



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

**CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS,  
HUMANÍSTICAS Y DEL HOMBRE**

**ESPECIALIZACIÓN CULTURA FÍSICA**

**TESIS DE GRADO**

**TEMA:**

**“DISEÑO DE UNA GUÍA DIDÁCTICA PARA ORIENTAR EL PROCESO  
DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE DEL FÚTBOL FEMENINO EN EL  
COLEGIO TÉCNICO “SARA M. BUSTILLOS DE ATIAGA. CANTÓN  
LATACUNGA, PARROQUIA TANICUCHI, CASERÍO RIOBLANCO ALTO,  
DURANTE EL AÑO LECTIVO 2006 -2007”**

Tesis presentada previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la educación Especialidad Cultura Física.

**Autora:**

Viracocha Rosero Elina Elizabeth

**Director:**

Lic. Carlos Peralvo López Msc.

Latacunga-Ecuador

Marzo – 2008

## AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación con el tema:

**“DISEÑO DE UNA GUÍA DIDÁCTICA PARA ORIENTAR EL PROCESO DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE DEL FÚTBOL FEMENINO EN EL COLEGIO TÉCNICO “SARA M. BUSTILLOS DE ATIAGA”. CANTÓN LATACUNGA, PARROQUIA TANICUCHI, CASERÍO RIOBLANCO ALTO, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2006 - 2007”, son de exclusiva responsabilidad de la autora.**



Viracocha Rosero Elina Elizabeth

050221772-2

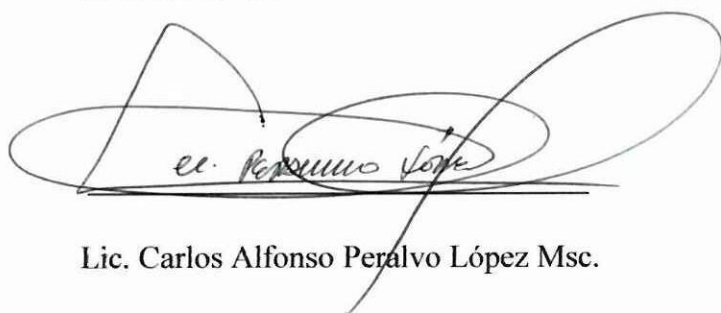
## AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del Trabajo de Investigación sobre el tema:

**“DISEÑO DE UNA GUÍA DIDÁCTICA PARA ORIENTAR EL PROCESO DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE DEL FÚTBOL FEMENINO EN EL COLEGIO TÉCNICO “SARA M. BUSTILLOS DE ATIAGA”. CANTÓN LATACUNGA, PARROQUIA TANICUCHI, CASERÍO RIOBLANCO ALTO, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2006 -2007”**, de Viracocha Rosero Elina Elizabeth, egresada de Cultura Física, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Grado, que el Honorable Consejo Académico de la Carrera de Ciencias Administrativas, Humanísticas y del Hombre de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, Marzo - 2008

EL DIRECTOR



Handwritten signature of Lic. Carlos Alfonso Peralvo López, written in black ink over a horizontal line.

Lic. Carlos Alfonso Peralvo López Msc.

## **AGRADECIMIENTO**

Al haber concluido este trabajo investigativo hago mi más efusivo y sincero agradecimiento al **COLEGIO TÉCNICO “SARA M. BUSTILLOS DE ATIAGA”** por ser los anfitriones de esta investigación, a la **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**, a la carrera de Ciencias Administrativas, Humanísticas y del Hombre, por el cúmulo de valores y conocimientos que me brindaron para culminar mi carrera profesional, y en especial al **Dr. LUIS LÓPEZ, Lic. SEGUNDO PAUCARIMA Msc, Lic. JOSÉ BRAVO Msc,** y a mi director de tesis **Lic. CARLOS PERALVO Msc.**

ELIZABETH

## **DEDICATORIA**

Dedico el presente trabajo al ejemplar sacrificio de mis padres: Oswaldo Viracocha y Graciela Rosero, quienes enfrentaron con gran fortaleza los avatares de la vida, con el único fin de permitirme ser generadora de cambios, ideas, ciencia y progreso, este recuerdo imborrable lo comparto con mi querida hermana Jeannette Rosero y mis mejores amigos Ruth Pacheco y Víctor Hugo Medina, quienes depositaron en mi, confianza y apoyo en todo momento.

ELIZABETH

## ÍNDICE

CONTENIDOS	PÁGINAS
Portada	i
Autoría	ii
Aval	iii
Agradecimiento	iv
Dedicatoria	v
Índice	vi-xii
Resumen	xiii
Summary	xiv
INTRODUCCIÓN	1

## CAPÍTULO I

### EL FÚTBOL FEMENINO, EN LA ENSEÑANZA- APRENDIZAJE.

<i>Antecedentes</i>	3
LA REFORMA CURRICULAR	6
<i>Educación Física</i>	8
<i>Deporte</i>	8
<i>Recreación</i>	9
<i>Cultura Física</i>	9
EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE	9
TEORÍAS DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE	12
<i>Teoría Conductista</i>	12
<i>Teoría Cognoscitiva</i>	13
<i>Teoría Constructivista</i>	15
<i>Teoría de Vigotsky</i>	17
PROCESO DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL FÚTBOL FEMENINO	18

<i>Etapas y Niveles de conocimiento</i>	19
<i>Etapa de Centración (1er y 2º. Nivel)</i>	19
<i>Etapa de Descentración (3er y 4º. Nivel)</i>	20
<i>Etapa de Estructuración (5º. Nivel)</i>	21
BLOQUES DE CONTENIDOS	21
<i>Preparación Psicológica</i>	21
<i>La Técnica en el fútbol</i>	25
<i>La Táctica en el fútbol</i>	25
<i>Estrategia en el fútbol</i>	27
<i>La Preparación de la condición física en el fútbol</i>	27
MÉTODOS DE ENSEÑANZA APLICADOS AL FÚTBOL	31
<i>Método Deductivo</i>	31
<i>Métodos Inductivos</i>	32
<i>Método Global</i>	32
<i>Método Analítico</i>	33
<i>Métodos Auto-adaptativos</i>	33
FUNCIONES DE LA DIDÁCTICA	33
<i>Definición de Didáctica</i>	34
<i>Características de la Didáctica</i>	34
<i>Objetivos de la Didáctica</i>	35
<i>Definición de Guía didáctica</i>	36
<i>Aspectos de la Guía didáctica</i>	37
REGLAMENTACIÓN DEL FÚTBOL	38

## CAPÍTULO II

### **PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS EN EL COLEGIO TÉCNICO “SARA M.**

## **BUSTILLOS DE ATIAGA” A: ALUMNAS, Y MAESTRA DE CULTURA FÍSICA.**

<i>Caracterización del Objeto de Estudio</i>	44
<i>Visión Institucional</i>	45
<i>Misión Institucional</i>	46
RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A ESTUDIANTES Y MAESTRA DE CULTURA FÍSICA	46
COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS	68

### **CAPITULO III**

## **ESQUEMA METODOLÓGICO DE LA GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE FÚTBOL FEMENINO EN EL COLEGIO TÉCNICO “SARA M. BUSTILLOS DE ATIAGA”**

<i>Presentación</i>	69
JUSTIFICACIÓN	70
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	71
OBJETIVOS	72
DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA	73
FACTIBILIDAD	73
IMPACTO	73
PLAN OPERATIVO	74
Actividad N° 1 Etapa de Centración (1 <sup>er</sup> . Nivel: el balón y yo)	75
Actividad N° 2 Etapa de Centración (2 <sup>do</sup> Nivel: el balón, la adversaria y yo)	86
Actividad N° 3 Etapa de Descentración (3 <sup>er</sup> Nivel: el balón, la compañera, la adversaria y yo)	98

Actividad N° 4 Etapa de Descentración (4 <sup>to</sup> Nivel: el balón, las compañeras, la adversaria y yo)	109
Actividad N° 5 Etapa de Estructuración (5 <sup>to</sup> Nivel: el balón, las compañeras, las adversarias y yo)	122
EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA	131
CONCLUSIONES	133
RECOMENDACIONES	135
GLOSARIO DE TÉRMINO	136
BIBLIOGRAFÍA	140
ANEXOS	144

## ÍNDICE GENERAL DE GRÁFICOS

<b>GRÁFICO</b>		<b>PÁGINAS</b>
	<b>Ejercicio de familiarización</b>	
Gráfico 1		77
Gráfico 2		78
Gráfico 3		78
Gráfico 4		79
Gráfico 5		79
Gráfico 6		80
	<b>Ejercicio - juego de familiarización</b>	
Gráfico 7		81
	<b>Ejercicio por temas</b>	
Gráfico 8		82
Gráfico 9		83
Gráfico 19		94
Gráfico 20		94
Gráfico 21		95
Gráfico 30		105
Gráfico 31		105
Gráfico 42		117
Gráfico 43		118
Gráfico 44		118
Gráfico 45		119
Gráfico 52		128
Gráfico 53		128
	<b>Juego adaptado</b>	
Gráfico 10		83
Gráfico 32		106
Gráfico 33		106
Gráfico 46		119
Gráfico 47		120

Gráfico 48	120
Gráfico 54	129
Gráfico 55	129
Gráfico 56	130

### **Juego completo**

Gráfico 11	84
Gráfico 23	96
Gráfico 34	107
Gráfico 57	130

### **Ejercicios**

Gráfico 12	90
Gráfico 13	90
Gráfico 14	91
Gráfico 15	91
Gráfico 24	102
Gráfico 25	102
Gráfico 26	103
Gráfico 35	114
Gráfico 36	114
Gráfico 37	115
Gráfico 38	115
Gráfico 39	116
Gráfico 40	116
Gráfico 49	126
Gráfico 50	127

### **Ejercicio juego**

Gráfico 16	92
------------	----

### **Juegos**

Gráfico 17	93
Gráfico 18	93
Gráfico 27	103
Gráfico 28	104

Gráfico 29	104
Gráfico 41	117
Gráfico 51	127
<b>Jugada adaptada</b>	
Gráfico 22	95

## RESUMEN

La presente investigación tiene el propósito de diseñar una Guía Didáctica para las alumnas del Colegio Técnico “Sara M. Bustillos de Atiaga” ubicado en el Cantón Latacunga, Parroquia Tanicuchi, Caserío Rioblanco Alto, para orientar y fomentar la disciplina deportiva del fútbol femenino y de esta manera mejorar en las estudiantes el aspecto intelectual, físico-motriz y afectivo de las mismas, el mismo que en su contenido científico esta estructurado en base a métodos, técnicas y estrategias modernas e innovadoras para que sean empleadas en el proceso de enseñanza de esta disciplina deportiva en las clases de cultura física y de esta forma permitan el desarrollo correcto y eficiente al usar la metodología adecuada de acuerdo a las características somatotípicas de las estudiantes y hacer de estas clases, fuentes de distracción, desarrollo de habilidades y destrezas.

Finalmente aspiramos que la propuesta sirva como un documento de apoyo, para: alumnas (os), docentes de cultura física y autoridades del Colegio Técnico “Sara M. Bustillos de Atiaga”, que les permita revisar procedimientos, metodologías, estrategias que permitan que su labor educativa sea efectiva y eficaz en beneficio de la juventud de esta querida y noble institución educativa.

## SUMMARY

The present investigation has the purpose of designing a Didactic Guide for the students of Technical School "Sara M. Bustillos of Atiaga" located in the Canton Latacunga, Parish Tanicuchi, Village High Rioblanco Alto, and to foment the sport discipline of the feminine soccer and to improve in the students the intellectual, physical, and affective aspect, this thesis has a scientific content based on methods, technical and modern strategies in innovators so that they are employees in the process of teaching of this sport discipline in the classes of physical culture and this way they allow the correct and efficient development when using the appropriate methodology according to the typical characteristics of the students and to make of these classes, sources of distraction besides development of abilities and dexterities.

Finally I aspire that the proposal serves as a support document, for: students, professors of physical culture and authorities of the Technical School "Sara M. Bustillos of Atiaga", that it allows them to revise procedures, methodologies and strategies, so that their educational work is effective and adapted in the students' benefit of this lover and nobleman educational institution.

## CAPITULO I

# EL FÚTBOL FEMENINO, EN LA ENSEÑANZA- APRENDIZAJE.

### Antecedentes

Es imperativo conocer los antecedentes del fútbol femenino, para tener una idea clara de lo que se esta tratando y del medio en el cual se desarrollará la investigación, para lo cual se conocerán aspectos relativos al universo general del fútbol, consultando en Internet se halló la siguiente información:

“El fútbol, deporte rey por excelencia, despierta pasiones entre los aficionados en todo el mundo. En su vertiente femenina el fútbol goza de mucha popularidad y ha alcanzado ya la cifra de 40 millones de practicantes, y ha superado cuantitativamente al fútbol juvenil masculino”. Este enorme crecimiento en todo el ámbito mundial ha provocado que la FIFA (Federación Internacional de Fútbol Asociado) se vuelque con su fomento e impulso, a través de las distintas asociaciones nacionales. A lo largo de los noventa, la expansión del fútbol femenino ha batido récord de crecimiento, nunca antes un deporte había obtenido un desarrollo tan vertiginoso a escala mundial, la cifra de 40 millones de mujeres federadas es muy significativa si se tiene en cuenta que son 120 millones los jugadores que componen hoy el fútbol masculino al cabo de casi diez décadas de existencia internacional organizada.

Es así que día a día el fútbol femenino está gozando poco a poco de popularidad, aunque todavía hay barreras sociales y culturales a las cuales vencer.  
(<http://www.epasa.com/gol/gol/femenil.html>)

En Latinoamérica el fútbol femenino no tiene un desarrollo tan fuerte. Países con tradición futbolística como Argentina y Brasil han desarrollado fuertes ligas

femeninas de fútbol, mientras que en otros como Chile, recién se está estableciendo una fuerte base para el desarrollo de la actividad. Las actuaciones regulares de los equipos de la región y la designación de la FIFA a Chile para la organización del Mundial Sub-20 de Fútbol Femenino del 2008 son una tímida muestra del creciente interés por la actividad.

En el Ecuador Gary Estupiñán actual entrenador de la Tri, es el padre del fútbol femenino ecuatoriano, un deporte que cientos de muchachas comenzaron a practicar desde 1986.

Laura González, Asistente Oficial de Desarrollo de la FIFA, preguntó: ¿qué pasa con el fútbol femenino en el Ecuador? Unas 120 personas, miembros de la familia de fútbol en el Ecuador, no encontraron una respuesta adecuada. La Federación Ecuatoriana de Fútbol no ha cumplido con el mandato de la FIFA de inaugurar los campeonatos oficiales profesionales, similares a los que tienen los clubes masculinos de Primera división. "En enero se determinó que, a mediados de año 2007, íbamos a jugar el torneo, pero en julio solo tres equipos se inscribieron: El Nacional, Aucas y Liga. Entonces, decidimos no hacerlo", explicó Francisco Acosta, secretario de la FEF (Federación Ecuatoriana de Fútbol). "Había que hacerlo, para promocionar a las chicas y motivar al resto de equipos", fue la réplica de Laura, quien ha trabajado por más de seis años en la Confederación Sudamericana de Fútbol. "Estamos haciendo un censo para recopilar datos en toda Sudamérica sobre el número de jugadoras, clubes femeninos, entrenadoras y árbitras. Tenemos cifras reales en Perú, Argentina y Brasil, donde se ha dado un amplio respaldo al fútbol femenino. En el Ecuador no existen cifras oficiales. Lo que queremos es que cada Federación se organice e impulse esta actividad", dijo Laura. La preocupación surge pues en el resto del mundo el desarrollo de las mujeres en el fútbol es amplio. En 1991, un total de 45 países disputaron eliminatorias para el primer Mundial. Para el año 2003, ya se inscribieron 99, según las cifras oficiales que maneja la FIFA.

Los partidos de fútbol del Mundial 2003 fueron transmitidos a 144 países y seguidos por más de 65 millones de personas en todo el planeta; sin embargo, en

esta parte del continente, esta disciplina deportiva no termina de despegar "Se debe trabajar de manera conjunta entre la Federación, las Asociaciones Provinciales, el Gobierno y la prensa, para promocionar esta manifestación deportiva", anotó Laura como una recomendación inmediata.

Sin embargo de todos estos tropiezos iniciales y que inclusive hasta ahora se siguen dando, el desarrollo del fútbol femenino sigue adelante como una corriente imparable porque mayor es el deseo de la mujer de practicar el deporte que le gusta, es así como empiezan a verse los primeros frutos y es satisfactorio comprobar que deportistas como Mercy Corozo del Guayas, Mariana Espinosa de Pichincha, Laria Caicedo de Esmeraldas y como no Erika Gallardo de Cotopaxi, fueron las primeras destacadas jugadoras que formaron parte de la selección nacional de fútbol femenino del Ecuador, participando en el campeonato sudamericano de Chile y luego en Bolivia, jugadoras que nacieron del primer Campeonato nacional organizado por FEDENALIGAS (Federación Nacional de Ligas Barriales del Ecuador) en Esmeraldas.

Actualmente existen más de 5000 deportistas practicando el fútbol femenino en el deporte barrial ecuatoriano, agrupadas en más de 200 clubes deportivos barriales, quienes semana a semana juegan sus partidos en las diferentes canchas de todo el país, y se sabe que estas cifras crecen día a día porque además se practica en los establecimientos educativos e inclusive a nivel de organizaciones de trabajadores en las diferentes instituciones públicas y privadas del Ecuador.

En nuestra provincia (Cotopaxi), el fútbol femenino en particular en la Ciudad de Latacunga tiene una historia relativamente corta, se inicia por el año de 1996, gracias al empuje del deporte barrial, ya que fue en las Ligas deportivas barriales donde se empezó a practicar esta hermosa disciplina deportiva. Dirigentes de esta Institución como el Ing. René Caza, con gran visión hacia el futuro pidió en el seno de esta Institución a nivel nacional que se organice el primer campeonato de fútbol femenino, con la participación de todas las provincias filiales a FEDENALIGAS, por lo que una vez resuelto este pedido, se instruyó a todas las

provincias filiales, entre ellas nuestra provincia de Cotopaxi, a que organicen sus campeonatos provinciales, con miras a participar en el primer campeonato de fútbol femenino, el mismo que se desarrolla en el año de 1998 en la ciudad de Esmeraldas.

Con esta consideración FEDEPROBAC (Federación Deportiva Barrial de Cotopaxi) realiza el primer campeonato de fútbol femenino interligas de Cotopaxi, donde se tuvo gran acogida por parte de las deportistas que para sorpresa de muchos fue en gran número.

Es así como el primer campeón de fútbol femenino de Cotopaxi fue en la Liga La Merced, con su representante el club Independiente, quién contaba con su entusiasta presidenta la señorita Jacqueline Palma y los entrenadores los señores Jorge Carvajal y Aníbal Guamushig, equipo que representó a Cotopaxi en el campeonato nacional de FEDENALIGAS en la ciudad de Esmeraldas.

En los años posteriores se fue masificando más esta disciplina deportiva, por lo que actualmente existen más de 50 equipos de fútbol femenino que están participando activamente en cada una de las ligas deportivas barriales de nuestra ciudad y provincia.

Así mismo esta fiebre de participación femenina se trasladó a los colegios de nuestra Patria chica, por lo que de igual manera ya se practica en los establecimientos educativos y en el año 2006 ya se realizó el primer campeonato de fútbol sala femenina intercolegial.

## **LA REFORMA CURRICULAR**

Dentro de este contexto es preciso analizar la propuesta de la Reforma Curricular de la Educación Básica en el Área de Cultura Física por cuanto el tema de la investigación esta inmiscuido en la Cultura Física y se aplicará desde los octavos años de Educación Básica.

La Reforma Curricular para la Educación Básica menciona que el “ Área de Cultura Física deberá ser diseñada en cada centro escolar, a base del diagnóstico institucional, del análisis de las competencias particulares de los maestros y del desarrollo cultural local, de acuerdo a guías y orientaciones generales”, sin embargo, (*la Dirección Nacional de Currículo y la Dirección Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación – DINADER*), Consideran necesario “complementar el marco referencial, que se inscribe en el nivel macro y formular el Área de Cultura Física, con el propósito de orientar el desarrollo curricular en los niveles institucional y de aula”.

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

La Cultura Física tiene un estatus cultural dentro de la sociedad ecuatoriana, por lo tanto integra la Educación Física, el Deporte y la Recreación, conlleva a un aprendizaje sistemático orientado al logro de las destrezas fundamentales y contribuye a la formación integral del individuo.

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

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

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

Con este enfoque la Cultura Física para cumplir su objetivo, incorpora para su tratamiento y práctica capacidades y destrezas fundamentales, contenidos generales, recursos y recomendaciones metodológicas para orientar procesos que contribuyan al desarrollo de la base biológica, madures emocional, confianza y seguridad en si mismo, capacidades de autodomínio: pensar, actuar y crear libremente; ayudar el redireccionar de comportamientos negativos; y, cultivar la voluntad para desarrollar un proyecto de vida.

Como parte de la acción - proceso del desarrollo pedagógico de esta área es necesario asumir conceptualmente los términos Educación Física, Deporte, y Recreación, elementos constitutivos de la Cultura Física que nos permitirán operativizar las intencionalidades educativas en esta área.

### ***Educación física.***

Son todas las actividades que se desarrollan en función del aprendizaje INTENCIONAL Y SIGNIFICATIVO por medio del movimiento. Únicamente se debe hablar de Educación Física, si al realizar la actividad se visualiza cambios o mejoramiento en capacidades, habilidades, afectos o motivaciones y conocimientos.

### ***Deporte***

Son actividades en las que el individuo dentro de una COMPETENCIA aplica las habilidades y destrezas y compara su rendimiento en función de si mismo y de los demás. La competencia se desarrolla bajo reglas pre-establecidas y aceptadas por

los participantes. Además el deporte incluye procesos de entrenamiento para mejorar el rendimiento.

### ***Recreación***

Son actividades individuales o grupales en las que se aplican los movimientos aprendidos para: recuperar fuerzas perdidas, liberar energías estancadas y disfrutar de la actividad física. Es una actividad ESPONTÁNEA Y VOLUNTARIA.

### ***Cultura física***

Constituye el acopio de habilidades y destrezas adquiridas por el individuo a través de la práctica de la Educación Física, el Deporte y la Recreación en el proceso educativo, contribuye a la formación de la personalidad integral del mismo.

## **EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE**

Con respecto al proceso de enseñanza aprendizaje se puede manifestar que la enseñanza (del profesor) y el aprendizaje (de los alumnos) no se limitan a ser actividades paralelas que tienen en la asignatura su único punto de contacto. Son términos correlativos y complementarios; expresan actividades directamente entrelazadas de intercambio humano con un propósito común y unificador.

Para definir el proceso de enseñanza se consultó varios expertos en el tema, considerando imperante destacar las apreciaciones siguientes:

Según: *(Luis A Mattos 1998, en su obra Compendio de Didáctica General Págs. 77-85)*, Manifiesta que: “Enseñar, es pues fundamental, dar a los alumnos oportunidad para manejar inteligente y directamente los datos de la disciplina, organizando, dirigiendo y controlando experiencias fructíferas de la actividad reflexiva. En síntesis, “enseñar es dirigir con técnicas apropiadas el proceso de aprendizaje de los alumnos en la asignatura”. Es encaminarlos hacia los hábitos de aprendizaje auténtico, que los acompañarán a través de la vida”.

Siendo la enseñanza, en su más auténtica y moderna excepción, la dirección técnica del proceso de aprendizaje, es evidente que enseñar significa concretamente prever y proyectar la marcha de ese proceso, imprimiendo una organización funcional al programa de trabajo y reuniendo el material bibliográfico y los medios auxiliares necesarios para estudiar la asignatura e ilustrarla, también se puede considerar como iniciar a los alumnos en el estudio de la asignatura, estimulándolos, proveyéndolos de los datos necesarios, orientando su razonamiento, aclarando sus dudas y fortaleciendo su progresiva comprensión y dominio de la materia, y definitivamente es dirigir a los alumnos en actividades concretas, apropiadas y fecundas, que los conduzcan adquirir experimentalmente un creciente dominio reflexivo sobre la materia, sus problemas y sus relaciones.

El mismo autor considera que la enseñanza consiste en un: “conjunto de actividades directoras realizadas por el profesor con criterio y sentido de la realidad; la asignatura es simplemente la sistematización del campo en que se realizan esas actividades. Es sólo una de las variables que componen la situación, muy importante, por cierto, pero no la única ni la principal”.

El proceso de enseñanza procura encaminar al educando hacia los hábitos de aprendizaje auténtico, estimulándolos, orientándolos hacia la actividad reflexiva no hacia la materia misma, de acuerdo con el nivel de capacidad y comprensión que poseen; esto se logrará cuando el maestro deje de ser un mero expositor de la materia, para convertirse en un guía que estimula y un orientador que conoce el proceso de aprendizaje de sus alumnos. Ya que la enseñanza es por encima de todo una actividad de intercambio y de relaciones fecundas entre el profesor y sus alumnos, en busca de los resultados de carácter psicológico, cultural y moral que los alumnos han de lograr.

Con el fin de conocer lo que es el aprendizaje dentro del proceso educativo, la tesis indagó en varias fuentes de información alrededor de este tema, habiendo encontrado que el aprendizaje es fundamental en todo ser humano:

“El aprendizaje se puede considerar igualmente como el producto o fruto de una interacción social y desde este punto de vista es, intrínsecamente, un proceso social, tanto por sus contenidos como por las formas en que se genera.

El sujeto aprende de los otros y con los otros; en esa interacción desarrolla su inteligencia práctica y la de tipo reflexivo, construyendo e internalizando nuevos conocimientos o representaciones mentales a lo largo de toda su vida, de manera tal que los primeros favorecen la adquisición de otros y así sucesivamente, de aquí que el aprendizaje pueda ser considerado como un producto o resultado de la educación y no un simple prerequisite para que ella pueda generar aprendizajes”.

*(<http://www.monografias.com/trabajos7/proe/proe.shtml> # enze)*

De presente párrafo se puede definir que el Aprendizaje es el resultado de todo el proceso de enseñanza de un determinado tópico, el aprendizaje se logra a través de un conjunto de pasos concatenados, el individuo aprende tanto el tema que se trata como del entorno social en el que se desenvuelve, así cada conocimiento adquirido sirve de base para la mejor comprensión de la información venidera la cual generalmente es de mayor grado de complejidad.

*(Rebeca y Mauricio wild 1991, Educar para ser Págs. 34-35),* Manifiestan que: “Hasta los 14 años, y con mayor intensidad cuando es menor, el niño aprende básicamente de forma operativa, esto es haciendo cosas, utilizando los sentidos más que los símbolos abstractos, moviéndose y comentando su accionar. Recién en la adolescencia entra en la etapa del “pensamiento formal” y puede aprender manipulando símbolos y razonar sin la presencia de objetos y situaciones concretas”.

*(Margaret M. Clifford 1991, Enciclopedia Práctica de la pedagogía Océano Tomo II, Págs. 267, 268, 269),* Manifiesta que: “Se puede definir el aprendizaje como un cambio relativamente permanente de la conducta que cabe explicar en términos de experiencia o práctica.

El aprendizaje tiene lugar en el sujeto y después se manifiesta con frecuencia en conductas observables. No es posible observar directamente cómo y cuándo podemos aprender algo, pero si apreciar nuestra conducta manifiesta durante el proceso de aprendizaje.

Pese a las posibles diferencias entre aprendizaje y ejecución, esta última es el mejor indicador de lo que ha aprendido un individuo. Por este motivo, los profesores no solo deben ayudar y estimular a los estudiantes a aprender, sino también a alcanzar su nivel óptimo de rendimiento. Para llevar a cabo esta tarea, hay que comprender, entre otras cosas, la naturaleza del aprendizaje y de los factores que lo favorecen”.

## **TEORÍAS DE LA ENSEÑANZA – APRENDIZAJE**

Para entender de una mejor manera lo que es el proceso de Enseñanza-Aprendizaje, se estudiarán las teorías básicas que intervienen en dicho proceso, entre las más representativas se encuentran la Teoría Conductista, Teoría Cognoscitiva, Teoría Constructivista y la Teoría de Vigotsky.

### ***Teoría Conductista***

“La Teoría Conductista tiene su cuna en 1913, con el entendido John Watson, el cuál manifiesta que toda la psicología de un sujeto se la puede definir claramente observando la conducta y las acciones del paciente, dejando por sentado lo que este tipo de psicología usa un método inductivo.

La teoría conductista “clásica” está relacionada con el estudio de los estímulos y las respuestas correspondientes. Esta línea psicológica ha encontrado su modificación a través de los aportes de B. F. Skinner, quien tomando los elementos fundamentales del conductismo clásico, incorporó nuevos elementos como es el concepto de condicionamiento operante, que se aboca a las respuestas aprendidas.

El conductismo aplicado a la educación es una tradición dentro de la psicología educativa, un ejemplo es los conceptos substanciales del proceso instruccional.

Cualquier conducta académica puede ser enseñada de manera oportuna, si se tiene una programación instruccional eficaz basada en el análisis detallado de las respuestas de los alumnos. Otra característica de este enfoque es el supuesto de que la enseñanza consiste en proporcionar contenidos o información al alumno el cual tendrá que adquirir básicamente el arreglo adecuado de las contingencias de reforzamiento.

De acuerdo con este enfoque, la participación del alumno en los procesos de Enseñanza – Aprendizaje está condicionada por las características prefijadas del programa por donde tiene que transitar para aprender, es decir es un sujeto cuyo desempeño y aprendizaje escolar pueden ser arreglados desde el exterior (la situación instruccional, los métodos, los contenidos), siempre y cuando se realicen los ajustes ambientales y curriculares necesarios”.

(<http://redescolar.ilce.edu.mx/redescolar/biblioteca/articulos/pdf/Lectura%201%20Teor%Edas.pdf>.)

La conducta del estudiante está determinada por los estímulos que proporcione la persona que imparte el conocimiento, por tanto está en manos del educador utilizar los estímulos apropiados, ya sean éstos con el fin de alentar una acción o desaparecerla, o a su vez que el alumno aprenda a diferenciar su actitud respecto a estímulos parecidos.

### ***Teoría Cognoscitiva***

La corriente cognoscitiva pone énfasis en el estudio de los procesos internos que conducen el aprendizaje, se interesa por los fenómenos y procesos internos que ocurre en el individuo cuando aprende, cómo ingresa la información a aprender, cómo se transforma en el individuo y cómo la información se encuentra lista para hacerse, manifiesta así mismo considera el aprendizaje como un proceso en el cual cambian las estructuras cognoscitivas (organización de esquemas, conocimientos

y experiencias que posee un individuo), debido a su interacción con los factores del medio ambiente.

David P. Ausubel, teórico del aprendizaje cognoscitivo, describe dos tipos de aprendizaje:

**Aprendizaje repetitivo:** Implica la sola memorización de la información a aprender, ya que la relación de ésta con aquella presente en la estructura cognoscitiva se lleva a cabo de manera arbitraria.

**Aprendizaje significativo:** La información es comprendida por el alumno y se dice que hay una relación sustancial entre la nueva información y aquella presente en la estructura cognoscitiva. Las dos formas de aprendizaje son:

a) Por recepción. La información es proporcionada en su forma final y el alumno es un receptor de ella.

b) Por descubrimiento. En este aprendizaje, el alumno descubre el conocimiento y sólo se le proporcionan elementos para que llegue a él.

Existen diversos teóricos cognoscitivos que se han interesado en resaltar que la educación debería orientarse a lograr el desarrollo de habilidades de aprendizaje (y no sólo el enseñar conocimientos). El estudiante debe además desarrollar una serie de habilidades intelectuales, estrategias, etcétera para conducirse en forma eficaz ante cualquier tipo de situaciones de aprendizaje, así como aplicar los conocimientos adquiridos frente a situaciones nuevas de cualquier índole.

La teoría cognoscitiva ha hecho enormes aportes al campo de la educación: los estudios de memoria a corto plazo y largo plazo; los de formación de conceptos, y en general todo lo referente al procesamiento de información, así como las distinciones entre tipos y formas de aprendizaje.

También intenta que el alumno contextualice el conocimiento en función de sus experiencias previas, de forma tal que sea más significativo y por lo tanto menos susceptible al olvido.

Se puede sintetizar que la teoría cognoscitiva se encarga de estudiar ampliamente los factores directos que influyen durante el proceso de Enseñanza-Aprendizaje, afirma que cada persona es un mundo diferente y aprende indistintamente, esta teoría busca desarrollar en el educando el Aprendizaje Significativo, el cual conduce al estudiante a la comprensión y significación de lo aprendido, posibilita a los estudiantes a usar el nuevo aprendizaje en distintas situaciones tanto en la solución de problemas como en el apoyo de futuros aprendizajes, porque este se produce cuando lo que aprende el estudiante se relaciona de forma sustantiva y no arbitraria con lo que el estudiante ya sabe.

### *Teoría Constructivista*

El constructivismo, es un enfoque pedagógico que explica la forma en que los seres humanos nos apropiamos del conocimiento. Este enfoque enfatiza en el rol de todo tipo de interacciones para el logro del proceso de aprendizaje.

Esta teoría sostiene que el Conocimiento no se descubre, se construye. Entendiéndose que el alumno construye su conocimiento, a partir de su propia forma de ser, pensar e interpretar la información, desde esta perspectiva, el alumno es un ser responsable que participa activamente en su proceso de aprendizaje.

El constructivismo se ha transformado en la piedra angular del edificio educativo contemporáneo, recibiendo aportes de importantes autores, entre los que se cita a Piaget, Vigotsky, Ausubel y Bruner.

Piaget aporta a la teoría Constructivista el concebir el aprendizaje como un proceso interno de construcción, en donde el individuo participa activamente adquiriendo estructuras cada vez más complejas, a los que este autor denomina estadios.

Vigotsky, incorpora dos conceptos: ZDP (zona de desarrollo próximo: distancia entre el nivel de resolución de una tarea en forma independiente y el nivel que se puede alcanzar con la mediación de otro individuo más experto) y DF (doble formación: proceso dual en el cual el aprendizaje se inicia a partir de interacción y juego pasa a ser parte de las estructuras cognitivas del individuo, como nuevas competencias).

De Ausubel podemos rescatar el acuñar el concepto de “Aprendizaje Significativo”, el que se basa en lo que el alumno ya sabe, relacionándose los nuevos conocimientos con los anteriores en forma significativa.

Bruner enfatiza en el aprendizaje por descubrimiento, en el que el alumno es el eje central del proceso de aprendizaje, enfrentando al alumno a crecientes desafíos para potenciar su capacidad de resolver situaciones problemáticas y así posteriormente hacer transferencias de sus aprendizajes a situaciones nuevas.

A partir de los aportes de estos autores, la teoría Constructivista permite orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje desde una perspectiva experiencial, en el cual se recomienda menos mensajes verbales del maestro y mayor actividad del alumno.

La aplicación del modelo Constructivista al Aprendizaje también implica el reconocimiento que cada persona aprende de diversas maneras, requiriendo estrategias metodológicas pertinentes que estimulen potencialidades y recursos, y que propician un alumno que valoran y tiene confianza en sus propias habilidades para resolver problemas, comunicarse y aprender a aprender.

El reconocimiento del estudiante no se recibe pasivamente, sino que es procesado y construido activamente por el sujeto, esta teoría parte de las ideas y pre-conceptos que el estudiante trae sobre el tema de la clase, el maestro debe brindar la oportunidad al educando de desarrollar su conocimiento en una determinada actividad, aportando con ideas creativas para desarrollar sus destrezas y aptitudes innatas que aportan integralmente en el aprendizaje.

## *Teoría de Vigotsky*

“Vigotsky se refiere a como el ser humano ya trae consigo un código genético o 'línea natural del desarrollo' también llamado código cerrado, la cual está en función de aprendizaje, en el momento que el individuo interactúa con el medio ambiente. Su teoría toma en cuenta la interacción sociocultural, en contra posición de Piaget. No podemos decir que el individuo se constituye de un aislamiento. Más bien de una interacción, donde influyen mediadores que guían al niño a desarrollar sus capacidades cognitivas. A esto se refiere la ZDP (zona de desarrollo próximo). Lo que el niño pueda realizar por sí mismo, y lo que pueda hacer con el apoyo de un adulto, la ZDP, es la distancia que exista entre uno y otro.

Vigotsky, es el fundador de la teoría socio cultural en psicología. Su obra en esta disciplina se desarrollo entre los años 1925 y 1934 fecha en la que falleció a los 38 años a causa de una enfermedad infecciosa. La principal influencia que le da una cierta unidad a su obra, son los escritos del materialismo dialéctico e histórico Marx y Engels, de los que era un profundo conocedor.

De hecho, Vigotsky como los psicólogos soviéticos de su época se planteo la tarea de construir una psicología científica acorde con los planteamientos Marxistas.

Vigotsky rechaza totalmente los enfoques que reducen la Psicología y el aprendizaje a una simple acumulación de reflejos o asociaciones entre estímulos y respuestas. Existen rasgos específicamente humanos no reducibles a asociaciones, tales como la conciencia y el lenguaje, que no pueden ser ajenos a la Psicología. A diferencia de otras posiciones (Gestalt, Piagetiana), Vigotsky no niega la importancia del aprendizaje asociativo, pero lo considera claramente insuficiente. El conocimiento no es un objeto que se pasa de uno a otro, sino que es algo que se construye por medio de operaciones y habilidades cognoscitivas que se inducen en la interacción social.

Vigotsky señala que el desarrollo intelectual del individuo no puede entenderse como independiente del medio social en el que está inmersa la persona”.

*(<http://www.psicopedagogia.com/definicion/teoria%20del%20aprendizaje%20de%20vigotsky>)*

## **PROCESO DE LA ENSEÑANZA - APRENDIZAJE DEL FÚTBOL FEMENINO**

Para que el fútbol, al igual que cualquier otro deporte, sea cada vez más completo y agradable, es fundamental enseñar y aprender sus partes y los diferentes contenidos. Aunque en este amplio proceso, que durará años, se trabajarán multitud de variables y contenidos, todos ellos pueden agruparse en etapas, niveles y bloques de contenido para su eficaz proceso.

Antes de empezar a hablar de estos tres contenidos del proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol femenino, tenemos que tener bien claro que a la hora de establecer etapas para cualquier proceso, más que fijarnos en la edad cronológica de la alumna, es más adecuado basarse en la edad biológica. Es decir, debería estar fundamentado en la situación afectiva, cognitiva y motriz del ser humano.

Dicho lo cual remarcaremos que en el proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol femenino, como en el de otros deportes de equipo, los siguientes pasos a seguir se establecen teniendo en cuenta esas características generales de la estudiante.

Así pues, detallaremos los comportamientos que corresponden a cada etapa, los objetivos a alcanzar para superar cada una de ellas y, también, los contenidos que han de aprender las estudiantes.

## *Etapas y niveles de conocimiento*

### *Etapas de Centración (1er y 2º Nivel).*

La etapa de centración es el inicio de la preparación de las deportistas, la misma que se divide en dos niveles y sus características son las siguientes:

- En el desarrollo motriz, a la vez que va madurando el sistema neurológico, van logrando la coordinación y el equilibrio y dominando una serie de habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos).
- Hacia el final de la etapa tienen definida su lateralidad, y van logrando un buen nivel en la percepción del tiempo y el espacio.
- En la medida que van mejorando la fuerza, la resistencia, la velocidad y la agilidad, comienza a disminuir la flexibilidad.
- En cuanto al desarrollo cognitivo, aunque al principio esté en el periodo pre-operacional, como hacia el final de la etapa estará dentro de la inteligencia lógica, el pensamiento será más independiente y analítico.
- Llegarán a ser capaces de clasificar y graduar los objetivos e incrementarán la atención.
- Por otro lado, en referencia al desarrollo afectivo, en un principio tienen dificultades para la colaboración por motivo del marcado egocentrismo; así mismo, tienen problemas para aceptar y reconocer las reglas de los juegos. Pero en la medida que la etapa avanza, logran mayor estabilidad y equilibrio emocional.
- Poco a poco logran tener mayor confianza en ellas mismas, llegando a tener una buena relación con los adultos y a querer juegos reglamentados.

### ***Etapa de Descentración (3er y 4º Nivel).***

La segunda etapa se divide en otros dos niveles, las características generales que describiremos a continuación conciernen a la totalidad de la etapa:

- Al final del primer nivel de esta etapa, las alumnas ya han establecido el esquema corporal y completan el conocimiento relativo espacio - tiempo. Como irán entrando poco a poco en la pubertad, se comenzarán a dar una serie de cambios anatomofisiológicos en sus cuerpos, y como consecuencia encontraremos discordancias entre su estatura y su fuerza muscular.
- El sistema nervioso logra la madurez, y la velocidad de reacción mejora mucho.
- En lo que respecta al desarrollo cognitivo, en el primer nivel el pensamiento operativo llega a su plenitud, y en el segundo nivel, en cambio, comienza el desarrollo del pensamiento lógico-formal.
- Va comenzando el interés por diferentes actividades, y aumenta mucho la capacidad crítica.
- En esta etapa se puede iniciar la crisis de la adolescencia, siendo su vida afectiva intensa e inestable, haciendo relucir una y otra vez formas de actuar contradictorias.
- Se va independizando cada vez más de sus padres, y a la hora de formarse un juicio sobre sí misma cobra una importancia extraordinaria la buena fama que se tenga en el deporte.

### ***Etapa de Estructuración (5º Nivel).***

En esta tercera etapa las características generales de las deportistas son las siguientes:

Conviene trabajar también otras combinaciones (diferentes situaciones de inferioridad, de igualdad, y de superioridad).

- Se producen grandes cambios en el metabolismo, crece mucho la estructura ósea y aumenta considerablemente la fuerza muscular.
- En plena adolescencia, la mejora de la resistencia a largos esfuerzos sufre un pequeño parón.
- Comienzan a hacerse evidentes las características sexuales.
- En el aspecto cognitivo, suceden avances fundamentales en estas edades en el logro del pensamiento lógico-formal.
- Comienza a tomar fuerza la conciencia de una misma, y adquieren gran valor los sentidos de lealtad y responsabilidad.
- Es un tiempo de inestabilidad y afectivamente pueden aparecer como muy sensibles.

## **BLOQUES DE CONTENIDOS**

Para conseguir avances en cada una de estas partes, desde el principio hasta el final, las cinco partes deberán ser los objetivos básicos de un proceso completo, aunque a veces unas adquieran más importancia que otras, y son las siguientes:

### ***Preparación Psicológica***

Los acontecimientos de la vida tienen repercusiones en nosotros y dependiendo de las mismas adoptamos una u otra actitud; precisamente por eso decimos que las

personas somos seres afectivos. Igualmente a como exteriorizamos unas actitudes ante los sucesos de la vida, también en el deporte (y en el fútbol) exteriorizamos toda nuestra afectividad.

Por lo tanto, a la hora de hablar de la preparación psicológica deberemos realizar una diferenciación. Por un lado, estaría la preparación psicológica específica que busca directamente unos resultados deportivos y, por otra parte, la educación de las actitudes, normas y valores tan importantes para el desarrollo de las señoritas deportistas.

A la hora de organizar los contenidos de la preparación psicológica resulta conveniente diferenciar los dos grupos arriba mencionados:

En el primer grupo: Estarán los valores que se pueden desarrollar gracias al fútbol, las actitudes que se exteriorizan y unas normas definidas.

Valores y Actitudes.- Los valores son principios que regulan el comportamiento humano en cualquier momento y situación; las actitudes, unos comportamientos determinados que manifestamos ante diferentes situaciones; y las normas, en cambio, unas reglas de comportamiento que tenemos para dirigir las actitudes y determinar los valores.

Con intención de organizar un amplio grupo de contenidos de los valores que podemos desarrollar por medio del deporte, y por supuesto por medio del fútbol, a continuación expondremos una clasificación que puede resultar de utilidad.

Valores y actitudes

Bienestar:

- Actitud favorable a la actividad deportiva para el tiempo libre.
- Actitud favorable a practicar deporte en un ambiente alegre y con humor, tanto en competición como en las clases.

Deportividad:

- Actitud contraria al ganar como sea.

- Actitud contraria a hacer trampas.

Nobleza:

- Actitud favorable a las decisiones justas.
- Actitud ante las victorias sin triunfalismo ni orgullo desmedido.

Valentía:

- Actitud para aceptar las responsabilidades individuales.
- Actitud de no esconderse ante los problemas del juego.

Constancia:

- Actitud de voluntad de superación.
- Actitud favorable al trabajo y al esfuerzo.

Cooperación:

- Actitud de colaboración hacia los árbitros y a las rivales.
- Actitud favorable al juego limpio, junto con las rivales.

Compañerismo:

- Actitud de participación por parte de todas las componentes del equipo.
- Actitud favorable a la ayuda mutua.

Respeto:

- Actitud de respeto hacia las rivales, se gane o se pierda.
- Actitud de cumplir con exactitud las reglas de juego.

Normas de comportamiento:

- Normas para utilizar el material e instalaciones de forma adecuada.
- Normas de sensibilización para cuidar adecuadamente el material y el medio.
- Normas que refuercen hábitos de limpieza.
- Normas internas.
- Normas de juegos y deportes.

- Normas para encauzar los problemas disciplinarios.
- Normas básicas para una práctica saludable del deporte.

En el segundo grupo: En cambio, los contenidos específicos que deben trabajarse para obtener la situación de rendimiento más eficaz a la hora de buscar unos determinados resultados deportivos, además de la preparación física, técnica y táctico-estratégica, deberemos tener en consideración una cuarta: la preparación psicológica.

Ahora bien, aunque se vaya trabajando constantemente con las adolescentes el aspecto psicológico a través de las relaciones mutuas, en este segundo grupo estaría principalmente la preparación psicológica específica que busca directamente la consecución de unos resultados deportivos.

Por medio de dicha preparación queremos encontrar la situación de rendimiento más propicia para la jugadora. Es decir, diremos que, desde el punto de vista psicológico, la jugadora está en las condiciones óptimas para ganar cuando tenga ganas de competir, sin problemas internos, sintiéndose satisfecha consigo misma, teniendo toda la atención puesta en la competición y confiando en sí misma.

Por otro lado, se tendrá que dar una adecuada dirección de equipo para conseguir esas condiciones y situación. El responsable deberá ser una persona coherente, comunicativa, que sepa motivar y que tenga la sensibilidad suficiente como para conocer la personalidad de cada deportista y su estado de ánimo; que sepa mantener la confianza basada en el respeto para conseguir la cohesión entre los miembros del equipo y que les ofrezca continuamente ayuda y seguridad, para superar los problemas y conseguir el equilibrio emocional.

Por tanto, los contenidos específicos más importantes a trabajar para conseguir la situación idónea de rendimiento serán los siguientes:

Contenidos específicos:

- Entender bien el juego y jugar con sentido.
- Controlar las tensiones y nerviosismo.
- Que cada cual tenga confianza en sí misma.
- Saber encarar los problemas.
- Tener capacidad de soportar el cansancio.
- Poseer capacidad de atención y concentración.
- Tener espíritu competitivo y de victoria.
- Ser valiente a la hora de asumir responsabilidades.
- Equilibrio personal.
- Capacidad de entender e interiorizar rápidamente las situaciones.
- Estar bien integrada en el equipo.

### ***La Técnica en el fútbol***

Las técnicas del fútbol son los movimientos más adecuados para conseguir la mayor eficacia; es decir, los gestos y movimientos que son más eficaces con el mínimo gasto de energía.

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, la jugadora que tendrá éxito será aquella que tenga capacidad de amoldarse a las ejecuciones técnicas más apropiadas a dichas situaciones.

### ***La Táctica en el fútbol***

La táctica consiste en la elección de la ejecución motriz más adecuada en cada situación. Ante cualquier situación de juego, primeramente vemos qué sucede, a

continuación examinamos esa situación y, por último, decidimos de entre las posibilidades que tenemos la más adecuada.

Ante las situaciones que se plantean en el fútbol, cada jugadora deberá responder de una u otra manera. La efectividad o rendimiento del juego reside en elegir la más idónea de cuantas posibilidades de respuesta se nos presentan. Esas respuestas o actitudes serán diferentes si la jugadora está atacando o defendiendo. Esas respuestas o actitudes serán las variables en el entrenamiento táctico-estratégico.

El fútbol es una pugna entre dos equipos compuestos por un número determinado de jugadoras. En esa pugna hay un balón por medio y unas reglas. Dentro de un terreno de juego determinado las deportistas de cada equipo tienen que conseguir meter más goles que los del otro equipo, estableciéndose para ello unas relaciones de oposición y de cooperación entre ellas.

Así pues, en el fútbol, teniendo como referencia la posesión del balón, diferenciamos dos fases y en cada una tres principios:

**ATAQUE:** cuando tenemos la posesión del balón.

- a) Meter gol.
- b) Avanzar.
- c) Mantener la posesión del balón.

**DEFENSA:** cuando no tenemos la posesión del balón.

- a) Proteger nuestra portería.
- b) Cortar el ataque de la rival.
- c) Recuperar el balón.

Como todos los elementos (balón, portería, jugadoras...) y las relaciones entre las jugadoras (de cooperación y de oposición) van cambiando una y otra vez, el aspecto táctico-estratégico adquiere gran importancia en el fútbol, ya que si pretendemos que el juego sea realmente efectivo adquiere una importancia

enorme la elección de la posibilidad más idónea de entre las que tengamos disponibles en una situación o momento dados.

Estas son las posibilidades que se les presentan a las jugadoras de campo, en ataque y en defensa.

### ***Estrategia en el fútbol***

La estrategia es un plan de acciones previamente determinado que se aplica en el juego de forma individual o colectiva.

Ahora bien, a la hora de hablar de estrategia deberemos diferenciar, por un lado, la estrategia básica y, por otro, las jugadas de estrategia.

**a) Estrategia básica:** en la estrategia básica incluiríamos todas las posibilidades que ofrece el juego: corner, faltas, penalti, saque de banda y sistemas. Sin embargo, más que para lograr unos resultados directos, entendemos que esas jugadas básicas valen para comprender mejor el juego mismo.

**b) Jugadas de estrategia:** las trabajaremos en este segundo nivel de estrategia. Éstas serán, por el contrario, las jugadas preparadas previamente, que buscan obtener un resultado inmediato.

### ***La Preparación de la condición física en el fútbol***

Las cualidades físicas básicas son características relacionadas con el aspecto físico-fisiológico del ser humano, las habilidades básicas están relacionadas con los modelos de movimiento que desarrollamos los humanos en todo momento.

Esas destrezas pueden ser de numerosos tipos:

- Movimientos con desplazamiento: relacionados con los desplazamientos, por ejemplo: andar, correr, dar vueltas, saltar...

- Movimientos sin desplazamiento: agacharse, empujar, arrojar o tirar, golpear...
- Movimientos relacionados con la habilidad en las manos: coger y dar, agarrar...

Sin embargo, a pesar de ser muy importante desarrollar todas esas destrezas, remarcaremos especialmente las relacionadas directamente con el fútbol femenino.

Carreras. Saltos · Virajes · Tiros · Golpeos.

Sin embargo, aunque todas esas destrezas las vayamos interiorizando desde el nacimiento, las siguientes serían las que habría que trabajar especialmente para el fútbol:

- Esquema corporal y lateralidad.
- Equilibrio.
- Percepción del espacio.
- Percepción del tiempo.
- Destrezas de coordinación.

La mayoría de expertos consideran cualidades físicas básicas las cinco cualidades siguientes:

- Resistencia
- Fuerza
- Velocidad
- Flexibilidad
- Agilidad

Resistencia: Es la capacidad de resistir a la fatiga en trabajos de prolongada duración. La resistencia de la deportista dependerá del tipo de esfuerzo y la capacidad de las fuentes de energía del cuerpo de cada uno (de cómo surge la

energía necesaria para que nuestro cuerpo haga un esfuerzo), según las fuentes de energía se distinguen dos clases de resistencia:

- Resistencia aeróbica: cuando usamos oxígeno para conseguir energía.
- Resistencia anaeróbica: cuando no usamos oxígeno para conseguir energía.

Fuerza: Es la capacidad que los humanos tenemos para actuar contra la resistencia exterior (fuerza de gravedad, de peso o de un adversario) mediante la contracción de los músculos.

Podemos distinguir cuatro tipos de fuerza:

- Fuerza general: Le llamamos así al trabajo de fortalecimiento básico de todo el cuerpo realizado desde adolescente (valiéndose principalmente del peso de cada una y del peso de la compañera).
- Fuerza máxima: Es la contracción suprema voluntaria que podemos conseguir contra una carga superior.
- Fuerza rápida: (explosiva) Capacidad que tenemos para realizar la contracción de mayor velocidad para superar la resistencia exterior.
- Fuerza de resistencia: Capacidad para actuar en el trabajo de fuerza contra una resistencia pequeña o mediana.

Velocidad: Capacidad que tiene la deportista para realizar las acciones motrices en el menor tiempo posible.

- Velocidad de reacción: Es el tiempo que transcurre desde que recibimos el estímulo hasta que realizamos la primera contracción de los músculos.
- Velocidad de movimientos (no cíclica): Se llama así a la velocidad de los movimientos no cíclicos (no repetidos); por ejemplo: lanzamiento, patada, salto...
- Velocidad de desplazamiento (cíclica): Desde el punto de vista físico, es lo que realmente entendemos por velocidad. Es decir, la distancia que realizamos en la unidad de tiempo.

Flexibilidad: Es la característica que determina las capacidades de movimiento de la deportista, por medio de la elasticidad de los músculos y capacidad de movimiento de las articulaciones, posibilitando todos los movimientos del cuerpo.

Agilidad: Capacidad de realizar movimientos rápidos, controlados y equilibrados ante cualquier situación.

Esta preparación física del fútbol debe planificarse, es decir organizar en forma racional el trabajo encaminado para alcanzar fines u objetivos trazados previamente, trabajando de esta manera por medio de sesiones.

La sesión: Es la unidad fundamental de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje; es justamente la unidad de tiempo donde se trabajan los diferentes contenidos planificados (tanto por medio de ejercicios como por situaciones jugadas), para así poder llegar a la consecución de los objetivos.

En el deporte-colegial podemos diferenciar dos tipos de sesiones: sesiones de competición y sesiones de enseñanza-aprendizaje.

Aunque el número de sesiones semanales y la duración de éstas dependerán tanto de la edad como de los contenidos que se trabajen, todas las sesiones deberán estar divididas en tres partes fundamentales:

Calentamiento: En esta primera parte prepararemos a las alumnas física y psicológicamente para lo que posteriormente vayamos a trabajar (en la parte principal).

Parte principal: Es la parte donde conseguiremos los objetivos deseados. Esta parte tendrá un único objetivo (por ejemplo, la mejora de un contenido concreto), o podrá también tener varios objetivos (por ejemplo, se trabajarán objetivos relacionados con la técnica, la táctica y la preparación física).

De cualquier modo, tanto los ejercicios como los juegos propuestos para la consecución de los objetivos, tendrán que ser los más adecuados y motivantes posibles.

Vuelta a la calma: Esta parte la utilizaremos para la vuelta a la normalidad (tanto física como psicológica). Normalmente realizaremos ejercicios de relajación, trabajo de flexibilidad o pequeñas charlas.

La preparación física es un medio que desarrollado con precisión, le permitirá a la jugadora tener el combustible suficiente para expresar todo su potencial de creatividad, talento y entrega durante los noventa minutos que dura el partido de fútbol.”

La preparación física debe estar subordinada a la idea de juego, la que será determinada por el director técnico, es bueno detenerse en este concepto, siendo fundamental entrenar en función de una manera de expresar este maravilloso juego.

([http://www.kirolzerbitzua.net/informacion/webfutbol/pdfs/Futbol%20Castellano, pdf](http://www.kirolzerbitzua.net/informacion/webfutbol/pdfs/Futbol%20Castellano.pdf))

## **MÉTODOS DE ENSEÑANZA APLICADOS AL FÚTBOL**

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.

Es así como la enseñanza del fútbol ha adoptado algunos métodos considerándose los más importantes los siguientes:

### ***Método Deductivo***

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, 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 de la jugadora 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 las jugadoras entienden lo que vamos a trabajar. Es más cercano al método global.

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

## **FUNCIONES DE LA DIDÁCTICA**

El estudio de la didáctica es necesario para que la enseñanza sea más eficiente, más ajustada a la naturaleza y a las posibilidades del educando y de la sociedad. Puede decirse además que es el conjunto de técnicas destinado a dirigir la enseñanza mediante principios y procedimientos aplicables a todas las disciplinas, para que el aprendizaje de las mismas se lleve a cabo con mayor eficiencia.

## ***Definición de Didáctica***

En razón de que se está produciendo una toma de conciencia en lo que concierne a la necesidad de la didáctica en la formación del educando, es primordial prestar especial interés al concepto de didáctica.

Puede decirse que la didáctica está representada por el conjunto de técnicas a través de las cuales se realiza la enseñanza; para ello reúne y coordina, con sentido práctico, todas las conclusiones y resultados a que arriban las ciencias de la educación, a fin de que dicha enseñanza resulte más eficaz.

“Etimológicamente didáctica deriva del griego: didaskein (enseñar) y tékne (arte), esto es, arte de enseñar, de instruir”

La didáctica es ciencia y arte de enseñar. Es ciencia en cuanto investiga y experimenta nuevas técnicas de enseñanza teniendo como base, principalmente, la biología, la psicología, la sociología y la filosofía. Es un arte, cuando establece normas de acción o sugiere formas de comportamiento didáctico, basándose en los datos científicos y empíricos de la educación; estos suceden porque la didáctica no puede separar teoría y práctica. Ambas deben fundirse en un solo cuerpo, procurando la mayor eficiencia de la enseñanza y su mejor ajuste a la realidad humana y social del educando”. (*Imideo Guisepp Mérice (1997), Hacia una didáctica General y Dinámica Págs. 27,54*)

## ***Características de la Didáctica***

“Para determinar cuál es, relativamente la técnica más recomendable de enseñanza, la didáctica utiliza:

- a) Los principios, normas y conclusiones de la filosofía de la educación.
- b) Los descubrimientos y conclusiones de las ciencias educativas, como la biología, la psicología y la sociología de la educación.

c) La experimentación y las prácticas de más comprobada eficacia de la enseñanza moderna.

d) Los criterios y normas de la moderna racionalización científica del trabajo. La enseñanza y el aprendizaje son modalidades típicas de trabajo intelectual que deben obtener productos educativos y culturales bien definidos”.

No existe una “mejor técnica de enseñanza”, dentro de las circunstancias inmediatas de la realidad, es siempre posible determinar cuál es, en cada caso, la técnica de enseñanza más factible y aconsejable; para eso se exige comprender y discernir todos los datos de la situación real e inmediata sobre la que se va a actuar. *(Luis A de Mattos (1998), Compendio de Didáctica General)*

### ***Objetivos de la Didáctica***

a) Conocer las líneas maestras de la Didáctica General para poder comprender y generar teoría enriquecedora de los procesos de enseñanza aprendizaje

b) Aportar teorías y modelos que faciliten la relación de los procesos de la enseñanza –aprendizaje en beneficio del conocimiento, la integración social y la transformación de las personas en el ámbito escolar y en otros ámbitos complejos.

c) Desarrollar sistemas metodológicos que faciliten a los profesores y educadores la intervención educativa.

d) Aportar estilos de indagación y generación de procesos prácticos que contribuyan a crear climas de integración y mejora de la convivencia en las comunidades educativas.

e) Generar culturas y modalidades de intervención educativa adecuadas a los grupos con los que se colabora.

f) Contrastar las diversas perspectivas de enseñanza y seleccionar las más convenientes para las diferentes situaciones de actuación.

- g) Facilitar modelos de evaluación que permita comprender los procesos y resultados de aprendizaje.
- h) Generar teoría formativa y curricular a partir de experiencias propias y ajenas para que se pueda plasmar en el diseño, desarrollo y seguimiento de acciones formativas.
- i) Situar el aprendizaje en un contexto real de percepción reflexiva y respuesta profesionalizante de esta nueva carrera con la intención de crear y consolidar los espacios de intervención, construyendo así paulatinamente su identidad propia.
- j) Generar un cauce de transferencia entre la comunidad de profesionales de la psicopedagogía, la comunidad universitaria y científica, y el resto de la comunidad que suponga un enriquecimiento mutuo.

### ***Definición de Guía didáctica***

La guía didáctica es el instrumento básico que orienta al estudiante a lo largo del desarrollo de la asignatura, debe indicar de manera precisa, qué tiene que aprender, cómo puede aprenderlo y cuándo lo habrá aprendido, con el propósito de mejorar el aprovechamiento del tiempo y maximizar el aprendizaje y su aplicación.

La Guía Didáctica es “el documento que orienta el estudio, acercando a los procesos cognitivos del estudiante, el material didáctico, con el fin de que pueda trabajarlos de manera eficaz”. (*García Aretio, Guía Didáctica 2002, p. 241*)

La Guía Didáctica es “la herramienta que sirve para edificar una relación entre el profesor y los alumnos”. (*Mercer, Definición de Guía Didáctica 1998: p. 195*)

Afirmar que la Guía Didáctica es “una comunicación intencional del profesor con el alumno sobre los pormenores del estudio de la asignatura y del texto base”. (*Castillo 1999, p.90*)

La Guía Didáctica “constituye un instrumento fundamental para la organización del trabajo del alumno y su objetivo es recoger todas las orientaciones necesarias que le permitan al estudiante integrar los elementos didácticos para el estudio de la asignatura”. (Martínez Mediano 1998, p.109).

Si analizamos con detenimiento estas definiciones, con seguridad descubriremos aspectos muy importantes, que conviene destacar, para entender mejor el papel de la Guía Didáctica en la enseñanza-aprendizaje.

La definición primera nos habla de acercar el conocimiento al estudiante, es decir, de allanar el camino para facilitar la comprensión de la asignatura; la segunda y tercera destacan la necesidad de la comunicación bidireccional o en palabras de Holmberg (1985) de “adoptar una actitud conversacional con el estudiante”; y la última rescata el papel orientador e integrador de la guía didáctica.

Personalmente consideramos a cuatro elementos que han sido contemplados en las definiciones anteriores, que constituyen los pilares sobre los que se construye y configura la calidad de las Guías Didácticas.

Esto nos permite sostener que la Guía Didáctica es el material educativo que deja de ser auxiliar, para convertirse en herramienta valiosa de motivación y apoyo; pieza clave para el desarrollo del proceso de enseñanza, porque promueve el aprendizaje al aproximar el material de estudio al estudiante (texto convencional y otras fuentes de información), a través de diversos recursos didácticos (explicaciones, ejemplos, comentarios, esquemas y otras acciones similares a la que realiza el profesor en clase). De ahí la necesidad de que la Guía Didáctica, posibilite al estudiante avanzar con mayor seguridad en el aprendizaje.

### ***Aspectos de la Guía didáctica***

- Ofrecer información acerca del contenido y su relación con el programa de estudio para el cual fue elaborado.

- Presentar orientaciones en relación a la metodología y enfoque del aprendizaje.
- Presentar indicaciones acerca de cómo lograr el desarrollo de las habilidades, destrezas y aptitudes de las estudiantes.
- Definir los objetivos específicos y las actividades de estudio para orientar la planificación.
- Integrar el contenido del aprendizaje con los conocimientos previos de la estudiante.
- Crear puntos focales para las estudiantes.
- Estimular la observación y la imaginación.
- Estimular la producción de soluciones posibles y alternativas.
- Utilizar variedad de recursos didácticos.

## **REGLAMENTACIÓN DEL FÚTBOL**

“El objetivo del juego consiste en marcar más goles que el equipo contrario, introduciendo la pelota en la portería rival, respetando sus reglas y reglamento con jugadas limpias y sin dañar a la rival”. (*www.fifa.com*)

- El campo de juego o cancha suele ser de hierba, pero se puede jugar en otro tipo de superficies, como tierra, e incluso, en algunas competiciones, sobre césped artificial.
- El campo no puede medir más de 119 m de largo por 91 m de ancho y tampoco menos de 91 m de largo por 46 m de ancho.
- Las porterías consisten en dos postes colocados verticalmente y con una separación de 7,32 m, un travesaño (larguero) que los une a una altura de 2,44 m y una red que abarca toda la parte trasera de la portería.
- La pelota es redonda, con una circunferencia entre 68 y 71 cm y un peso entre 396 y 453 gramos.

- El juego está controlado por un árbitro ayudado por dos jueces de línea (denominados desde 1996 árbitros asistentes).
- Normalmente hay dos tiempos de 45 minutos con un intervalo mínimo de descanso de cinco minutos (que habitualmente es de quince).
- En competiciones eliminatorias, para decidir partidos que han finalizado empatados después de los 90 minutos reglamentarios, se juega un tiempo adicional (prórroga) con dos tiempos de quince minutos. Esta fórmula también ha evolucionado recientemente, adjudicándose el triunfo al equipo que marca primero un gol (comúnmente denominado *gol de oro*).
- En algunos casos se decide el ganador por medio de tandas de tiros a puerta desde el punto de penalti.
- Para dar validez a un gol, la pelota tiene que pasar entre los postes de portería, bajo el larguero y sobrepasar completamente la línea de gol. La pelota entera debe rebasar la línea.
- Las porteras deben llevar ropa que los distinga del resto de las jugadoras, tanto de su propio equipo como del contrario.
- Las posiciones y alineaciones tradicionales, de cinco delanteras, dos medios, tres defensas y una portera se abandonaron hace tiempo en favor de otras formaciones más flexibles.
- Están permitidas las sustituciones, pero una vez que una jugadora ha sido reemplazada, no puede volver al juego.
- Cada competición tiene sus reglas propias que regulan el número de sustituciones que puede hacer cada equipo durante un partido.
- En el fútbol internacional, lo normal son tres sustituciones, entre cinco jugadoras suplentes, que se designan antes de comenzar el partido.
- Un partido comienza con un saque desde el círculo central del campo, efectuado por una jugadora del equipo al que le haya tocado sacar, lo que se decide por medio del lanzamiento de una moneda.
- Cada vez que se marca un gol, el juego se reanuda desde el mismo círculo central y lo reinicia el equipo que lo haya encajado.
- Cuando se efectúa un saque desde el centro, los equipos permanecen cada uno en su mitad del campo hasta que se ponga la pelota en juego.

- La pelota se pone en juego en el momento en que la toca otra jugadora del mismo equipo que efectúa el saque.
- La jugadora que efectúa el pase inicial no puede volver a tocar la pelota hasta que se considera que la pelota sale fuera de banda cuando toda ella sobrepasa la línea que delimita el terreno de juego (por el suelo o por el aire).
- Cuando la pelota sale fuera de banda, vuelve al juego por medio de un saque de banda si ha salido por las líneas laterales del campo, y por medio de un saque con el pie si ha sobrepasado la línea de gol.
- Los saques los efectúan jugadoras del equipo que no ha sido responsable del envío de la pelota fuera del campo.
- Para efectuar un saque de banda, que debe realizarse en el mismo punto por donde salió la pelota, la jugadora coge ésta con las dos manos y la lanza desde detrás y por encima de la cabeza. En el momento del lanzamiento la jugadora debe estar de frente al terreno de juego y con ambos pies en el suelo.
- Cuando la pelota sale fuera del terreno sobrepasando la línea de gol, vuelve al juego, bien por medio de un saque desde el área pequeña de la portería, cuando el último en tocarla fue una jugadora atacante, bien desde un saque de esquina si el último en tocarla fue una jugadora defensora.
- Un saque de esquina se saca desde el punto donde se juntan las líneas de banda y de gol más cercanas al lugar por donde salió la pelota.
- La jugadora que efectúa el saque no puede volver a tocar la pelota hasta que lo haya hecho otra jugadora. Los defensores deben colocarse a una distancia mínima de 9,15 metros.
- La regla más compleja de las 17 básicas de que consta el juego es la que concierne al fuera de juego (regla 11). Dice: "una jugadora está en fuera de juego si se encuentra más cerca de la línea de gol de las contrarias que la pelota, e interfiriendo en el juego o a una contraria en el momento en que la pelota se ha jugado por última vez, a no ser que existan las siguientes excepciones:
  1. Desde saques de banda o de esquina; pero no tiros libres.
  2. Si una jugadora está en su mitad del campo.

3. Si la pelota ha sido jugada en último lugar hacia él por un contrario.
  4. Si la jugadora no está más cerca de la línea de gol que al menos dos contrarias, incluso si uno es la portera. Esta última es la esencia de la norma.
- Las violaciones del reglamento están penalizadas con tiros libres y penaltis.
  - Los tiros libres pueden ser directos o indirectos.
  - Se puede marcar un gol directamente con un tiro libre directo, pero no con un indirecto. En este último, otra jugadora debe tocar la pelota antes de marcarse el gol.
  - Un tiro libre directo se decreta por infracciones graves, y si ocurre dentro del área se decreta un penalti.
  - Todos los tiros libres (excepto los penaltis) se sacan desde donde se produjo la infracción. Las jugadoras contrarias deben situarse como mínimo a una distancia de 9,15 m de la pelota en el momento de sacarse el tiro libre. A menudo, el equipo que saca el tiro lo hace sin esperar a que se sitúe la barrera de defensoras.
  - El árbitro puede aplicar la ley de la ventaja y no pitar una falta si el equipo sobre el que se ha cometido sale beneficiado con ello.
  - Un tiro libre directo se señala por infracciones graves, tales como faltas intencionadas o conducta antideportiva. Hay nueve situaciones de este tipo; seis son faltas cometidas “contra una contraria”, dos son “en contra de una contraria” o de una compañera de equipo, y una es técnica. Las seis primeras son:
    1. Zancadillear o tirar a una oponente.
    2. Saltar sobre una oponente.
    3. Cargar sobre una oponente desde atrás.
    4. Sujetar a una oponente.
    5. Empujar a una oponente.
    6. Cargar sobre una oponente de manera violenta o peligrosa.
  - Otras dos faltas graves son: dar o intentar dar una patada a una contraria, y golpear o intentar golpear con la mano a una contraria.

- También, la desconsideración hacia una contraria.
- La última infracción consiste en usar manos o brazos deliberadamente para controlar la pelota.
- Si alguna de las infracciones mencionadas es cometida por el equipo defensor dentro de su área, el árbitro lo sancionará con un penalti. El lanzamiento de penalti se efectúa directamente a gol y las únicas jugadoras que pueden estar dentro del área durante el lanzamiento son la jugadora
  - que lo lanza y la portera.
  - Los tiros libres indirectos se sancionan por las infracciones siguientes:
    1. Juego peligroso (elevación del pie, por encima, o descenso de la cabeza por debajo, de la cintura de la contraria).
    2. Cargar sobre una contraria cuando no tiene la pelota a distancia para jugarla.
    3. Obstrucción.
    4. Cargar a la portera, excepto cuando ésta tiene la pelota o ha salido de su área.
    5. Pérdida de tiempo deliberada de la portera.
    6. La portera da más de cuatro pasos estando en posesión de la pelota.
    7. Cuando una jugadora pasa deliberadamente el balón con el pie a su portera y ésta la coge o golpea con las manos.
    8. Protestas.
    9. Fuera de juego.
- Si las infracciones son lo suficientemente graves, el árbitro puede amonestar a la jugadora (mostrarle la tarjeta amarilla). También puede hacerlo si la jugadora:
  1. Entra o sale del terreno de juego sin autorización del árbitro.
  2. Persiste en las infracciones.
  3. Disiente de palabra o acción de una decisión arbitral.
  4. Por conducta antideportiva, pérdidas deliberadas de tiempo, dar una patada al balón y enviarlo fuera después de que el árbitro haya pitado una falta, salirse antes de tiempo de una barrera o situarse enfrente de la pelota para impedir el saque de una falta.

- Un árbitro puede mostrar la tarjeta roja a una jugadora y expulsarle del terreno de juego si:
  1. Una defensora estorba intencionadamente a una oponente de forma no autorizada por las reglas, cuando éste tiene una oportunidad clara de marcar un gol.
  2. Una jugadora es culpable de conducta violenta o antideportiva de forma grave.
  3. Una defensora, excepto la portera, toca el balón con las manos o brazos, estando fuera de su área, para evitar un gol o una oportunidad de gol.
  4. Una jugadora usa un lenguaje impropio contra cualquier otra jugadora del campo, el árbitro principal o los árbitros asistentes.
  5. Una jugadora persiste en conducta antideportiva después de haber sido amonestado.

## CAPÍTULO II

### **PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS EN EL COLEGIO TÉCNICO “SARA M. BUSTILLOS DE ATIAGA” A: ALUMNAS, Y MAESTRA DE CULTURA FÍSICA**

#### *Caracterización del Objeto de Estudio*

Rioblanco Alto enclaustrado entre el coloso Cotopaxi y los Ilinizas hasta mediados del año 1985 no contaba con un Colegio de Enseñanza Media para la juventud del sector, razón por la cual se hace un clamoroso pedido al Ministerio de Educación a través del señor Diputado de la Provincia en ese entonces el Dr. Galo Atiaga, logrando esta anhelada aspiración el 20 de septiembre de 1985 fecha en que se expide el Acuerdo Ministerial N°. 10115 y en honor a una ilustre maestra de la Escuela Fiscal Ambato, ejemplo de sacrificio y sabiduría, se crea la Institución con el nombre de Colegio Nacional Mixto de Ciclo Básico “Sara María Bustillos de Atiaga”, en octubre se inicia el primer año lectivo 1985 - 1986 con 32 alumnos en primer curso en ese entonces, su desenvolvimiento académico se cumple en la casa comunal, con el Ing. Romel Moya como primera autoridad y con los siguientes miembros del Consejo Directivo: Lic. Gualberto Viera, Lic. Edmundo Escobar y por sorteo es designado secretario del plantel el Lic. Celso Campaña.

A partir del año 1986, asume el rectorado el Lic. César Arregui, manteniendo la administración por una década.

El logro alcanzado con Acuerdo Ministerial N°. 824 de fecha 27 de julio de 1988 es conseguir el funcionamiento del primer curso diversificado en la especialidad de Químico Biólogo y Físico Matemático a partir del año lectivo 1988 - 1989,

posteriormente con Acuerdo Ministerial N°. 3055 con fecha 8 de septiembre de 1994 se crea el Bachillerato Técnico en Comercio y Administración especialidad Contabilidad y Bachillerato Técnico Industrial especialidad Mecánica Automotriz, por considerarlas áreas prácticas para el desarrollo Socio-económico de su entorno geográfico.

Mediante Acuerdo Ministerial N°. 933 de fecha 17 de abril del 2001 se cambia de especialidad Contabilidad a Informática, funcionando hasta la actualidad el Colegio con dos especializaciones, como es Mecánica Automotriz e Informática y como rectora de la Institución la Lic. Fanny Guayaquil.

El Colegio Sara Bustillos a lo largo de su trayectoria se ha dedicado a la formación integral de la juventud con la colaboración total de las autoridades de turno, personal docente y administrativo, quienes han sabido infundir en ellos el amor, la solidaridad, respeto, compañerismo y responsabilidad.

Con satisfacción se observa que año tras año ha ido incrementándose el número de juventud estudiosa, consecuencia del trabajo tesonero de los maestros(as), a pesar del gran déficit de profesores titulares que tiene hasta la actualidad la Institución fruto de la colaboración desinteresada de los padres de familia y otras organizaciones.

### ***Visión Institucional.***

Que el Colegio Técnico Sara M. Bustillos se constituya en el 2008 en una Institución de educación media en la Provincia, con prestigio y reconocimiento social, con profesores capacitados en mística, responsabilidad y vocación, para alcanzar una vocación de calidad y obtener bachilleres con formación integral.

Formar individuos sin consideración de condiciones sociales, razas, religiones, filiales políticas, capaces de enfrentar los desafíos del nuevo milenio sustentado en la práctica de los más altos valores, jóvenes creativos, amorosos,

investigadores, gestores y proactivos en la solución de sus problemas con equidad de género y justicia social.

Individuos críticos, flexibles y capacitados con proyección a continuar con éxito sus estudios superiores y puedan desempeñarse eficazmente en el ámbito laboral y comprometerlos con el adelanto de la comunidad.

### ***Misión Institucional.***

Nuestra Institución, es una Institución que forma bachilleres técnicos en las especialidades de Mecánica Automotriz e Informática mediante una educación integral, científico (desarrollo del pensamiento), inspirada con principios cristianos y humanistas, tomando como base aspectos de formación integral de las personas; cognitivo, expresivo y afectivo, a través de procesos de mediación pedagógica en un ambiente de paz, armonía, solidaridad, honestidad respeto, amor, responsabilidad, puntualidad, creatividad y equidad, acorde con los avances tecnológicos siguiendo un modelo pedagógico adecuado, que fomente el desarrollo social, regional y nacional.

## **RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A ESTUDIANTES Y MAESTRA DE CULTURA FÍSICA**

Para el presente trabajo de investigación descriptiva se ha realizado visitas de observación y aplicación de encuestas a 140 estudiantes del Colegio Técnico “Sara M. Bustillos de Atiaga” las mismas que están procesadas mediante un análisis cuantitativo, cualitativo y cuando lo amerita comparativo.

Las encuestas se logro tomar a todas las estudiantes de la Institución, gracias a la predisposición y la colaboración por parte de las autoridades del plantel, los resultados sirvieron para realizar un análisis y una síntesis de las preguntas formuladas con su diferente variación y frecuencia, los que fueron calculados estadísticamente mediante porcentajes para luego realizar la graficación

estadística y posteriormente extraer las conclusiones, mediante la interpretación de los resultados.

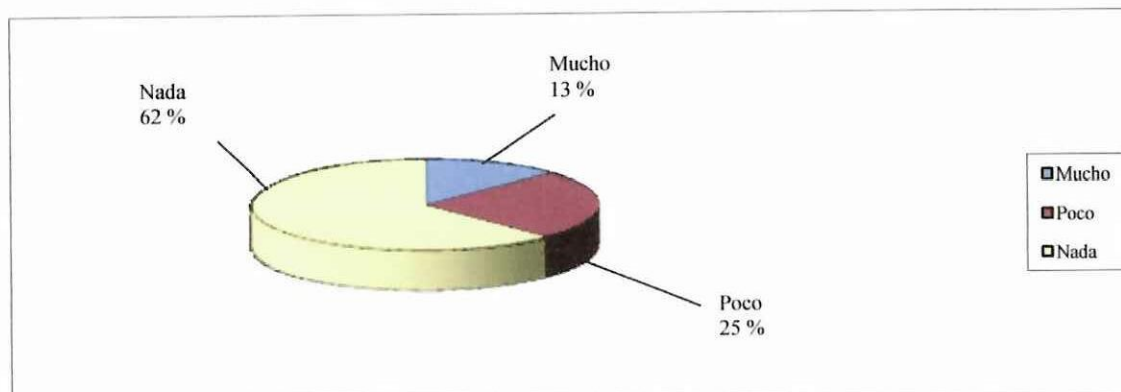
## 1. ¿Cuánto conoce usted lo que es el fútbol femenino?

**Cuadro N° 1**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	18	13
Poco	35	25
Nada	87	62
Total	140	100

POBLACIÓN: 140 ESTUDIANTES

**Gráfico N° 1**



FUENTE: ESTUDIANTES DEL COLEGIO TÉCNICO "SARA M. BUSTILLOS DE ATIAGA"

### ANÁLISIS:

De las 140 estudiantes encuestadas que representan el 100%; 18 (13%) manifiestan que conocen mucho lo que es el fútbol femenino, 35 (25%) que conocen poco de fútbol, 87 (62%) que no conocen nada de fútbol.

Las estudiantes encuestadas responden que no conocen nada de fútbol femenino, lo cual manifiestan que en el sector donde viven no lo practican y tampoco en el colegio, a excepción de unas pocas que dicen conocer mucho este deporte pero que no lo ejecutan por su rudeza

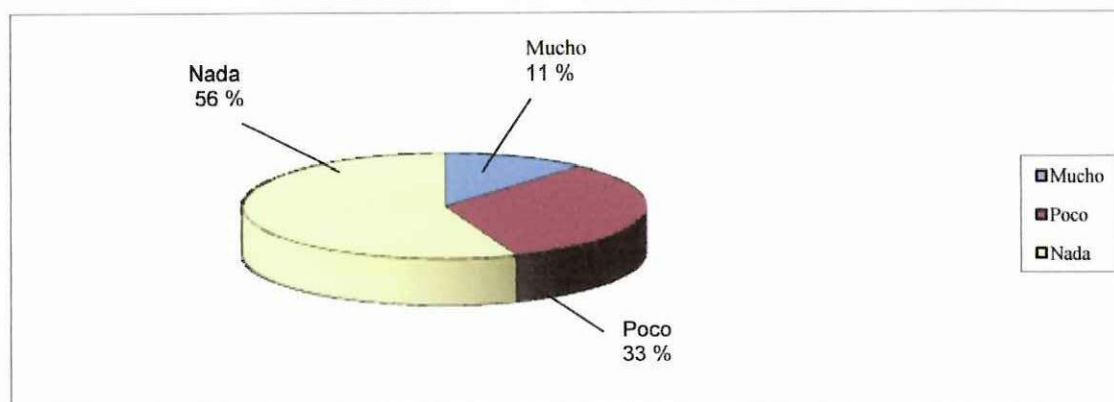
## 2. ¿Cuánto conoce usted sobre las reglas del fútbol?

**Cuadro N° 2**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	16	11
Poco	46	33
Nada	78	56
Total	140	100

POBLACIÓN: 140 ESTUDIANTES

**Gráfico N° 2**



FUENTE: ESTUDIANTES DEL COLEGIO TÉCNICO "SARA M. BUSTILLOS DE ATIAGA"

### ANÁLISIS:

De las 140 estudiantes encuestadas que representan el 100%; 16 (11%) manifiestan que si conocen mucho de reglas de fútbol, 46 (33%) que conocen poco de reglas de fútbol, 78 (56%) que nunca han escuchado sobre las reglas de fútbol por lo cual no conocen nada.

La mayoría de las estudiantes manifiestan el desconocimiento de las reglas de fútbol, pero que les interesa mucho aprender para empezar a practicar con un amplio conocimiento del tema, y que les interesa que en las clases de cultura física las impartan y que se hable mas de esta disciplina deportiva.

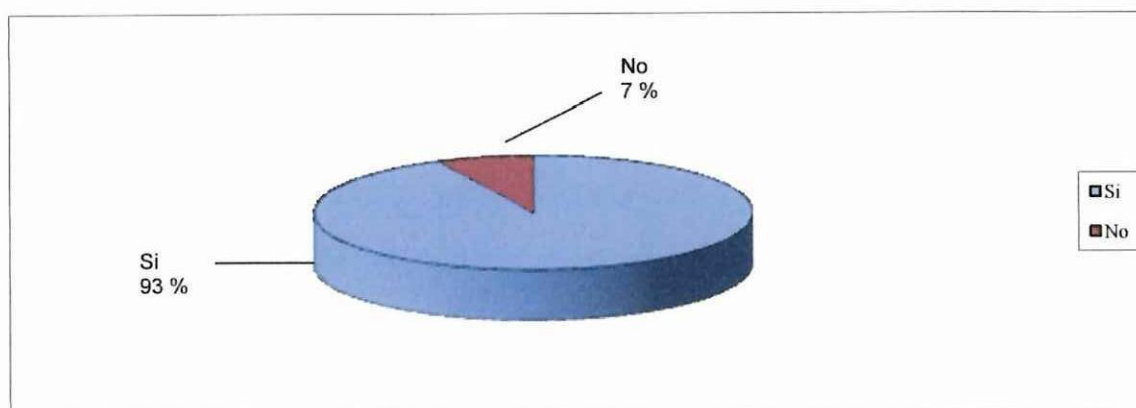
### 3. ¿Tiene interés en que se practique el fútbol femenino en su colegio?

**Cuadro N° 3**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	130	93
No	10	7
Total	140	100

POBLACIÓN: 140 ESTUDIANTES

**Gráfico N° 3**



FUENTE: ESTUDIANTES DEL COLEGIO TÉCNICO "SARA M. BUSTILLOS DE ATIAGA"

#### ANÁLISIS:

De las 140 estudiantes encuestadas que representan el 100%; 130 (93%) manifiestan que sí les interesa que se practique el fútbol femenino en el colegio, 10 (7%) indican que no les interesa que se imparta esta disciplina deportiva en el colegio.

La mayoría de las estudiantes encuestadas manifiestan que no conocen mucho de este deporte, pero que les interesa mucho que en la institución les enseñen a jugar y practicarlo para que de esa manera puedan desarrollar sus habilidades y destrezas y que de esa forma gozarían de una mejor salud, algunas estudiantes también aducen que sería interesante practicar esta disciplina deportiva en el colegio, ya que en los sectores donde viven es imposible por sus condiciones, a excepción de unas pocas encuestadas que manifiestan que no les interesa por su miedo al balón y que es difícil aprender a dominarlo.

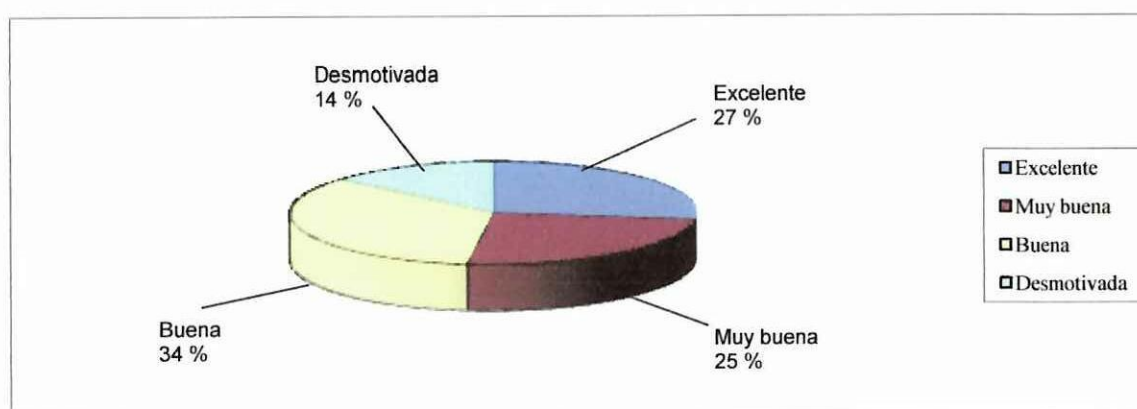
**4. ¿Cómo esta su motivación para la práctica de esta disciplina deportiva frente a los prejuicios de la sociedad, de las mujeres futbolistas?**

**Cuadro N° 4**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Excelente	38	27
Muy buena	35	25
Buena	48	34
Desmotivada	19	14
Total	140	100

POBLACIÓN: 140 ESTUDIANTES

**Gráfico N° 4**



FUENTE: ESTUDIANTES DEL COLEGIO TÉCNICO "SARA M. BUSTILLOS DE ATIAGA"

**ANÁLISIS:**

De las 140 estudiantes encuestadas que representan el 100%; 38 (27%) manifiestan que su motivación es excelente, 35 (25%) que es muy buena, 48 (34%) que es buena, 19 (14%) que se sienten desmotivadas.

Las encuestadas aducen sentirse mal frente al mito de que el "fútbol es solo para hombres" pero pese a este prejuicio las estudiantes manifiestan, que si tienen una adecuada enseñanza-aprendizaje de esta disciplina deportiva, pueden llegar a jugar igual o mejor que los hombres, y así ayudar a superar este aspecto de la no igualdad de géneros.

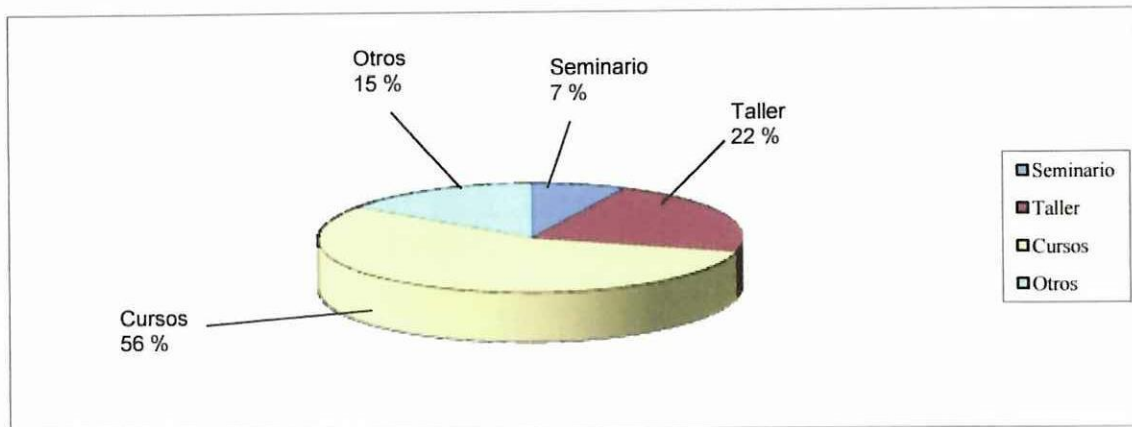
**5. ¿De que forma está dispuesta a adquirir los conocimientos de la enseñanza-aprendizaje del fútbol?**

**Cuadro N° 5**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Seminario	10	7
Taller	31	22
Cursos	78	56
Otros	21	15
Total	140	100

POBLACIÓN: 140 ESTUDIANTES

**Gráfico N° 5**



FUENTE: ESTUDIANTES DEL COLEGIO TÉCNICO "SARA M. BUSTILLOS DE ATIAGA"

**ANÁLISIS:**

De las 140 estudiantes encuestadas que representan el 100%; 10 (7%) manifiestan que están dispuestas a recibir la enseñanza-aprendizaje del fútbol por medio de seminarios, 31 (22%) por medio de talleres, 72 (56%) por medio de cursos, 21 (15%) se inclinan por otros.

Las estudiantes encuestadas están dispuestas a que les ayuden por medio de seminarios, talleres, cursos u otros, a desarrollar sus habilidades y destrezas de esta disciplina deportiva como es el fútbol, y así dejar de ser unas personas sedentarias practicando este deporte que en su mayoría les apasiona.

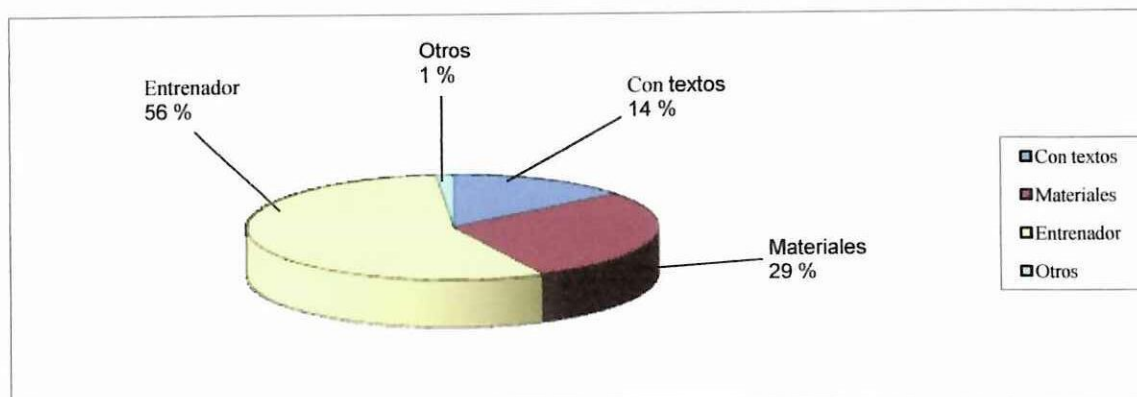
**6. ¿De que forma las autoridades del colegio deben apoyar para el mejor aprendizaje del fútbol femenino?**

**Cuadro N° 6**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Con textos	20	14
Materiales	40	29
Entrenador	78	56
Otros	2	1
Total	140	100

POBLACIÓN: 140 ESTUDIANTES

**Gráfico N° 6**



FUENTE: ESTUDIANTES DEL COLEGIO TÉCNICO "SARA M. BUSTILLOS DE ATIAGA"

**ANÁLISIS:**

De las 140 estudiantes encuestadas que representan el 100%; 20 (14%) manifiestan que las autoridades deben apoyar con textos, 40 (29%) con materiales, 78 (56%) con entrenador, 2 (1%) se inclinan por otros.

Una gran mayoría de las estudiantes encuestadas manifiestan que las autoridades del colegio deben apoyar con materiales para la enseñanza-aprendizaje del fútbol, por cuanto no disponen de implementación para este deporte, y un entrenador capacitado en esta disciplina deportiva y que por medio de de reglas, fundamentos técnicos y tácticos imparta a las estudiantes un aprendizaje teórico - práctico eficaz.

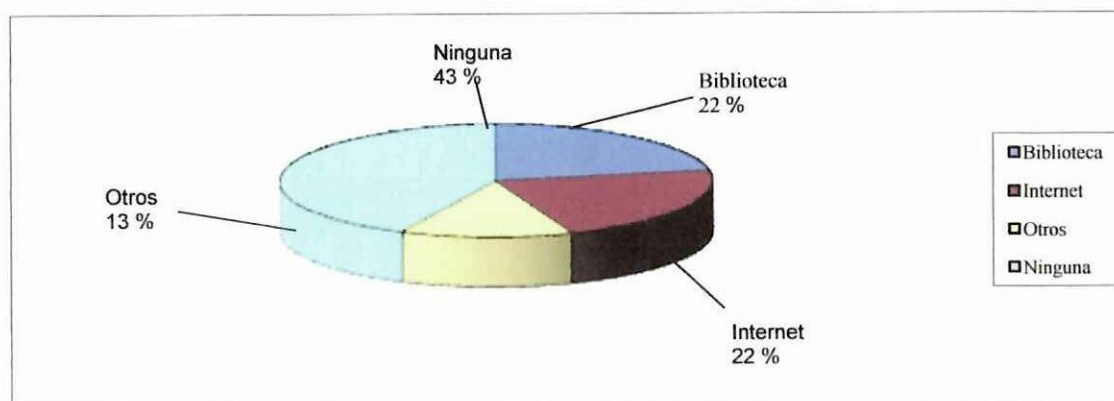
## 7. ¿En qué consulta usted sobre las reglas y estrategias del fútbol femenino?

**Cuadro N° 7**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Biblioteca	31	22
Internet	31	22
Otros	18	13
Ninguna	60	43
Total	140	100

POBLACIÓN: 140 ESTUDIANTES

**Gráfico N° 7**



FUENTE: ESTUDIANTES DEL COLEGIO TÉCNICO "SARA M. BUSTILLOS DE ATIAGA"

### ANÁLISIS:

De las 140 estudiantes encuestadas que representan el 100%; 31(22%) manifiestan que consultan sobre las reglas y estrategias del fútbol en la biblioteca, 31 (22%) e Internet, 18 (13%) en otros, 60 (43%) en ninguna.

Una muy poca población de las estudiantes encuestadas manifiesta que pueden tener acceso a un lugar donde pueden realizar o satisfacer sus curiosidades en lo que se refiere a esta disciplina deportiva, por otro lado tenemos a la gran mayoría de las estudiantes que dicen que no consultan en ninguna ya que carecen de dinero y tiempo.

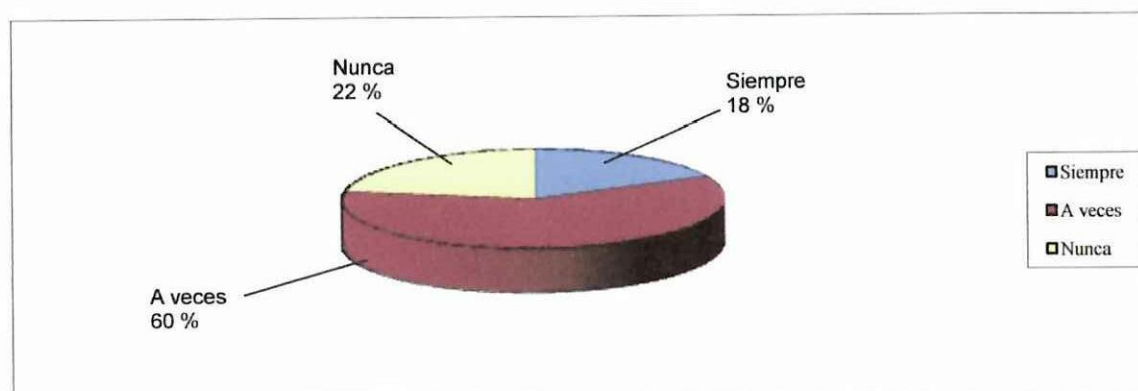
## 8. ¿Los profesores del colegio le han incentivado para que practique la disciplina deportiva del fútbol?

**Cuadro N° 8**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	25	18
A veces	84	60
Nunca	31	22
Total	140	100

POBLACIÓN: 140 ESTUDIANTES

**Gráfico N° 8**



FUENTE: ESTUDIANTES DEL COLEGIO TÉCNICO "SARA M. BUSTILLOS DE ATIAGA"

### ANÁLISIS:

De las 140 estudiantes encuestadas que representan el 100%, 25 (18%) manifiestan que los profesores del colegio si les incentivan siempre, 84 (60%) indican que a veces, 31 (22%) que nunca.

Las encuestadas indican que el incentivo por parte de los docentes, solo reciben cuando juegan amistosamente entre maestras y alumnas cuando realizan mañana deportiva en el colegio, o cuando juegan en el campeonato estudiantil, en esa actividad es cuando los docentes admiran la habilidad de ciertas alumnas y les sugieren que lo practiquen más a fondo

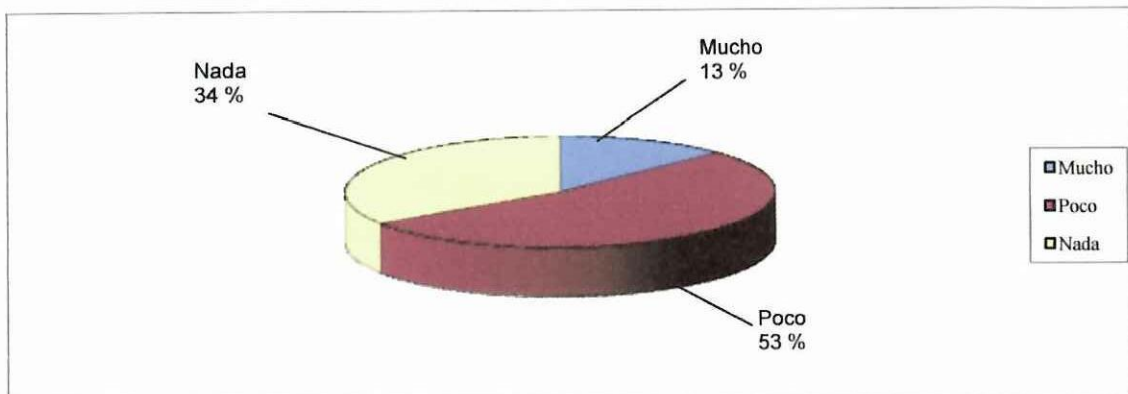
**9. ¿Conoce usted si hay campeonatos de fútbol femenino en nuestra ciudad o provincia?**

**Cuadro N° 9**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	18	13
Poco	74	53
Nada	48	34
Total	140	100

POBLACIÓN: 140 ESTUDIANTES

**Gráfico N° 9**



FUENTE: ESTUDIANTES DEL COLEGIO TÉCNICO "SARA M. BUSTILLOS DE ATIAGA"

**ANÁLISIS:**

De las 140 estudiantes encuestadas que representan el 100%; 18 (13%) manifiestan que si conocen mucho de los campeonatos que se desarrollan en nuestra ciudad o provincia, 74 (53%) que conocen poco, 48 (24%) no conocen nada.

Las encuestadas manifiestan que por lo general, no se ve, ni se escucha de campeonatos de fútbol femenino, a excepción de unas pocas que sí juegan en equipos barriales del sector, cuando FEDEPROBAC (Federación Deportiva Provincial de Ligas Barriales de Cotopaxi) realiza cada año el Campeonato Barrial Interno de la Provincia de fútbol femenino.

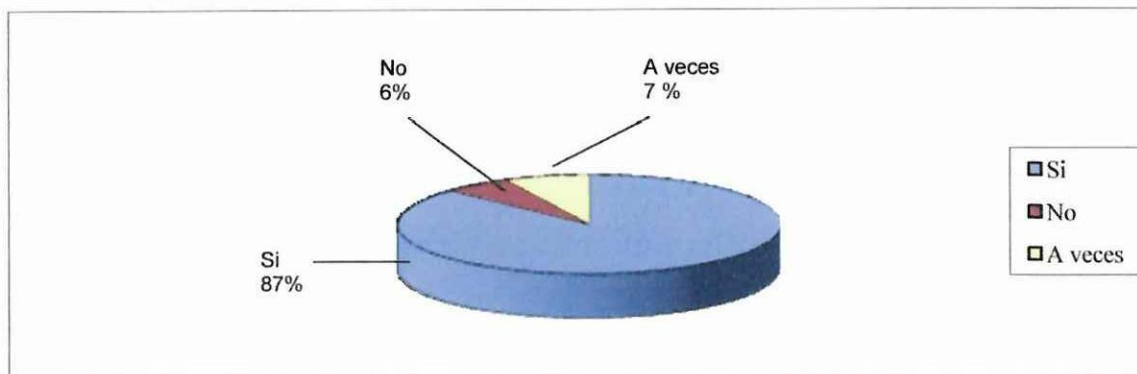
**10. ¿Considera que aplicando estrategias metodológicas mediante una guía didáctica se elevaría su nivel de conocimiento en esta disciplina deportiva?**

**Cuadro N° 10**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	122	87
No	8	6
A veces	10	7
Total	140	100

POBLACIÓN: 140 ESTUDIANTES

**Gráfico N° 10**



FUENTE: ESTUDIANTES DEL COLEGIO TÉCNICO "SARA M. BUSTILLOS DE ATIAGA"

**ANÁLISIS:**

De las 140 estudiantes encuestadas que representan el 100%; 122 (87%) manifiestan que se trabaje con una guía didáctica, 8 (6%) que no es necesario que se trabaje con una guía didáctica, 10 (7%) a veces sí es necesario que se trabaje con una guía didáctica.

A las encuestadas les gustaría que en las clases de cultura física se tome más en cuenta este deporte, y que sería mejor si su maestra trabaja con una guía didáctica que oriente de una mejor manera el proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol femenino.

## ENCUESTA APLICADA A LA MAESTRA DE CULTURA FÍSICA

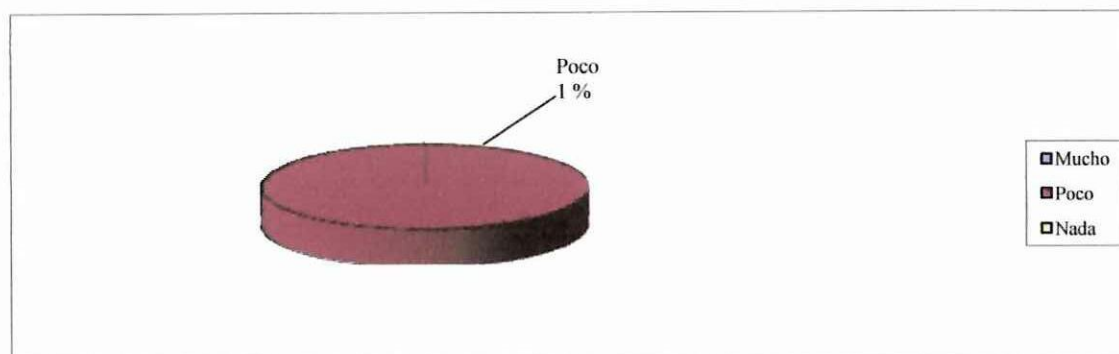
### 1. ¿Cuánto conoce usted lo que es el fútbol femenino?

**Cuadro N° 1**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	0	0
Poco	1	100
Nada	0	0
Total	1	100

POBLACIÓN: 1 MAESTRA

**Gráfico N° 1**



FUENTE: MAESTRA DE CULTURA FÍSICA DEL COLEGIO TÉCNICO "SARA M. BUSTILLOS DE ATIAGA"

### ANÁLISIS:

De las 1 maestra encuestada que representa el 100%; manifiesta que conoce poco de esta disciplina deportiva, puesto que se lo practica muy rara vez en la Institución donde labora.

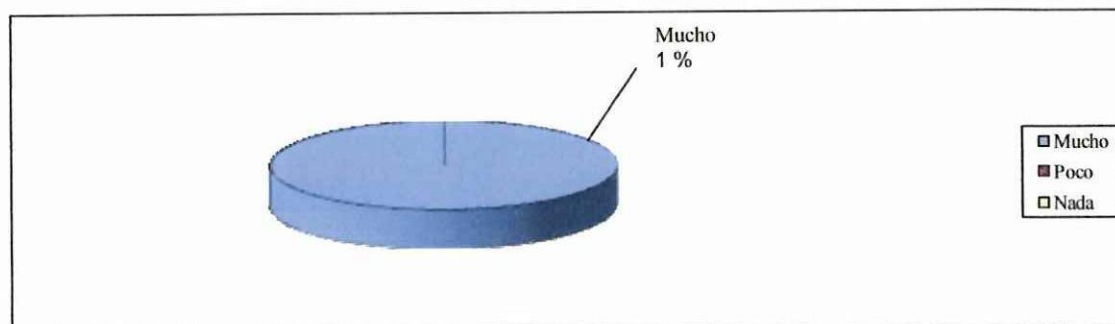
## 2. ¿Tiene conocimiento sobre las reglas del fútbol?

**Cuadro N° 2**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	1	100
Poco	0	0
Nada	0	0
Total	1	100

POBLACIÓN: 1 MAESTRA

**Gráfico N° 2**



FUENTE: MAESTRA DE CULTURA FÍSICA DEL COLEGIO TÉCNICO "SARA M. BUSTILLOS DE ATIAGA"

### ANÁLISIS:

La maestra encuestada que representa el 100%; manifiesta que conoce mucho de reglas de fútbol, debido a que en su época de estudiante aprobó este deporte y que lo que se aprende nunca se olvida.

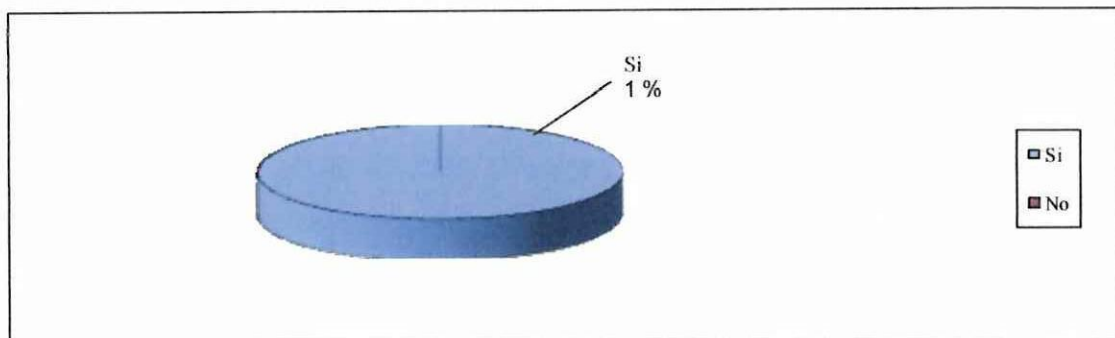
### 3. ¿Tiene interés por esta disciplina deportiva del fútbol?

**Cuadro N° 3**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	1	100
No	0	0
Total	1	100

POBLACIÓN: 1 MAESTRA

**Gráfico N° 3**



FUENTE: MAESTRA DE CULTURA FÍSICA DEL COLEGIO TÉCNICO "SARA M. BUSTILLOS DE ATIAGA"

#### ANÁLISIS:

De las 1 maestra encuestada que representa el 100%; responde que si tiene interés por conocer más a fondo y estar al tanto de este deporte, para de esa manera satisfacer las inquietudes de sus alumnas.

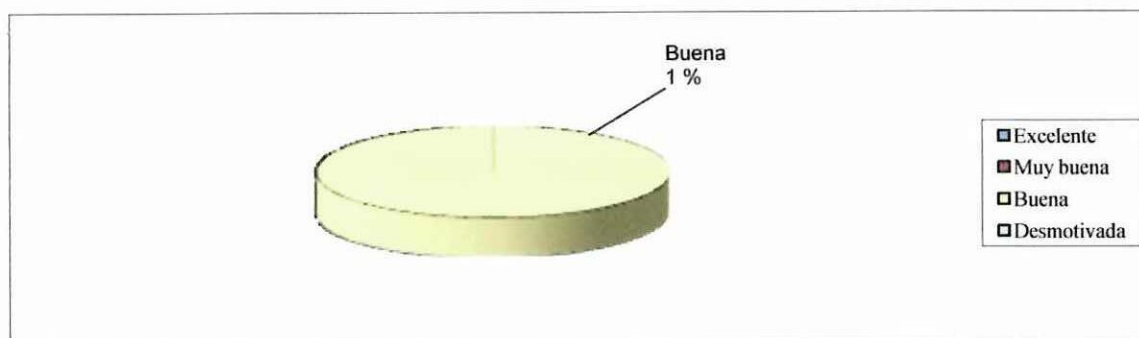
**4. ¿Cómo ve la motivación de sus alumnas para la práctica de esta disciplina deportiva frente a los prejuicios de la sociedad de las mujeres futbolistas?**

**Cuadro N° 4**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Excelente	0	0
Muy buena	0	0
Buena	1	100
Desmotivada	0	0
Total	1	100

POBLACIÓN: 1 MAESTRA

**Gráfico N° 4**



FUENTE: MAESTRA DE CULTURA FÍSICA DEL COLEGIO TÉCNICO "SARA M. BUSTILLOS DE ATIAGA"

**ANÁLISIS:**

La docente encuestada que representa el 100%; manifiesta que la motivación de sus alumnas es buena, pese a que muchas veces ha visto el machismo y la discriminación por parte de los alumnos hacia las mujeres estudiantes, cuando estas dan algún inicio por jugar el balón pie.

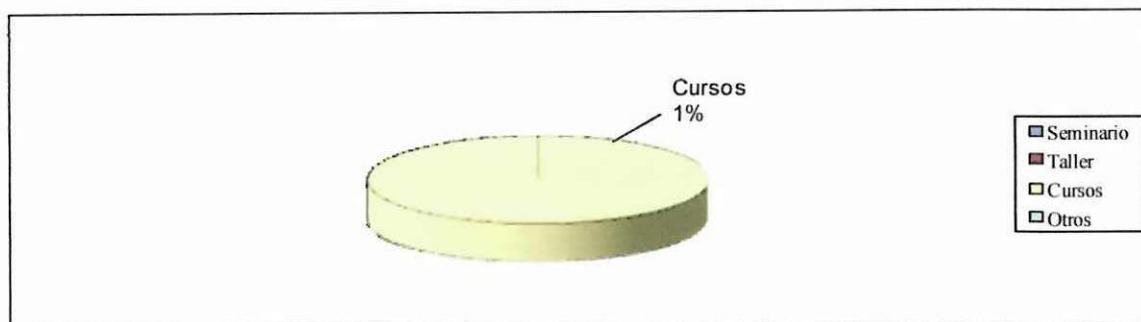
**5. ¿De que forma está dispuesta a impartir los conocimientos de la enseñanza-aprendizaje del fútbol?**

**Cuadro N° 5**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Seminario	0	0
Taller	0	0
Cursos	1	100
Otros	0	0
Total	1	100

POBLACIÓN: 1 MAESTRA

**Gráfico N° 5**



FUENTE: MAESTRA DE CULTURA FÍSICA DEL COLEGIO TÉCNICO "SARA M. BUSTILLOS DE ATIAGA"

**ANÁLISIS:**

La maestra encuestada que representa el 100%; manifiesta que con una estricta preparación teórica y práctica, estaría dispuesta a impartir los conocimientos de este deporte por medio de cursos previamente planificados.

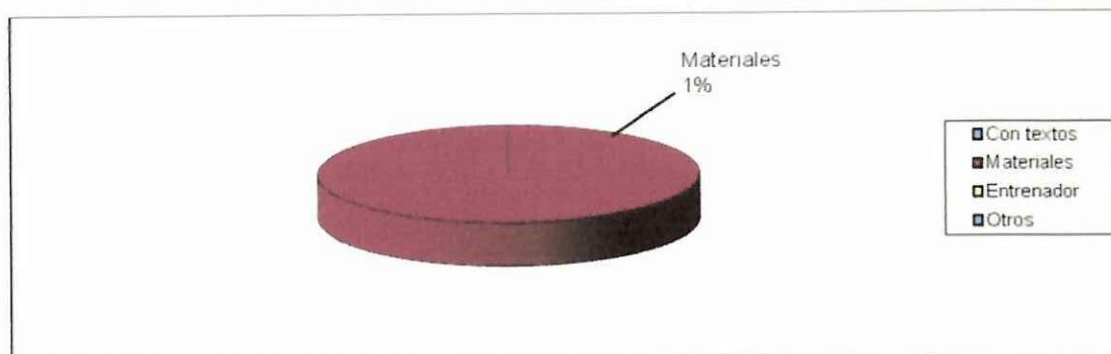
**6. ¿De que forma las autoridades del colegio deben apoyar para el mejor aprendizaje del fútbol femenino?**

**Cuadro N° 6**

<b>ALTERNATIVAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Con textos	0	0
Materiales	1	100
Entrenador	0	0
Otros	0	0
Total	1	100

**POBLACIÓN: 1 MAESTRA**

**Gráfico N° 6**



**FUENTE: MAESTRA DE CULTURA FÍSICA DEL COLEGIO TÉCNICO "SARA M. BUSTILLOS DE ATIAGA"**

**ANÁLISIS:**

La 1 maestra encuestada que representa el 100%; manifiesta que las autoridades deben apoyar con materiales, los mismos que serían una manera de motivar a la práctica de esta actividad y que conlleven y faciliten un aprendizaje teórico practico eficaz.

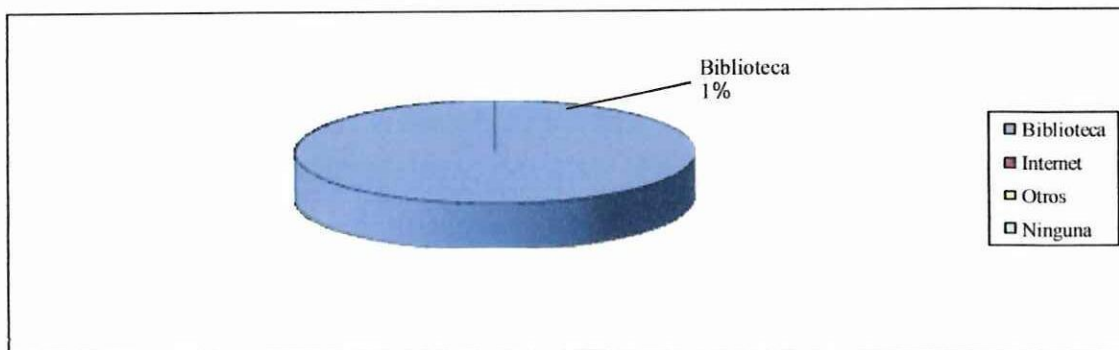
## 7. ¿En qué consulta usted sobre las reglas y estrategias del fútbol femenino?

**Cuadro N° 7**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Biblioteca	1	100
Internet	0	0
Otros	0	0
Ninguna	0	0
Total	1	100

POBLACIÓN: 1 MAESTRA

**Gráfico N° 7**



FUENTE: MAESTRA DE CULTURA FÍSICA DEL COLEGIO TÉCNICO "SARA M. BUSTILLOS DE ATIAGA"

### ANÁLISIS:

La maestra encuestada que representa el 100%; manifiesta que consulta sobre las reglas y estrategias del fútbol en la biblioteca, pero que pocas veces encuentra la información que necesita.

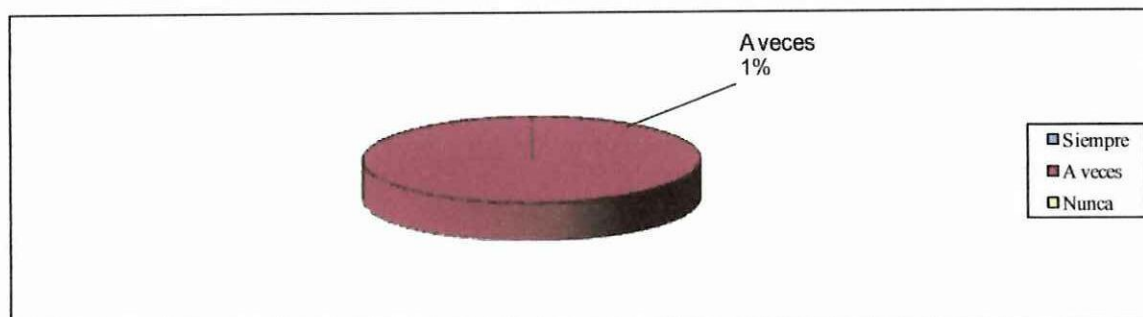
### 8. ¿Ha incentivado a sus alumnas para que practique este deporte?

**Cuadro N° 8**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	0	0
A veces	1	100
Nunca	0	0
Total	1	100

POBLACIÓN: 1 MAESTRA

**Gráfico N° 8**



FUENTE: MAESTRA DE CULTURA FÍSICA DEL COLEGIO TÉCNICO "SARA M. BUSTILLOS DE ATIAGA"

### ANÁLISIS:

De docente encuestada que representa el 100%, responde que a veces incentiva a sus alumnas, y que esas muy pocas veces lo a hecho para el Intercolegial de futsala femenino que se viene realizando desde el 2006 y que en si tiene una ligera relación.

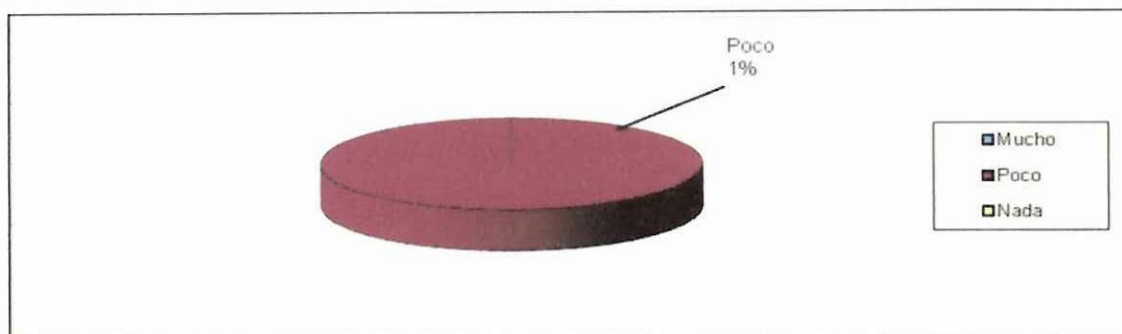
**9. ¿Conoce usted si hay campeonatos de fútbol femenino en nuestra ciudad o provincia?**

**Cuadro N° 9**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	0	0
Poco	1	100
Nada	0	0
Total	1	100

POBLACIÓN: 1 MAESTRA

**Gráfico N° 9**



FUENTE: MAESTRA DE CULTURA FÍSICA DEL COLEGIO TÉCNICO "SARA M. BUSTILLOS DE ATIAGA"

**ANÁLISIS:**

La profesora encuestada que representa el 100%; responde que conoce poco de torneos del balón pie femenino, por medio de la prensa o la televisión local.

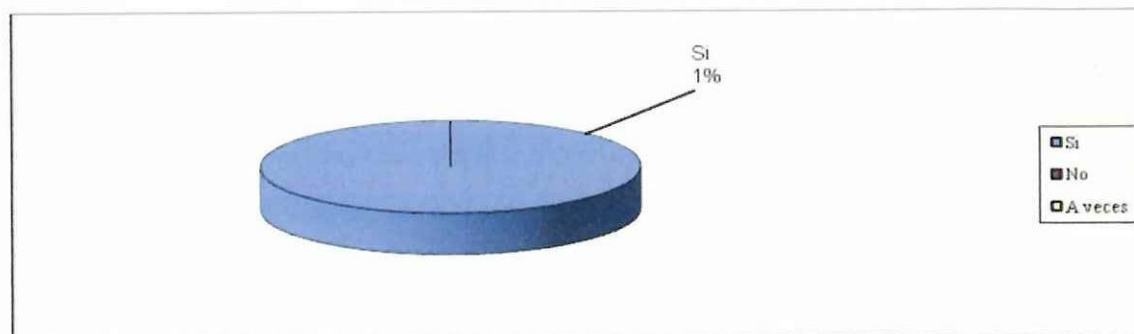
**10. ¿Utilizando todas las estrategias metodológicas mediante una guía didáctica usted cree que se elevaría el nivel de conocimiento de sus alumnas en esta disciplina deportiva?**

**Cuadro N° 10**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	1	100
No	0	0
A veces	0	0
Total	1	100

POBLACIÓN: 1 MAESTRA

**Gráfico N° 10**



FUENTE: MAESTRA DE CULTURA FÍSICA DEL COLEGIO TÉCNICO "SARA M. BUSTILLOS DE ATIAGA"

**ANÁLISIS:**

La maestra de cultura física encuestada que representa el 100%; manifiesta que si se elevaría el nivel de conocimiento de las alumnas en esta disciplina deportiva Utilizando métodos, técnicas y estrategias pedagógicas, que oriente y guíen el proceso de enseñanza-aprendizaje de este interesante deporte.

## COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Luego de haber identificado el problema del grupo se planteo la siguiente hipótesis: Si se elabora una Guía Didáctica, entonces es posible orientar el proceso de enseñanza - aprendizaje del fútbol femenino en las estudiantes del Colegio Técnico "Sara María Bustillos de Atiaga", durante el año lectivo 2006-2007; la misma que luego del trabajo de investigación consideramos es afirmativa, razones para reforzar este criterio me respaldo en los siguientes resultados, en la pregunta número diez aplicada a las estudiantes del Colegio Técnico "Sara María Bustillos de Atiaga" que dice: ¿Considera que aplicando estrategias metodológicas mediante una guía didáctica se elevaría su nivel de conocimiento en esta disciplina deportiva?, de las 140 estudiantes encuestadas 122 estudiantes que corresponden al 87% de las encuestadas contestan afirmativamente, y en la pregunta diez de la encuesta aplicada a la maestra de cultura física que dice lo siguiente: ¿Utilizando todas las estrategias metodológicas mediante una guía didáctica usted cree que se elevaría el nivel de conocimiento de sus estudiantes en esta disciplina deportiva?, contesto que si; ante estos resultados podemos asegurar que nuestra hipótesis a sido contestada afirmativamente.

De esta manera se ha determinado la importancia de elaborar una guía didáctica, para que las estudiantes, profesores y autoridades de dicha Institución sean beneficiarios directos, y mejorar de esta forma el proceso de la enseñanza – aprendizaje de esta disciplina deportiva.

## INTRODUCCIÓN

El presente tema de investigación pretende orientar el proceso de enseñanza – aprendizaje de la disciplina deportiva del fútbol en las estudiantes del Colegio Técnico “Sara M. Bustillos de Atiaga, esta investigación tiene su original importancia pues va enmarcado a contribuir en la formación integral de las estudiantes, por medio de una guía didáctica con una serie de contenidos metodológicos y estratégicos que ayude a la labor del profesor de cultura física de transmitir la enseñanza del fútbol de una manera clara y precisa para que las estudiantes recepten con mayor facilidad la información y tengan un aprendizaje eficaz en esta disciplina deportiva.

Objetivo general: diseñar una Guía Didáctica para orientar el proceso metodológico que permita mejorar la enseñanza – aprendizaje del fútbol femenino en las alumnas de esta Institución , objetivos específicos: describir los aspectos básicos teóricos relacionado con los contenidos de esta disciplina deportiva del área de Cultura Física del Octavo, Noveno y Décimo Año de Educación Básica y Primero, Segundo y Tercer Año de Bachillerato; identificar las necesidades que tienen las alumnas del plantel”, para optimizar la práctica este deporte; establecer estrategias de planificación curricular para el estudio del fútbol femenino en el área de Cultura Física de mencionado plantel educativo.

Una vez que se plantea los objetivos, la hipótesis pretende demostrar, que si se elabora una Guía Didáctica, entonces es posible orientar el proceso de enseñanza – aprendizaje del balón pie en las estudiantes del Colegio Técnico “Sara M. Bustillos de Atiaga”; ante lo cual se establecen las siguientes variables: independiente: elaboración de una Guía Didáctica y como variable dependiente: orientar el proceso de enseñanza- aprendizaje del fútbol femenino.

Como instrumentos de nuestra investigación se utiliza la técnica de la encuesta que se aplica: alumnas y maestra de cultura física del plantel educativo en mención, instrumentos que sirven posteriormente para la verificación de la

hipótesis planteada en el marco referencial, el trabajo de investigación planteado, se basa en el método científico, el cual permite englobar un ciclo de etapas secuenciales en la investigación y que se sustenta en los tipos de estudio exploratorio-correlacional, los mismos que nos permiten recopilar información y la contractación de la hipótesis planteada, para luego proceder con las conclusiones y recomendaciones que pueden emanar el trabajo investigativo.

Para el desarrollo de este estudio se destaca la importancia de la técnica a utilizar, como es la encuesta que luego de ser aplicada, continuará con el proceso estadístico. Además se utilizara como soporte, la documentación archivada en el “Departamento de Cultura Física de la Institución Educativa, así como también textos, e información de Internet, aportes acordes al tema de investigación.

El presente trabajo investigativo esta dividido en tres capítulos que están distribuidos de la siguiente manera: el Primer capítulo comprende los antecedentes y el marco teórico, el Segundo Capítulo corresponde al análisis e interpretación de datos, además de la verificación de la hipótesis; el Tercer Capítulo corresponde al desarrollo del proceso de enseñanza - aprendizaje mediante la guía estructurada de esta disciplina deportiva, así como las conclusiones y recomendaciones.

Las dificultades que hemos encontrado en la presente investigación es la falta de información adecuada acerca del tema, lo confuso que es organizar el material encontrado en Internet y en las diferentes librerías y bibliotecas, pero al mismo tiempo ayudo y facilitó mucho la buena disposición de las autoridades del plantel para realizar las encuestas a las alumnas y a la maestra de Cultura Física, para luego tabularlas.

## CAPITULO III

# ESQUEMA METODOLÓGICO DE LA GUÍA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE FÚTBOL FEMENINO EN EL COLEGIO TÉCNICO “SARA M. BUSTILLOS DE ATIAGA”

### *Presentación*

La formación integral del ser humano se construye sobre una base que nos es común a la materia del universo en que vivimos, el cuerpo físico. Su estado saludable y de bienestar constituye requisito fundamental para iniciar y desarrollar procesos de enseñanza – aprendizaje de destrezas, habilidades y contenidos, por esta razón la siguiente propuesta se basa en que el fútbol es el deporte que más seguidores atrae, así lo demuestra el gran numero de hombres, mujeres y practicantes que tiene; también se constata con el reconocimiento de la aparición y proliferación de las escuelas de fútbol en el sector urbano y la poca o nula ayuda de las autoridades deportivas en el sector rural, en consecuencia, por el aumento de la participación de la población femenina en el Colegio Técnico Sara. María Bustillos de Atiaga en los procesos de iniciación y formación deportiva en el juego del balompié.

Como consecuencia de este crecimiento, la enseñanza del fútbol femenino se ha convertido en un factor de gran interés en el ámbito deportivo dentro y fuera de la institución; dicho interés, radica en responder a una necesidad y preocupación estudiantil por aprender y mejorar el rendimiento deportivo y sobre todo, porque involucra la formación de niñas y señoritas.

Por eso, la enseñanza del fútbol debe abordarse con mentalidad científica, desde el punto de vista de la comprobación de las ideas que la sustentan, de manera que

podemos promover su calificación y darle un nuevo sentido al proceso de iniciación y formación deportiva.

En la institución la falta de medios de infraestructura deportiva y la situación socio económica, y al no existir escuelas de fútbol femenino, hace que las prácticas de aprendizaje utilizadas sin ninguna guía ni planificación, sea un aprendizaje tradicional.

## **JUSTIFICACIÓN**

La orientación de la enseñanza del fútbol femenino, se impone como elemento imprescindible para alcanzar los objetivos del proceso educativo, para que la acción de esta disciplina deportiva mejore constantemente y los buenos resultados estén garantizados de manera objetiva y científica.

Es indudable que el fútbol femenino es necesario, en una u otra forma, para ayudar en su labor al personal docente de cultura física y para orientar de mejor manera a las estudiantes.

En este sentido consideramos necesario elaborar unos lineamientos alternativos, acordes a las necesidades que exige la sociedad en vías de desarrollo con relación al campo científico y humanístico, para ser evaluados y de pronto acreditados.

El aspecto más relevante de la investigación se baso en establecer la relación entre los niveles y etapas del proceso de enseñanza – aprendizaje del fútbol femenino, que la docente del área de cultura física no lo pone en práctica en el Colegio Técnico Sara M. Bustillos de Atiaga, y con estos resultados proponemos diseñar la presente guía.

Para proponer lineamientos alternativos al proceso de evaluación de los aprendizajes del fútbol femenino fue necesario determinar las formas y procedimientos que han implementado los docentes en el proceso de enseñanza.

El trabajo desarrollado considero es de utilidad para las autoridades educativas y profesores del plantel, a quienes les permitirá contar con un instrumento balido

técnica y científicamente, sobre la base de su propia realidad, para superar las deficiencias detectadas y necesidades de las alumnas y de la institución.

## FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### *Sociológica*

El sistema educativo es considerado como la expresión del desarrollo y el medio de transformación de los pueblos y las sociedades a la cual se pertenece, y particularmente como el porvenir. Así, la educación ecuatoriana señala entre sus postulados “desarrollar la capacidad física, intelectual, creadora y crítica del estudiante, respetando su identidad personal para que contribuya activamente a la transformación moral, política, social, cultural y económica del país” En este sentido, la educación desempeña un papel muy importante en la formación permanente del ser humano. (*Corporación de Estudios y Publicaciones, 1995*).

Según el: *Dr. Ramiro Terán en su obra Guía Didáctica para el Ecuador Físico 2004 (Pág. “6, 7,8”)* manifiesta que: “la sociedad actual requiere de hombres y mujeres con una formación multilateral, que les permita aportar utilidades a la misma de manera constante y creciente”. En este sentido adquiere particular importancia la práctica de actividades Físico – deportivas en función de la vigorización de la salud física y mental de las personas.

### *Pedagógica*

En este proceso el maestro o la maestra de Cultura Física tendrá que graduar y dosificar los conocimientos teóricos que imparte tomando en consideración las diferencias individuales en consecuencia, el maestro debe tener una sólida formación psicológica, pedagógica y didáctica, acompañada desde luego de una vocación y una mística labor docente.

Para que el objetivo de esta guía estructurada se cumpla, es necesario que desde los niveles inferiores del sistema educativo, los docentes de Cultura Física utilicen metodologías que permitan flexibilizar la enseñanza – aprendizaje del

fútbol y las acciones de ejecución formativa, deportiva y recreativa, aplicando métodos, técnicas y estrategias que estimulen y promuevan el interés individual y grupal hacia el cumplimiento de los objetivos propuestos en esta Guía.

### ***Psicológica***

Esta investigación se basa en contenidos psicológicos que ayuden a superar los prejuicios, miedos y mitos existentes en la sociedad, por medio de las relaciones mutuas, y charlas de motivación que la maestra deberá adjuntar durante todo este proceso, manteniendo el equilibrio deportivo y personal de cada miembro del equipo y el bienestar interno de todo el grupo, estos contenidos tendrán el objetivo de concientizar y motivar a las estudiantes a la actividad deportiva, y que mejor que el fútbol para difundir así de esta manera la equidad de género que tanto se pregona.

## **OBJETIVOS**

### ***Objetivo General***

Establecer la metodología de los factores que determinan la formación de jugadoras de fútbol, mediante los ejercicios técnicos – tácticos y estrategias, empleando las actividades y recomendaciones dadas en esta guía didáctica que permita mejorar las interrelaciones personales y la obtención de un mejor rendimiento y resultados de este deporte en las estudiantes del Colegio Técnico “Sara M. Bustillos de Atiaga”.

### ***Objetivos Específicos***

- Mejorar el nivel de conocimiento en esta disciplina deportiva para que la estudiante se interese en practicarlo y pueda mejorar su salud y su formación a través de este deporte.
- Conseguir que conozcan su condición física para que por medio de los ejercicios técnicos y tácticos del proceso mejore su rendimiento físico-motriz.

- Determinar la importancia del ejercicio físico en las estudiantes para mejorar su “yo” interior y que consiga formar su personalidad.
- Desarrollar en las beneficiarias del proyecto actitudes positivas, incrementando sus valores mediante los ejercicios grupales del proceso a través de la guía didáctica estructurada.

## **DESCRIPCION DE LA PROPUESTA**

La propuesta a desarrollarse en esta guía didáctica se basa en: tres etapas y cinco niveles con sus respectivas características, objetivos, contenidos, situaciones prioritarias y modelos de ejercicios, las cuales serán analizadas en el aspecto técnico, táctico – estratégico y reglamento, con un modelo de sesión para evaluar cada una de las etapas, las mismas que facilitarían la enseñanza del fútbol en la maestra de cultura física y el aprendizaje en las estudiantes del Colegio Técnico “Sara M. Bustillos de Atiaga.

En cada uno de los apartados examinaremos los comportamientos que exterioriza a la estudiante, teniendo en cuenta la lógica del fútbol; es decir, tendremos como elemento a examinar los comportamientos que la alumna exterioriza a la hora de jugar fútbol en sus partes táctico-estratégica (con respecto al espacio, al balón y a la relación entre las jugadoras), técnica y a nivel de reglamento.

## **FACTIBILIDAD**

Este trabajo de investigación es factible de ejecutarse, por que se dispone de los recursos necesarios para llevarlo a efecto, existe la colaboración de las autoridades, alumnas y docentes del colegio Técnico “Sara M. Bustillos de Atiaga”, que se involucran en dicho proceso.

## **IMPACTO**

Las alumnas y maestra de cultura física de este plantel educativo serán los beneficiarios directos con la presente Guía Didáctica de orientación para la práctica de esta disciplina.

**PLAN OPERATIVO**

<b>TEMA</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>ETAPA DE CENTRACIÓN</b> (1 <sup>er</sup> Nivel)	Golpear y conducir el balón Recibir y lanzar el balón Remate (marcar gol) Superar a la portera Impedir el remate (no dejar que te hagan gol)	Familiarización y relación con el balón. Control del cuerpo y las habilidades motoras. Perder el miedo al balón. Entender el objetivo del juego (meter gol). Espacialmente, diferenciar su puerta (defensa) y la adversaria (ataque).	2 Meses	Material humano Infraestructura, balones, globos, conos, pito, cronómetro, chalecos.
<b>ETAPA DE CENTRACIÓN</b> (2 <sup>do</sup> Nivel)	Pase corto y media distancia Remates Conducciones, Control Desvíos.	Controlar y conducir el balón. Realizar regatees, entradas, desvíos Mantener el balón y recuperar el balón. Obstaculizar el remate.	2 Meses	Material humano Infraestructura, balones, globos, conos, pito, cronómetro, chalecos.
<b>ETAPA DE DESCENTRACIÓN</b> (3 <sup>er</sup> Nivel)	Pase corto y medio. Remate cercano. Remate, Conducciones Estrategia básica. Controles Intercepciones	Dominar el golpeo medio y desvíos. Conducciones de velocidad Dominar el pase en corto con la mano. Empezar a realizar regatees compuestos. Dominar la recepción del balón. Empezar a realizar fintas.	2 Meses	Material humano Infraestructura, balones, globos, conos, pito, cronómetro, chalecos.
<b>ETAPA DE DESCENTRACIÓN</b> (4 <sup>to</sup> Nivel)	Golpeos: Conducciones Controles, Intercepción Recuperación Prolongación	Dominar varios tipos de control y conducción. Realizar cargas e intercepciones de forma apropiada. Portera: Dominar la recepción, saques, desplazamientos, despejes. Iniciación de jugadas de estrategia.	2 Meses	Material humano Infraestructura, balones, globos, conos, pito, cronómetro, chalecos.
<b>ETAPA ESTRUCTURACIÓN</b> (5 <sup>to</sup> Nivel)	Golpeos. Control. Sistemas de juego Temporizar	Dominar las ejecuciones técnicas Jugar con mayor precisión y velocidad. Afianzar la técnica específica de cada puesto. Coordinación entre compañeras en ataque y defensa. Mejorar el juego sin balón.	2 Meses	Material humano Infraestructura, balones, globos, conos, pito, cronómetro, chalecos.

## ACTIVIDAD Nº 1

### TÍTULO: ETAPA DE CENTRACIÓN

(1<sup>er</sup>. Nivel: El BALÓN y YO)

#### A- CARACTERÍSTICAS

##### TÉCNICA

Tiene miedo al balón, desde el punto de vista de la ejecución técnica aparecen problemas de todo tipo:

- No sabe golpear el balón, la mayoría de las veces lo golpea con la punta del pie.
- Golpea el balón según viene.
- Tiene graves problemas para detener el balón.
- Apenas utiliza la cabeza para golpear el balón.
- Tiene dificultades para estar en la posición básica y para recibir y alejar el balón.

##### TÁCTICA-ESTRATEGIA

A la hora de examinar las características táctico-estratégicas tendremos en cuenta la relación que tiene la alumna con el balón, el espacio y las demás jugadoras.

Relación con el balón: su referencia es el balón.

- Siempre corre detrás del balón.
- Siempre se sitúa alrededor del balón.

Relación con el espacio:

- Anda perdida en el terreno de juego.

Relación entre las jugadoras:

- Se da el juego en solitario.
- No existe relación jugadora/portera.

## REGLAMENTO

- No sabe apenas nada del reglamento.
- Aparece el concepto de competición.
- Sabe que el fútbol se practica con los pies.
- Diferencia a la portera de la jugadora de campo.

## **B -OBJETIVOS**

### TÉCNICA

El objetivo principal será la familiarización con el balón.

Trabajar el control del cuerpo y las habilidades motoras.

Perder el miedo al balón.

Relacionarse con el balón:

- Golpeos: con el pie y con la cabeza
- Conducciones
- Controles
- Recibir el balón, lanzar, golpear

### TÁCTICA-ESTRATEGIA

Entender el objetivo del juego (meter gol).

Aprender el concepto de deporte de equipo.

Espacialmente, diferenciar su puerta (defensa) y la del adversario (ataque).

Marcar gol/ no dejar que te hagan gol

## REGLAMENTO

Reglamento del fútbol 11.

## **C- CONTENIDOS**

### TÉCNICA

Contenidos para adaptarse al balón

- Golpear el balón
- Conducir el balón

- Recibir y lanzar el balón

## TÁCTICA-ESTRATEGIA

En ataque

- Remate (marcar gol)
- Superar a la portera

En defensa

- Impedir el remate (no dejar que te hagan gol)

## D- SITUACIONES PRIORITARIAS

TÉCNICA

Situaciones 1:0

TÁCTICA – ESTRATEGIA

Situaciones 1:1 (portera)

## E- MODELOS DE EJERCICIOS Y SITUACIONES DE (1<sup>er</sup> NIVEL)

Gráfico 1



1

### EJERCICIO DE FAMILIARIZACIÓN

1<sup>er</sup> NIVEL

OBJETIVO	Familiarizarse con el balón
CONTENIDO	Golpear y recibir el balón
DESCRIPCIÓN	Mantener el globo en el aire usando diferentes superficies de contacto.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Limitar las superficies de contacto.</li> <li>♦ Moviéndose de un sitio para otro.</li> <li>♦ Usando diferentes tipos de balón.</li> </ul>

**Gráfico 2**



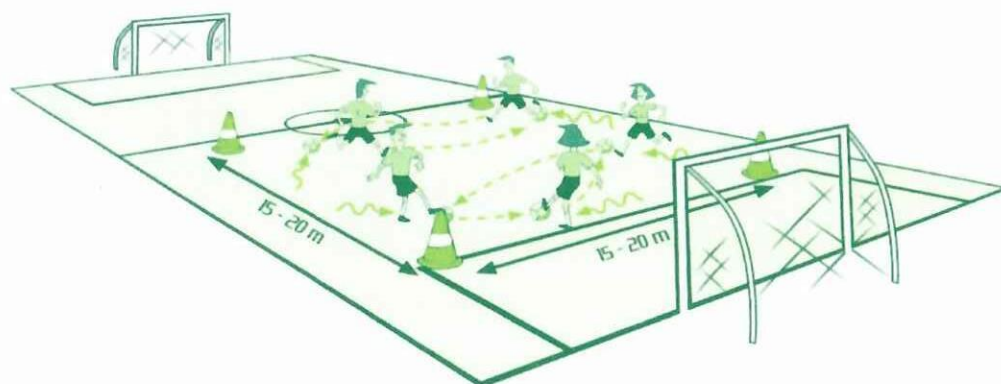
**2**

**EJERCICIO DE FAMILIARIZACIÓN**

**1<sup>er</sup> NIVEL**

OBJETIVO	Familiarizarse con el balón
CONTENIDO	Conducir el balón
DESCRIPCIÓN	Conducir el balón con el pie.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Usando diferentes superficies de contacto.</li> <li>♦ Utilizando diferentes tipos de balón.</li> <li>♦ Usando diferentes direcciones u orientaciones.</li> </ul>

**Gráfico 3**



**3**

**EJERCICIO DE FAMILIARIZACIÓN**

**1<sup>er</sup> NIVEL**

OBJETIVO	Familiarizarse con el balón
CONTENIDO	Conducir el balón
DESCRIPCIÓN	Conduciendo el balón en un espacio delimitado, tras recibir una orden cada cual abandona su balón y cogiendo el balón de otra sigue conduciéndolo.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Cambiando el balón con una compañera previamente determinada.</li> <li>♦ Usando en la conducción la pierna menos hábil.</li> <li>♦ Utilizando diferentes tipos de balón.</li> </ul>

Gráfico 4



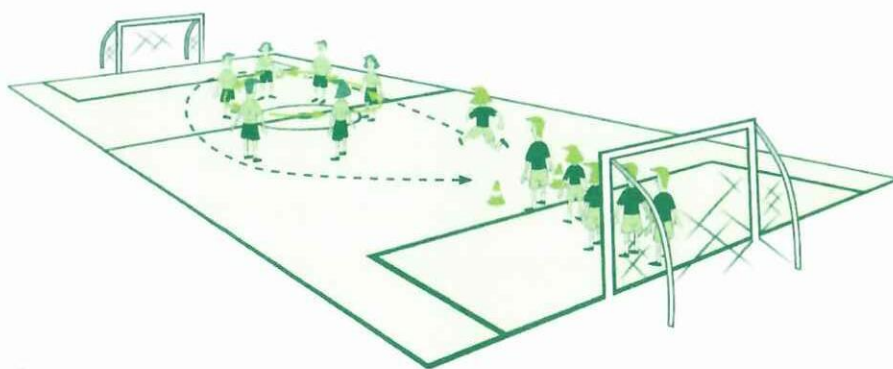
4

**EJERCICIO DE FAMILIARIZACIÓN**

**1<sup>er</sup> NIVEL**

OBJETIVO	Familiarizarse con el balón
CONTENIDO	Golpear el balón
DESCRIPCIÓN	Enviar los balones que se encuentran en campo propio al campo contrario.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Limitando las superficies de contacto.</li> <li>♦ Utilizando diferentes tipos de balón.</li> <li>♦ Sin levantar el balón del suelo.</li> <li>♦ Parar el balón sin usar las manos.</li> </ul>

Gráfico 5



5

**EJERCICIO DE FAMILIARIZACIÓN**

**1<sup>er</sup> NIVEL**

OBJETIVO	Familiarizarse con el balón
CONTENIDO	Lanzar el balón/recibir el balón
DESCRIPCIÓN	<p>Un grupo corre por relevos girando alrededor de otro grupo que se encuentra situado en corro.</p> <p>Las jugadoras que están en corro deben pasarse unas a otras el balón con las manos, contando cuantas vueltas enteras da el balón.</p> <p>El juego termina cuando acaba el relevo.</p>
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Las jugadoras que están en corro pasándose el balón con el pie.</li> <li>♦ Cambiando la dirección del pase.</li> <li>♦ Utilizando diferentes tipos de balón.</li> </ul>

Gráfico 6



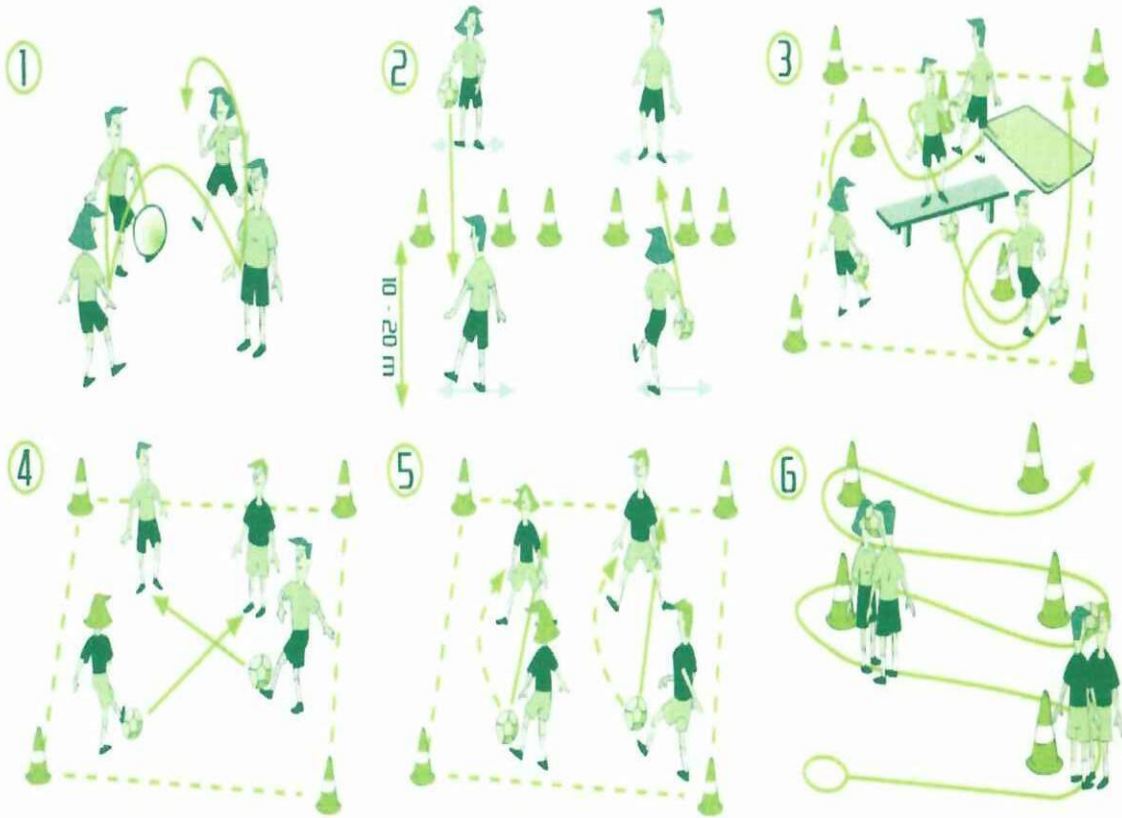
6

**EJERCICIO DE FAMILIARIZACIÓN**

**1<sup>er</sup> NIVEL**

OBJETIVO	Familiarizarse con el balón
CONTENIDO	Lanzar el balón / golpear el balón / recibir el balón
DESCRIPCIÓN	El juego del futbeisbol.
VARIANTES	♦ Golpear el balón con el pie menos hábil. ♦ Utilizando diversos tipos de balón.

Gráfico 7



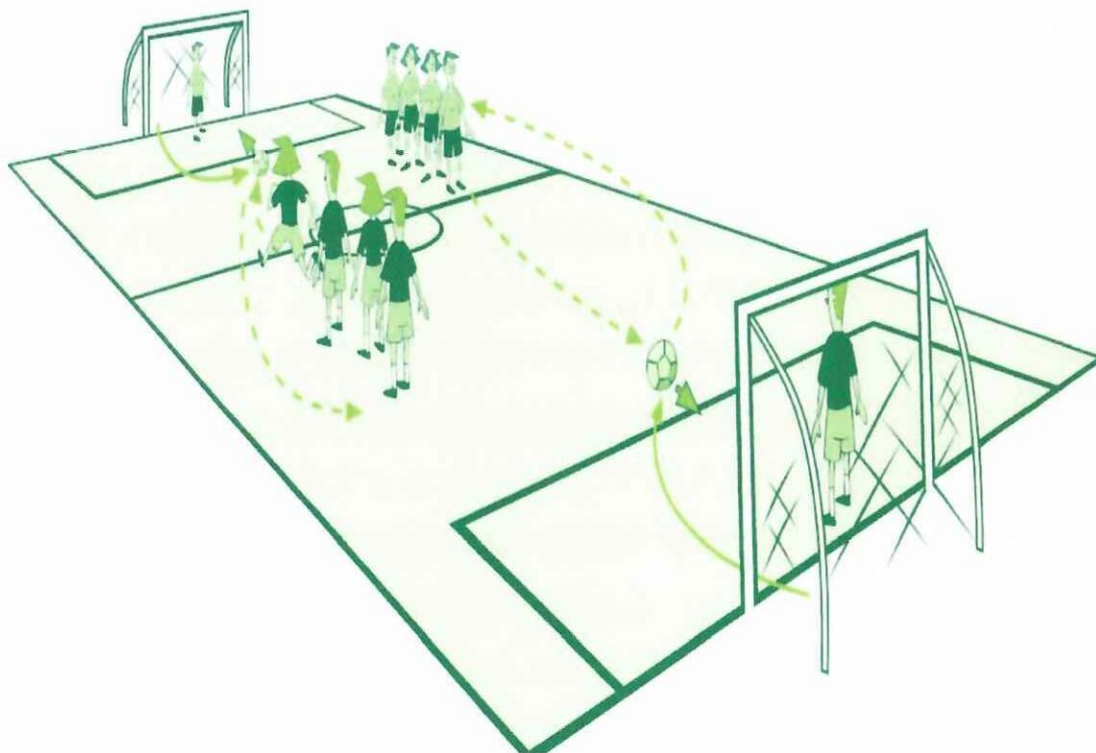
7

**EJERCICIO - JUEGO DE FAMILIARIZACIÓN**

**1<sup>er</sup> NIVEL**

OBJETIVO	Familiarizarse con el balón
CONTENIDO	Golpear el balón / recibir el balón / llevar el balón / lanzar el balón
DESCRIPCIÓN	<p><b>CIRCUITO TÉCNICO:</b></p> <p>1- Dar la mayor cantidad de toques posible sin que caiga el balón al suelo con un balón de playa utilizando diversas superficies de toque.</p> <p>2- Lanzar el balón desde un lugar fijo e introducirlo en un espacio delimitado.</p> <p>3- Que cada jugadora conduzca el balón como quiera.</p> <p>4- Pasarse el balón por parejas.</p> <p>5- Una jugadora tiene las piernas abiertas y la otra está con un balón a 3-5 metros. Ésta golpea el balón, pasándolo por debajo de las piernas de la compañera y posteriormente tiene que pararlo.</p> <p>6- Relevos de dos en dos llevando el balón con la frente.</p>
VARIANTES	♦ Introduciendo en el circuito cualquier ejercicio de familiarización.

Gráfico 8



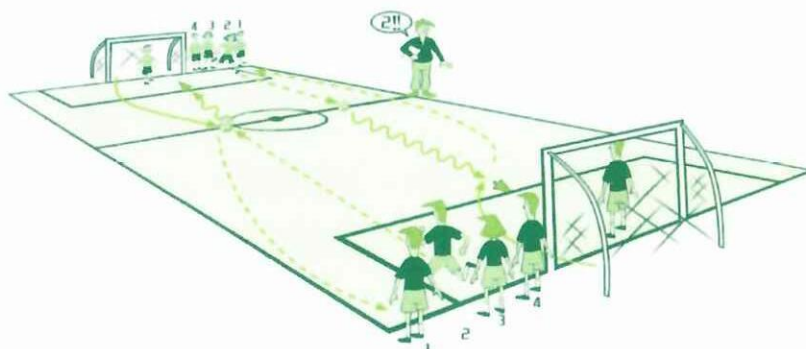
8

**EJERCICIO POR TEMAS**

**1<sup>er</sup> NIVEL**

OBJETIVO	Técnico – Táctico
CONTENIDO	Meter gol
DESCRIPCIÓN	<p>Dos grupos situados en la línea de separación del centro del campo, cada una de ellas dispuesta a atacar una portería.</p> <p>Encima de cada una de las líneas de áreas hay un balón y tras una orden la primera de cada uno de los equipos sale a golpear el balón con intención de meter GOL.</p> <p>Tras rematar, la jugadora recogerá el balón, lo situará sobre la línea del área y se dirigirá a dar el relevo la siguiente compañera (tocándose la mano mutuamente).</p> <p>El juego acaba tras conseguir un número preestablecido de goles.</p>
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Estando el balón en movimiento a la hora de rematar.</li> <li>♦ Utilizando diferentes tipos de balón.</li> </ul>

**Gráfico 9**



**9**

**EJERCICIO POR TEMAS**

**1<sup>er</sup> NIVEL**

OBJETIVO	Técnico – Táctico
CONTENIDO	Meter gol
DESCRIPCIÓN	<p>Dos equipos situados cada uno junto a su portería. Cada equipo tiene un balón en el centro del campo. Cada jugadora tendrá asignado un número. Al decir el entrenador un número, saldrá de cada uno de los equipos lo más rápido posible la jugadora que lo tenga asignado con intención de rematar el balón.</p> <p>Tras rematar la jugadora recogerá el balón y lo situará en su sitio. El juego acaba tras conseguir un número preestablecido de GOLES.</p>
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Rematando con la pierna menos hábil.</li> <li>♦ Estando el balón en movimiento.</li> <li>♦ Utilizando diferentes tipos de balón.</li> </ul>

**Gráfico 10**



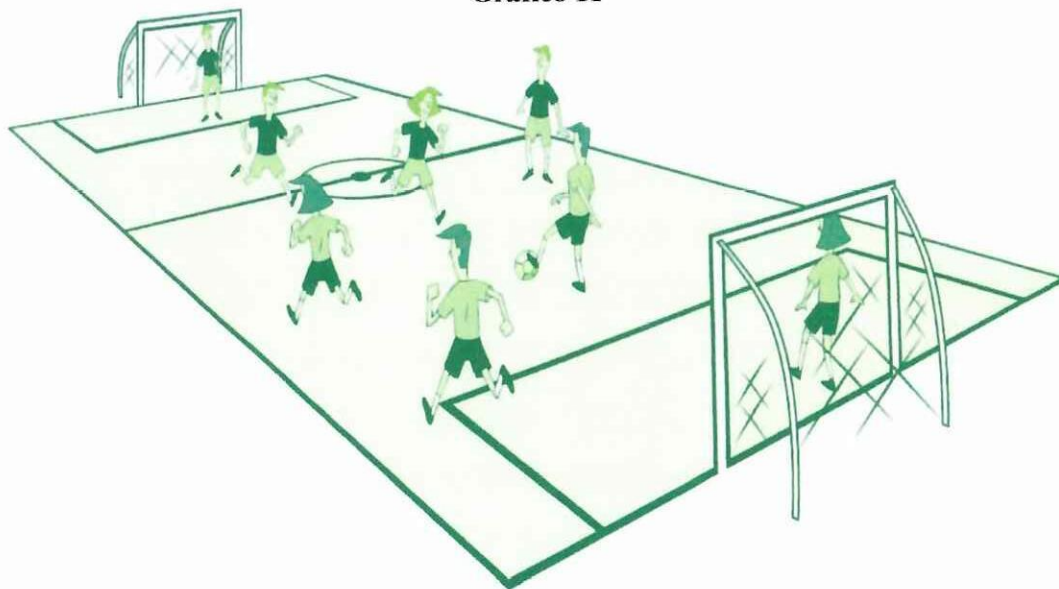
**10**

**JUEGO ADAPTADO**

**1<sup>er</sup> NIVEL**

OBJETIVO	Técnico – Táctico
CONTENIDO	Meter gol y evitar el gol
DESCRIPCIÓN	Competición de 4 contra 4, pero con porterías anchas y teniendo que ir el balón a ras de suelo para meter gol.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Cambiando las medidas de la portería.</li> <li>♦ Cambiando las medidas del campo.</li> </ul>

**Gráfico 11**



**11**

**JUEGO COMPLETO**

**1<sup>er</sup> NIVEL**

OBJETIVO	Técnico – Táctico
CONTENIDO	Todos
DESCRIPCIÓN	Competición auténtica de 11 contra 11

## F- MODELO DE SESIÓN PARA EL 1er NIVEL

### ETAPA DE CENTRACIÓN 1<sup>er</sup> Nivel

	Objetivo	Contenidos	Situaciones	Duración	Notas
Calentamiento			Juego de pillar. - Balón cazador (con balón de goma espuma)	10'	Campo pequeño Muchas jugadoras
	Familiarización	Conducir el balón	<u>Ejercicio 2</u> Hacer idas y venidas con diferentes tipos de balón.	10'	
Parte principal	Familiarización	Golpear el balón	<u>Juego 4</u> Enviar los balones que se encuentren en campo propio al campo contrario.	10'	
	Técnico-Táctico	Marcar gol	<u>Por tema 8</u> Conseguir meter gol	15'	
	Técnico-Táctico	Principios básicos	<u>Juego completo 11</u> Juego completo de 11 contra 11	10'	Facilidades para que todas metan gol
Vuelta a la calma	Técnico	Golpear el balón	Juego Fútbol (la que golpea o tira el balón se va a la casa)	5'	

## ACTIVIDAD N° 2

### TÍTULO: ETAPA DE CENTRACIÓN (2<sup>do</sup> Nivel: El BALÓN, LA ADVERSARIA y YO)

#### A- CARACTERÍSTICAS

##### TÉCNICA

Los problemas técnicos van disminuyendo, sobre todo a la hora de golpear el balón.

Tiene graves problemas para controlar el balón.

El regatee se limita al auto pase.

Cuanto mayor control del balón, manifestará un mayor egoísmo.

Comienza a golpear el balón con la cabeza.

En la posición básica, tiene problemas para recibir y alejar el balón.

##### TÁCTICA-ESTRATEGIA

Relación con el balón:

Tiene relación con dos elementos: el balón y la portería.

Realiza un juego egoísta.

Cuando toca el balón suele ser para realizar un auto pase; es decir, quiere el balón para ella todo el tiempo.

Sigue alrededor del balón.

Relación con el espacio:

La jugadora escoge su espacio y no se mueve.

Juego a lo largo.

Utiliza el campo sin orden.

Diferencia la portera, la defensa y la delantera.

Relación entre jugadoras:

No hay sentido de grupo. No se dan ayudas cuando la compañera tiene el balón. A veces incluso se entorpece a la compañera o se le quita el balón para meter gol.

Problemas individuales: solamente participa en el juego cuando tiene el balón.

## REGLAMENTO

Sabe cuál es el objetivo del juego (gol).

Sabe que para empezar el juego se saca del centro del campo.

Diferencia el saque de banda.

Sabe que cuando el árbitro toca el silbato se detiene el juego

## B- OBJETIVOS

### TÉCNICA

Seguir con la familiarización con el balón.

Dominar el golpeo en corto.

Empezar a realizar golpeos a media distancia.

Comenzar a controlar y conducir el balón.

Empezar a realizar regatees simples basados en el auto pase.

Empezar a realizar el pase en corto con las manos.

Empezar a realizar entradas.

Empezar a realizar desvíos.

### TÁCTICA-ESTRATEGIA

Individuales:

- Meter gol.
- Avanzar.
- Mantener el balón.
- Obstaculizar el remate.
- Recuperar el balón.
- Finta (engañar).

Colectivas:

- Tomar conciencia del equipo.

## REGLAMENTO

Reglamento de fútbol 11

## C- CONTENIDOS

### TÉCNICA

Golpeo:

- Pase corto.
- Pase de media distancia.
- Remate cercano.
- Remate desde media distancia.

Conducciones:

- De mantener el balón.
- De proteger el balón.

Control:

- Pararlo con el pie.
- Semi-parada.
- Amortiguación.

Regatee:

- Simple.

Entradas:

Recibir el balón.

Pase corto con las manos.

Desvíos.

## TÁCTICA – ESTRATEGIA

En ataque

- Meter gol (remate).
- Mantener el balón.
- Avanzar.
- Fintar.
- Superar a la adversaria.

En defensa

- Recuperar el balón.
- No dejar avanzar.
- Obstaculizar el remate.

## **D- SITUACIONES PRIORITARIAS**

### TÉCNICA

1:0

2:0

### TÁCTICA – ESTRATEGIA

Situaciones que buscan competencias cara a cara.

1:1

2:2 (jugadora + portera)

## E- MODELOS DE EJERCICIOS O SITUACIONES PARA EL (2<sup>do</sup> NIVEL)

Gráfico 12



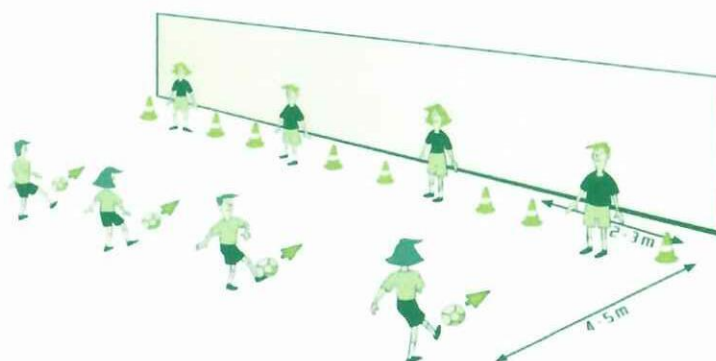
1

### EJERCICIO

2<sup>do</sup> NIVEL

OBJETIVO	Técnico
CONTENIDO	Pase corto / control con el pie
DESCRIPCIÓN	Cada jugadora tiene un balón y están todos frente a una pared (a 2-3 metros). Tienen que golpear el balón contra la pared y pararlo con el pie cuando vuelve.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Aumentando la distancia.</li> <li>♦ Usando ambos pies.</li> <li>♦ No utilizar controles.</li> </ul>

Gráfico 13



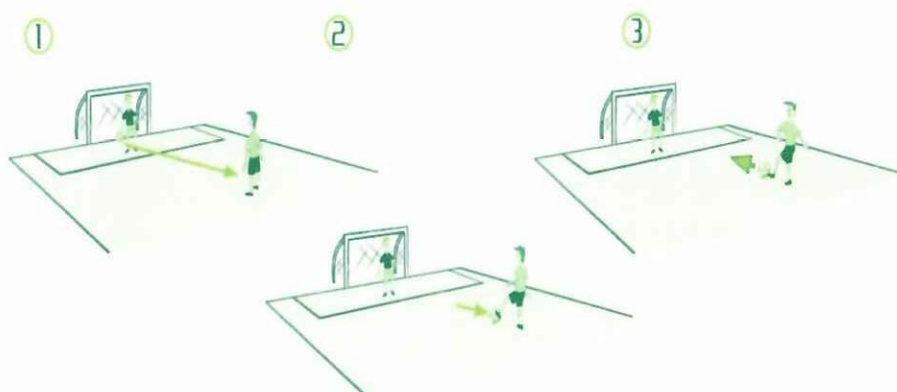
2

### EJERCICIO

2<sup>do</sup> NIVEL

OBJETIVO	Técnico
CONTENIDO	Remate en corto
DESCRIPCIÓN	La jugadora tiene el balón y delante de ella (4-5 m.) una portería formada con dos conos. Tras oír la orden la jugadora tiene que rematar el balón, intentando introducirlo entre los dos conos.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Aumentar o disminuir la distancia para rematar.</li> <li>♦ Aumentar o disminuir la portería (la distancia entre los dos conos).</li> <li>♦ Valiéndose de varias superficies de contacto.</li> <li>♦ Rematar con el balón en movimiento.</li> </ul>

Gráfico 14



3

**EJERCICIO**

**2<sup>do</sup> NIVEL**

OBJETIVO	Técnico
CONTENIDO	Pase con la mano / semi-parada / remate / desviación
DESCRIPCIÓN	La portera realiza un pase con la mano sobre la jugadora, y ésta controla el balón en semi-parada y remata.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Aumentar o disminuir la distancia para rematar.</li> <li>♦ Aumentar o disminuir la portería.</li> <li>♦ Valiéndose de varias superficies de contacto.</li> <li>♦ Rematar con el balón en movimiento.</li> </ul>

Gráfico 15



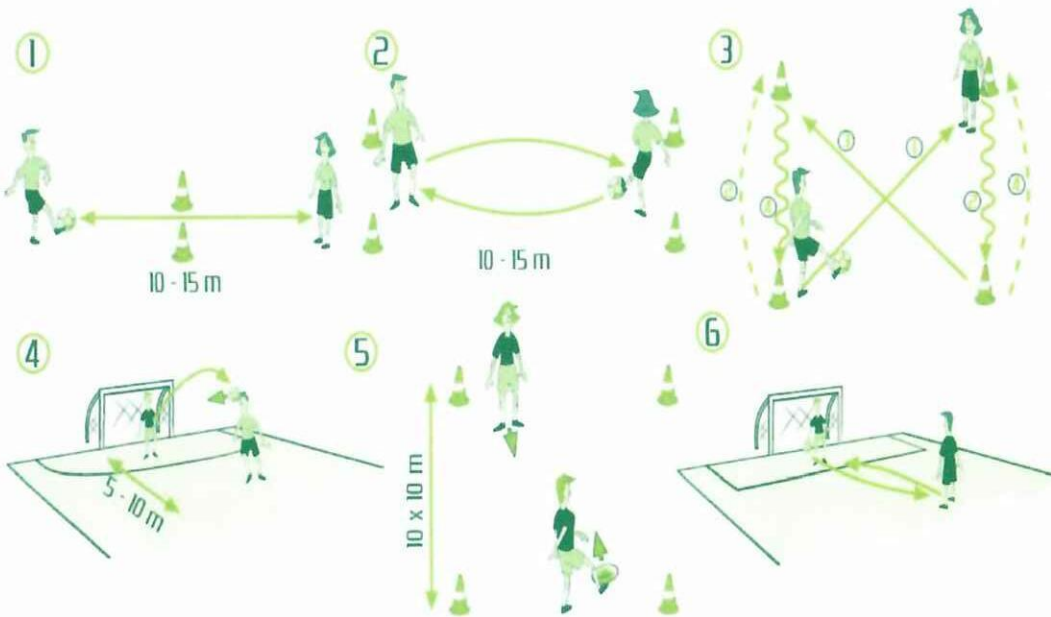
4

**EJERCICIO**

**2<sup>do</sup> NIVEL**

OBJETIVO	Técnico
CONTENIDO	Conducción para mantener el balón / autopase / control con el pie.
DESCRIPCIÓN	La jugadora va conduciendo el balón y cuando está delante del cono realiza un auto pase. A continuación tiene que pasar entre los dos conos siguientes conduciendo nuevamente el balón y lo tiene que controlar parándolo.
VARIANTES	♦ Utilizando ambos pies.

Gráfico 16



5

**EJERCICIO JUEGO**

**2<sup>do</sup> NIVEL**

OBJETIVO	Técnico
CONTENIDO	Pase medio / remate desde media distancia / control / pase con la mano
DESCRIPCIÓN	<p>CIRCUITO TÉCNICO:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pase de media distancia entre los dos conos.</li> <li>2. Meter gol en la portería contraria.</li> <li>3. Pase de media distancia entre dos jugadoras, semi-parada y conducción para mantener el balón.</li> <li>4. Remate cercano de cabeza tras haber tirado la portera el balón con la mano a la cabeza.</li> <li>5. Rugby-fútbol: 1 contra 1.</li> <li>6. Tras pase corto/medio con las manos de la portera diferentes controles y pase corto/medio.</li> </ol>
VARIANTES	♦ Adaptando y cambiando los ejercicios del circuito técnico.

Gráfico 17



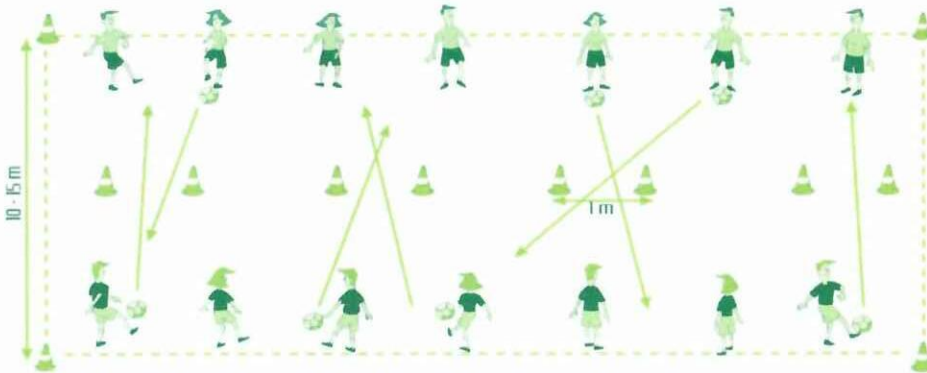
6

**JUEGO**

**2<sup>do</sup> NIVEL**

OBJETIVO	Técnico
CONTENIDO	Conducción / pase corto / control
DESCRIPCIÓN	En un espacio delimitado hay cuatro porterías (formada cada una con dos conos) y cada pareja tiene un balón. El objetivo de cada pareja es meter la mayor cantidad de goles en un tiempo limitado. Para que sea gol tienen que dar el pase entre los dos conos.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Cambiando el número de jugadoras.</li> <li>♦ Aumentando o disminuyendo las dimensiones del terreno.</li> <li>♦ Cambiando el número de porterías.</li> </ul>

Gráfico 18



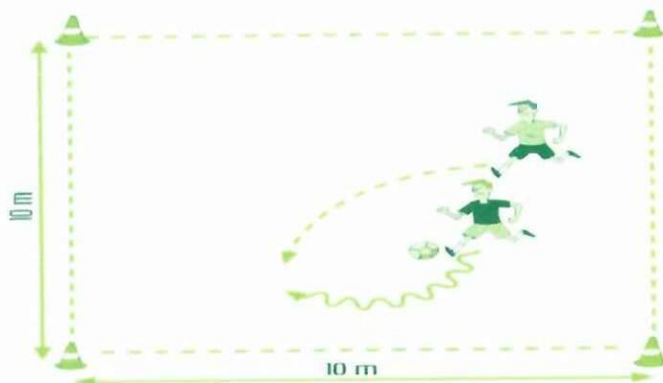
7

**JUEGO**

**2<sup>do</sup> NIVEL**

OBJETIVO	Técnico
CONTENIDO	Remate cercano / conducción / control
DESCRIPCIÓN	Dos grupos están en un espacio delimitado a 10 metros el uno del otro. Cada uno de los componentes del equipo tiene un balón y entre los dos equipos (a 5 metros) hay 4 porterías. El objetivo es meter gol en cualquiera de las porterías mediante golpes. El juego se acaba cuando un grupo consigue un determinado número de goles.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Aumentado las dimensiones del terreno.</li> <li>♦ Usando el pie menos hábil.</li> </ul>

Gráfico 19



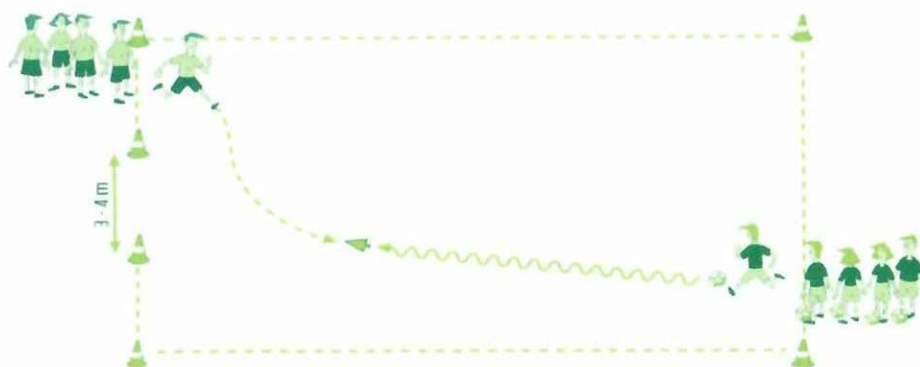
8

**EJERCICIO POR TEMAS**

**2<sup>do</sup> NIVEL**

OBJETIVO	Técnico – Táctico
CONTENIDO	Conducción de protección / entrada / mantener el balón
DESCRIPCIÓN	En un espacio delimitado (10 m.) hay que tratar de mantener la posesión del balón en una situación de 1 contra 1.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Aumentado o disminuyendo las dimensiones del terreno.</li> <li>♦ Aumentando o disminuyendo la duración de la pugna.</li> </ul>

Gráfico 20



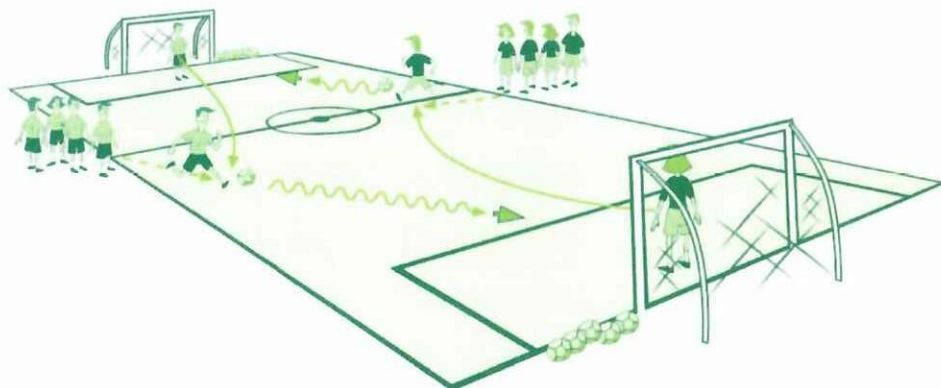
9

**EJERCICIO POR TEMAS**

**2<sup>do</sup> NIVEL**

OBJETIVO	Técnico – Táctico
CONTENIDO	Meter gol / superar a la contraria / obstaculizar el remate
DESCRIPCIÓN	<p>Situación de 1 contra 1 sin portera.</p> <p>Las jugadoras divididas en dos grupos están situadas en línea. La jugadora de un equipo realiza tareas defensivas y la jugadora del otro equipo tareas ofensivas. Tras recibir la orden saldrá una jugadora de cada equipo.</p> <p>El que tiene que atacar tendrá la posesión del balón e intentará superar a la defensa para meter gol.</p> <p>Se intercambiarán las labores defensivas / ofensivas.</p>
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Aumentando o disminuyendo las dimensiones del terreno.</li> <li>♦ Aumentando/disminuyendo las dimensiones o/y número de porterías.</li> <li>♦ Limitando el tiempo para conseguir gol.</li> <li>♦ Dándole posibilidad de meter gol a la defensa si recupera el balón.</li> </ul>

Gráfico 21



10

**EJERCICIO POR TEMAS**

2<sup>do</sup> NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO – TÁCTICO
CONTENIDO	Conducción / remate cercano / avanzar / obstaculizar el remate / entrada y desvío (portera)
DESCRIPCIÓN	Situación de 1 contra 1. “1” jugadora de campo y 1 portera contraria. La jugadora de campo tras recibir el balón de su portera y conducirlo realiza el remate en la portería contraria. Se repite el mismo ciclo al mismo tiempo en las dos porterías.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Aumentando o disminuyendo las dimensiones del terreno.</li> <li>♦ Aumentando o disminuyendo las dimensiones de la portería.</li> </ul>

Gráfico 22



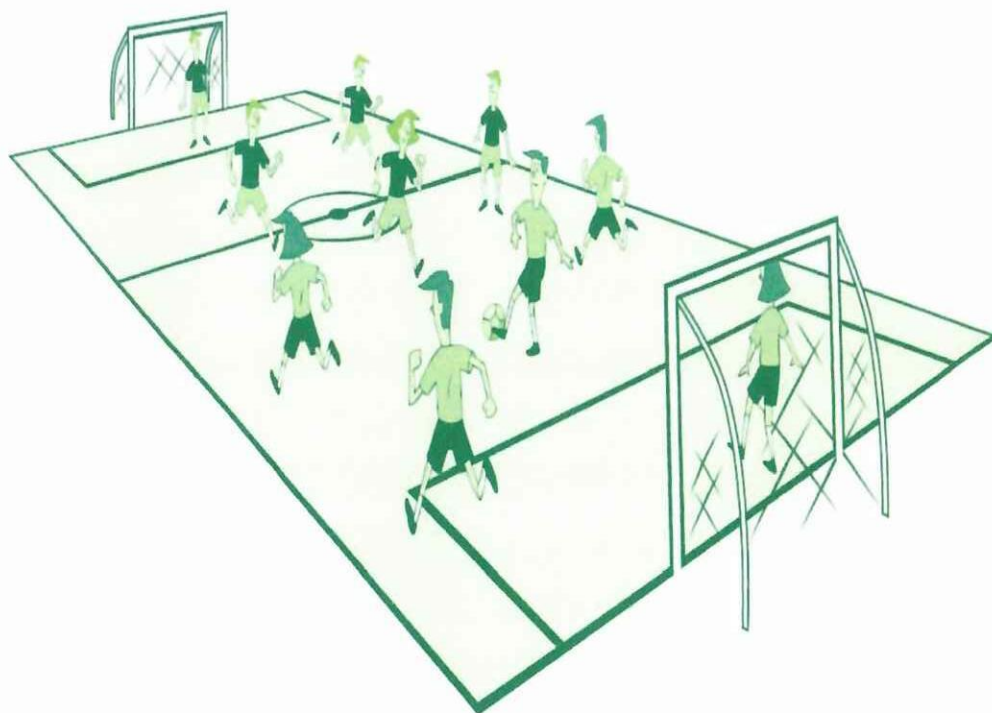
11

**JUGADA ADAPTADA**

2<sup>do</sup> NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO – TÁCTICO
CONTENIDO	Principios de ataque y defensa
DESCRIPCIÓN	Juego de 2 contra 2. En cada una de las parejas, uno realizará las funciones de la jugadora de campo y la otra las de portera.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Aumentando o disminuyendo las dimensiones del terreno.</li> <li>♦ Aumentando o disminuyendo las dimensiones de la portería.</li> </ul>

Gráfico 23



12

**JUEGO COMPLETO**

**2<sup>do</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO – TÁCTICO
CONTENIDO	TODOS
DESCRIPCIÓN	Competición real de 5 contra 5

## F- MODELO DE SESIÓN DEL (2<sup>do</sup> NIVEL)

### ETAPA DE CENTRACIÓN 2<sup>do</sup> Nivel

	Objetivo	Contenidos	Situaciones	Duración
Calentamiento			Juego de pillar - Cadena de dos	5'
			Juego con balón: - Cada una conduce un balón y tras una señal dejan sus balones y tienen que coger el balón de la otra.	5'
Parte principal	<u>Técnico</u>		EJERCICIO circuito técnico : 5	
		PASE Medio	1) 5.1	3' x 2
		REMATE Medio	2) 5.2	3' x 2
		Pase Control Conducción	3) 5.3	3' x 2
		Remate en corto de cabeza	4) 5.4	3' x 2
		Pase con la mano Control Remate	EJERCICIO: 3	3' x 2
	<u>Técnico</u> <u>Táctico</u>	Meter gol	JUEGO ADAPTADO 11 2 contra 2 con portera	10'
	<u>Técnico</u> <u>Táctico</u>	Todos	JUEGO COMPLETO 12 Competición real de 5 contra 5	10'
Vuelta a la calma			Penaltis	5'

## ACTIVIDAD N° 3

### TÍTULO: ETAPA DE DESCENTRACIÓN (3<sup>er</sup> Nivel: El BALÓN, la COMPAÑERA, la ADVERSARIA y YO)

#### A- CARACTERÍSTICAS

##### TÉCNICA

Va mejorando el nivel de ejecuciones técnicas:

- Tiene bastante trabajada la ejecución técnica del golpeo.
- Utiliza el golpeo, tanto para pasar la compañera como para rematar.
- Empieza a dominar el control del balón.
- Usa también la cabeza para rematar.
- Empieza a dominar la conducción.
- Empieza a utilizar fintas en el regatee (regatee compuesto).
- Aleja el balón.
- Recibe el balón.
- Usa el pase con las manos.
- Realiza el saque con el pie, tanto aéreo como raso.
- Usa la posición básica.
- Se tira al suelo.

##### TÁCTICA-ESTRATEGIA

Relación entre jugadoras:

- Hay sentido de grupo: se dan ayudas (pases).
- Diferencia entre delantera y defensa.

Relación con el espacio:

- Empieza con el juego a lo ancho y a lo largo.

##### REGLAMENTO

Sabe qué son las faltas.

La mayoría no saben lo que es quedarse fuera de juego.

Conoce los derechos específicos de la portera.

Diferencia el saque de puerta y el corner.

## **B- OBJETIVOS**

### **TÉCNICA:**

Dominar el golpeo medio.

Dominar diferentes tipos de control.

Empezar con las conducciones de velocidad y dominar las demás.

Dominar el pase en corto con la mano.

Dominar los desvíos.

Empezar a realizar pases medios con la mano.

Empezar a realizar regatees compuestos.

Empezar a realizar saques con el pie.

Dominar la recepción del balón.

Empezar a realizar fintas.

### **TÁCTICA-ESTRATEGIA**

Entender las fintas.

Colaborar con las compañeras para mantener el balón, avanzar y meter gol (especialmente en situaciones 2:1).

Defensivamente cortar el ataque, recuperar el balón y obstaculizar el remate.

Empezar a trabajar estrategias básicas.

### **REGLAMENTO**

Reglamento de fútbol11

## **C- CONTENIDOS**

### **TÉCNICA**

Golpeo:

Pase corto.

Pase medio.

Remate cercano.

Remate desde media distancia.

Conducciones:

De protección.

Para mantener el balón.

De velocidad.

Controles:

Amortiguamiento.

Orientado.

Regatee compuesto (finta).

Fintas.

Entradas.

Interceptaciones:

Desvíos.

Recuperaciones.

Pase corto y medio con la mano.

Desvío.

Saque realizado con el pie.

Recepción del balón.

## TÁCTICA-ESTRATEGIA

En ataque con balón:

Dar pases.

Fintas.

Avanzar.

En ataque sin balón:

Dar opción de pase.

Fintas.

Avanzar.

Aumentar el espacio.

En defensa:

Fintas.

Interceptaciones.

Recuperación del balón.

Impedir el avance.

Estrategia básica.

## **D- SITUACIONES PRIORITARIAS**

### **TÉCNICA**

1:0

2:0

3:0

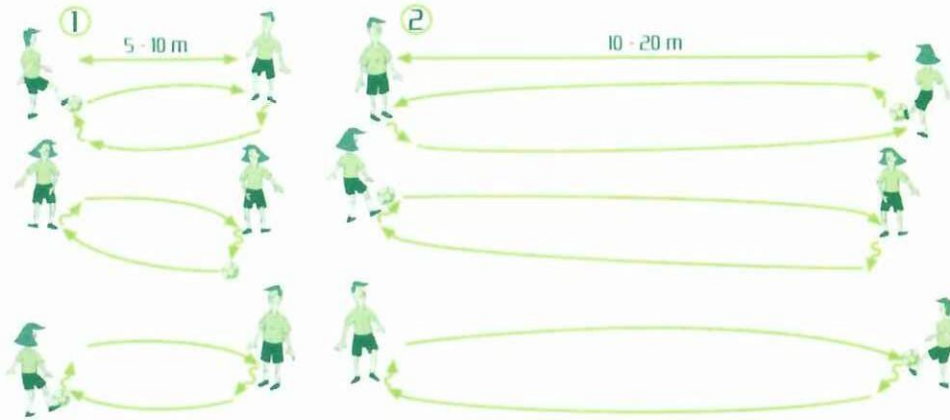
2:1 (Situaciones facilitadas para los atacantes)

### **TÁCTICA – ESTRATEGIA**

2:1

**E- MODELOS DE EJERCICIOS O SITUACIONES PARA EL (3<sup>er</sup> NIVEL)**

**Gráfico 24**



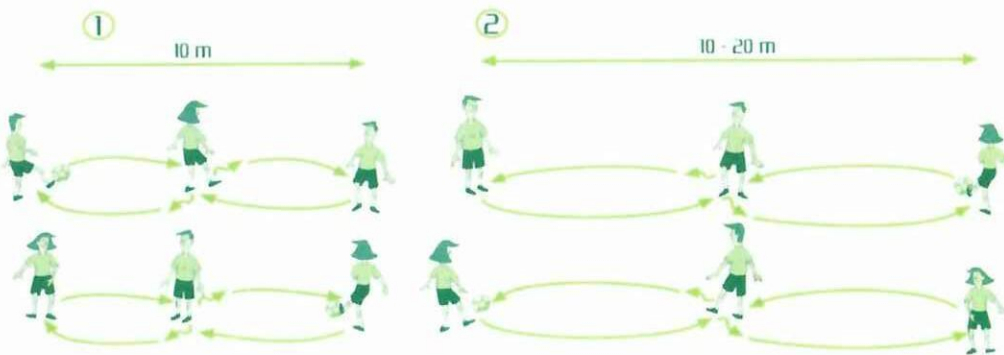
**1**

**EJERCICIO**

**3<sup>er</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	Pase corto / pase medio / control orientado
DESCRIPCIÓN	Pases entre dos jugadoras tras realizar el control orientado
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Usando diferentes superficies de contacto.</li> <li>♦ Realizando pases al primer toque.</li> <li>♦ Utilizando diferentes tipos de control.</li> <li>♦ Moviéndose las jugadoras</li> </ul>

**Gráfico 25**



**2**

**EJERCICIO**

**3<sup>er</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	Pase corto / pase medio / control orientado
DESCRIPCIÓN	Diferentes controles y pases entre 3 jugadoras. Mientras uno (el que esté en el medio) realiza controles y pases en movimiento, las otras dos están quietas.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Pases al primer toque.</li> <li>♦ Determinando previamente los tipos de control.</li> <li>♦ Aumentando o disminuyendo la distancia entre las jugadoras.</li> <li>♦ Usando diferentes superficies de contacto.</li> </ul>

Gráfico 26



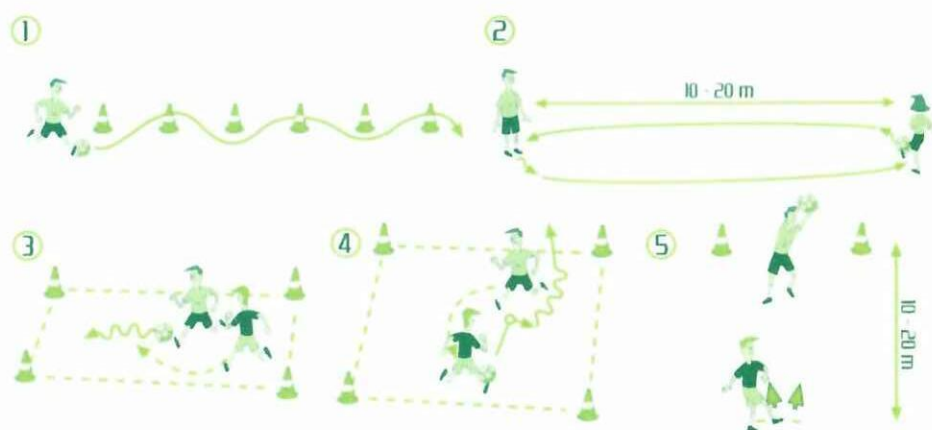
3

**EJERCICIO**

**3<sup>er</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	Pase medio con la mano / amortiguar el balón / conducción de velocidad / remate desde media distancia / desvío.
DESCRIPCIÓN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pase desde media distancia con la mano realizada por la portera a la jugadora de campo.</li> <li>2. Éste amortiguará el balón.</li> <li>3. A continuación realizará una conducción de velocidad hasta el cono.</li> <li>4. Después, remate desde media distancia al lugar previamente determinado.</li> </ol>
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Diferentes tipos de controles.</li> <li>♦ Adaptando las distancias.</li> </ul>

Gráfico 27



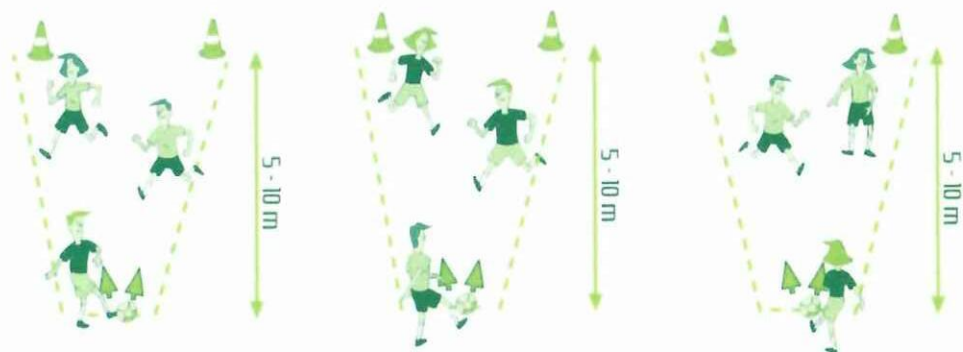
4

**JUEGO**

**3<sup>er</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	Conducción de velocidad / pase medio / control con amortiguamiento de balón / regate compuesto/ remate de cerca circuito técnico.
DESCRIPCIÓN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conducción de velocidad en zigzag entre los conos.</li> <li>2. Pase desde media distancia y control amortiguando el balón.</li> <li>3. Conducción para mantener el balón.</li> <li>4. Regate compuesto.</li> <li>5. Remate desde media distancia.</li> </ol>
VARIANTES	♦ Modificando los contenidos técnicos que trabajaremos en el circuito.

Gráfico 28



5

**JUEGO**

**3<sup>er</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	Finta / desvío / remate de cerca
DESCRIPCIÓN	Una jugadora con el balón y a 5-10 metros la portería con dos defensas. La jugadora que tiene el balón remata a portería para marcar y las dos defensas intentan desviar el balón.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Modificando la distancia entre quien tiene el balón y las defensas.</li> <li>♦ Cambiando la anchura de la portería.</li> </ul>

Gráfico 29



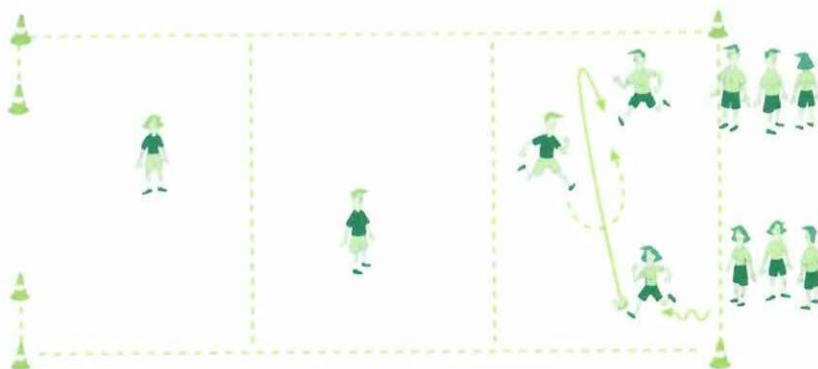
6

**JUEGO**

**3<sup>er</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	Conducción para mantener el balón y para protegerlo / entradas
DESCRIPCIÓN	En un espacio delimitado hay 7 jugadoras. 5 jugadoras tienen un balón cada una e intentarán mantener el balón dentro del espacio delimitado. Las otras 2 jugadoras intentarán enviar los balones fuera de dicho espacio.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Ampliando o disminuyendo el espacio.</li> <li>♦ Cambiando el número de jugadoras.</li> <li>♦ La jugadora que pierde el balón antes de volver otra vez a entrar en juego, tiene que meter gol en una portería que se encuentra fuera del espacio delimitado.</li> </ul>

Gráfico 30



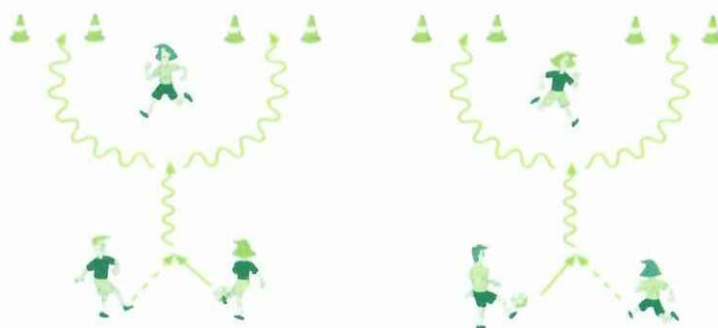
7

**EJERCICIO POR TEMAS**

**3<sup>er</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO – TÁCTICO
CONTENIDO	Avanzar / dar opción de pase / pasar / fintas / interceptaciones / entradas / superar al contrario
DESCRIPCIÓN	Hay un espacio dividido en tres zonas y una defensa tiene la responsabilidad de cada una de las zonas. De la línea de fondo del espacio saldrán dos jugadoras con un balón y su finalidad es superar la línea del otro lado del espacio, una vez superados cada una de las defensas de cada zona. Las defensas no pueden salir de su espacio.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Ampliando o disminuyendo el espacio.</li> <li>♦ Aumentar el número de defensas.</li> <li>♦ Cambiar al defensa que corte el balón o lo recupere por la jugadora que ha perdido el balón en ataque.</li> <li>♦ Tras superar a todas las defensas tener que meter gol en una portería defendida por una portera situado a 10 metros de la línea de fondo.</li> </ul>

Gráfico 31



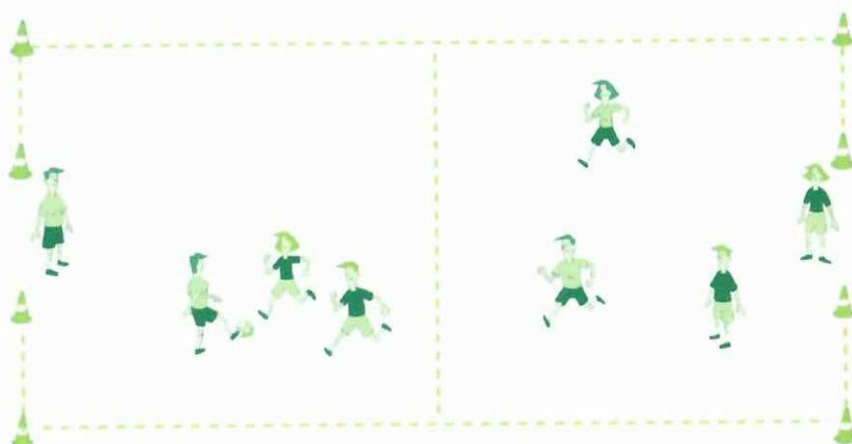
8

**EJERCICIO POR TEMAS**

**3<sup>er</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO – TÁCTICO
CONTENIDO	Avanzar / dar opción de pase / pasar / fintas / interceptaciones / entradas / superar al contrario
DESCRIPCIÓN	2 contra 1 con dos porterías. La jugadora atacante tiene que cruzar cualquiera de las porterías con el balón controlado.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Cambiando los tamaños del terreno y de las porterías.</li> <li>♦ Que el defensa tenga posibilidad de marcar gol en la portería de los atacantes en caso de que recupere el balón.</li> </ul>

Gráfico 32



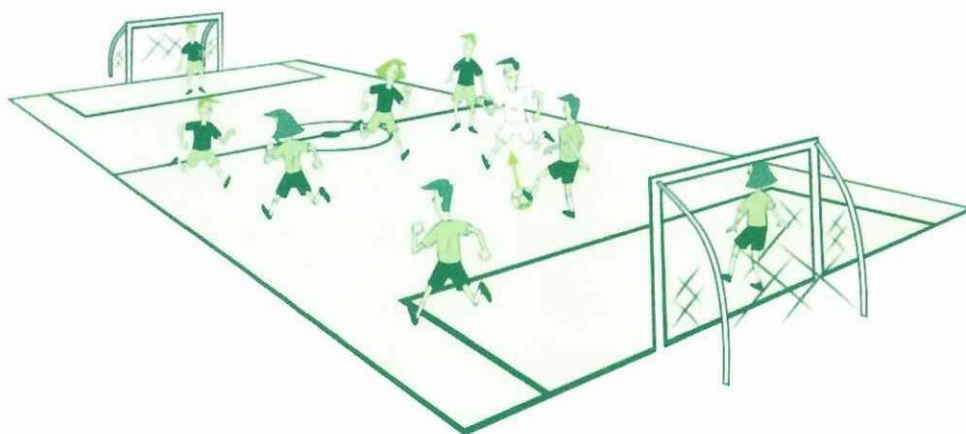
9

**JUEGO ADAPTADO**

**3<sup>er</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO – TÁCTICO
CONTENIDO	Principios de ataque correspondientes a este nivel
DESCRIPCIÓN	Competición de 4 contra 4 pero estando en terreno propio sólo la portera y un defensa (situación de 2 contra 1).
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Ampliando o disminuyendo el terreno.</li> <li>♦ Cambiando el sistema de puntuación. Por ejemplo: Recuperar el balón vale 1 punto y el gol vale 2 puntos.</li> </ul>

Gráfico 33



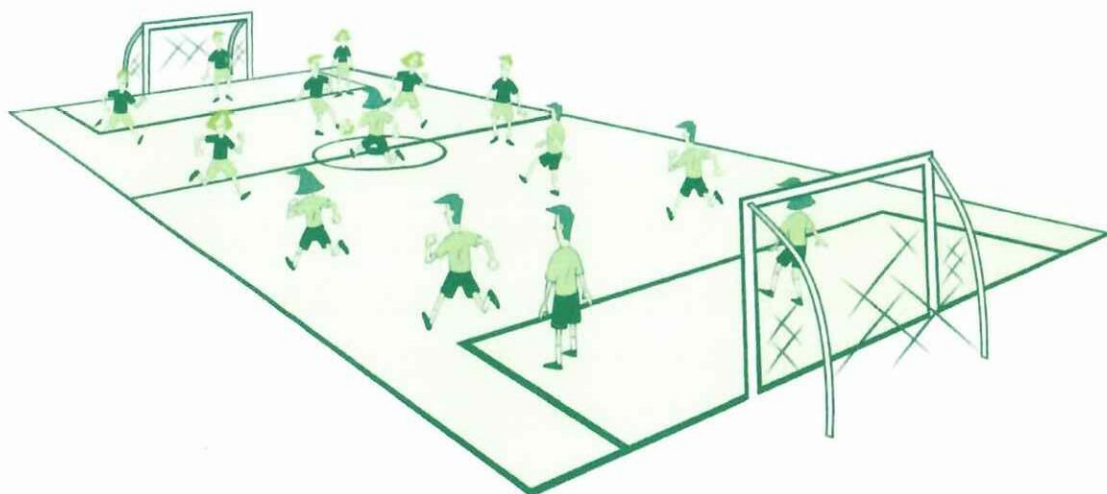
10

**JUEGO ADAPTADO**

**3<sup>er</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO – TÁCTICO
CONTENIDO	Principios de ataque correspondientes a este nivel
DESCRIPCIÓN	Competición de 4 contra 4 pero una jugadora-comodín ayuda al equipo que tiene la posesión del balón.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Ampliando o disminuyendo el campo.</li> </ul>

Gráfico 34



11

**JUEGO COMPLETO**

**3<sup>er</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO – TÁCTICO
CONTENIDO	TODOS
DESCRIPCIÓN	Verdadera competición de 8 contra 8

## MODELO DE SESION DE (3<sup>er</sup> NIVEL)

### ETAPA DE DESCENTRACIÓN 3<sup>er</sup> nivel

	Objetivo	Contenidos	Situaciones	Duración	Notas
Calentamiento			Carreras: - Juego de la gallina, la serpiente y el zorro. - Diversos desplazamientos.	15' - 20'	
			Estiramientos: - Músculos principales.		
			Ejercicios de movilidad: - Articulaciones más importantes.		
			Jugar con balón: - Conducir el balón por parejas.		
Parte Principal	<u>Técnico</u>	Pase Control . Orientado	EJERCICIO 1	5'	
	<u>Técnico</u>	Finta Desvío Remate Cercano	JUEGO 5	5'	
	<u>Técnico- Táctico</u>	Avanzar Finta Interceptación	POR TEMAS 7	7'	
	<u>Técnico- Táctico</u>	Principio de Ataque	JUEGO ADAPTADO 9	12'	
	<u>Técnico- Táctico</u>	Todos	JUEGO COMPLETO 11 Competición real de 8 contra 8	15'	
Vuelta a la calma			Estiramientos	6'	

## ACTIVIDAD N° 4

### **TÍTULO: ETAPA DE DESCENTRACIÓN (4<sup>to</sup> Nivel: El BALÓN, las COMPAÑERAS, la ADVERSARIA y YO)**

#### **A- CARACTERÍSTICAS**

##### TÉCNICA

Jugadora de campo:

Domina la mayoría de las ejecuciones técnicas.

Muestra un nivel adecuado:

En ataque:

Controla el balón (con diferentes partes del cuerpo).

Usa golpes de todos los tipos, tanto para pasar, como para rematar.

Conduce el balón con facilidad.

Hace regatees y fintas.

En defensa:

Realiza diversas entradas.

Realiza diferentes tipos de interceptaciones.

Hace cargas.

Portera:

Comienza a usar los desplazamientos básicos.

Realiza salidas.

##### TÁCTICA-ESTRATEGIA

Relación entre jugadoras:

Se acentúa el sentido de equipo.

Basan el juego en el pase.

Se dan apoyos básicos (en ataque).

Relación con el balón:

Diferencian distintos puestos.

Uso del terreno de juego bastante ordenado.

Usan el juego en corto y en largo.

REGLAMENTO:

Conocen el fuera de juego.

## **B- OBJETIVOS**

### TÉCNICA

Jugadora de campo:

Realizar el golpeo largo de forma apropiada.

Dominar varios tipos de control y conducción.

Dominar las entradas en defensa.

Realizar cargas e interceptaciones de forma apropiada.

Portera:

Dominar la recepción del balón.

Dominar el saque realizado con el pie.

Iniciación a las posiciones básicas.

Iniciación a realizar desplazamientos.

Iniciación a despejar.

Iniciación a las salidas.

### TÁCTICA-ESTRATEGIA

Ser capaz con las compañeras de mantener el balón, avanzar y marcar gol, (principalmente en situaciones 3:1, 4:1, 3:2 adversario y portero...)

Ser capaz, con las compañeras, de cortar un avance, recuperar el balón y no recibir goles.

Uso ordenado del campo.

Usar el regateo compuesto en diversas situaciones.

Darse cuenta del juego sin balón.  
Iniciación de jugadas de estrategia.

## REGLAMENTO

Reglamento del fútbol 11.

## C- CONTENIDOS

### TÉCNICA:

Jugadora de campo en ataque:

Golpeos

- Pase en largo
- Remate de lejos

Conducciones:

- De velocidad

Controles

- Amortiguamiento
- Orientado

Regatee compuesto

Jugadora de campo en defensa:

Entradas

- Interceptación
- Recuperación
- Prolongación
- Carga

Portera

Posición básica

Desplazamientos

Despejar el balón

Desviar el balón

Salidas

Recepción del balón

Saque realizado con el pie

Técnica de las jugadoras de campo

## TÁCTICA-ESTRATEGIA

Jugadora de campo:

En ataque con balón

- Contraataque
- Avanzar
- Carga
- Situarse según el sistema

En ataque sin balón

- Vigilar al adversario
- Desmarcarse
- Contraataque
- Avanzar
- Ampliar el espacio
- Situarse según el sistema

En defensa

- Bascular
- Dirigir el equipo
- Marcaje
  
- Carga
- Achicar espacios
- Vigilar al contrario
- Hacer frente al contraataque

- Repliegue
- Situarse según el sistema
- Provocar el fuera de juego

Jugadas de estrategia

Portera.

En ataque con balón:

- Pasar
- Fintar
- Comenzar el contraataque

En ataque sin balón:

- Dar opción de pase

En defensa:

- Interceptación
- Salidas
- Colocación
- Dirigir el equipo

Jugadas de estrategia

## **D- SITUACIONES PRIORITARIAS**

### TÉCNICA

Situaciones sin adversaria (ejemplo: 1:0, 2:0, 3:0)

Situaciones con adversarias, deben ser situaciones facilitadas (ejemplo: 3:1)

### TÁCTICA – ESTRATEGIA

Las situaciones prioritarias son las siguientes:

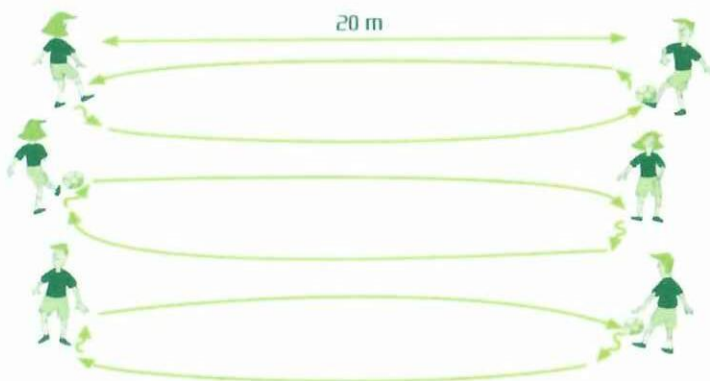
3:1

3:2 (con portera / sin portera)

Sin embargo, conviene trabajar situaciones de igualdad, principalmente situaciones de 3 contra 3.

## E- MODELOS DE EJERCICIOS O SITUACIONES DEL (4<sup>to</sup> NIVEL)

Gráfico 35



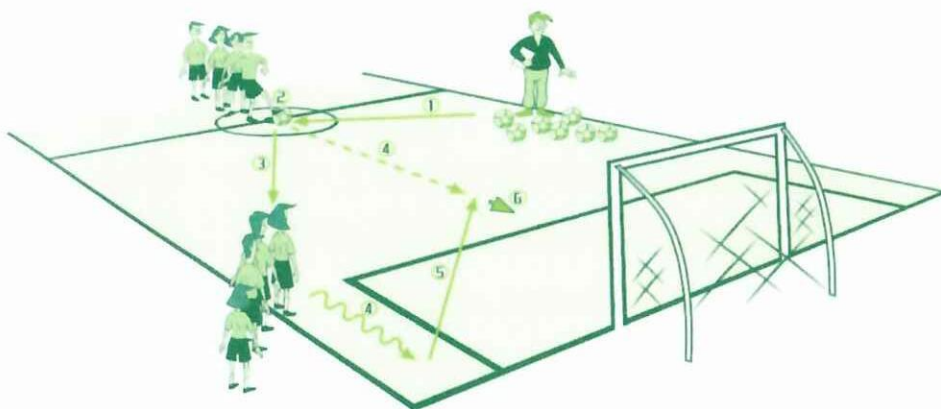
1

### EJERCICIOS

4<sup>to</sup> NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	Pase largo / amortiguamiento de balón / control orientado
DESCRIPCIÓN	Por parejas, una delante de la otra, a unos 20 metros, pasarse el balón en largo; tras amortiguarlo orientar el balón a uno u otro lado y a continuación devolverlo a la compañera.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Cambiando la altura del balón en los pases.</li> <li>♦ Antes de controlar y pasar el balón, dar vuelta al cono que esté a derecha o izquierda y dar un pase en diagonal.</li> </ul>

Gráfico 36



2

### EJERCICIOS

4<sup>to</sup> NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	Pase largo / conducción de velocidad
DESCRIPCIÓN	Una jugadora valiéndose del control orientado recibe el balón en el centro del campo. A continuación le da un pase de 20 metros a la compañera y ésta tras controlar el balón mediante la conducción de velocidad llega a la línea de fondo y mete un pase atrás para que remate la jugadora que ha comenzado la jugada.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Con guardameta en la portería.</li> <li>♦ Utilizando distintas alturas del balón al hacer los pases.</li> </ul>

Gráfico 37



3

**EJERCICIOS**

**4<sup>to</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	Posición básica / desplazamientos / coger el balón
DESCRIPCIÓN	La portera se sitúa en mitad de la portería y en cada uno de los postes una jugadora con balón. Estos últimos, por turnos, lanzan el balón al suelo y la portera tiene que esforzarse en recoger los balones antes de que den el segundo bote.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ En lugar de tirar el balón por turnos lanzar sin orden preestablecido.</li> <li>♦ Dando el balón botes más pequeños.</li> <li>♦ Ampliando la portería.</li> </ul>

Gráfico 38



4

**EJERCICIOS**

**4<sup>to</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	Desplazamientos y colocación de la portera
DESCRIPCIÓN	Tres jugadoras se pasan el balón a 5-10 metros de la portería y así la portera tiene que desplazarse de forma adecuada para seguir los movimientos del balón.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Situándose las jugadoras que se pasan el balón más cerca o más lejos de la portería.</li> <li>♦ Conduciendo y moviendo el balón mientras realizan los pases.</li> <li>♦ Rematando si ven huecos.</li> </ul>

Gráfico 39



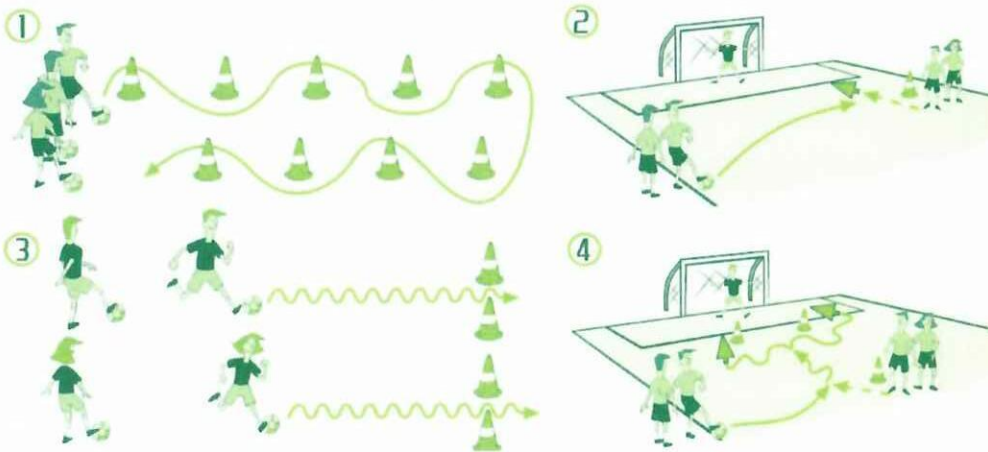
5

**EJERCICIOS**

**4<sup>to</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	Despejar el balón
DESCRIPCIÓN	Se sitúan la portera y dos defensas dentro del área y el atacante en una banda del campo. La atacante realiza diferentes centros y la portera y defensa se esforzarán en despejar el balón a un lugar previamente determinado.
VARIANTES	♦ Centrar el balón con diferentes velocidades y direcciones.

Gráfico 40



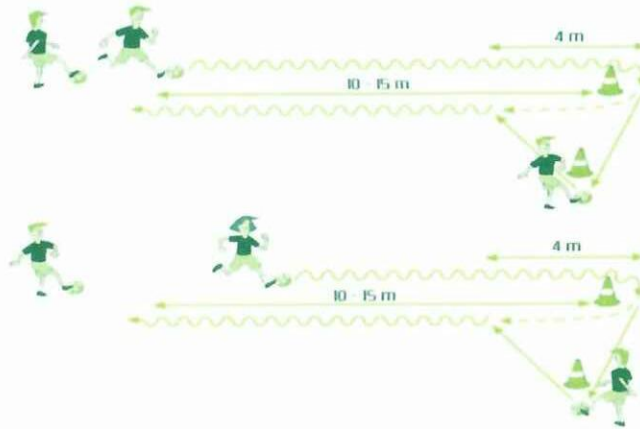
6

**EJERCICIOS**

**4<sup>to</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	Conducción de velocidad / pase medio/ remate de media distancia y lejano
DESCRIPCIÓN	Circuito técnico 1.- Conducción de velocidad en zigzag entre los conos. 2.- Tras recibir el pase medio remate desde lejos. 3.- Recibir el balón y pasar utilizando la conducción de velocidad por el espacio entre conos que están situados a modo de portería. 4.- Como en el segundo ejercicio, pero antes de rematar hacer fintas y pasar por uno u otro hueco de entre los conos.
VARIANTES	♦ Utilizados diferentes contenidos técnicos.

Gráfico 41



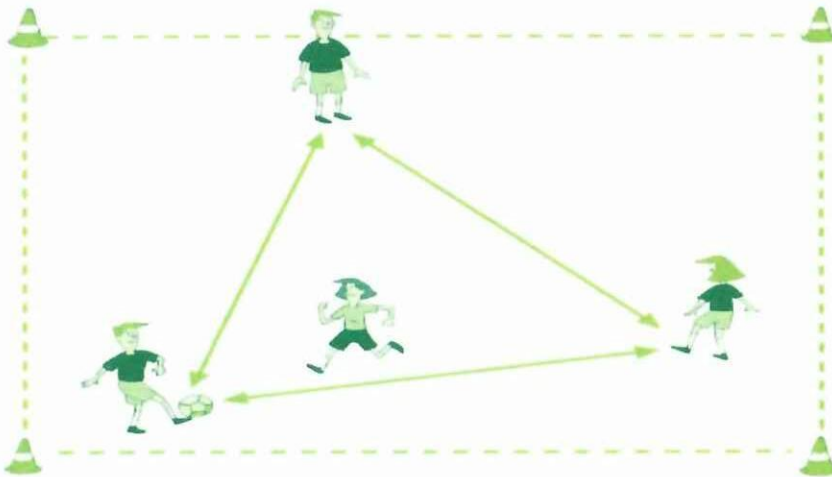
7

**JUEGOS**

**4<sup>to</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	Conducción de velocidad
DESCRIPCIÓN	Relevo en la conducción de velocidad entre diversos grupos. Al oír la orden conducir el balón hasta el cono, girar alrededor del cono y tras realizar la pared con una compañera que se encuentra a 4 metros llegar al punto de partida conduciendo el balón.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Aumentando la distancia.</li> <li>♦ La que recibe el pase llevará el balón al punto de origen y la otra compañera se situará en su lugar.</li> </ul>

Gráfico 42



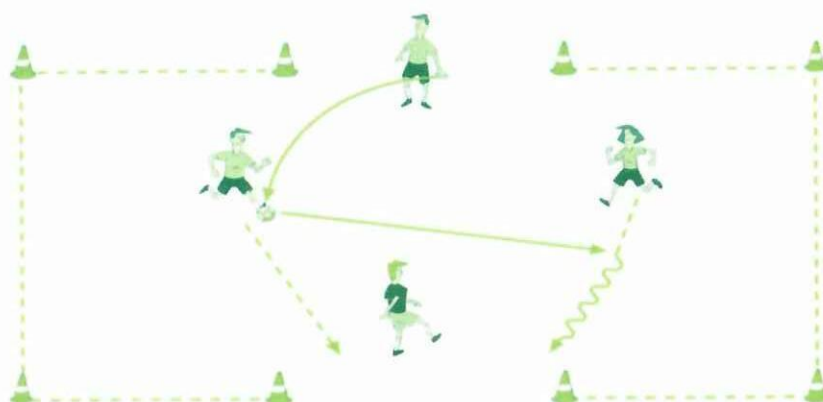
8

**EJERCICIO POR TEMAS**

**4<sup>to</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	Fintas / pasar / dar opción de pase
DESCRIPCIÓN	En un espacio delimitado 3 contra 1. Tres jugadoras se esforzarán en mantener el balón y la otra, en cambio, en recuperarlo.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Aumentando o disminuyendo el tamaño del espacio.</li> <li>♦ Limitando el número de toques a las poseedoras del balón.</li> </ul>

Gráfico 43



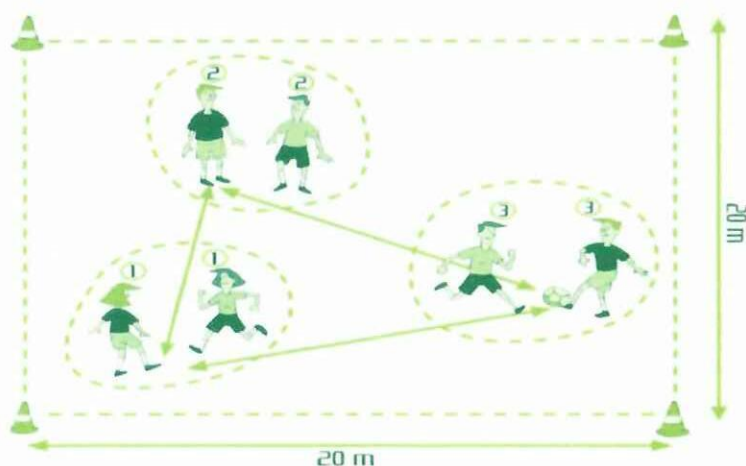
9

**EJERCICIO POR TEMAS**

**4º NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	Conducción de velocidad / dar opción de pase / pasar
DESCRIPCIÓN	La portera y dos delanteras contra una defensa. La portera saca con la mano y envía el balón a una compañera. Ésta y su compañera tienen que pasar lo más rápido posible por una portería formada por dos conos que se encuentra en el medio del campo llevando el balón controlado. La defensa intentará cortar ese contraataque.
VARIANTES	♦ En situación de 3 contra 2 (portera y defensa).

Gráfico 44



10

**EJERCICIO POR TEMAS**

**4º NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	Marcaje / desmarcaje
DESCRIPCIÓN	A mantener el balón en una pugna de 3 contra 3. Cada uno de las componentes del equipo tiene a una jugadora fija del equipo contrario para marcarlo.
VARIANTES	♦ 5 pases continuados, 1 punto. ♦ Poniendo porterías para meter gol.

Gráfico 45



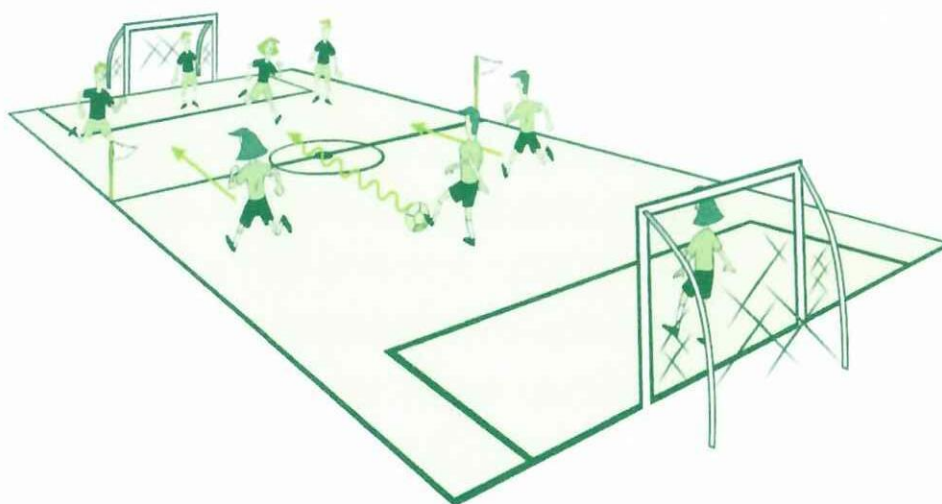
11

**EJERCICIO POR TEMAS**

**4<sup>to</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	Basculación
DESCRIPCIÓN	Una atacante con balón y tres defensas cogidas de la mano. Según el movimiento que realice la atacante con el balón y la dirección que tome, las tres defensas tendrán que bascular sin soltarse de las manos.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Con dos atacantes.</li> <li>♦ En lugar de estar cogidos de la mano, cogidos por una cuerda.</li> </ul>

Gráfico 46



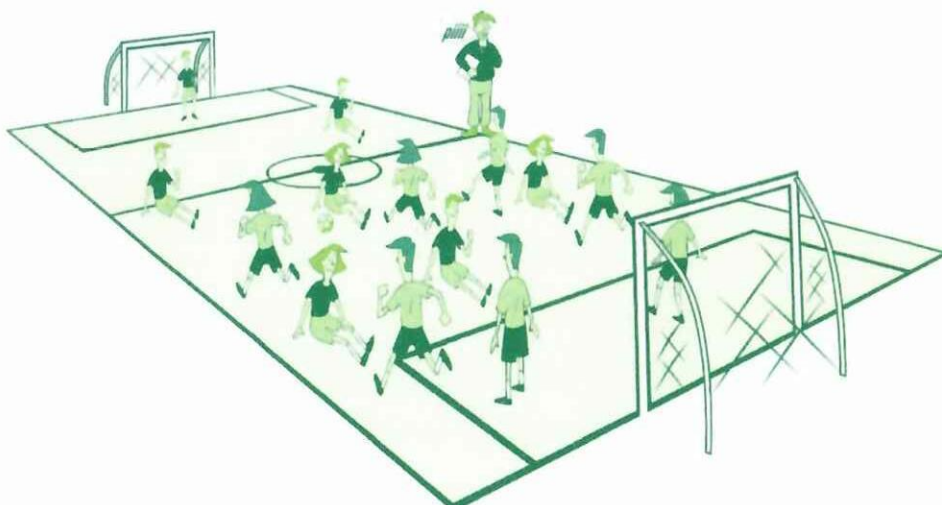
12

**JUEGO ADAPTADO**

**4<sup>to</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	Contraataque
DESCRIPCIÓN	Competición de 4 contra 4. Para poder meter gol, todas las jugadoras del equipo atacante tendrán que estar en el campo del contrario.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Aumentando el campo.</li> </ul>

Gráfico 47



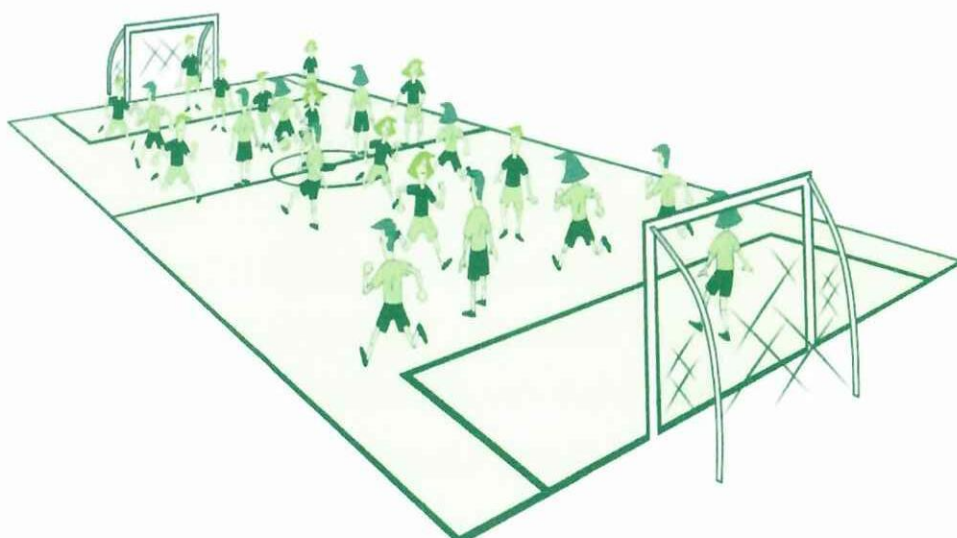
13

**JUEGO ADAPTADO**

4<sup>to</sup> NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	Contraataque / vigilar al contrario
DESCRIPCIÓN	Competición de 7 contra 7. Estando compitiendo el entrenador toca el silbato y el equipo atacante deja el balón y se sienta. El entrenador sacará otro balón, el equipo que defendía se convertirá en atacante y comienza el contraataque.
VARIANTES	♦ Introduciendo diversas normas.

Gráfico 48



14

**JUEGO ADAPTADO**

4<sup>to</sup> NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	TODOS
DESCRIPCIÓN	Competición auténtica de 11 contra 11

## F- MODELO DE SESIÓN DEL 4º NIVEL

### ETAPA DE DESCENTRACIÓN 4º nivel

	Objetivo	Contenidos	Situaciones	Duración
Calentamiento			Carreras: - al trote Ejercicios con balón - golpear el balón, recibirlo...	15'
			Estiramientos: - músculos principales	
			Ejercicios de movilidad: - articulaciones más importantes Trabajo coordinación- agilidad	
Parte Principal	Técnico	Conducción Pase Remate	EJERCICIO 6 Circuito técnico	10'
	Técnico	Conducción de Velocidad	JUEGO 7 Relevos con balón	5'
	Técnico Táctico	Finta Opción de pase	POR TEMAS 8 Rondó 3 contra 1	5'
	Técnico Táctico	Mantener la Posesión del Balón	POR TEMAS 10 3 contra 3 (dando 5 pases seguidos, 1 punto)	5'
	Técnico Táctico	Contraataque Desmarque	JUEGO ADAPTADO 12 4 contra 4 ( 3 la portera )	8'
	Técnico Táctico	Todos	JUEGO COMPLETO 14 Competición real de 11 contra 11	15'
Vuelta a la calma			Estiramientos	10'

## **ACTIVIDAD N° 5**

### **TÍTULO: ETAPA DE ESTRUCTURACIÓN (5<sup>to</sup> NIVEL: EI BALÓN, las COMPAÑERAS, las ADVERSARIAS y YO)**

#### **A- CARACTERÍSTICAS**

##### **TÉCNICA**

Jugadora de campo:

Domina todas las ejecuciones técnicas de forma efectiva.

Las realiza con mayor velocidad y exactitud.

Portera:

Domina todas las ejecuciones técnicas de forma efectiva.

##### **TÁCTICA – ESTRATEGIA**

Relación con el terreno de juego:

Uso ordenado del espacio.

Relación entre jugadoras:

En un espacio reducido se da el juego de avance entre compañeras (dos y tres).

En ataque intenta superar al adversario directo, en lugar de valerse de la ayuda de las compañeras que tiene detrás.

Relación con el balón:

Apenas juegan sin balón.

##### **REGLAMENTO**

Conocen completamente el reglamento, pero no distinguen bien las faltas.

## **B- OBJETIVOS**

### **TÉCNICA**

Dominar todas las ejecuciones técnicas en las situaciones de juego, con oposición y con cooperación.

Jugar con mayor precisión y velocidad.

Afianzar la técnica específica de cada puesto.

### **TÁCTICA – ESTRATEGIA**

Coordinación entre compañeras en ataque y defensa.

Organización de la táctica de equipo en ataque y defensa.

Mejorar el juego sin balón.

Ejercitarse en jugadas estratégicas.

Sistema de juego: iniciación

## **C- CONTENIDOS**

### **TÉCNICA**

Jugadora de campo:

Golpeos.

• Pase largo

• Remate lejano

Control.

• Orientado

Portera.

Posición básica

Desplazamientos

Despejar el balón

Salidas

### **TÁCTICA – ESTRATEGIA**

Jugadora de campo:

En ataque con balón.

- Situarse según el sistema
- Temporizar
- Provocar la falta
- Organizar el contraataque
- Carga

En ataque sin balón.

- Atraer al defensa
- Dirigir el juego
- Buscar el espacio libre
- Ayudar en el contraataque

En defensa.

- Cobertura
- Permuta
- Repliegue
- Hacer frente al contraataque
- Achicar espacios
- Basculación
- Retardar el ataque
- Fuera de juego
- Hacer falta
- Jugadas de estrategia

Portera.

En ataque con balón

- Empezar el contraataque
- Pasar el balón
- Temporizar

En ataque sin balón.

- Vigilar al contrario

En defensa.

- Dirigir al equipo
- Jugadas de estrategia

## **D- SITUACIONES PRIORITARIAS**

### **TÉCNICA**

Situaciones que se aproximan al juego real:

- Situaciones sin adversarios (por ejemplo: 3:0, 4:0)
- Situaciones facilitadas con adversarios (Por ejemplo: 3:1, 4:1)

### **TÁCTICA – ESTRATEGIA**

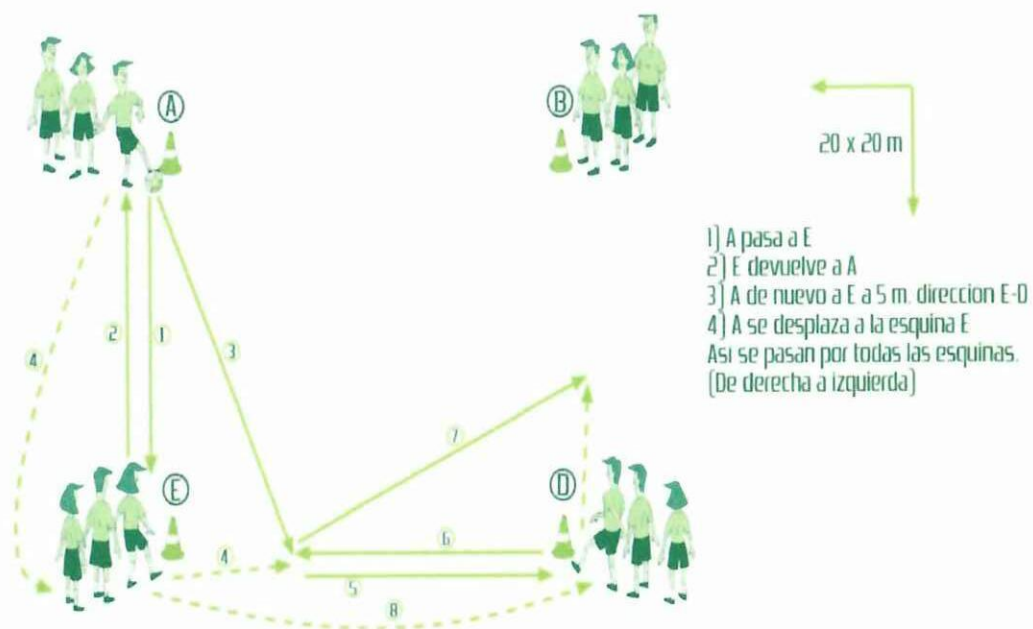
Situaciones prioritarias

- 3:2
- 2:3
- 4:3
- 3:4

Conviene trabajar también otras combinaciones (diferentes situaciones de inferioridad, de igualdad, y de superioridad).

## E- MODELOS DE EJERCICIOS O SITUACIONES DEL (5<sup>to</sup> NIVEL)

Gráfico 49



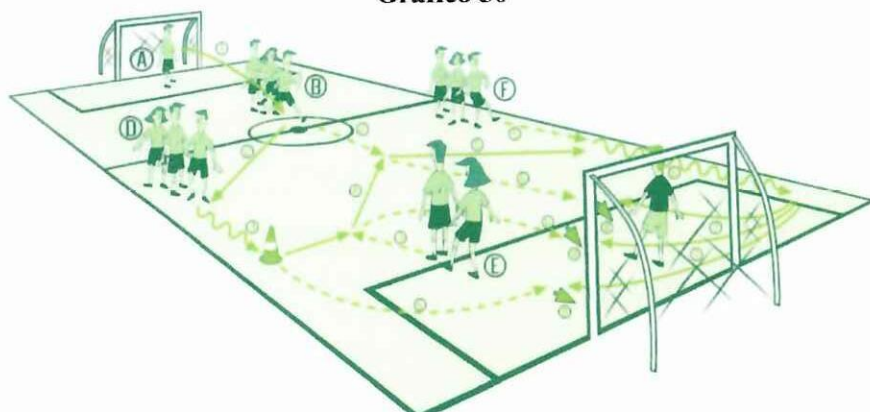
1

### EJERCICIO

5<sup>to</sup> NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	Pase medio
DESCRIPCIÓN	<p>Las jugadoras se colocan en las cuatro esquinas de un cuadrado (20mX20m) A, B, D, E.</p> <p>1- A pasa el balón a E</p> <p>2- E devuelve a A</p> <p>3- A le vuelve a pasar a E en la dirección E-D a unos 5 m. de su esquina</p> <p>4- A se sitúa en la esquina de E (a trote)</p> <p>Así sucesivamente de esquina en esquina.</p>
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Hacerlo en las dos direcciones.</li> <li>♦ Antes de pasar, controlar y conducir el balón.</li> <li>♦ Yendo la jugadora que le da el pase a la jugadora que está en el vértice a ese vértice.</li> </ul>

Gráfico 50



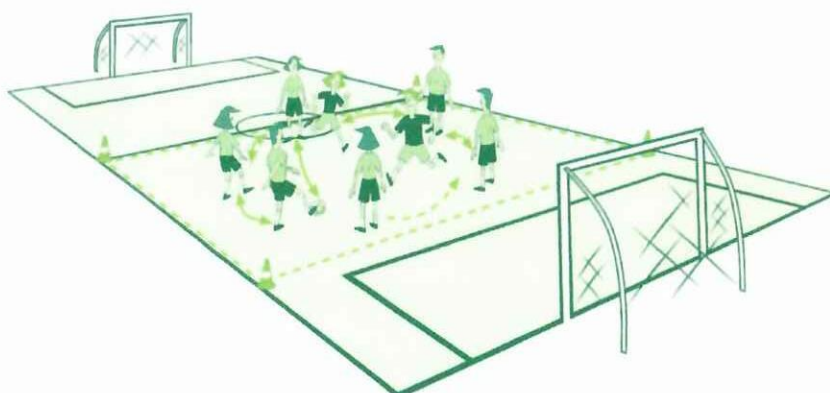
2

**EJERCICO**

**5<sup>to</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	Pase con la mano/ saque con el pie / control orientado / conducción de velocidad / pase / remate.
DESCRIPCIÓN	<p>A: portera: saca el balón con la mano o el pie.</p> <p>B: jugadora: controla el saque de la portera y abre el balón a la banda derecha pasando a D.</p> <p>D: control orientado y conducción de velocidad hasta el cono; aquí le da un pase a la delantera E que se le está acercando.</p> <p>E: le da un pase a la jugadora B que está en el centro del campo.</p> <p>B: abre el balón al primer toque a la banda izquierda, pasándola a F.</p> <p>F: con conducción de velocidad llega hasta las inmediaciones del corner y centra.</p> <p>B – D –E: intentan rematar.</p>

Gráfico 51



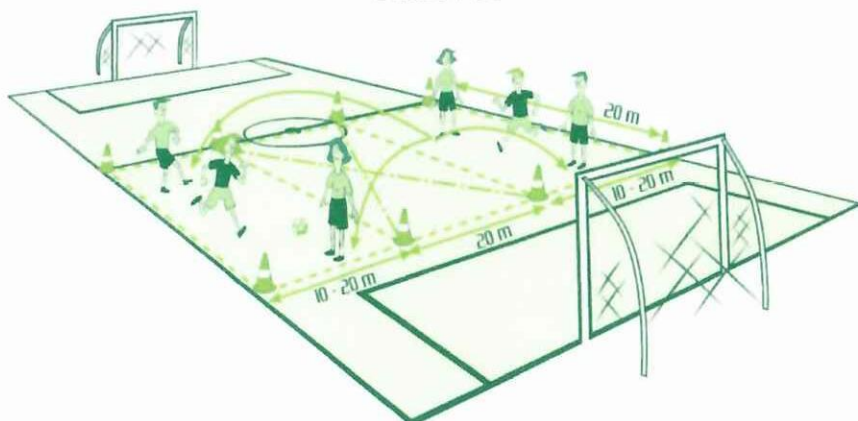
3

**JUEGO**

**5<sup>to</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	Pase corto, medio y largo / interceptación / controles
DESCRIPCIÓN	Cogiendo el espacio que va del área grande al centro del campo, 5-6 jugadoras se esfuerzan en mantener el balón dándose pases entre ellas mientras las otras dos contrarias intentan interceptar o recuperar el balón.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Limitando el número de toques.</li> <li>♦ Adaptando la relación entre jugadoras. Por ejemplo: 6 contra 3.</li> </ul>

Gráfico 52



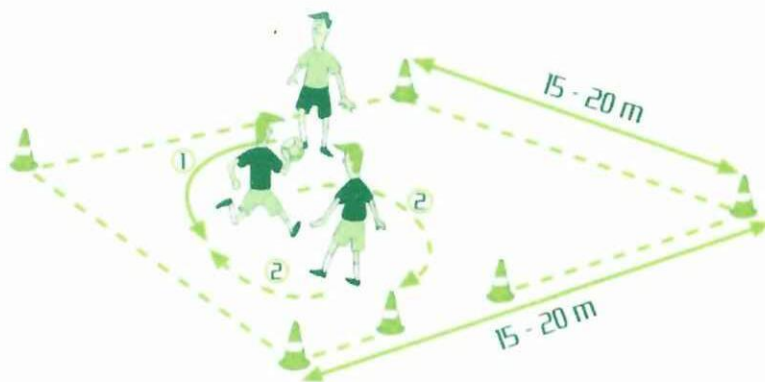
4

**EJERCICIO POR TEMAS**

**5<sup>to</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	PASE LARGO / CONTROL / INTERCEPTACIÓN
DESCRIPCIÓN	Dividimos la anchura del campo en tres partes. La parte central queda prohibida y en cada una de las otras dos partes de los lados se colocan dos atacantes y una defensa. Mientras las defensas intentan impedir el pase o recuperar el balón, las 4 atacantes, sin perder el balón intentan realizar la máxima cantidad posible de pases.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Limitando el número de toques.</li> <li>♦ Adaptando los espacios.</li> <li>♦ Aumentando el número de jugadoras.</li> </ul>

Gráfico 53



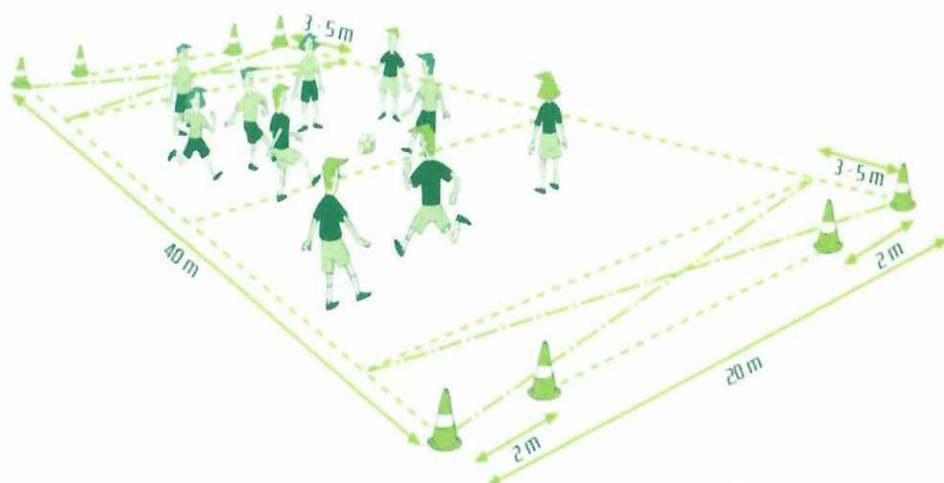
5

**EJERCICIO POR TEMAS**

**5<sup>to</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	Cobertura / permuta
DESCRIPCIÓN	En una situación de 1 contra 2, una defensa se sitúa junto a la jugadora que tiene el balón (marcaje próximo) y otra defensa le cubre las espaldas (cobertura). Así, cuando el atacante supera al primer defensa, se produce la permuta entre dos defensas.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Realizarlo en diferentes zonas del campo.</li> <li>♦ En una situación de 2 contra 2.</li> </ul>

Gráfico 54



6

**JUEGO ADAPTADO**

**5<sup>to</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	Principios de ataque y defensa
DESCRIPCIÓN	En una competición de 5 contra 5, cada equipo tiene dos porterías que defender y dos para marcar gol. Delante de las porterías hay un área de 3-5 metros que nadie puede pisar.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Aumentando o disminuyendo el tamaño de las porterías.</li> <li>♦ Aumentando o disminuyendo el tamaño del área que no se puede pisar.</li> </ul>

Gráfico 55



7

**JUEGO ADAPTADO**

**5<sup>to</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	Principios de ataque y defensa
DESCRIPCIÓN	Competición de 6 contra 6. Se divide el campo en dos partes; en una estarán la portera y 2 defensas del equipo y en la otra 3 delanteras.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Situando en cada mitad del campo 3 defensas y 3 delanteras 7 contra 7.</li> </ul>

Gráfico 56



8

**JUEGO ADAPTADO**

**5<sup>to</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	Principios de ataque y defensa
DESCRIPCIÓN	Competición de 8 contra 8.
VARIANTES	♦ Limitando el número de toques de balón.( 3, 2, 1 )

Gráfico 57



9

**JUEGO COMPLETO**

**5<sup>to</sup> NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	TODOS
DESCRIPCIÓN	Competición real de 11 contra 11

## E- MODELO DE SESIÓN DEL 5º NIVEL

### ETAPA DE ESTRUCTURACIÓN 5º nivel

	Objetivo	Contenidos	Situaciones	Duración
Calentamiento			Carreras: - al trote	15' - 20'
			Estiramientos: - músculos principales	
			Ejercicios de movilidad: - articulaciones más importantes Trabajo de coordinación-agilidad Con balón: realizar diferentes ejecuciones técnicas en desplazamiento.	
Parte Principal	Técnico	Pase Control Remate Saque con el pie	EJERCICIO 2 Acciones combinadas	10' - 15'
	Técnico Táctico	Cobertura Permuta	POR TEMAS 5	10'
	Técnico Táctico	Principios de ataque y defensa	JUEGO ADAPTADO 7	20' - 30'
Vuelta a la calma			Al trote	3'
			Estiramientos	7'

### EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Siendo la evaluación un componente integral e inseparable dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, se debe prestar la máxima atención a la correcta utilización de técnicas o instrumentos para un resultado eficaz.

Será una actividad sistemática como lo establecido, integrándola en dicho proceso y tomando en cuenta las diferencias individuales, con objeto de favorecer el desarrollo de las jugadoras.

La finalidad de la evaluación en el proceso de enseñanza – aprendizaje del fútbol femenino es:

- Diagnosticar o reconocer el nivel individual de las jugadoras.
- Agrupar o clasificar. Podemos agrupar a las jugadoras en diferentes niveles.
- Conocer y controlar el rendimiento y el aprendizaje individual de la jugadora.
- Motivar e incentivar a la jugadora.
- Valorar la eficacia del sistema de enseñanza.

Por esta razón al final de cada actividad tenemos un modelo de sesión según la etapa y el nivel correspondiente, la cual será el material que nos ayudará a llevar a cabo la evaluación de dicho proceso en las estudiantes.

## CONCLUSIONES

De acuerdo con los resultados obtenidos en las encuestas realizadas, se llegó a las siguientes conclusiones:

- El proceso de la enseñanza-aprendizaje del fútbol femenino, sigue siendo tradicional y existe un alto porcentaje del desconocimiento de esta disciplina deportiva, influyendo notoriamente en el aprendizaje, por ello el interés de las encuestadas en que en las clases de cultura física se trabaje con una guía didáctica y que de esa manera facilite su práctica.
- La totalidad de las estudiantes encuestadas desean practicar este apasionante deporte, lo que hace imprescindible impartir la enseñanza del fútbol, a pesar de la poca motivación que reciben por parte de sus maestros.
- Existe todavía los rezagos del machismo, por lo que las estudiantes encuestadas manifiestan que existen prejuicios ya que la gente esta acostumbrada a que esta disciplina deportiva sea practicada solo por hombres .
- El elevado desinterés de no consultar las reglas del fútbol, pese a que muchas de las encuestadas indican practicarlo conociendo apenas lo básico de su reglamentación que para las mismas se muestra compleja.
- Más de la mitad de las dicentes manifiestan el desconocimiento de la realización de campeonatos de esta disciplina deportiva a nivel provincial, cantonal y parroquial, por la falta de reconocimiento y difusión por parte de las federaciones a nivel nacional.

- No existe la infraestructura necesaria, ni los materiales para que las estudiantes puedan aprender y practicar este deporte, ya sea mediante cursos, talleres, como las docentes indicaron en las encuestas.
- De esta manera se concluye, que sí fue posible elaborar una Guía Didáctica que oriente el proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol femenino, cumpliendo así con la hipótesis planteada.

## RECOMENDACIONES

De acuerdo con las encuestas realizadas, creemos conveniente realizar las siguientes recomendaciones:

- El proceso de enseñanza – aprendizaje del fútbol debe mejorar, con la aplicación y ejecución de la guía didáctica que hemos desarrollado.
- Mediante un proceso continuo y permanente los docentes deben impartir el conocimiento de todas las reglas del fútbol, las mismas que deben constar en las planificaciones de las clases de cultura física.
- El interés demostrado por practicar el fútbol por parte de las estudiantes, se debe acrecentar día a día, no solo en una forma verbal, sino con hechos y de esta manera ayudar a que las estudiantes tengan una mejor formación.
- Es recomendable que las autoridades del plantel incentiven la práctica del fútbol femenino, ya que con esto estaríamos ayudando a la equidad de género que tanto se pregona y así de esta manera ir desapareciendo el machismo.
- Se debe mantener e ir incrementando la buena predisposición que tienen algunos docentes de la Institución, por incentivar la práctica de este deporte que sería mejor si existiera una guía referente a esta disciplina deportiva.
- Proponer a las autoridades de la Institución, a la participación de las estudiantes en los diferentes campeonatos que se realizan a nivel barrial, parroquial, cantonal y provincial.
- Que se utilice correcta y oportunamente la presente guía estructurada.

## GLOSARIO DE TÉRMINOS

**Fútbol:** Juego entre dos equipos de once jugadoras(es) 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.

**Guía:** Lo que en sentido figurado dirige o encamina, tratado en que se dan preceptos para orientar en cosas, lista de datos referente a una materia.

**Técnicas:** Conjunto de procedimientos y recursos de que se sirve una ciencia o un arte, pericia o habilidad para usar de esos procedimientos y recurso habilidad para ejecutar cualquier cosa, o para conseguir algo.

**Tácticas:** Métodos o sistemas para ejecutar o conseguir algo, conjunto de reglas que es empleado hábilmente en el fútbol.

**Estrategias:** En un proceso regulable, conjuntos de las reglas que aseguran una decisión óptima en cada momento.

**FIFA:** Federación Internacional de Fútbol Asociado.

**Enseñanza:** Acción y efecto de enseñar alguna habilidad, sistema y método de dar instrucciones, amaestrar con reglas o preceptos.

**Aprendizaje:** Acción y efecto de aprender algún arte, oficio u otra cosa. Tiempo que en ello se emplea. Adquisición por la práctica de una conducta duradera.

**Etapas:** Fase en el desarrollo de una acción u obra. Gradualmente, por partes sucesivas en una acción o proceso, pasar rápidamente por las fases programadas.

**Elaboración:** Transformar una cosa u obtener un producto por medio de un trabajo adecuado. Idear o inventar algo complejo. Elaborar una teoría, un proyecto, un plan.

**Entrenamiento:** Preparar, adiestrar personas o animales, especialmente para la práctica de un deporte.

**Reglas:** Aquello que ha de cumplirse por estar así convenido por una colectividad. Razón que debe servir de medida y a que se han de ajustar las acciones para que resulten rectas.

**Preliminar:** Que sirve de preámbulo para tratar sólidamente una materia, que antecede o se antepone a una acción.

**Intercepción:** Apoderarse de el balón antes de que llegue hacia la otra jugadora que se a destinado. Detener algo en su camino. Interrumpir, obstruir.

**Regate:** En el fútbol y otros deportes, finta que hace el jugador para no dejarse arrebatar el balón, evitar el acoso de un jugador contrario engañándolo con un movimiento y avanzando con la pelota.

**Finta:** Ademán o amago que se hace con intención de engañar a un jugador contrario.

**Penalti:** En el fútbol y otros deportes, máxima sanción que se aplica a ciertas faltas del juego cometidas por un equipo dentro de su área que consiste en un lanzamiento libre desde un punto próximo a la mete contraria.

**Tiro Directo:** En el fútbol y otros juegos, sanción por la cual se autoriza a un jugador del equipo contrario a disparar directamente el balón hacia la meta del equipo.

**Marcador:** En el fútbol y algunos otros deportes. Aparato en que se marcan los tantos o puntos que consigue un equipo o un jugador metiendo la pelota en la meta contraria.

**Lateral:** Dicho de un futbolista o de un jugador de otros deportes: Que actúa junto a las bandas del terreno de juego con funciones generalmente defensivas.

**Tipología:** Ciencia que estudia los diversos tipos de la morfología del hombre en relación con sus funciones vegetativas y psíquicas. Estudio y clasificación de tipos que se practica en diversas ciencias.

**Correlativos:** Dicho de dos o más personas o cosas: Que tienen entre sí relación o sucesión inmediata.

**Unificador:** Que unifica. Hacer De muchas cosas una o un todo, uniéndolas, mezclándolas o reduciéndolas a una misma especie.

**Reflexiva:** Obrar con reflexión, acostumbrado a hablar y a obrar con sabiduría y a su vez es agente y paciente.

**Prever:** Ver con anticipación. Conocer, conjeturar por algunas señales o indicios lo que ha de suceder y así disponer o preparar medios contra futuras contingencias.

**Interacción:** Acción que se ejerce recíprocamente entre dos o más objetos, agentes, fuerzas, funciones, etc.

**Concatenados:** Figura que consiste en repetir la última palabra de una frase al principio de la siguiente, quedando así encadenado el periodo. Unir o enlazar unas cosas con otras.

**Abstractos:** Que significa alguna cualidad con exclusión del sujeto, con exclusión del sujeto en quien se halla cualquier cualidad.

**Inductivo:** Que se hace por inducción, inducir. Razonar partiendo de los hechos para llegar a una conclusión final.

**Operante:** Producir las cosas el efecto para que se destinan, llevar acabo acciones de juego, mover a un equipo de jugadores con arreglo a un plan..

**Enfatiza:** Realzar la importancia de lo que se dice o se lee y dar a entender más de lo que realmente se expresa.

**Marxistas:** Seguidores de las ideas filosóficas y sociales elaboradas por Marx. Engels y Plejanov elaboraron los conceptos de materialismo dialéctico para identificar el método y la filosofía de Marx y el de materialismo histórico para resumir sus teorías acerca de la historia y la sociedad.

**Cohesión:** Acción y efecto de reunirse o adherirse las cosas entre sí o la materia de que están formadas, enlace, unión de dos cosas.

**Discernir:** Distinguir algo de otra cosa, señalando la diferencia que hay entre ellas. Comúnmente se refiere a operaciones del ánimo.

**Pregona:** Publicar lo que estaba oculto o lo que debía callarse, hacer notorio en voz alta algo para que llegue a conocimiento de todos.

**Egocentrismo:** Exagerada exaltación de la propia personalidad, hasta considerarla como centro de toda atención y actividad.

## BIBLIOGRAFÍA

### BÁSICA

- CAPOMAR, Miguel Ángel, Manual de Educación Física y Deportes, Editorial Océano, 2004, Barcelona España.
- GARCIA Antonio, “Aprendizaje y enseñanza en la Educación Física”.
- La Gran Enciclopedia de los Deportes, Editorial Cultural S. A., 2002, Madrid España.
- LOPEZ DE VIÑARTE Pablo, Manual de Educación Física y Deportes, Editorial Océano, 2004, Barcelona España.
- MATTVEER L. P., Teoría general del Entrenamiento deportivo, Editorial Paidotribo S.A., 2001, Barcelona España.
- “Manual de Educación Física” Editorial Pueblo y Educación, La Habana.
- MELÉNDEZ Manuel, “Aprendiendo a jugar”.
- ULLOA Francisco, Guía para investigación., 1.998, Ecuador.
- ZHEYAZKOV Jatsuetan, Bases del Entrenamiento deportivo, Editorial Paidotribo S.A., 2002, Barcelona España.

### CITADA

- <http://www.epasa.com/gol/gol/femenil.html>. (Pág. 3)
- Luis A Mattos (1998), Compendio de Didáctica General. (Pág. 9)

- <http://www.monografias.com/trabajos7/proe/proe.shtml> # enze. (Pág. 11)
- Rebeca y Mauricio Wild (1991), *Educación para ser*. (Pág. 11)
- Margaret M. Clifford (1991), *Enciclopedia Práctica de la pedagogía* Océano Tomo II. (Pág. 11)
- <http://redescolar.ilce.edu.mx/redescolar/biblioteca/articulos/pdf/Lectura%20%20Teor%Edas.pdf>. (Pág. 13)
- <http://www.psicopedagogia.com/definicion/teoria%20del%20aprendizaje%20de%20vigotsky>. (Pág. 18)
- <http://www.kirolzerbitzua.net/informacion/webfutbol/pdfs/Futbol%20Castellano.pdf>. (Pág. 31)
- Imideo Guisepp Mérice (1997), *Hacia una didáctica General y Dinámica*. (Pág. 34)
- Luís A. de Mattos (1998), *Compendio de Didáctica General* García Aretio, *Guía Didáctica* (Pág. 35)
- García Aretio, *Guía Didáctica 2002*. (Pág. 36)
- Mercer, *Definición de Guía Didáctica 1998*. (Pág. 36 )
- Castillo 1999. (Pág. 36)
- Martínez Mediano 1998. (Pág. 37)
- [www.fifa.com](http://www.fifa.com). (Pág. 38)

- Corporación de Estudios y Publicaciones, 1995. (Pág. 72)
- Dr. Ramiro Terán en su obra Guía Didáctica para el Ecuador Físico 2004. (Pag. 72)
- Dirección Nacional de Currículo y la Dirección Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación – DINADER. (Pág. 7)

## **CONSULTADA**

- Convenio Ecuatoriano Alemán. Guía Didáctica 1. Quito. Editorial MEC, 1994.
- Convenio Ecuatoriano Alemán. Guía Didáctica 2. Quito. Editorial MEC, 1994.
- Océano, Manual de Didáctica de la Educación, Primera Edición, España 2000.
- FRATTAROLA, C ; SANS, A. “ Fútbol base: programa de entrenamiento para la etapa de tecnificación”. Ed. Paidotribo 2ª edición de 2001.
- VAZQUEZ LAZO, J.C. “Una propuesta de los posibles roles y sub-roles en el fútbol”. Training fútbol, Septiembre, 1997, 19, 26-35.
- YAGUE J.Mª ; LORENZO F.” Unidades didácticas para secundaria VII. Fútbol. Una propuesta curricular a través del juego”. Ed. Inde 1997.

## **INTERNET**

- [vmedinam@udg.co.cu](mailto:vmedinam@udg.co.cu)
- <http://www.galeon.com/maristasfutbol11/aficiones889649.html>
- <http://www.kirolzerbitzua.net/informacion/webfutbol/pdfs/Futbol%20Castellano.pdf>.

- [perso.wanadoo.es/efutbol/nivel2/summeto2/metres2.htm](http://perso.wanadoo.es/efutbol/nivel2/summeto2/metres2.htm) - 35k -
- [www.somece.org.mx/virtual2003/ponencias/contenidos/guiasdidacticas/guiasdidacticas.htm](http://www.somece.org.mx/virtual2003/ponencias/contenidos/guiasdidacticas/guiasdidacticas.htm) - 30k -
- [news.bbc.co.uk/hi/spanish/misc/newsid\\_3135000/3135298.stm](http://news.bbc.co.uk/hi/spanish/misc/newsid_3135000/3135298.stm) - 32k
- [es.wikipedia.org/wiki/Fútbol\\_femenino](http://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%BAtbol_femenino) - 36k -
- [www.hoy.com.ec/NoticiaNue.asp?row\\_id=241034](http://www.hoy.com.ec/NoticiaNue.asp?row_id=241034) - 40k -
- [es.answers.yahoo.com/question/index?qid=20070522125437AApD5y1](http://es.answers.yahoo.com/question/index?qid=20070522125437AApD5y1)-33k-

# ANEXOS

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
**CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, HUMANÍSTICAS Y**  
**DEL HOMBRE**

Encuesta dirigida a alumnas: .

Objetivo: Identificar las necesidades que tienen las alumnas del Colegio Técnico “Sara Bustillos de Atiaga”, para optimizar la práctica del fútbol femenino en esta institución.

Instrucciones: Conteste en el espacio en blanco de la forma más idónea y sincera posible los siguientes ítems.

1. ¿Cuánto conoce usted lo que es el fútbol femenino? Mucho ( ) Poco ( ) Nada ( ) Porqué \_\_\_\_\_

2. ¿Cuánto conoce usted sobre las reglas del fútbol? Mucho ( ) Poco ( ) Nada ( ) Porqué \_\_\_\_\_

3. ¿Tiene interés en que se practique el fútbol femenino en su colegio? Si ( ) No ( ) Porqué \_\_\_\_\_

4. ¿Cómo esta su motivación para la práctica de esta disciplina deportiva frente a los prejuicios de la sociedad de las mujeres futbolistas? Excelente ( ) Muy buena ( ) Buena ( ) Desmotivada ( ) Porqué \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. ¿De que forma está dispuesta a adquirir los conocimientos de la enseñanza - aprendizaje del fútbol? Seminario ( ) Taller ( ) Cursos ( ) Otros ( ) Porqué \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. ¿De que forma las autoridades del colegio deben apoyar para el mejor aprendizaje del fútbol femenino? Con textos ( ) Materiales ( ) Entrenador ( ) Otros ( ) Porqué\_\_\_\_\_

7. ¿En qué consulta usted sobre las reglas y estrategias del fútbol femenino? Biblioteca ( ) Internet ( ) Otros ( ) Ninguna ( ) Porqué\_\_\_\_\_

8. ¿Los profesores del colegio le han incentivado para que practique la disciplina deportiva del fútbol? Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( ) Porqué\_\_\_\_\_

9. ¿Conoce usted si hay campeonatos de fútbol femenino en nuestra ciudad o provincia? Mucho ( ) Poco ( ) Nada ( ) Porqué\_\_\_\_\_

10. ¿Considera que aplicando estrategias metodológicas mediante una guía didáctica se elevaría su nivel de conocimiento en esta disciplina deportiva? Si ( ) No ( ) A veces ( ) Porqué \_\_\_\_\_

**Gracias por su colaboración**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
**CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, HUMANÍSTICAS Y**  
**DEL HOMBRE**

Encuesta dirigida a maestra de Cultura Física

Objetivo: Identificar las necesidades que tienen las alumnas del Colegio Técnico “Sara Bustillos de Atiaga”, para optimizar la práctica del fútbol femenino en esta institución.

Instrucciones: Conteste en el espacio en blanco de la forma más idónea y sincera posible los siguientes ítems.

1. ¿Cuánto conoce usted lo que es el fútbol femenino? Mucho ( ) Poco ( ) Nada

( ) \_\_\_\_\_

Porqué \_\_\_\_\_

2. ¿Tiene conocimiento sobre las reglas del fútbol? Mucho ( ) Poco ( ) Nada ( )

Porqué \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. ¿Tiene interés por esta disciplina deportiva del fútbol? Siempre ( ) A veces ( )

Nunca ( ) Porqué \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. ¿Cómo ve la motivación de sus alumnas para la práctica de esta disciplina deportiva frente a los prejuicios de la sociedad de las mujeres futbolistas?

Excelente ( ) Muy buena ( ) Buena ( ) Desmotivada ( ) Porqué \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. ¿Cómo ayudaría usted para que sus alumnas superen los prejuicios de la sociedad en contra de las mujeres futbolistas? Charlas ( ) Diálogos ( ) Entrevistas ( ) Videos ( ) Otros ( ) Porqué \_\_\_\_\_

---

6. ¿De que manera esta dispuesta a impartir los conocimientos de la enseñanza – aprendizaje del fútbol femenino? Seminario ( ) Taller ( ) Cursos ( ) Otros ( ) Porqué \_\_\_\_\_

---

7. ¿De que forma las autoridades del colegio deben apoyar para el mejor aprendizaje del fútbol femenino? Con textos ( ) Materiales ( ) Entrenador ( ) Otros ( ) Porqué \_\_\_\_\_

---

8. ¿En qué consulta usted sobre las reglas y estrategias del fútbol femenino? Biblioteca ( ) Internet ( ) Otros ( ) Ninguna ( ) Porqué \_\_\_\_\_

---

9. ¿Conoce usted si hay campeonatos de fútbol femenino en nuestra ciudad o provincia? Mucho ( ) Poco ( ) Nada ( ) Porqué \_\_\_\_\_

---

10. ¿Utilizando todas las estrategias metodológicas mediante una guía didáctica usted cree que se elevaría el nivel de conocimiento de sus alumnas en esta disciplina deportiva? Si ( ) No ( ) A veces ( ) Porqué \_\_\_\_\_

---

**Gracias por su colaboración**