al interés que tienen por aprender y ser parte de este proyecto que es básicamente la oportunidad de aprender y practicar un deporte rey el fútbol.
- ✚ Es necesario que en la institución tengan un manual para beneficiar a la población estudiantil de esta institución.

CAPÍTULO III

3. DISEÑO DE LA PROPUESTA

3.1 DATOS INFORMATIVOS.

Tema: “MANUAL PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA DEL FÚTBOL”

Institución Ejecutora: Universidad Técnica de Cotopaxi a través de su egresada en la especialidad de Cultura Física.

Beneficiarios: La presente investigación beneficiará a los niños y niñas del Centro Educativo Municipal “Alicia Marquard de Yerovi” del Cantón Salcedo e indirectamente a la comunidad.

Ubicación: Se encuentra ubicado en la provincia de Cotopaxi, Cantón Salcedo, Parroquia San Miguel.

Tiempo estimado para la ejecución: Se establece desde el planteamiento del problema mismo hasta la ejecución de la propuesta, esto es: Inicio: Septiembre 2011, Fin: Abril 2015, tiempo en el cual se establecen todos los aspectos que fundamentan dicho proyecto y tesis.

Equipo técnico responsable: Sra. Arias Jiménez Mercedes Elizabeth, así como el Director de Tesis Dr. Rodrigo Patricio Herrera Bastidas. Docente de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

3.2. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación tiene como finalidad beneficiar a los alumnos de los quintos y sextos años de Educación Básica a través de la elaboración de un manual para la práctica de fútbol que permita mejorar las habilidades y destrezas de los estudiantes.

Las actividades que se vienen cumpliendo en la Institución objeto de estudio en relación al proceso de enseñanza aprendizaje de la disciplina de fútbol dirigida a los niños es un aspecto que hay que tomarle muy en serio debido a la importancia que se refleja en su formación, en ocasiones el desconocimiento, la falta de un manual didáctico adecuado impide orientar de manera eficiente la práctica de esta importante disciplina.

La investigadora preocupada porque en la institución se oriente adecuadamente la práctica del fútbol ponen a disposición un importante manual que servirá de guía para que los maestros que imparten la asignatura de Cultura Física lo utilicen permanentemente, y así poder alcanzar aprendizajes significativos con los niños de esta importante institución educativa de la provincia.

Consideramos que la presente propuesta es flexible, y abierta, la misma que ponemos a disposición de los niños y profesores de Cultura Física, con la finalidad de alcanzar cambios y por ende poder detectar los talentos deportivos que pueden representar a la institución en varios eventos deportivos.

El manual para la práctica del fútbol en la etapa escolar aporta de manera positiva al mejoramiento del proceso enseñanza-aprendizaje de ésta disciplina, como también permitirá desarrollar adecuadamente sus habilidades y destrezas.

Por ello esta guía didáctica abarca todas las estrategias para la práctica del fútbol, ya que nos brindan una forma de aprender de manera divertida, dinámica y motivadora.

El manual, consta de actividades prácticas, y divertidas, con el fin de desarrollar sus habilidades y destrezas de los estudiantes trabajando los fundamentos, en base

de actividades motivadoras, que garanticen la aceptación de los estudiantes en forma individual y grupal.

La novedad científica se establece en que los estudiantes del Centro Educativo Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi” del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi, tienen varios problemas en los procesos de enseñanza del fútbol; además los profesores de esta Institución carecen de recursos didácticos para la aplicación de esta área del conocimiento y no cuentan con una guía didáctica.

Por consiguiente esta guía propondrá ideas las que puestas en práctica, despertará la creatividad, mejorará el desarrollo motor y ayudará al perfeccionamiento de destrezas y habilidades.

Es factible pues cuenta con los instrumentos de apoyo, bibliográficos, tecnológicos y científicos; recursos económicos y la colaboración decidida del recurso humano necesario para culminar con lo propuesto.

3.3. OBJETIVOS

3.3.1 Objetivo General:

- Desarrollar las habilidades, destrezas y capacidades motrices mediante la práctica deportiva del fútbol.

3.3.2 Objetivos Específicos:

- Concienciar a los profesores de Cultura Física de la institución sobre la utilización adecuada del manual para la práctica del fútbol.
- Fomentar en los niños la práctica permanente de esta importante disciplina deportiva.
- Valorar y respetar las respectivas diferencias individuales de los niños durante las prácticas deportivas.
- Utilizar permanente del manual didáctico para orientar eficientemente el proceso enseñanza aprendizaje.

3.4. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

La propuesta consta de actividades teórico-prácticas. La elaboración del manual para la práctica del fútbol consta de temas muy importante, tales como los principales fundamentos técnicos del fútbol, procesos de enseñanza y más aspectos metodológicos, los mismos que servirán de base para que los maestros de Cultura Física lo puedan aplicar permanentemente en sus clases.

El Manual será un instrumento muy valioso para desarrollar en los estudiantes habilidades y destrezas y ayudar a los maestros a difundir de mejor manera los procesos de aprendizaje.

Estas clases deben ser interactivas, alegres y fructíferas, siempre enfocadas a lograr objetivos, debe existir el compañerismo, entre el maestro y el alumno, haciéndolo sentir a los niños como el principal actor, pues de esta manera se logrará despertar el interés de los mismos.

MANUAL PARA LA PRÁCTICA
DEPORTIVA DEL FÚTBOL EN LOS
ESTUDIANTES DE QUINTO Y SEXTO AÑO
DE EGB



EL FÚTBOL

¿Qué es?

El deporte más popular en el mundo. No hay país, en el cual no se practique este deporte. De la misma manera, al fútbol, se le llama el deporte rey. Realmente mueve a las masas, como lo hemos podido apreciar, así mismo, en torno al mismo gira uno de los negocios más rentables en el mundo entero, se considera al fútbol casi una religión.



Para la Real Academia de la Lengua, fútbol significa: Juego entre dos equipos de once jugadores cada uno, cuya finalidad es hacer entrar un balón por una portería conforme a reglas determinadas, de las que la más característica es que no puede ser tocado con las manos ni con los brazos.

El deporte del fútbol ofrece oportunidades de éxito atlético a una variedad más amplia de personalidades, tipos de cuerpo y talentos atléticos naturales que ningún otro deporte. Con sus oportunidades de demostrar la capacidad individual así como competir en equipo, pocos otros deportes pueden proveer tanto para tantas personas. Este deporte ofrece la oportunidad de desarrollarse física, emocional y socialmente.

Ofrece la oportunidad de descubrir talentos ocultos, aprender sobre uno mismo, y desarrollar un nuevo sentido de capacidad y valor personal. Ofrece la oportunidad de formar parte de un equipo, y al mismo tiempo, competir como individuo. Ofrece lecciones sobre la vida y la realidad.

Ofrece la motivación para tratar de alcanzar metas y objetivos que la mayoría de los adolescentes abandona por considerarlos imposibles. Todas estas posibilidades están incluidas en la esencia única del deporte. El entrenador carga sobre sus hombros la gran responsabilidad de convertir estas características en una parte íntima de la experiencia futbolística de cada joven atleta.

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL



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

Para crear un programa de entrenamiento que aborde las múltiples exigencias del juego, debe familiarizarse con los diferentes métodos de entrenamiento para el deporte del fútbol. Tales métodos caen dentro de tres categorías generales:

- Entrenamiento del estado físico,
- Desarrollo de la técnica, y
- Tácticas y estrategias.

Cómo entender los métodos de entrenamiento del fútbol

La cantidad de tiempo que puede dedicarle al entrenamiento de sus alumnos es valioso. Su programa de entrenamiento debe incluir acondicionamiento físico, desarrollo de la técnica, e instrucciones tácticas para las diferentes posiciones de los jugadores.

Para poder obtener el máximo beneficio del tiempo que pasa en el campo de juego con sus deportistas, debe combinar los diferentes métodos del entrenamiento. En el lenguaje del fútbol, a este método se lo conoce como entrenamiento económico.

ENTRENAMIENTO FÍSICO

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

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

Resistencia general

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

Acondicionamiento específico

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

Velocidad

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

- **La velocidad de Sprint** (velocidad pura) es la capacidad de correr con rapidez en distancias relativamente cortas. En gran parte, la velocidad de sprint se encuentra genéticamente determinada, aunque el entrenamiento de sprint resulta, a menudo, en grandes mejoras en velocidad.

- **La agilidad** es la capacidad de dar un rápido primer paso, cambiar de dirección, o ser explosivo con o sin la pelota.
- **La velocidad técnica** es la combinación de la velocidad física con la habilidad para jugar al fútbol. Es la velocidad con la que un jugador puede controlar la pelota, tomar decisiones y crear oportunidades ofensivas. Los jugadores que tienen buena velocidad técnica son capaces de alcanzar las pelotas enviadas a alturas, ángulos y velocidades diferentes.

Fuerza y potencia

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

ENTRENAMIENTO TÉCNICO

El desarrollo de la técnica del fútbol requiere de una extraordinaria cantidad de práctica. Los jugadores deben aprender a driblar velozmente con el balón, realizar pases con exactitud, patear con fuerza y precisión, y cabecear el balón eficazmente.

Al desarrollar la técnica, es importante que los jugadores encuentren la variedad de condiciones y las limitaciones de tiempo y espacio que se ven en el fútbol. Los ejercicios que se centran en la técnica pueden dividirse en tres categorías: ejercicios fundamentales, ejercicios relacionados con los partidos, y ejercicios bajo las mismas condiciones de los partidos.

Ejercicios fundamentales

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

Enseñe mediante el método de todo-parte-todo. Cuando enseñe una nueva técnica, primero haga la demostración completa de la técnica. Esto les permite a los atletas crear una imagen visual precisa de lo que están tratando de lograr. Luego, divida la técnica en partes componentes. Utilice ejercicios para enseñar los componentes de la técnica. Cuando sus atletas dominen estos ejercicios lo suficiente, hágales integrar los diferentes componentes del ejercicio en una representación completa de la técnica.

Ejercicios relacionados con los partidos

Introduzca ejercicios relacionados con los partidos una vez que los jugadores hayan desarrollado una aptitud para los ejercicios. Limite a sus jugadores a un área determinada y ubíquelos con una oposición de defensa pasiva. Enséñeles a los jugadores a correr para crear buenos ángulos desde donde efectuar y recibir pases.

Situación de los partidos

Los ejercicios que asemejan la situación de los partidos les permiten a los jugadores practicar una técnica bajo presión total por parte de un oponente. Simule las situaciones de los partidos asignándoles a los jugadores un arco para atacar y un arco para defender.

Calentamiento, movilidad y flexibilidad

Muchos entrenadores y jugadores de fútbol no le prestan suficiente atención a los procesos de calentamiento, enfriamiento y entrenamiento para aumentar la flexibilidad. Los jugadores y entrenadores por igual a menudo no abordan estos elementos de entrenamiento con responsabilidad o de manera sistemática. Al ignorar estos elementos, sus atletas quedan predispuestos a sufrir lesiones, y se ve reducida su efectividad en el entrenamiento y en la competición.

El proceso de calentamiento incluye porciones generales y específicas. El calentamiento general consiste en trotar o correr sin exigencia (con o sin el balón), y en elongar. Comience con una actividad poco exigente e incremente la intensidad poco a poco. La segunda parte del calentamiento debería ser específica

del fútbol. Haga que corran con el balón sin oposición, giren, amaguen, cambien de dirección, realicen malabares y también haga que realicen una liviana elongación y ejercicios de movilidad.

Luego avance con actividades en pareja tales como realizar pases, quitarse el balón, cabecear, proteger el balón, ejercicios ligeros uno-contra-uno. Los jugadores deberían comenzar a manejar el balón con soltura. Una vez que sus jugadores hayan comenzado a sudar y estén flojos, comience con los ejercicios grupales donde se mantienen alejados tales como los de 5- contra-2. La última parte del calentamiento debería incluir al equipo en su totalidad en ejercicios de simulación de partidos, tales como 5-contra-5 con arqueros.

Tenga en cuenta al clima cuando realice calentamiento en prácticas o para un partido. Cuando esté fresco o durante los partidos nocturnos, los jugadores deberían usar trajes de calentamiento o camisetas y pantalones deportivos. La vestimenta extra ayuda a los jugadores a entrar en calor más rápidamente y los mantiene abrigados mientras no están jugando.

Recuerde que la temperatura del cuerpo se normaliza luego de 15 minutos de detenida la actividad. Asegúrese de incluir por lo menos cinco minutos de calentamiento durante el entretiempo de los partidos. Un calentamiento corto les permitirá a sus jugadores comenzar el segundo tiempo listo para jugar, además de disminuir el riesgo de sufrir una lesión.

El calentamiento debería preparar a sus atletas para jugar tanto psicológica como físicamente. Una rutina de calentamiento que les resulte conocida, estructurada y divertida ayuda a los atletas a concentrarse en la próxima tarea. Una rutina completa, que incluya ejercicios de equipo, les hace saber a los atletas que están listos para jugar mientras les otorga confianza y concentración. El componente de equipo del calentamiento no debería ser ignorado.

El fútbol es un juego de equipo. Un calentamiento que incorpora ejercicios de equipo ayuda a crear la sinergia técnica y psicológica que conduce al buen juego en equipo y por ende al correcto funcionamiento del mismo.

El calentamiento del equipo debería finalizar con algunos minutos de descanso, para que sus jugadores se concentren nuevamente, y con trabajo individual con el balón. Luego de un par de minutos, sus atletas deberían estar listos para entrenar y jugar arduamente.

CÓMO ORGANIZAR UN CALENTAMIENTO DE EQUIPO

Una completa ejercitación incluye trote de calentamiento, elongación, ejercicios, la primera unidad de entrenamiento y una etapa de enfriamiento. Las segundas unidades de entrenamiento perfeccionan la actuación y reducen el riesgo de sufrir lesiones.

A los atletas de la escuela secundaria a menudo no se los disciplina respecto de los elementos secundarios del entrenamiento. No puede pretender que, sin supervisión alguna, realicen el calentamiento adecuadamente, elonguen por completo, y en especial, que realicen el enfriamiento. Usted, sus asistentes o los capitanes del equipo deben responsabilizarse por la supervisión de todo el entrenamiento.

Debido a que cuenta con tiempo limitado para el entrenamiento, no puede disponer de más de 30 minutos para prepararse para la ejercitación principal. Sólo mediante una supervisión directa se asegurará de que el calentamiento y la elongación sean un preludio bien ejecutado y rápido para concentrarse en la sesión de entrenamiento.

EL TROTE DE CALENTAMIENTO

El objetivo del calentamiento es preparar a los atletas física y mentalmente para el entrenamiento y la competición.



Existen dos componentes principales de la etapa de calentamiento: un trote leve (o alguna actividad aeróbica suave) y ejercicios de movilidad (aflojamiento y elongación).

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

El objetivo del trote es despertar el sistema de energía aeróbica, aumentar la temperatura corporal, y aflojar los músculos como preparación para la elongación. El trote de calentamiento debería ser lo suficientemente fuerte como para que sus atletas suden libremente una vez finalizado. Un traje de calentamiento o deportivo acelerará el proceso de calentamiento y evitará que sus atletas se enfríen demasiado durante la elongación.

Ejemplos de trote de calentamiento

- 1½ millas, corriendo durante las últimas 75 yardas de cada 440 yardas.
- 8–12 minutos de trote leve, con aceleraciones de 30 segundos cada 3 minutos.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD

Los ejercicios de movilidad preparan a sus atletas para un fuerte entrenamiento mediante la flexión de los músculos en todos los movimientos. A menudo, el entrenamiento de movilidad utiliza tanto elongación estática como móvil.

La **elongación móvil** desarrolla la escala de movilidad al combinar la elongación con los movimientos de: balanceo de piernas, círculos con las rodillas, y círculos con los brazos (brazadas mariposa).

Sin embargo, tenga en cuenta que la elongación móvil no debería utilizar movimientos fuertes que puedan distender los músculos. Más bien, el movimiento debería ser lento y suave, no brusco.

ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD

El entrenamiento de flexibilidad está diseñado para aumentar al máximo el alcance del movimiento, incrementar la elasticidad de los músculos, alcanzar un equilibrio muscular funcional, recuperación de velocidad y, más importante aún, para evitar lesiones.

El entrenamiento de flexibilidad no es un simple prelude para una fuerte ejercitación, sino que constituye un importante componente del desarrollo fisiológico de un atleta. Muchos grandes atletas han perdido temporadas y carreras por descuidar la flexibilidad. Como regla general, entrene para obtener movilidad antes de la ejercitación principal, y después, para obtener flexibilidad. Sin embargo, un entrenamiento fuerte en velocidad a menudo requiere que antes realice un completo régimen de elongación.

Los atletas deberían realizar elongación sólo cuando hayan entrado en calor. Incluya ejercicios que mejoran el equilibrio, la flexibilidad y la movilidad.

El **equilibrio** es la función pareja de los grupos musculares opuestos (por ejemplo, los cuádriceps y los tendones del muslo).

La **flexibilidad** se refiere a la elasticidad de los músculos.

La **movilidad** se refiere al alcance del movimiento.

Convenza a sus jugadores que realizar la elongación los convertirá en mejores atletas. Explíqueles que la elongación ayuda a que los músculos se estiren por completo y se contraigan más eficazmente, lo que los hacen más fuertes. Un músculo flojo se relaja más entre contracciones que un músculo tenso y permite contracciones más rápidas y fuertes.

Los músculos largos permiten que las palancas del cuerpo se muevan con un gran alcance de movimientos. Para desarrollar el equilibrio de los músculos, incluya ejercicios para elongar los principales grupos opuestos de músculos de las extremidades y del torso. La flexibilidad se desarrolla mejor mediante una elongación lenta y controlada, que a menudo se denomina **elongación estática**.

Los músculos deberían elongarse hasta el punto de sentir una ligera tensión, sosteniéndolos hasta contar un número predeterminado, y luego soltarlos lentamente. Sostenga cada elongación durante 10-30 segundos, permitiendo que el músculo descanse de la tensión aplicada.

Cada elongación debería permitirle realizar un movimiento de mayor alcance que el anterior. Los atletas deberían respirar profundamente durante cada ejercicio, tratando de exhalar lentamente a medida que se elonga el músculo.

Los grupos de los músculos grandes deberían elongarse antes que los músculos pequeños. Siempre elongue grupos de músculos opuestos para asegurar una flexibilidad equilibrada. Tenga especial cuidado al elongar los músculos lesionados. El tejido recientemente formado de una cicatriz no se estira como el músculo y puede rasgarse si se lo estira demasiado. Elongue despacio y con suavidad. Las torceduras crónicas son el resultado de una mala elasticidad del tejido dañado.

ENFRIAMIENTO

Toda sesión de entrenamiento debería finalizar con una etapa de enfriamiento, de 5-10 minutos, de trote lento y caminata. El objetivo de la etapa de enfriamiento es normalizar, en forma gradual, el ritmo cardíaco y respiratorio y la temperatura. Un enfriamiento total también dispersa la mayor parte del ácido láctico que se acumula en los músculos durante una fuerte ejercitación. Si no se realiza un enfriamiento adecuado luego de un ejercicio intenso, se puede sufrir al día siguiente de dolores y rigidez musculares.

El rápido enfriamiento de la temperatura corporal y la acumulación de ácido láctico en los músculos harán que la ejercitación del día siguiente sea más difícil y menos productiva. Durante la vuelta a la calma es conveniente realizar alguna actividad como caminar o pedalear, aplicar técnicas de relajación y respiración, llevar a cabo ejercicios de soltura de miembros y masajes, facilitar el retorno venoso por ejemplo, elevando las piernas, de manera de mejorar el transporte sanguíneo y eliminar el ácido láctico acumulado.

ADAPTACIÓN FÍSICA



Tendiente a desarrollar las cualidades motrices básicas. La preparación física general o el acondicionamiento físico general están dirigidos principalmente al desarrollo de la capacidad físicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad-elasticidad) y de las capacidades coordinativas.

Existen formas y procedimientos variados que permiten desarrollar estas capacidades, desde las formas más simples y convencionales hasta las más complejas y especializadas una manera muy útil de lograr una preparación o acondicionamiento físico adecuado, es a través de la gimnasia básica o gimnasia general, utilizar procedimientos y métodos sencillos que no requieren de implementos o aparatos complejos, sino de aquellos que se encuentran al alcance del docente y los alumnos.

Los implementos pueden ser muy variados y sencillos como para la adaptación física:



Piedras



maderas

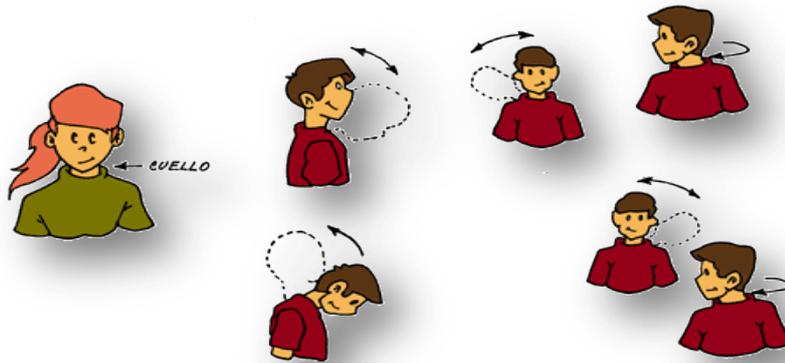


Pelotas medicinales



Aros y cuerdas

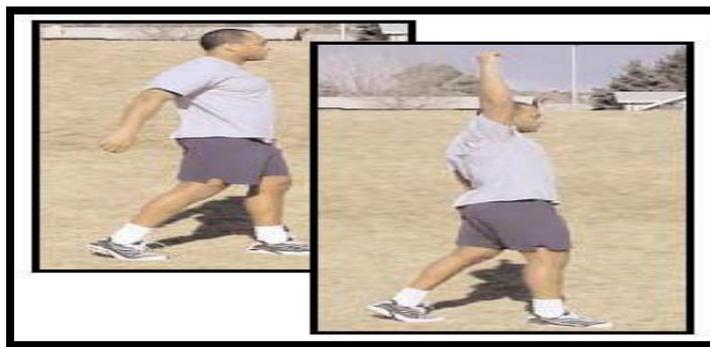
Cada sesión deberá contar con una parte inicial que incluya la organización del grupo, la explicación de los objetivos y tareas a realizar; y pasar a la fase de lubricación de articulaciones con ejercicios suaves de menor o mayor amplitud de movimientos, empezar preferentemente por los planos superiores y terminar con los planos inferiores ejemplo:



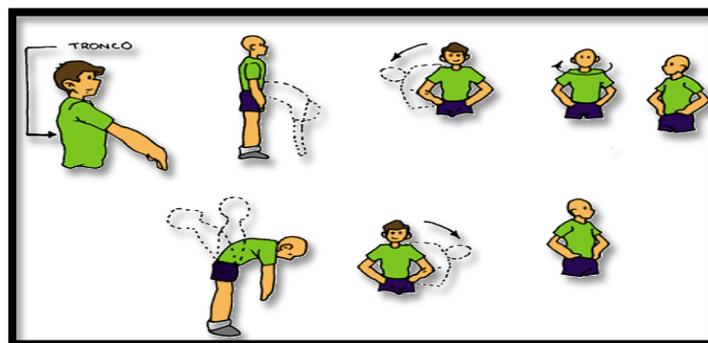
Flexión-

extensión, torsión y rotación de cuello.

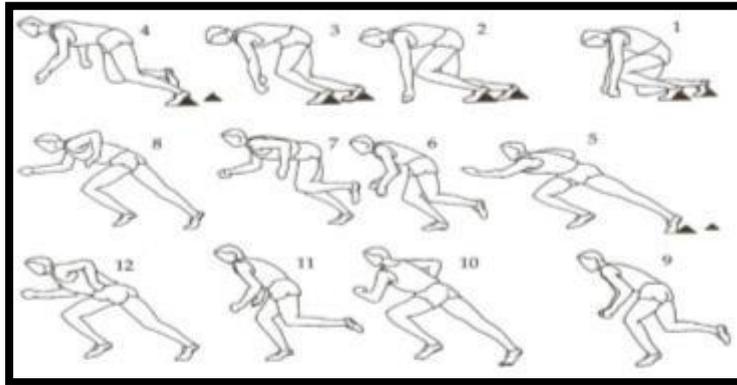
Círculos de los brazos hacia ambos lados



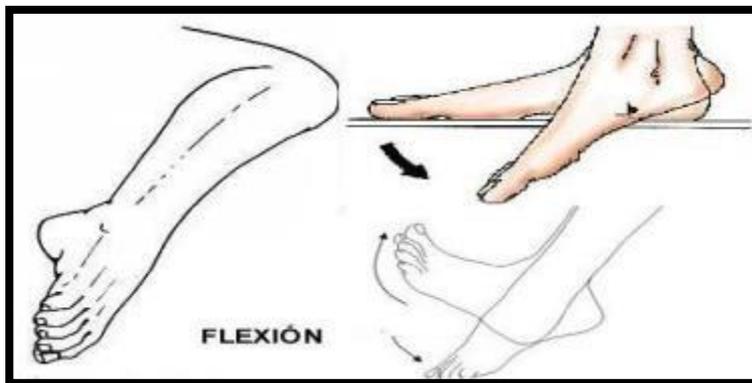
Flexión- extensión, torsión, rotación del tronco



Flexión extensión de piernas



Flexión extensión de pies



Las series de cada uno de los ejercicios sugeridos se administraran de acuerdo a la experiencia que el docente aplique en las sesiones de acuerdo al periodo de preparación que se trabaje a las características, capacidades y habilidades de los alumnos.

PARA LA RESISTENCIA EN EL FÚTBOL

Se debe de entender por resistencia como capacidad de los músculos de oponerse a la fatiga permite la ejecución de los movimientos durante un periodo de tiempo más o menos largo.

Hay que observar que se requiere desarrollar la capacidad aeróbica, por lo tanto, el docente completará la temporalidad de los ejercicios a aplicar y las pausas de recuperación por lo que la intensidad de los mismos, no deben sobrepasar la intensidad media o moderada, por lo que sugieren:

- ✓ Trotes cíclico aumentado las distancias (carrera continua)
- ✓ Trotes a cíclicos, distancias recorridas con recuperación alternadas. Dividir el largo de la cancha en 4 cuartos. Se correrá un cuarto y se caminara otro; se alternará con aumentos de cuartos recorridos con 1 cuarto de recuperación en series de 10 a 15 repeticiones.
- ✓ Se corre un cuarto de la cancha, se camina otra (10 repeticiones)
- ✓ Se corren dos cuartos de largo de la cancha, se camina un cuarto de recuperación (10 repeticiones)
- ✓ Se corren tres cuartos de largo de la cancha, se camina un cuarto de recuperación(10 repeticiones)
- ✓ Se corren cuatro cuartos de largo de la cancha, se camina 1 cuarto de recuperación (10 repeticiones)



Es recomendado para el desarrollo de esta capacidad dentro del programa que se propone, utilizar los siguientes métodos de duración continua de cambios de juegos.

Se debe comenzar con carreras continuas a ritmo de trote durante 10 minutos como mínimo hasta que los alumnos sean capaces de correr durante 30 minutos continuos como mínimo y hasta 35 como máximo se pueden utilizar variaciones de velocidad de acurdo a la distancia a recorrer dependiendo del nivel de capacidad aeróbica que hayan adquirido, es importante valora la posibilidad de utilizar pausas entre ejercicios.

Estas se deben tomar en cuenta basándose en la intensidad del trabajo.

Flexibilidad

- lubricar todas las articulaciones con ejercicios de flexiones- extensiones, torsiones y rotaciones del cuello, tronco y extremidades superiores e inferiores.

Fuerza



Trabajo por parejas empujar, con ambas manos arriba, a los hombros de las parejas, espalda con espalda, hombro con hombro, etc.

- Pelea de gallitos (por tiempo)
- Túneles y puentes; pasar los túneles y saltar los puentes.
- Empuje de piernas por parejas 10 a 15 repeticiones
- Medias lagartijas (10 a 15 repeticiones)
- Traslado de un compañero (5 a 10 repeticiones)
- Empuje y jalón con una mano (trabajarlo alternamente).
- Abdominales de tronco individual y por parejas (10 a 12 repeticiones)
- la pelota que pasa (por tiempo)

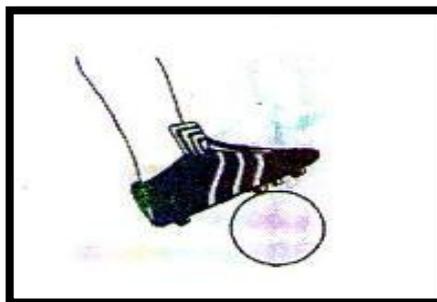
Resistencia



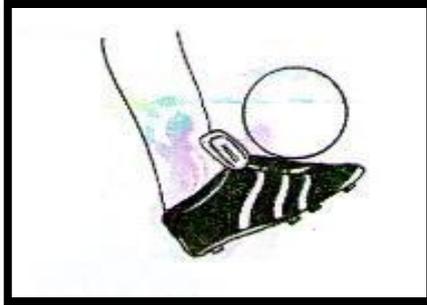
- Marcha libre con ejercicios gimnástico.
- Trote libre de baja intensidad con cambio de direcciones.
- Desplazamientos laterales, hacia atrás, delante, en paso de bailarina, haciendo una sentadilla con cambio de dirección, etc.
- Alternar en forma rítmica marcha, trote, carrera con cambios de dirección en zig - zag; pasando obstáculos naturales.
- Carreras con cambios de dirección con pausas y salvando obstáculos para desarrollar la capacidad de reacción.
- Aplicación de circuitos de resistencia con una mínimo de 7 estaciones.

SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL BALÓN

- a) PLANTA DEL PIE.- sirve para semiparar, parar, desviar, conducir, pasar, driblear.



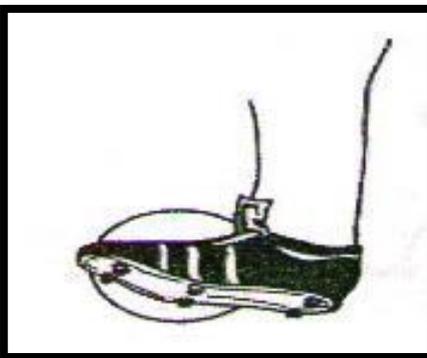
- b) EMPEINE.-Sirve para amortiguar, pasar largo, rematar(volea, semivolea), chalaca



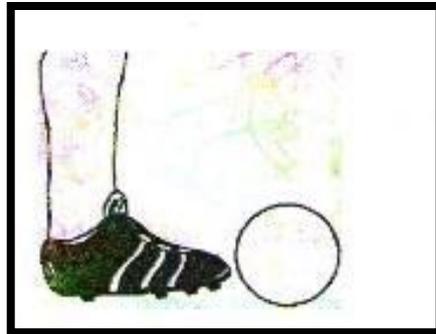
- c) BORDE INTERNO.- Sirve para darle mayor seguridad al destino del balón. también sirve, amortiguar, desviar, rematar(penal), conducir, driblear, pasar



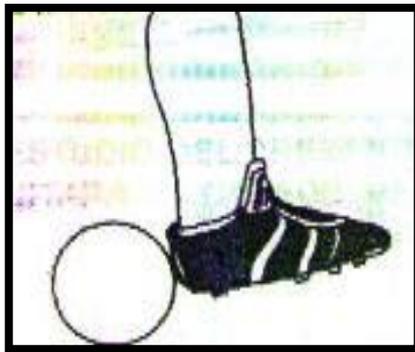
- d) BORDE EXTERNO.- Se utiliza para engañar, semipasar, amortiguar, desviar, conducir, driblear, rematar (tiro libre), pasar (pared corta).



- e) PUNTA.- Se utiliza en situaciones de urgencias (rechazos), (disparos instantáneos, sirve también para desviar, pasar, rematar)



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



MOVIMIENTO CON EL BALÓN

Es la acción por la cual el niño se desplaza la pelota en cualquier dirección, sentido y velocidad.

Este desplazamiento del niño con la pelota se pudo realizar con el empeine interno o externo dependiendo de la velocidad y la presencia de contrario.

Consideraciones el traslado es la primera técnica a desarrollar debido a que los niños en sus características psicológicas no quieren compartir con otros sus cosas.

La posición del cuerpo y el pie de apoyo dependen de la velocidad y la presencia del oponente

TIPOS: Libre, con figuras, con obstáculos, cambio de velocidad, con detención y cambio de dirección.

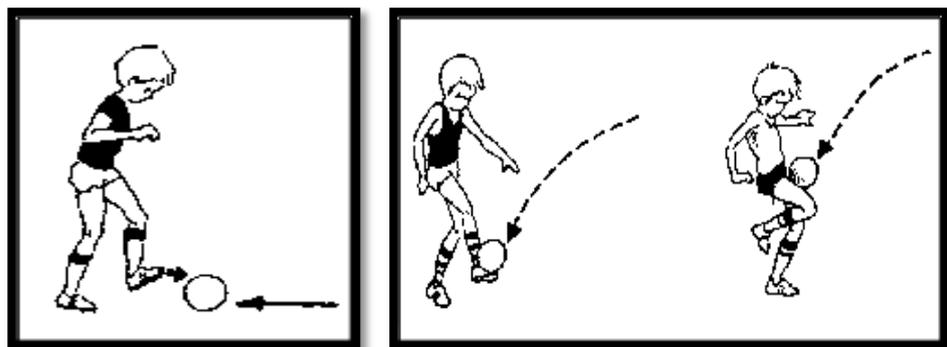
PROGRESIÓN METODOLÓGICA



- ✓ Libre
- ✓ Lineal
- ✓ Con detenciones
- ✓ Figuras
- ✓ Cambios de velocidad
- ✓ Con obstáculos
- ✓ Cambios de dirección
- ✓ Con enganches interna – externa
- ✓ Con amagues
- ✓ Con combinaciones

DOMINIO DEL BALÓN

Consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso. Es también una forma de familiarizarse con el balón y a la vez ir mejorando la coordinación con él.



Ejecución

Se puede utilizar todas las partes del cuerpo (con excepción de manos y brazos) para recoger el balón, pero las más utilizadas son los pies, muslos, cabeza y el pecho

PROGRESIÓN METODOLÓGICA.

- ✓ Los estudiantes se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja.
- ✓ Individualmente, cada estudiante con un balón, se lanza el balón hacia delante para controlar con el pecho, con el muslo, con la cabeza
- ✓ Por parejas siguiendo la situación del ejercicio 1. el jugador A envía el balón a su compañero con las manos, haciendo que bote en el suelo y B controla con el pecho, con el muslo, con la cabeza, con el pie elevado. y le devuelve el balón a su compañero. Después de 5 intentos cambiamos de ejecutante
- ✓ Los jugadores individualmente con un balón, lo lanzan hacia atrás y rápidamente se giran y van a buscarlo para controlarlo y repetir el ejercicio. (Los estudiantes se reparten por el terreno de juego)

EL PASE

Es la ejecución por lo cual los niños entregan la pelota a un compañero



Ejecución

El pase se realiza con la parte interna del pie derecho e izquierdo, llamado de apoyo, se coloca al lado de la pelota y en dirección al pase a realizar

Consideraciones:

Esta segunda técnica a trabajar con los niños más pequeños, es porque estos empiezan a compartir y a ver que existen compañeros y oponentes.

Por otro lado esta técnica es la más utilizada en la práctica del fútbol.

TIPOS: corto, largo, recto, curvo, sombrero, picado, taco, al pie, al vacío

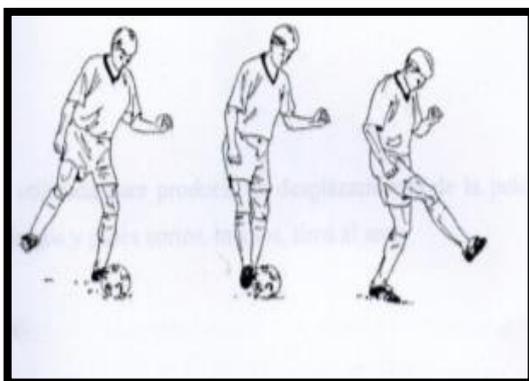
PROGRESIÓN METODOLÓGICA

- Pelota, quieta corto y largo
- En tres tiempos
- Pelota quieta, largo y recto
- Con pelota en movimiento y desplazamiento del jugador
- Con desplazamiento de la pelota y niño, pase en distintas direcciones pase curvo o con afecto

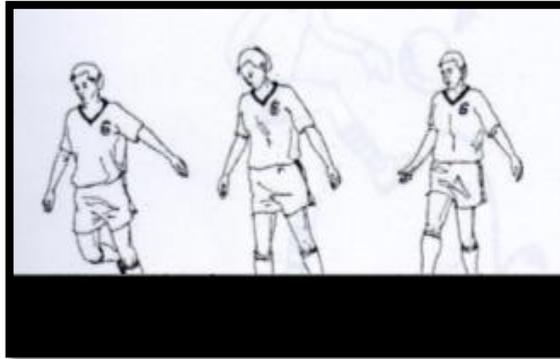
El fútbol es un juego de conjunto, en el cuales son imprescindible que los jugadores pasen la pelota entre sí, para poder avanzar a la portería contraria. Los pases a nivel del pasto son más fáciles de recibir por un compañero.

Los pases se clasifican de la siguiente manera:

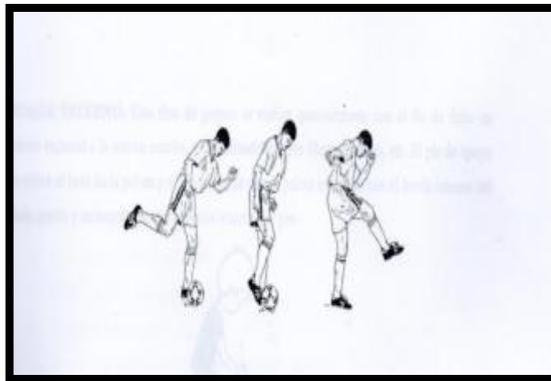
a) Por su extensión pueden ser:



b) Por su altura son: Los pases se pueden ejecutar



- Roces. Con la parte interna del pie
- a media altura, con la parte externa del pie
- Altos. Con el empeine.
- Con la punta del pie
- Con la rodilla



GOLPEO

Es la técnica utilizada para producir un desplazamiento de la pelota en forma potente y precisa, pase largo y pases cortos, medios, tiros al arco.

EJECUCIÓN

Hay tres tipos de golpeos. Empeine, borde interno y borde externo

EMPEINE: Es el más fuerte de los golpes, el contacto con la pelota se realiza, con el empeine o cordones, el pie de apoyo se ubica a lado de la pelota y en sentido de la dirección de la misma. En esta técnica se debe remarcar a los niños que el pie que hace contacto con la pelota debe estar firme.



BORDE INTERNO: este tipo de golpeo se realiza generalmente con el fin de darle un apoyo efecto especial a la pelota, comba, y es utilizado en tiros libre, córner, etc. El pie de apoyo se ubica a lado de la pelota y el pie contacta con la pelota entrando con el borde interno del dedo gordo y acompañado con el borde interno del pie.



BORDE EXTERNO: Llamado también tres dedos o externa, aquí la pelota toma un efecto contrario al anterior. El pie de apoyo se coloca en forma perpendicular y por detrás de la pelota. El pie contacta con la pelota entrando con el borde externo del mismo.

TIPOS: Rasante, aéreo, volea, chilena y tijera

PROGRESIÓN METODOLÓGICA

- ✓ Pelota quieta
- ✓ Rasante con cordones recto
- ✓ Rasante con cordones perfilado
- ✓ Aéreo con dedo gordo, perfilado
- ✓ Pelota en movimiento
- ✓ Rasante con movimiento de pelota adelante, lateral
- ✓ Volea
- ✓ Pique corto, recto
- ✓ Pique corto perfilado
- ✓ Pique arto recto
- ✓ Pique alto perfilado
- ✓ Sin pique recto
- ✓ Sin pique perfilado
- ✓ Aéreo
- ✓ Con dedo gordo
- ✓ Con movimiento de pelota adelante, lateral



CABECEO

El golpe de la pelota con la cabeza es utilizado para definir, pasar o defender cuando el juego es aéreo

EJECUCIÓN:

Existen cuatro formas de cabeceo: frontal, parietal (derecho e izquierdo), peinada.



FRONTAL: el contacto con la pelota se realiza con la frente y es el golpe más preciso y potente debido al tipo de superficie que contacta con la pelota. Este golpe es acompañado no solo por todo el cuerpo sino por un movimiento hacia adelante del cuello.

PARIETAL: Tanto de derecha como de izquierda el contacto se realiza con la parte externa de la frente, acompañada con un movimiento lateral del cuello.



PEINADA: Este tipo de cabeceo es utilizado para enviar el balón por detrás de nosotros. El contacto se realiza con la parte superior de la cabeza acompañada con un movimiento hacia atrás del cuello.



CONSIDERACIONES: la primera consigna a trabajar en esta técnica con los niños es “sacarle el miedo” debido a que no es un golpe habitual, o pueden tener una mala experiencia. Por este motivo haber que tener en cuenta el peso del balón.

TIPOS: Hacia abajo, hacia arriba, de pase, de recepción, anticipo ofensivo defensivo.

PROGRESIÓN METODOLÓGICA

- ✓ Perder el miedo
- ✓ Individual
- ✓ Hacia arriba
- ✓ Hacia abajo
- ✓ Hacia adelante
- ✓ Hacia atrás
- ✓ Con pase del profesor cabeceando al arco
- ✓ Frontal hacia abajo, hacia arriba, hacia los costados, con pase lateral corto hacia abajo y hacia arriba.
- ✓ Parietal: lateral largo y primero palo

- ✓ Peinada: lateral largo y primer palo

Cabeceo ofensivo

- Posición del defensor, rechazo y anticipo

Trabajo en parejas

- Posición del defensor, rechazo y anticipo

Cabeceo suspendido

- Coordinado todos los segmentos del cuerpo con el salto y oponente

CONDUCCIÓN

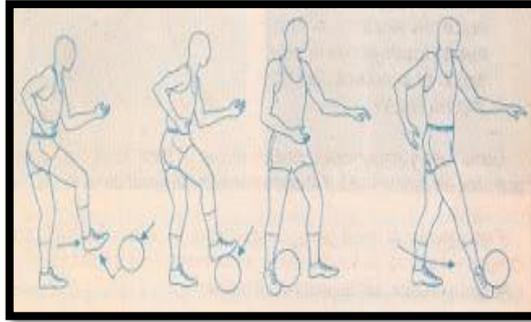


La conducción del balón consiste en la técnica que permite al jugador dominar y llevar el balón en determinadas direcciones, una velocidad adecuada, capaz de poder sortear con cierta técnica y habilidad los obstáculos o rivales del equipo contrario, así como realizar dríblanos y fintas.

PROGRESIÓN METODOLÓGICA

- Tocar suave el balón, para que este siempre al alcance
- Mantener la visión sobre el balón
- Entre toque y toque levantar la vista
- Conservar un perfecto equilibrio

- Proteger el balón



RECEPCIÓN

Es la técnica por la cual se recibe la pelota, con cualquier parte del cuerpo en forma segura, independiente de la velocidad y la altura.



EJECUCIÓN:

Normalmente la pelota es receptada con la cabeza, pecho, muslo o pie

CONSIDERACIONES:

Independientemente del tipo de recepción que se realice la técnica consiste en acompañar el movimiento y trayectoria que la pelota trae con el fin de amortiguar y dominar el balón.

PROGRESIÓN METODOLÓGICA

- Perder el miedo
- Pases con el pie

- ✓ Rasantes
- ✓ Recepción con el borde interno
- Tirando la pelota con la mano

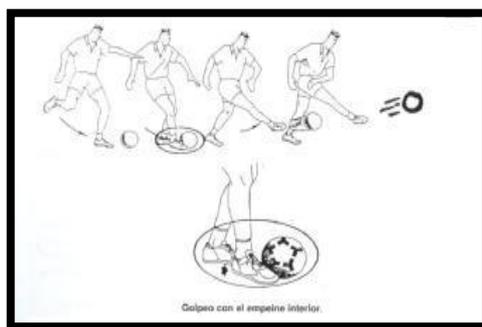
Tocar con cualquier parte del cuerpo y luego pararla

- ✓ Con piques previos
- ✓ Ídem anterior sin pique previo
- Pases de volea con cualquier parte del cuerpo

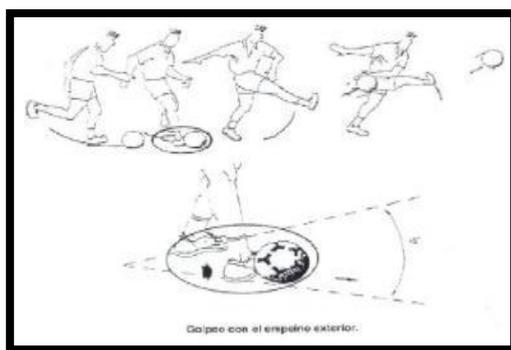
Para que se lleve a cabo una recepción correcta, hay que tomar en cuenta cuatro planos imaginarios con relación al cuerpo: plano bajo (pies), dos planos intermedios (muslo y pecho) y plano alto (cabeza) o recepción con los pies (plano bajo) se puede recibir o para con la parte interna y externa del pie.

a) Parte interna del pie.

Pies separados, con la punta al frente o si el balón viene lento, el simple toque la detiene; pero si viene rápida y con fuerza o de arriba hacia abajo, entonces debemos adelantar el pie en dirección donde viene y al tocarla, acompañarla atrás hasta que se detenga.



- b) **Parte externa del pie.** Tocar el balón con la parte media del pie (arco) adelantado este hacia donde viene la pelota. Al hacer contacto, la pierna se lleva hacia adentro, amortiguándola fuerza de la pelota.



c) Recepción con el muslo

Se flexiona la pierna al frente, al tocar el balón con la parte media del muslo, se hará un poco hacia abajo, con el fin de amortiguar el golpe y que el balón pierda la fuerza que trae, entonces se deja caer el balón hacia los pies y estos se encargaran de pararla totalmente.

La ejecución de este fundamento debe hacerse a pie, durante el juego y cuando la pelota venga de arriba hacia abajo, bombeada con fuerza.



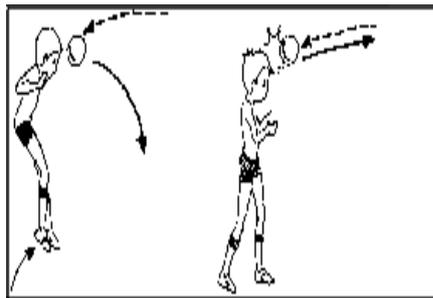
d) Recepción con el pecho

Esta se realiza de pie con piernas separadas semiflexionadas y con el tronco recto; en cuanto se recibe la pelota en medio del pecho, el tronco debe hacerse hacia atrás, con el fin de amortiguar el golpe y que el balón pierda su fuerza, los brazos se abren al frente completamente relajados, después se deja caer la pelota hacia los pies, donde se debe parar totalmente.



e) **Recepción con la cabeza**

La posición para este tipo de recepción, debe ser con las piernas separadas y semiflexionadas, tronco recto, brazos al frente relajados; al recibir el balón con la cabeza, esta se hará hacia atrás, amortiguando el gol y restándole fuerza al balón, para dejarlo caer nuevamente a los pies, a fin de pararlo totalmente con cualquiera de ellas.



SAQUE LATERAL

Es la técnica que se utiliza para reiniciar el juego cuando la pelota sale por aire o por tierra por los límites laterales del campo de juego.



EJECUCIÓN

Se realiza con ambas manos con un movimiento que parte de atrás de la cabeza, con impulso simultáneo del tronco y brazos, sin despegar los pies, con la mirada de frente al campo de juego y sin pisar la línea lateral

CONSIDERACIONES:

Esta técnica sirve para realizar trabajos de miembros superiores con todas sus variantes: lanzar, recibir.

PROGRESIÓN METODOLÓGICA

- ✓ Sentado
- ✓ Arrodillado
- ✓ Parado
- ✓ Trabajando por segmentos del cuerpo

QUITE

Fundamento importante que consiste en la recuperación de la pelota



FORMAS DE TRABAJARLO

- ✓ Ir y tocar la pelota con cualquier parte de cuerpo
- ✓ Ir y tocar con el pie
- ✓ Ir y sacarla de la cancha (derecha e izquierda)

- ✓ Ir y pisarla
- ✓ Ir y robarla

ANTICIPOS E INTERCEPCIONES DE PASE

- Ubicación del cuerpo de defensor llevando al delantero a su lado más débil.
- Ayudo a mi compañero
- Defensa en zona
- Defensa hombre a hombre

RECURSOS METODOLÓGICOS

Los recursos metodológicos son las distintas maneras, formas o métodos que puede utilizar para enseñarle a un niño y al mismo tiempo organizar la clase

Estos recursos metodológicos pueden ser:

- Ejercitaciones individuales y grupales

Las ejercitaciones son distintos tipos de movimiento que realizan los niños en forma repetida con el fin de mejora o experimentar una técnica. Estas ejercitaciones pueden realizarse individualmente, en parejas, en tríos.

- Peloteos individuales, parejas o tríos

El peloteo es una parte fundamental y motivadora de la clase. Los niños se forman uno de tras de otro, rematan al marco de uno por vez, y se colocara de nuevo en la hilera. Este tipo de metodología puede utilizarse para trabajar todos los fundamentos, aplicándolos a todos antes de patear al arco.

- Juegos generales por sí mismo, es un actividad muy motivadora y participativa para el niño, la cual tenemos que utilizar para enseñar uno o varios fundamentos.

- Situaciones simuladas al juego. Este tipo de metodología es extraída del fútbol mismo, en forma parcial, haciendo hincapié y resaltando aspectos técnicos o tácticos que se deseen estimular
- Encuentros reglados

Esta metodología está basada en el partido mismo, la cual se colocan reglas especiales para trabajar determinados fundamentos.

Ejemplo: no se puede tocar la pelota más de dos veces (pases)

- Ejercitaciones individuales y grupales
- Las ejercitaciones son distintos tipos de movimiento que realizan los niños en forma repetida con el fin de mejorar o experimentar una técnica. Estas ejercitaciones pueden realizarse individualmente, en parejas, en tríos.

DRIBLING

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

Su elemento más importante es la finta.



La finta.-Son los movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superarlo. Sirve para:

- ✓ Distraer la atención del adversario, para superarlos.
- ✓ Para ganar tiempo y espacio. Para no perder la posesión del balón.
- ✓ Engaño sin balón=finta
- ✓ Engaño con balón que puede ser ejecutado con finta=dribling

Características:-

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

PROGRESIÓN METODOLÓGICA

- ✓ Sentado
- ✓ Arrodillado
- ✓ Parado
- ✓ Trabajando por segmentos del cuerpo

BIBLIOGRAFÍA

CITADA

- **Bosco Carmelo**, Aspectos fisiológicos de la Preparación Física, Editorial Paidotribo 1990. (pág. 48,67)
- **Del Rio José Antonio**; Metodología del futbol, Editorial Paidotribo 2002.
- **Estrada**, A “los niños y el fútbol” Argentina. 2010 (Pag.65)
- **Freu ,Ibáñez** , Proceso de enseñanza aprendizaje 2001 (pág. 56)
- **Gonzales Sierra**, Teoría de la motivación y practica pre profesional 2003
- **Liza, J.** La importancia del fútbol infantil, Medellín Colombia, 2006.
- **Moreno Mariano**; Técnica individual y colectiva, Escuela Nacional de entrenamiento. Madrid 2003.
- **Nadal Gustavo**; La educación física en la escuela; Barcelona España 1980.
- **Revista** El entrenador Español, Revista N.- 3 ,Noviembre 1965
- **Riera J**; Fundamentos del aprendizaje d la técnica y táctica deportiva INDE 1989.
- **Sánchez, P.** Como entender los métodos de entrenamiento de futbol. Ed. Gymnos, Madrid. 2005
- **Terán, Ramiro**, Guía Didáctica para el Educador Físico, Ecuador 2008,

CONSULTADA

- **Álvarez, J.** Planificación y organización de entrenamiento juvenil, Editorial, Gymnos, Madrid – España.1997.
- **Bañuelos, R.** La iniciación deportiva, España 1984.
- **Díaz, J.** Manual del fútbol infantil, Argentina 2005.
- **Freire, G.** Enseñanza del fútbol 1991, Editorial Gymnos 1991.
- **Grisales, J.** Como mejorar la técnica individual del futbolista, Editorial I.G.M. Medellín Colombia 1994.

- **Segura, J.** Ejercicios y juegos de fútbol, Editorial Paidotribo, Barcelona España 1998.

VIRTUAL

- [www.portal.edu.ar/.../el fútbol.](http://www.portal.edu.ar/.../el_f%C3%BAtbol)
- [http://paginas.usco.edu.com/posgrados/index.php?option=com conte.](http://paginas.usco.edu.com/posgrados/index.php?option=com_content)
- [www.es.wikipedia.org/wiki/reciclaje.](http://www.es.wikipedia.org/wiki/reciclaje)
- www.diccionario/fundamentos.com
- [www.educación/escuelasdefútbol.org.](http://www.educaci%C3%B3n/escuelasdef%C3%BAtbol.org)
- [http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm#EL%20CONTROL:](http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm#EL%20CONTROL)

ANEXOS

ANEXO 1



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA MUNICIPAL

“ALICIA MARCUARD DE YEROVI”

OBJETIVO: Analizar de qué manera se imparten los fundamentos del fútbol en los niños de la Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”.

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.- ¿Considera usted, es importante las actividades deportivas en sus estudiantes?

a) SI b) NO

2.- ¿Cree usted que el deporte mejora las condiciones físicas en sus estudiantes?

a) SI b) NO

3.- ¿Qué métodos utiliza usted en el proceso de enseñanza - aprendizaje de la disciplina del fútbol?

a) Directo b) Indirecto Mixto

4.- ¿Conoce los fundamentos técnicos del fútbol?

a) SI b) NO

5.- ¿Su institución cuenta con la infraestructura adecuada para la práctica del fútbol?

a) SI b) NO

6.- ¿Dispone la institución de todos los implementos necesarios para la práctica del fútbol?

a) SI b) NO

7.- ¿Tiene conocimiento en qué consiste un manual metodológico deportivo?

a) SI b) NO

8.- ¿Considera usted que al contar con un manual didáctico se mejoraría el proceso de enseñanza- aprendizaje en la disciplina de fútbol?

a) SI b) NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 2



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA MUNICIPAL “ALICIA MARCUARD DE YEROVI”

OBJETIVO: Analizar de qué manera se imparten los fundamentos del fútbol en los niños de la Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”.

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 que son las actividades deportivas?

a) SI b) NO

2.- ¿Cree usted que es importante que su niño realice actividad deportiva?

a) SI b) NO

3.- ¿Considera usted que el deporte mejoraría las condiciones físicas de su hijo/a?

a) SI b) NO

4.- ¿Los niños de su barrio practican actividad física en el tiempo libre?

a) SI b) NO

5.- ¿Determina usted importante la utilización de un manual metodológico de fútbol para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de su hijo/a?

a) SI b) NO

6.- ¿Considera usted que la predisposición de su hijo/a influye mucho en la práctica de su deporte favorito?

a) SI b) NO

7.- ¿Le gustaría que mediante la creación de un manual metodológico de fútbol se podría constituir un club deportivo que represente a la institución educativa de su hijo/a en diferentes campeonatos dentro y fuera de la ciudad?

a) SI b) NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 3



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS NIÑOS DE LA ESCUELA MUNICIPAL

“ALICIA MARCUARD DE YEROVI”

OBJETIVO: Analizar de qué manera se imparten los fundamentos del fútbol en los niños de la Escuela Municipal “Alicia Marcuard de Yerovi”.

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.- ¿Le gusta la práctica del fútbol?

a) SI b) NO

2.- ¿Con que frecuencia practicas el fútbol en su escuela?

a) Diarias b) Semanales c) Mensuales

3.- ¿La práctica del fútbol en tu escuela es?

a) Dinámicas b) Cansadas c) Repetitivas

4.- ¿El profesor de cultura física proyecta videos ilustrativos de fútbol?

a) SI b) NO

5.- ¿La Institución educativa cuenta con canchas adecuadas para la práctica del fútbol?

a) SI b) NO

6.- ¿La Institución educativa dispone de los implementos necesarios para la práctica del fútbol?

a) SI b) NO

7.- ¿El profesor utiliza algún manual para orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje en la disciplina del fútbol?

a) SI b) NO

8.- ¿las actividades realizadas por tu profesor de cultura física son?

a) Teóricas b) Prácticas

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 4



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA

ENTREVISTA DIRIGIDA A LA DIRECTORA DE LA ESCUELA MUNICIPAL “ALICIA MARCUARD DE YEROVI”

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

INSTRUCCIONES:

- A continuación se presentara una serie de preguntas para que sean respondidos.
Lea detenidamente cada enunciado.

1.- ¿Los Docentes que usted dirige utilizan las estrategias metodológicas adecuadas para mejorar la práctica deportiva?

2.- ¿Cree usted que las actitudes de los padres de los estudiantes influyen en la realización de la práctica deportiva?

3.- ¿Los Docentes le han informado que tienen alumnos que no desean realizar actividades deportivas?

4.- ¿Existen problemas serios que influyen de forma directa en la práctica deportiva en los estudiantes?

5.- ¿Los padres de familia son informados cuando sus hijos tienen problemas en las clases de Cultura Física?

6.- ¿Asisten los padres de familia cuando son citados por los profesores para tomar correctivos cuando se detecta un problema?

7.- ¿Busca soluciones junto a los profesores para potenciar la práctica deportiva en su Institución Educativa?

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

CENTRO EDUCATIVO MUNICIPAL “ALICIA MARCUARD DE YEROVI”



Estudiantes de quinto y sexto años de Educación Básica



Dominio del balón



Pase del balón



Cabeceo

