



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TESIS DE GRADO

TEMA:

**“ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA
EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL, EN EL INSTITUTO DE EDUCACIÓN
BÁSICA “EVANGELINA HERRERA” DE LA CIUDAD DE LATACUNGA
EN EL PERÍODO SEPTIEMBRE 2012 A MARZO DE 2013”.**

Tesis presentada previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación, especialidad Cultura Física

Autor:

Factos Carrera Stalin Napoleón

Director:

Lic. Barbosa Zapata José Nicolas.

Latacunga – Ecuador

Noviembre – 2015

AUTORIA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación **“ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL, EN EL INSTITUTO DE EDUCACIÓN BÁSICA EVANGELINA HERRERA DE LA CIUDAD DE LATACUNGA EN EL PERÍODO SEPTIEMBRE 2012 A MARZO DE 2013”**, son de exclusiva responsabilidad del autor.

.....
Factos Carrera Stalin Napoleón
Número de C.I. 050313347-2

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

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

“ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL, EN EL INSTITUTO DE EDUCACIÓN BÁSICA “EVANGELINA HERRERA” DE LA CIUDAD DE LATACUNGA EN EL PERÍODO SEPTIEMBRE 2012 A MARZO DE 2013”, de Factos Carrera Stalin Napoleón, postulante al título de Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio, calificación y aprobación.

Latacunga, Noviembre 2015

.....

Lic. José Nicolás Barbosa. M.Sc.

DIRECTOR DE TESIS



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

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto, el postulante Factos Carrera Stalin Napoleón, con el título de tesis **“ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL, EN EL INSTITUTO DE EDUCACIÓN BÁSICA “EVANGELINA HERRERA” DE LA CIUDAD DE LATACUNGA EN EL PERÍODO SEPTIEMBRE 2012 A MARZO DE 2013”** Han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

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

Latacunga, Noviembre 2015

Para constancia firman:

.....
Lic. Patricio Revelo

PRESIDENTE

.....
Lic. Geovanny Arroyo

MIEMBRO

.....
Lic. Xavier Pazmiño

OPOSITOR

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios que me dio el ser, haciéndome único e irreplicable, razón suficiente por la que el hombre anhela escalar hacia lo alto, atraídos por el imán de la suprema sabiduría, jamás lo alcanzare es cierto, pero gracias a mis insignes maestros que me abrieron las puertas de la UTC, quienes a lo largo de estos años caminaron junto a mí, Quisiera en esta singular página de mi tesis plasmar el nombre de mi apreciado Director de Tesis Lic. José Barbosa, con un particular agradecimiento por su paciencia, cariño, ayuda incondicional y por guiarme de la manera más acertada en el desarrollo de mí trabajo.

Con gratitud imperecedera:

Stalin Napoleón

DEDICATORIA

Este trabajo de mi tesis la dedico en primer lugar a Dios por ser el principio y el fin de todo.

A mi madre, esa mujer que entregó todo de sí para verme alcanzar mi meta, por ser el pilar sobre el cual con confianza me arrimo para no caer y salir adelante.

A mi esposa Estefanía, mi hija Camila, mi hermano Alex, mis tíos y abuelitos quienes forjaron en mí, ese deseo de superación; en aras de que la Patria cuente con un profesional más digno de ella.

He querido dejar para, al final de esta página plasmar como la firma en un importante documento de estos dos seres “Grandes en el mundo familiar” Don José y Doña Irene, ejemplares padres que han hecho de la vida una universidad, y a lo largo de una vida, ellos han escrito en las almas de sus hijos una doctrina sacra de grandes valores que serán el pilar de mi vida.

Stalin Napoleón



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

TEMA: “ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL, EN EL INSTITUTO DE EDUCACIÓN BÁSICA “EVANGELINA HERRERA” DE LA CIUDAD DE LATACUNGA EN EL PERÍODO SEPTIEMBRE 2012 A MARZO DE 2013”.

Autor: Stalin Napoleón Factos Carrera

RESUMEN

Frente al sedentarismo observado en los adolescentes a través de la investigación se planteó como principal objetivo elaborar un **“PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL, EN EL INSTITUTO DE EDUCACIÓN BÁSICA “EVANGELINA HERRERA” DE LA CIUDAD DE LATACUNGA EN EL PERÍODO SEPTIEMBRE 2012 A MARZO DE 2013”**, para establecer alternativas de solución, mismas que fueron alcanzadas a través de la aplicación de talleres de análisis de este. Por lo que el presente trabajo investigativo tuvo como fin, a través de un análisis práctico y crítico determinar la importancia de la elaboración de un programa de masificación deportiva, mismo que aplicado de una manera adecuada y pedagógica por parte de los docentes de la institución investigada será una herramienta eficaz de apoyo pedagógico en el desarrollo del aprendizaje. Con esta propuesta se beneficiaron la comunidad educativa, y quedó la inquietud para futuras investigaciones de este tipo.

Palabras Claves: Iniciación Deportiva, Programa, Pedagógico, Masificación.



COTOPAXI TECHNICAL UNIVERSITY

ACADEMIC UNITED OF ADMINISTRATIVE AND HUMANISTIC SCIENCES
Latacunga – Ecuador

THEME: “ELABORATION OF A PROGRAM OF INITIATION SPORT OF FOOTBALL AT THE INSTITUTE OF BASIC EDUCATION “EVANGELINA HERRERA” OF THE CITY OF LATACUNGA IN THE PERIOD SEPTEMBER 2012 TO MARCH 2013”

Author: Stalin Napoleón Factos Carrera

ABSTRACT

Front sedentary observed in adolescents through research was raised as main objective develop **“A PROGRAM OF MASS SPORTS OF FOOTBALL IN THE INSTITUTE OF EDUCATION BASIC EVANGELINA HERRERA”** to establish alternative solution, that they were reached through the application of this analysis workshops. What this investigative work was intended, through a practical and critical analysis to determine the importance of the elaboration of a project of mass sport, same as applied in a proper and educational way by teachers of the researched institution will be an effective tool of educational support in the development of learning. With this proposal benefited from the educational community, and he was the concern for future research of this type.

Key words: Sport initiation, Programs, Pedagogic, Masificación.

AVAL DE TRADUCCIÓN

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	i
AUTORIA	ii
AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
AGRADECIMIENTO	v
dedicatoria	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
AVAL DE TRADUCCIÓN	ix
ÍNDICE DE CONTENIDOS	x
ÍNDICE DE TABLAS	xv
INDICE DE GRÁFICOS	xvi
INTRODUCCIÓN	1
capítulo i	3
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	3
ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS:	3
1.2. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES:	6
1.3. MARCO TEÓRICO	7
1.3.1. CULTURA FÍSICA	7
1.3.2. CULTURA FÍSICA Y SALUD	9
1.3.3. CAMPOS DE LA CULTURA FÍSICA	10
1.3.4. EDUCACIÓN FÍSICA	10
1.3.4.1. MEDIOS EDUCATIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	11
1.3.5. EL DEPORTE	12
1.3.5.1. El deporte como medio educativo	16

1.3.6. RECREACIÓN	18
1.3.6.1. Tipos de Recreación	20
1.3.6.2. CARACTERÍSTICAS:	21
1.3.6.2. IMPORTANCIA DE LA RECREACIÓN	21
1.3.6.2. VALOR EDUCATIVO DE LA RECREACIÓN.	22
1.3.6.3. LOS BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN.	23
1.3.7. EL FÚTBOL	23
1.3.8. CALENTAMIENTO	26
1.3.9. PREPARACIÓN FÍSICA	31
1.3.10. FUNDAMENTOS TECNICOS DEL BALON	32
1.3.11. MÉTODOS ESPECIFICOS	41
1.3.11. METODOS EN EL FÚTBOL	41
1.3.12. MÉTODOS EN LA EDUCACION FISICA	44
1.3.13.1. MASIFICACIÓN DEPORTIVA	49
1.3.13.2. INICIACIÓN DEPORTIVA	51
1.1. PROGRAMA.	52

CAPÍTULO II

diseño de la propuesta	53
2.1. BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN OBJETO DE ESTUDIO	53
2.2. CARACTERIZACIÓN DE LA METODOLOGÍA EMPLEADA.	54
2.2.1. DISEÑO METODOLÓGICO	54
2.2.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN	55
2.2.2.1. INVESTIGACIÓN DESCRIPTIVA.	55
2.3. METODOLOGIA	55
2.4. UNIDAD DE ESTUDIO	56
2.5. MÉTODOS Y TÉCNICAS	57
2.5.1. MÉTODOS TEÓRICOS	57
2.5.1.2. METODO DESCRIPTIVO	58

2.5.2.	DISEÑO ESTADISTICO	58
2.5.3.	TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN	58
2.6.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	60
2.6.1.	ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN BÁSICA “EVANGELINA HERRERA”.	60
2.6.2.	ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN BÁSICA “EVANGELINA HERRERA”.	70
2.7.	CONCLUSIONES:	80
2.8.	RECOMENDACIONES:	81
CAPÍTULO III		82
3.1.	DISEÑO DE LA PROPUESTA	82
3.2.	JUSTIFICACIÓN	83
3.3.	OBJETIVOS	85
3.4.	DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA	86
ASPECTOS BÁSICOS DEL PROGRAMA		86
OBJETIVO GENERAL DEL PROGRAMA:		87
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:		87
3.4.1.	FICHA MÉDICA	91
OBJETIVO		91
3.4.2.	MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS	91
OBJETIVO		92
3.4.3.	TEST FÍSICOS	92
OBJETIVO		92
RESISTENCIA AERÓBICA		93
TEST DE VELOCIDAD		94
TEST DE AGILIDAD ILLINOIS		96
SALTO VERTICAL		97
ABDOMINALES MAXIMOS EN 30 SEGUNDOS.		98

TEST DE FLEXIBILIDAD _____	99
3.4.4. PREPRACIÓN FÍSICA GENERAL _____	100
TEMA: LA CADENA _____	101
TEMA: EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO _____	104
TEMA: RESISTENCIA AERÓBICA _____	105
EJERCICIOS CON AROS PARA MEJORAR LA VELOCIDAD, LA COORDINACIÓN Y LA FUERZA _____	106
TRABAJO DE COMPLEMENTO PARA LA VELOCIDAD Y LA FUERZA _____	108
3.4.5. PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA _____	110
JUEGOS PARA TRABAJAR LOS PASES _____	110
TEMA: TOCA LOS CONOS _____	111
JUEGOS PARA TRABAJAR LA CONDUCCIÓN _____	112
JUEGOS PARA TRABAJAR LOS QUIEBRES _____	114
JUEGOS PARA TRABAJAR LAS RECEPCIONES _____	115
JUEGOS PARA TRABAJAR LOS LANZAMIENTOS _____	117
JUEGOS PARA TRABAJAR EL GOLPE DE CABEZA _____	119
3.4.6. PREPARACIÓN TÉCNICA _____	121
CONCEPTO DE TÉCNICA. _____	121
EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO _____	121
CONTROL DEL BALÓN _____	122
EJERCICIOS PARA MEJORAR EL GOLPE CON EL PIE _____	123
EJERCICIOS PARA MEJORAR EL GOLPE DE CABEZA _____	124
EJERCICIOS PARA MEJORAR LA SUPERFICIE DE CONTACTO _____	125
EJERCICIOS PARA MEJORAR LA CONDUCCIÓN _____	126
OTROS GESTOS TÉCNICOS _____	127
CIRCUITO _____	128
TIRO _____	129
HABILIDAD _____	129
EL PASE _____	129

DEFENSA	130
3.4.7. PREPARACION TÁCTICA	130
SISTEMA 1.4.4.2	130
ORIGEN DEL SISTEMA.	131
OCUPACIÓN Y DESARROLLO.	131
VENTAJAS DEL SISTEMA	131
INCONVENIENTES DEL SISTEMA.	132
DIFERENTES APLICACIONES DEL SISTEMA.	132
SISTEMA 1.4.3.3	133
ORIGEN DEL SISTEMA.	133
OCUPACIÓN Y DESARROLLO.	133
VENTAJAS DEL SISTEMA	134
INCONVENIENTES DEL SISTEMA.	135
DIFERENTES APLICACIONES DEL SISTEMA.	135
ANEXOS	139
ANEXO 2	141
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI	141
ANEXO 3	144
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI	144
ANEXO 4	147
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI	147
MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS	150

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N° 1 POBLACIÓN.....	6
TABLA N° 2 PRÁCTICA ALGUNA DISCIPLINA DEPORTIVA.....	60
TABLA N° 3 IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA.....	61
TABLA N° 4 LAS ACTIVIDADES FÍSICAS.....	62
TABLA N° 5 IMPULSO A LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	63
TABLA N° 6 IMPLEMENTAR PROGRAMAS DEPORTIVOS.....	64
TABLA N° 7 HA PARTICIPADO EN PROGRAMAS DEPORTIVOS.....	65
TABLA N° 8 PROGRAMA DE MASIFICACIÓN DEPORTIVA.....	66
TABLA N° 9 IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL.....	67
TABLA N° 10 HA PRACTICADO EL FÚTBOL.....	68
TABLA N° 11 PARTICIPARIA EN UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA....	69
TABLA N° 12 LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS SON PRIORITARIAS.....	70
TABLA N° 13 IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA.....	71
TABLA N° 14 LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DEBEN SER EJES INTEGRADORES.....	72
TABLA N° 15 IMPULSO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	73
TABLA N° 16 IMPLEMENTAR PROGRAMAS DEPORTIVOS.....	74
TABLA N° 17 CONOCE UN PROGRAMA DE MASIFICACIÓN DEPORTIVA.....	75
TABLA N° 18 PARTICIPARIA EN UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA....	76
TABLA N° 19 PRÁCTICA DEL FÚTBOL EN SEÑORITAS.....	77
TABLA N° 20 HA PARTICIPADO EN ACTIVIDADES RECREATIVAS.....	78
TABLA N° 21 PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA.....	79

INDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 1 CATEGORIAS FUNDAMENTALES.....	57
GRÁFICO N° 2 PRÁCTICA ALGUNA DISCIPLINA DEPORTIVA.....	60
GRÁFICO N° 3 IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA.....	61
GRÁFICO N° 4 LAS ACTIVIDADES FÍSICAS.....	62
GRÁFICO N° 5 IMPULSO A LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	63
GRÁFICO N° 6 IMPLEMENTAR PROGRAMAS DEPORTIVOS.....	64
GRÁFICO N° 7 HA PARTICIPADO EN PROGRAMAS DEPORTIVOS.....	65
GRÁFICO N° 8 PROGRAMA DE MASIFICACIÓN DEPORTIVA.....	66
GRÁFICO N° 9 IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL.....	67
GRÁFICO N° 10 HA PRACTICADO EL FÚTBOL.....	68
GRÁFICO N° 11 PARTICIPARIA EN UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA.	69
GRÁFICO N° 12 LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS SON PRIORITARIAS.....	70
GRÁFICO N° 13 IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA.....	71
GRÁFICO N° 14 LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DEBEN SER EJES INTEGRADORES.....	72
GRÁFICO N° 15 IMPULSO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	73
GRÁFICO N° 16 IMPLEMENTAR PROGRAMAS DEPORTIVOS.....	74
GRÁFICO N° 17 CONOCE UN PROGRAMA DE MASIFICACIÓN DEPORTIVA.....	75
GRÁFICO N° 18 PARTICIPARIA EN UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA.	76
GRÁFICO N° 19 PRÁCTICA DEL FÚTBOL EN SEÑORITAS.....	77
GRÁFICO N° 20 HA PARTICIPADO EN ACTIVIDADES RECREATIVAS.....	78
GRÁFICO N° 21 PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA.....	79

INTRODUCCIÓN

El fútbol ha adquirido un gran auge entre nuestros niños y especialmente en nuestras instituciones. El fútbol satisface la necesidad de movimiento, cuando un niño da una patada a una pelota y corre detrás de ella, satisface su necesidad natural de movimiento corriendo y saltando. Satisface la necesidad de juego, estimulando el instinto de juego que caracteriza al ser humano. Aporta beneficios fisiológicos, aporta beneficios psicológicos y mejora los patrones del sueño. Aporta beneficios en el plano social, como deporte colectivo, favorece el asociacionismo, haciendo que la persona aprenda a relacionarse con su entorno.

Por lo tanto se pretende ofrecer una herramienta de trabajo, en forma de juegos, con el fin de poder utilizar el aprendizaje del fútbol como un recurso dentro de las clases de educación física, siguiendo para cada etapa educativa, unos objetivos y contenidos determinados.

Por lo dicho el fútbol es un magnífico instrumento educativo, puesto que, además de producir un desarrollo motor, tiene un alto valor socio-educativo. Esperando que estas actividades de enseñanza-aprendizaje sirvan de ayuda, ya que no se trata de preparar sesiones o entrenamientos de este deporte, sino de plantear unas actividades que nos ayuden a conseguir nuestros objetivos en las clases de educación física.

El trabajo investigativo se concentra en el desarrollo de un **Programa de Iniciación Deportiva en la disciplina de fútbol en el Instituto de Educación Básica Evangelina Herrera de la ciudad de Latacunga**; mismo que puede ser adaptado a otro proyecto con el afán de que sea un aporte pedagógico.

En tal sentido, la presente investigación se estructura en los siguientes capítulos.

En el primer Capítulo se detalla lo relacionado a la Fundamentación Teórica que hace referencia al problema de investigación, su contextualización y sus categorías fundamentales para comprender el proceso de la aplicación de la propuesta.

En su segundo Capítulo: El análisis metodológico en el que se despliega la parte investigativa como es el análisis e interpretación de datos de las encuestas aplicadas a las estudiantes y los Docentes de la institución investigada con sus respectivas conclusiones y recomendaciones.

Finalmente en el Capítulo tercero: La Propuesta de investigación que se enmarca en el desarrollo mismo del taller y su aplicación, cerrando con las conclusiones y recomendaciones referentes a la propuesta.

CAPÍTULO I

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS:

Según el Programa de la Naciones Unidas para el desarrollo (PNUD), (2006) en su informe sostiene:

“Todo sistema deberíamos enfrentarlo aumentando nuestro desarrollo humano (DH), en donde el ingreso es uno de los medios principales para aumentar las opciones de vida y el bienestar, pero no es lo único. Hay que valorar aspectos como la libertad de movimiento, y expresión, ausencia de opresión, violencia y explotación, el derecho a la cohesión social y el derecho a valorar y mantener las tradiciones y la propia cultura” (P. 45).

El autor de la presente tesis considera que es evidente que el grado de progreso de un país, no solo se ve desde un punto de vista económico o político, se mira desde la óptica de en qué grado esos países aportan a mejorar la calidad de vida de sus habitantes, y dentro de ello se encuentra la salud física y mental de la población, y dentro de ese contexto juega un papel transcendental la cultura física.

De la información investigada se puede destacar el trabajo desarrollado en la comunidad del Centro Escolar en el Consejo Popular Buenaventura 1 perteneciente al municipio "Calixto García", provincia Holguín (Cuba), el cual cumplió con el objetivo de elaborar una estrategia deportivo - recreativa para contribuir a la masificación del fútbol. La estrategia ayudó a comprobar si los programas y proyectos recreativos respondían a los intereses de las comunidades y si se tienen en cuenta los gustos, preferencia y necesidades de niños, jóvenes y adultos. Se

demuestra la efectividad que tiene la dirección estratégica en los resultados potenciales de un deporte. Este artículo refleja los elementos de la estrategia elaborada y el modelo sobre el cual se construyó cada uno de los elementos para alcanzar los resultados en la variable masificación. Dentro de las actividades que se han desarrollado para medir las variables que intervienen en esta disciplina, de esta forma se ha logrado contribuir a la masificación del fútbol en esta comunidad.

Otro de los programas destacados a nivel de nuestros países se menciona el Programa Deporte Para Todos - Invierno 2012 (Perú), dirigido a toda la población, y que tiene como fin garantizar el óptimo uso del tiempo libre, contrarrestando los estilos de vida sedentarios; a la vez que busca promover entre la población estilos de vida saludable, mediante la práctica deportiva y recreativa. A nivel institucional, esta iniciativa contribuye al desarrollo de nuestra política promoviendo la masificación del deporte del fútbol principalmente.

Nuestro país no está alejado de esta realidad creciente que es la masificación y es por eso que la Universidad Técnica Estatal de Quevedo impulsa el Programa de Asistencia Técnica Deportiva 2012 en la niñez de las escuelas, el objetivo del evento es masificar el deporte en la niñez en las disciplinas del fútbol.

Otra de las instituciones que tiene entre sus estrategias el fútbol es la Universidad Técnica de Cotopaxi, según el Lic. Antonio Páez Coordinador de la Carrera de Cultura Física, se lleva adelante un programa de masificación de esta disciplina, cumpliendo con el objetivo de vinculación social, que es llegar a los sectores menos favorecidos, a través de la creación de escuelas de fútbol permanentes.

Mediante lo investigado en las bibliotecas de la ciudad de Latacunga con la finalidad de buscar información referente a proyectos para la práctica deportiva del fútbol lo

que se obtuvo fue el archivo del Dr. Gonzalo Karolis, presidente de la Federación Deportiva de Cotopaxi, siendo esta otra de las formas a través de las cuales se masifica al fútbol en nuestra ciudad, a través de la Federación Deportiva de Cotopaxi (FDC), que tiene entre sus ejes de desarrollo el fortalecimiento de las estrategias planteadas en las escuelas de fútbol de la provincia, que dirige esta institución, en miras de superar las posiciones en las diferentes competencias nacionales en la disciplina, e indiscutiblemente masificarlo y sentar bases sólidas para su práctica, tomando en cuenta la edad cronológica y mental de los niños.

La iniciación deportiva no es más que la enseñanza de una disciplina deportiva cualquiera. Este asunto es, según BLÁZQUEZ, D (1996),

"Un proceso que comprende el aprendizaje inicial de un deporte o varios deportes de una forma específica". Así, esta concepción establece el momento en el que comienza la iniciación deportiva, sin entrar en pormenores relativos a las metodologías que deben utilizarse ni a la edad de los iniciados. Sin embargo afirma de la iniciación deportiva que "dicho proceso, no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño y los fines a conseguir, va evolucionando hasta el progresivo dominio de la actividad" (P. 67).

Con esta definición el autor deja claro que, al hablar de iniciación deportiva en niños, lo fundamental es la adecuada acción pedagógica, aquella que tiene en cuenta al sujeto que aprende y se adapta a él, a sus intereses y a sus características. De esta manera se sigue el proceso respetando los postulados del aprendizaje significativo, de las leyes del desarrollo psicomotor y de las teorías de las fases sensibles.

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

1.2. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES:

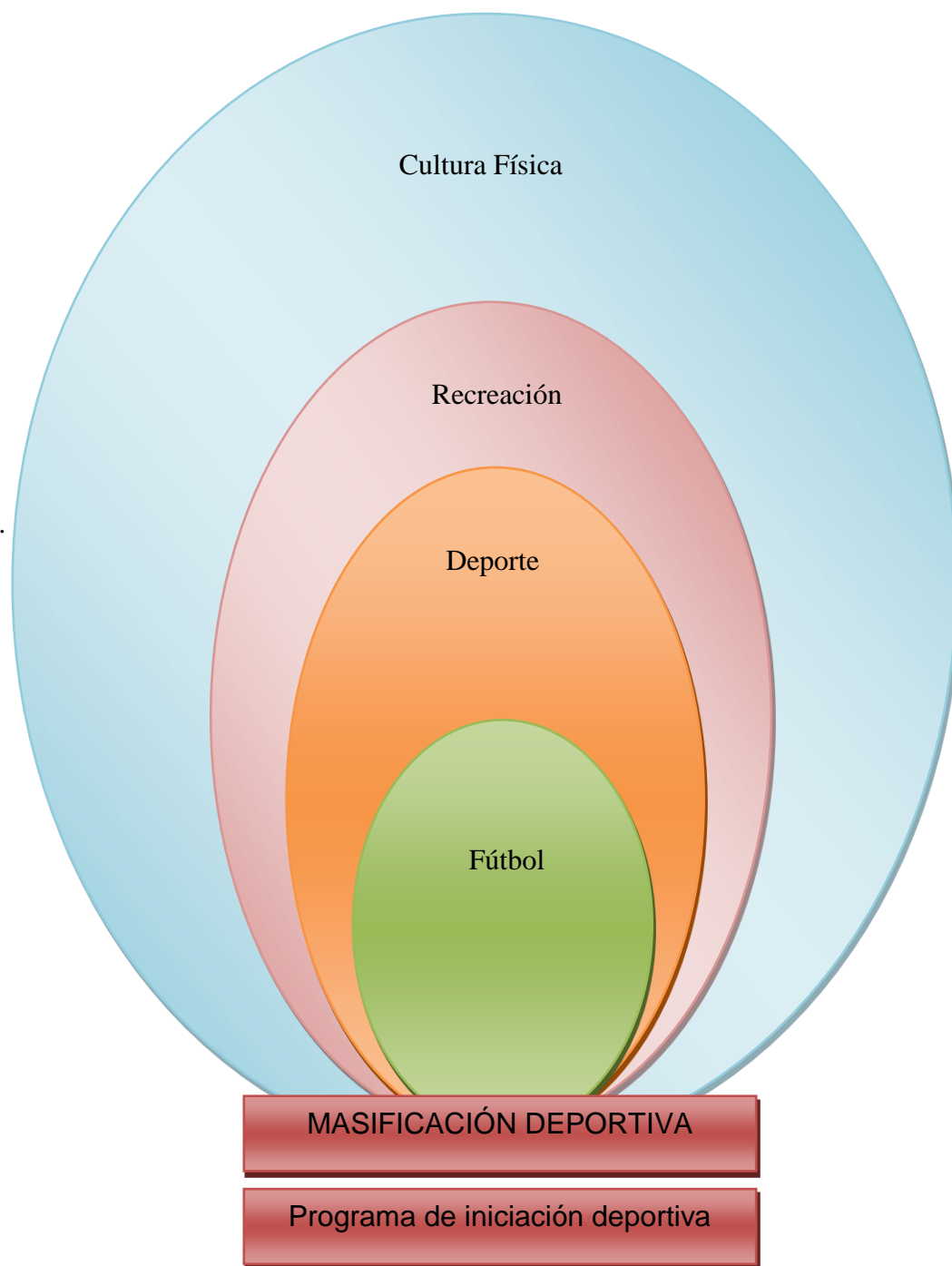


Gráfico 1: Categorías Fundamentales
Elaborado por: Stalin Napoleón Factos Carrera

1.3. MARCO TEÓRICO

1.3.1. CULTURA FÍSICA

Desde el punto de vista general, la cultura es el conjunto de manifestaciones con que se expresa la vida de un pueblo; una de esas manifestaciones es la Cultura Física, entendida como el acopio de conocimientos adquiridos por el hombre a través de la práctica de la educación física, el deporte y la recreación.

La actividad física tiene un status cultural dentro de la sociedad, la Cultura Física como tal integra a la Educación Física, Deportes y Recreación, conlleva un aprendizaje sistemático, orientado a la atención de los dominios cognoscitivo, motriz y afectivo y como parte integrante del quehacer educativo, debe contribuir a que en las demás áreas del conocimiento, se haga realidad el desarrollo de los tres campos de la personalidad del estudiante. Si no existe esta interacción, el interaprendizaje desarrollado en las escuelas no garantizara la formación de los educandos para la vida presente y futura.

Como consecuencia de este principio integrador, creemos necesario que la actividad física con sus partes, educación física, deportes y recreación se unifique en una sola denominación que es la Cultura Física, para que como tal contribuya al desarrollo conjunto de la educación.

Para CALSADA, A (1995), la Cultura Física se define como:

El desarrollo integral del ser humano a través del movimiento, el término integral se refiere a todas las dimensiones del ser humano, a saber: físico (cuerpo), mental (inteligencia), y socia. (P. 123).

El autor de la presente tesis considera que la Cultura Física dentro del desarrollo de una nación, ocupa una función importante, porque integra dentro de una marco

conceptual más elaborado a las actividades físicas con lo intelectual, tanto en el aspecto lúdico, terapéutico, laboral y deportivo.

Según CHACÓN (2002)

La Cultura física es la educación que abarca todo lo relacionado al uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. (P. 217).

En los países en vías de desarrollo, existe un grave retardo en Cultura Física, por tal motivo, entonces urge hacer algunas consideraciones básicas al respecto. El Diccionario Enciclopédico Larousse (1994), define la cultura física como: “Desarrollo intelectual o artístico”, “un conjunto de conocimientos adquiridos” y como “un conjunto de estructuras sociales, religiosas, etc. de las manifestaciones que caracterizan a una sociedad” (P. 296).

En la época actual las practicas físicas deportivas y recreativas son ponentes importantes de la cultura humana, mas resulta bastante evidente que es aún un lento proceso en países en vías de desarrollo como el nuestro.

Existe un elevado porcentaje de desconocimiento de la Cultura Física y observamos como persisten débiles conceptos y prejuicios arraigados producto de la ignorancia de la Cultura Física en las inadecuadas condiciones de práctica de las competencias deportivas populares, generalmente el fin de semana, que la gran mayoría realiza sin entrenamiento ni control adecuados. Es así como se dificulta a la ciudadanía el disfrutar de los roles más positivos de la actividad física, es decir, sus posibilidades de acción de carácter preventivo, incorporando aspectos educativos, de salud y de orden social e incluso en el plano laboral, los trabajadores son parientes pobres del

beneficio que brinda la Cultura Física, sin contar con lugares de practica ni con educadores debidamente capacitados.

Sin embargo toda actividad física, en la práctica se puede realizar con sentido educativo, deportivo y recreativo; se puede correr, nadar, saltar, jugar, bailar, danzar, realizar ejercicios, etc., bajo estos criterios. Cada vez una misma actividad puede tener otro sentido, otra forma y otra realización, dependiendo de los objetivos.

A lo que CONTRERAS, O (1998), manifiesta que:

La Cultura Física nace desde la etapa primitiva las actividades deportivas fueron practicadas por los aborígenes en sus rituales, danzas, así como en las actividades diarias de la casa, la pesca y la recolección de frutos y su aparecimiento se dio gracias a los griegos cuya concepción es la ideal que se asocia al sentido de belleza y a los valores éticos. Ellos fueron los que crearon los gimnasios y los estudios, e inauguraron las competencias deportivas. (P. 7 - 9).

En los siglos siguientes las actividades físicas sólo tuvieron una meta la preparación para la guerra, las doctrinas liberales del renacimiento ampliaron su campo y se llegaron a considerar como medios efectivos para promover una educación libre de artificios.

Desde el siglo XVIII formaron parte de los programas educativos. A partir del siglo siguiente se determinaron las tres orientaciones fundamentales que parecen definir el problema de la Educación Física como: la concepción militarista, la concepción anátomo-fisiológica y la concepción funcional e integradora.

1.3.2. CULTURA FÍSICA Y SALUD

Uno de los principales propósitos generales de la educación física es lograr en aquellos que la practican el hábito, la adquisición de un estilo de vida activo y

saludable. LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS), en la Carta de Ottawa (1986), considera:

Los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. Pretende que toda persona tenga cuidados consigo mismo y hacia los demás, la capacidad de tomar decisiones, de controlar su vida propia y asegurar que la sociedad ofrezca a todos la posibilidad de gozar de un buen estado de salud.

Desde este punto el proponente manifiesta que para impulsar la salud, la educación física tiene como propósitos fundamentales: ofrecer una base sólida para la práctica de la actividad física durante toda la vida, desarrollar y fomentar la salud y bienestar de los estudiantes, para ofrecer un espacio para el ocio y la convivencia social y ayudar a prevenir y reducir los problemas de salud que puedan producirse en el futuro.

1.3.3. CAMPOS DE LA CULTURA FÍSICA

En los actuales momentos la cultura física se la mira desde varios aspectos los cuales según PAREDES (2003), manifiesta que: Cada tema de la Cultura Física debe incluir actividades o segmentos de enseñanza y aprendizaje: Educación Física actividad de Enseñanza y formación la Recreación actividad lúdica y de esparcimiento; Deporte actividades de medición y comparación individual y grupal, (P. 11-15).

1.3.4. EDUCACIÓN FÍSICA

Son todas las actividades físicas en donde se enseña y se aprende por medio del movimiento. La enseñanza puede realizarla los padres que orientan a los niños como caminar, correr o patear una pelota, etc., el maestro que enseña o los niños entre sí mismos.

El movimiento y la actividad muscular, es el resultado de la movilización de los segmentos óseos como consecuencia de un acortamiento muscular; esta movilización simple o compleja origina ciertos segmentos o la totalidad del cuerpo.

La educación del movimiento se refiere a la eficaz manera de moverse del hombre para resolver situaciones que enfrenta especialmente en el medio físico logrando una correcta acomodación del movimiento en relación con el tiempo y el espacio y a los objetos circundantes. Se refiere a la mejor manera de seleccionar movimientos para realizar una tarea en la cual se tratara de evitar el gasto innecesario de la energía para la ejecución del trabajo.

Por lo tanto la Educación es la parte intencional con la que el profesor alcanza de los estudiantes el aprendizaje de los contenidos básicos de la Cultura Física y es de explícita responsabilidad del profesor para desde la planificación alcanzar la participación de los estudiantes.

1.3.4.1. MEDIOS EDUCATIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

La educación física alcanza sus metas formativas valiéndose de medios o formas de trabajo determinadas. Algunas de ellas son el deporte educativo, el juego motor, la iniciación deportiva, etc.

Juego motor. Desde un enfoque antropológico cultural el juego es entendido como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de “ser de otro modo” que en la vida corriente. En

educación física se entiende el juego motor como una actividad lúdica (del latín ludus, diversión o entretenimiento), encaminada hacia la obtención de un propósito motor en una determinada situación motriz.

De esta forma, encontramos diversos tipos de juegos: juegos naturales, juegos de reglas, juegos modificados, juegos cooperativos, etc. Cabe destacar que el juego no es sólo un medio educativo que permite el logro de los propósitos de la educación física, sino también contiene en sí mismo toda la riqueza y valor educativo de un fin de la educación física.

Iniciación deportiva. Es un proceso de aprendizaje de un deporte teniendo en cuenta, primeramente, la persona que aprende, así como los objetivos que se pretenden alcanzar, la estructura del deporte y la metodología que se utiliza. En el enfoque de la motricidad inteligente se parte de la enseñanza de la estrategia, para después pasar a la técnica.

Deporte educativo. Desde un punto de vista sociológico educativo se puede entender al deporte educativo como medio para cumplir objetivos socializadores, motivador de conductas motrices, etc., a condición de que se evite el carácter excluyente (sólo los buenos juegan) y se implemente un enfoque cooperativo en lugar del competitivo. El deporte, igual que los otros medios de la educación física, contribuye al logro de los propósitos educativos.

1.3.5. EL DEPORTE

Es la planificación de lo aprendido, son actividades en las que el estudiante dentro de una competencia compara su rendimiento en función de sí mismo y de los demás. La competencia se desarrolla bajo las reglas preestablecidas y aceptadas por los

participantes. En el campo deportivo son incluidos procesos de entrenamiento para mejorar la habilidad de superar a sus adversarios.

El deporte es considerado en la actualidad como un fenómeno cultural universal y las formas de éste no han sido siempre las que nosotros conocemos.

Fueron directamente influidas por la naturaleza cambiante de las civilizaciones, y como anuncia PAREDES (2003):

Es complejo establecer la frontera entre algunos juegos y deportes, pues muchos de los deportes actuales fueron juegos del pasado y si nos proyectamos hacia el futuro es probable que algunos de los juegos, que hoy consideramos simples pasatiempos, adquieran la categoría de deporte, (P. 58).

Y como señala VELÁZQUEZ, (2001):

La extensión y mutación social que ha sufrido el deporte ha sido tal que en muy poco tiempo ha evolucionado desde la práctica casi exclusiva por parte de la clase aristócrata y elitista hasta su diversificación y a su extensión a todas las capas sociales” (P. 207).

En este sentido la perspectiva tradicional presenta al deporte, con sus múltiples y variadas expresiones como una de las actividades sociales con mayor arraigo y capacidad de convocatoria, como un elemento esencial del sistema educativo que contribuye al mantenimiento de la salud, determinante en la calidad de vida de los ciudadanos en la sociedad de hoy.

La actividad deportiva dentro de la escuela ha de estar dotada de un carácter inequívocamente educativo y, como establece SÁNCHEZ BAÑUELOS (1986):

La práctica deportiva constituye uno de los fenómenos sociales de más envergadura dentro de las sociedades avanzadas contemporáneas. De forma, que las condiciones para que se lleve a cabo la experiencia deportiva personal, se producen en el entorno social en el que todos nos encontramos inmersos, por lo que podemos decir que el deporte y su práctica se constituyen como elementos significativos de la experiencia vital del individuo y del colectivo. (P. 176).

El deporte según MEDINA, (1995): “Es más que una práctica física, o una forma de canalizar el tiempo libre y los momentos de ocio, es un elemento educativo que constituye un importante fenómeno social”, (P. 309).

Evidentemente el deporte educativo no puede quedar al margen de este hecho social tan importante, entendiendo éste no sólo como un medio de transmitir y de enseñar valores culturales, sino como una herramienta muy importante para la formación integral del individuo, que es lo que persigue la educación. La presencia del deporte en las clases de Educación Física permite aprovecharlo como medio educativo, aportando unas condiciones especiales a los objetivos más exigentes de la educación. Es decir, como escuela de valores, como un camino adecuado para aprendizajes de carácter social y afectivo y cómo ayuda a la madurez psicológica y al desarrollo armónico del cuerpo.

Por lo tanto, en la escuela, intentaremos una aproximación del alumno a las diferentes prácticas deportivas a través de la iniciación deportiva, escogiendo las que más se acerquen a sus intereses y a sus posibilidades y limitaciones. Es importante preparar al alumno para que lleve una vida activa y deportiva y que adquiera una conciencia crítica respecto a lo que significa la práctica deportiva en la sociedad actual.

Se debe expresar finalmente que se debe tener presente que el deporte no es educativo por sí mismo, sino que tiene que cumplir unas orientaciones y condiciones básicas para llegar a serlo dentro de una institución educativa.

CONTRERAS (1998) establece que:

El deporte no es educativo por sí mismo, sino que será la metodología que utilicemos en su enseñanza, las condiciones en las que se desarrolle, lo que hará que nos pueda servir como instrumento educativo. Será el profesor el que liberará al deporte de sus características no educativas como el elitismo, la falta de coeducación, la excesiva importancia del resultado o la especialización temprana para que pueda ser utilizado como un contenido educativo en nuestras clases de Educación Física” ,(P. 24, 25, 26).

DORADO, A (2005) añade que: “El deporte bien utilizado nunca se podrá poner en duda como medio educativo, de recreación o esparcimiento y para acrecentar o mantener la salud”, (P. 401).

En estrecha relación con el deporte educativo tenemos el deporte en edad escolar que según GARCÍA, V (1996): “Debe favorecer y orientar la evolución y maduración del individuo. En especial la educación por el movimiento debería ocupar un lugar privilegiado en la educación primaria”, (P. 16, 17, 18, 19, 20).

De este enfoque el deporte educativo busca el óptimo desarrollo del estudiante en el cual se pueden llegar a crear hábitos de vida, tanto físicos como psicológicos y sociales, dentro de un ámbito recreativo y físico, su progreso social e intelectual se desarrollará de manera más satisfactoria.

Además que el deporte en las instituciones educativas el estudiante puede superar diversas dificultades de aprendizaje concernientes a otras áreas mediante el trabajo de la lateralización, orientación, dominio del tiempo, habilidad manual y equilibrio.

Haciendo mención a las características que debe cumplir el deporte para considerarse educativo serán:

Según FRAILE, A (2001):

“Desarrollar hábitos higiénicos y conductas saludables.
Relacionarse con la formación en valores y actitudes positivas vinculadas con la práctica deportiva.
Adoptar una actitud crítica ante el consumo de los escolares.
Las metas y los objetivos deben ser coincidentes y complementarios de la E.F escolar
Contribuir como medio educativo para la formación integral.
Mejorar las habilidades motrices y capacidades perceptivas.
Trabajar de forma polivalente para evitar la especialización prematura.
Primar la cooperación por encima de la competición.
El técnico actuará como educador”, (P. 48,79).

Cabe mencionar que para llevar a cabo la enseñanza del deporte con un sentido educativo es necesario determinar sus componentes de mayor potencial formativo y aplicar un planteamiento didáctico que permita desarrollarlos adecuadamente a nivel institucional. La actividad deportiva debe desarrollarse en un marco general en el que ante todo, se busque la participación, diversión, creatividad, etc., y que tenga por finalidad el desarrollo integral de la personalidad, sin limitarse a la mejora de habilidades motrices.

1.3.5.1. EL DEPORTE COMO MEDIO EDUCATIVO

El deporte en las primeras edades debe entenderse como una actividad más que va a ayudar a la formación de los niños y niñas que deseen aprender. Esto quiere decir que

debemos huir de planteamientos elitistas donde sólo los mejores tienen cabida en la práctica deportiva. Este tratamiento necesariamente educativo del deporte en edades tempranas no debe ir en contra de un proceso de enseñanza-aprendizaje correcto donde todos los jugadores vayan mejorando en la medida de sus posibilidades.

Desde este punto de vista es necesario estudiar y profundizar diferentes aportes sobre la práctica deportiva.

El deporte no es educativo por sí mismo, sino será la metodología que utilicemos en su enseñanza, las condiciones en las que se desarrolle, lo que hará que nos pueda servir como medio de formación. Será el profesor/a el que liberará al deporte de sus características no educativas como el elitismo, la falta de coeducación, la excesiva importancia del resultado o la especialización temprana.

Algunas notas generales en el proceso de enseñanza de cualquier deporte, aplicado, como no al fútbol son:

En las primeras edades debe predominar claramente el empleo de estrategias globales, con sus variantes, sobre las analíticas.

Evitaremos utilizar técnicas demasiado instructivas con objeto de permitir una mayor libertad de los participantes en el desarrollo del juego, lo que ayudará a la consecución de jugadores mejor formados motrices y cognitivamente.

Utilización de estilos de enseñanzas como la resolución de problemas cuando comenzamos a enseñar aquellas habilidades genéricas más relacionadas con nuestra práctica deportiva, y el descubrimiento guiado cuando comenzamos a enseñar las

habilidades específicas más básicas y sencillas. A partir de ahí, sobre los 12-14 años, se utilizarán estilos algo más directivos como la asignación de tareas para el aprendizaje de medios técnico-tácticos más complejos.

Se impone que el aprendizaje sea en fases y progresivo, de lo conocido a lo desconocido, de lo menos a lo más complejo. Sería utópico, construir situaciones con un alto grado de dificultad, incluso basadas en las estrategias globales, para niños/as que se encuentran en la fase de la familiarización con el juego.

1.3.6. RECREACIÓN

Pedagógicamente son actividades en las que se aplica los motivos aprendidos en forma individual o grupal para recuperar fuerzas perdidas, para liberar energías estancadas o para disfrutar de la actividad física.

La recreación es la realización o práctica de actividades durante el tiempo libre, que proporcionan: descanso, diversión y participación social voluntaria permitiendo el desarrollo de la personalidad y la capacidad creadora, a través de las actividades deportivas, socioculturales al aire libre; a nivel individual y colectivo.

En este campo de la aplicación de lo aprendido predomina el bienestar, los contactos sociales, el buen estado psicológico aquí también necesitamos reglas que deben ser coordinadas para el momento.

La recreación como parte de la Cultura Física como elemento que produce satisfacción y goce, se vuelve parte de la base de la formación integral del hombre; y se le da este sentido que cobra vigencia para mejorar su destino.

La recuperación repercute en lo físico - motor, en lo intelectual - cognoscitivo y en lo socio - afectivo, una recreación orientada en esta dirección está aportando eficazmente en la formación integral de los hombres.

El investigador considera que la división de la Cultura Física se hace en forma pedagógica debido a que el estudiante a través de la Educación Física aprende y se forma, mientras que en el deporte aplica y mide los conocimientos y su rendimiento físico y por último en la recreación este se recrea y sale de sus actividades cotidianas.

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

La Real Academia Española (2000), define recreación como: “Acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretenimiento”, (P.215).

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

La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin

presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

Finalmente, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: la difusión, el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.

1.3.6.1. TIPOS DE RECREACIÓN

La recreación puede ser activa o pasiva. La recreación activa implica acción, dicese en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos. Por el otro lado, la recreación pasiva ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, porque disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella. Por ejemplo, ir al cine. Por el otro lado, los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del joven.

Juegos: Estos juegos pueden ser desarrollados en cada uno de los deportes individuales y colectivos. Entre estos juegos tenemos los tradicionales, el pre deportivo, los intelectuales y los sociales.

Expresión Cultural y Social: Se encargan de la elaboración de objetivos creativos, representaciones y organización de equipos a través de los clubes deportivos y recreativos.

1.3.6.2. CARACTERÍSTICAS:

- Son actividades libres, espontáneas y naturales
- Es universal.
- Se realiza generalmente en el llamado tiempo libre.
- Produce satisfacción y agrado.
- Ofrece oportunidades para el descanso y compensación.
- Ofrece oportunidades de creación y expresión.
- involucra actividades que son generalmente auto-motivadas y voluntarias.
- Es por naturaleza seria y requiere concentración del participante.
- Es un estado de expresión creativa.
- Es constructiva y benéfica para el individuo y la sociedad.
- Algunas veces puede proporcionar beneficios económicos.

1.3.6.2. IMPORTANCIA DE LA RECREACIÓN

- Mantiene el equilibrio entre la rutina diaria y las actividades placenteras, para evitar la muerte prematura de la juventud.
- Enriquece la vida de la gente.
- Contribuye a la dicha humana.
- Contribuye al desarrollo y bienestar físico.
- Es disciplina.

- Es identidad y expresión.
- Como valor grupal, subordina intereses egoístas.
- Fomenta cualidades cívicas.
- Previene la delincuencia.
- Es cooperación, lealtad y compañerismo.
- Educa a la sociedad para el buen uso del tiempo libre.
- Proporciona un medio aceptable de expresión recreativa.

1.3.6.2. VALOR EDUCATIVO DE LA RECREACIÓN.

- Como valor educativo, establece conjunto de valores que contribuye a la formación del individuo.
- Pone sus recursos en favor del educando, para la correlación de las áreas intelectuales.
- Permite el desarrollo integral de la persona.
- Integra la persona a la comunidad.
- Permite la transmisión de la herencia cultural.
- Se logra a través de aficiones y el afianzamiento de valores intelectuales, estéticos, éticos y morales..
- Fomenta el uso constructivo del tiempo libre.
- Adapta socialmente al niño.
- Autodisciplina al educando.

- Da oportunidad para practicar situaciones de mando.

1.3.6.3. LOS BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN.

La recreación es un derecho humano básico, como son la educación, el trabajo y la salud. Nadie debe verse privado de este derecho por razones de género, orientación sexual, edad, raza, credo, estado de salud, discapacidad o condición económica. El desarrollo del ocio se facilita a través de la provisión de las condiciones de vida básicas como la seguridad, el cobijo, los ingresos, la educación, los recursos sostenibles, la equidad y la justicia social.

Desde la perspectiva del investigador se manifiesta la necesidad y la importancia de la Recreación para el hombre y la sociedad, hay múltiples beneficios para el hombre y la sociedad, beneficios en salud integral Física Emocional - Mental - Espiritual - Social. Su acercamiento a la naturaleza y desarrollo de Valores Pedagógicos, Sociológicos y Psicológicos; contribuyendo la Recreación a la formación integral del individuo.

1.3.7. EL FÚTBOL

Se constituye en el deporte rey, es la disciplina deportiva que más público concentra, y además por su influencia e importancia a nivel mundial. El fútbol es un deporte que se lo practica desde hace muchos años atrás y hasta nuestros tiempos conserva las mismas características con la diferencia de que como todo cambia ósea nada es estático.

Según TONI A, (2003),”El fútbol deporte de ritmo e intensidad elevados es considerado el deporte rey en muchos países su regla más característica es la

proyección de que la pelota sea jugada con las manos, salvo el portero en su área”. (P. 361).

El investigador considera que esta disciplina es una herramienta pedagógica que permite un mejor desenvolvimiento del estudiante dentro del ámbito educativo y social.

ROMERO M (1977),”manifiesta que: “Básicamente el juego consiste en conseguir el mayor número de goles posibles, impulsando la pelota con todas las partes del cuerpo, menos con las extremidades superiores”, (P. 364).

Es así que este deporte es visto desde la óptica de algunos autores BORZI C (1999) menciona que:

Contrariamente a lo que muchos opinan la táctica en el fútbol no se reduce a la disposición inicial de los jugadores sobre el terreno de juego, sino que hace referencia a todos aquellos movimientos colectivos, desde los más simples a los más complejos que un equipo desarrolla premeditadamente”, (P. 366).

El investigador manifiesta que un buen jugador debe contener una serie de movimientos coordinados que le permitan estar atento a cualquier eventualidad a favor de su equipo o a su vez para alcanzar una anotación. Además que esta disciplina es una herramienta pedagógica que permite un mejor desenvolvimiento del estudiante dentro del ámbito educativo y social.

COSTA RAMOS J (2009) manifiesta que:

Metodológicamente hablando en términos de fútbol cabría diferenciar claramente entre trabajo individual y trabajo en grupo: de este modo y lo que se refiere al trabajo de mejora de la

técnica individual, el método de las repeticiones es el más aconsejable especialmente en edades tempranas, cuanto más se acostumbre un jugador a diversas acciones a través de la repetición más probabilidades tendrá de mejorar su técnica. (P. 371)

Desde el punto de vista del proponente, el fútbol es una actividad física, mental, psicológica en la cual todos sus integrantes buscan un solo objetivo, conseguir puntos a favor de su equipo durante los noventa minutos del partido.

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

Las reglas de este deporte han evolucionado constantemente pero lo que no ha cambiado ni cambiará es el objetivo que se basa en anotar los goles posibles y vencer a los oponentes sin importar las jugadas, métodos o técnicas que se utilicen para lograr el triunfo que es para lo que trabajan todos los equipos durante el tiempo de sus entrenamientos en el cual se destacan las habilidades particulares que caracteriza a cada uno de los deportistas aunque esto debe ser un punto a favor del equipo puesto que este deporte es un deporte en conjunto y no debe existir el individualismo”.

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

Según la Enciclopedia del deporte, (1996),

El fútbol es un deporte de equipo en la que juegan 2 equipos de 11 jugadores con una pelota de forma esférica. Es un juego continuo,

teniendo que cambiar los jugadores sus posiciones continuamente para recibir pases. Para jugar se necesita una pelota y 2 porterías. El campo suele ser de hierba, el mismo suele medir entre 90 y 120 m de largo y entre 45 y 90 m de ancho; las porterías son dos postes colocados verticalmente y un larguero, que los une a una altura de 2,44 m y una red que rodea toda la parte trasera de la portería. El juego lo controla un árbitro ayudado de 2 asistentes. El partido se desarrolla en dos tiempos de 45 minutos más el añadido por el árbitro. Gana el equipo que meta más goles que el contrario.

Un partido comienza con un saque desde el círculo central del campo, realizado por un jugador del equipo al que le haya tocado sacar.

El fútbol entonces es un deporte de multitudes que lo practica todas las personas, siempre está de moda para la práctica física.

1.3.8. CALENTAMIENTO

El calentamiento es el conjunto de actividades en forma de ejercicios que se realizan antes de hacer una actividad que requiera un esfuerzo superior al que el cuerpo está acostumbrado. El objetivo de estos ejercicios es el de coordinar todas las funciones para prevenir posibles fracturas o problemas musculares.

Para HERNANDEZ R (1992) “El calentamiento produce, entre otros objetivos fisiológicos, un incremento de la temperatura corporal y muscular mejorando la transmisión nerviosa, la excitabilidad, la contractilidad y la viscosidad muscular.” (P. 67).

La individualización en el calentamiento atendiendo a la edad de los futbolistas, podemos ahondar aún más en este principio. Así, cada puesto específico desarrolla unas capacidades y cada jugador, en función de sus características, necesitará calentar unos u otros aspectos.

La variedad en el calentamiento se puede entender de diferentes formas. Son conocidas y necesarias las variaciones que se producen en el mismo como consecuencia del objetivo físico de la sesión, calentamientos para sesiones de fuerza, de resistencia, etc.

Especificidad (deportiva y de la tarea). Este principio es más importante dentro del calentamiento para el entrenamiento. Así, durante el calentamiento son preferibles los ejercicios cuya estructura coordinativa coincida con el entrenamiento principal.

Se puede concluir que el calentamiento debe durar por lo menos 10 minutos para que los jugadores obtengan el mayor beneficio posible del incremento de temperatura muscular. El calentamiento debe ser lo más reducido posible, siempre que cumpla sus objetivos, para que posteriormente nos permita trabajar a la intensidad del entrenamiento o la competición

No debemos olvidar la etapa formativa en la que nos encontramos. Así, el aspecto pedagógico en estas edades es de vital importancia. Debemos establecer juegos de animación y cooperación donde cumplamos un doble objetivo. Por un lado, el objetivo psico-fisiológico del calentamiento y por otro, la integración de contenidos técnico-tácticos de la parte principal. Otro aprendizaje referido al calentamiento está basado en la autonomía del joven futbolista para controlar parámetros como la intensidad, el orden de los ejercicios, los músculos y articulaciones implicadas, su propia frecuencia cardiaca, etc. Todo ello debe ser otro principio básico dentro del calentamiento en el fútbol base.

Para el investigador el calentamiento es necesario para la actividad física ya que de no hacerlo se puede sufrir graves lesiones que perjudican al rendimiento de los deportistas.

Para MARTÍNEZ GARCIA C (1998) “Existen muchos tipos de calentamiento que pueden ser clasificados como: calentamiento pasivo, calentamiento activo general y calentamiento activo específico”, (P. 87).

Calentamiento pasivo

Consiste en provocar un aumento de la temperatura corporal mediante factores externos: masajes, diatermia (onda corta, ultrasonidos), hidroterapia (duchas o baños calientes). Presenta el inconveniente que la temperatura local y general no alcanza valores suficientemente elevados, y como ventaja la del ahorro de substratos energéticos.

En 1957 surge en Checoslovaquia la teoría de que el masaje es beneficioso considerado como una modalidad más del calentamiento. Hay que considerar que un masaje estimulante puede favorecer, pero si se excede el masajista puede provocar una excitación excesiva o un cansancio muscular perjudicial al rendimiento posterior. Carlessi y Forbes han realizado estudios sobre un calentamiento pasivo bajo forma de ducha caliente, si bien sólo lo han empleado con los nadadores, al parecer con resultados positivos mínimos.

Calentamiento activo general

Consisten en ejercicios generales que van destinados a poner en marcha todos los sistemas funcionales del organismo. Normalmente son ejercicios de locomoción, de impulsión, de fuerza, de movilidad articular y de elasticidad realizadas a una intensidad baja. Se realiza antes del específico.

Calentamiento activo específico

Consisten en ejercicios que van a actuar sobre la musculatura concreta que se va a utilizar en la actividad deportiva. Son movimientos parecidos al gesto deportivo real desarrollados a una intensidad inferior. En los deportes en los que se utilice material (balones, raquetas, etc.) es el momento de realizar las acciones técnicas que se van a desarrollar con posterioridad.

1.3.8.1. CARACTERÍSTICAS DEL CALENTAMIENTO

Para CARMELO RUIZ M (1998) “Cuando el calentamiento es demasiado débil o corto, resulta que la temperatura corporal apenas sube y no da tiempo a que se ponga en acción el sistema regulador de las funciones orgánicas”, (P. 34).

Sin embargo, un calentamiento demasiado intenso da lugar a crear una deuda importante de oxígeno por un aumento de necesidad de consumo de oxígeno (VO_2) crear una fatiga general perjudicial e incluso a una producción de ácido láctico que conlleva el agotamiento.

Entonces ¿en qué nos podemos basar para realizar un adecuado calentamiento? Sólo el propio deportista sabe cuándo el calentamiento está bien o mal hecho. El entrenador sabe de qué depende un buen calentamiento:

Del propio deportista:

- Motivación existente.
- Nivel de entrenamiento.
- Edad y sexo

- Su personalidad.

Del estado ambiental:

- Estación del año.
- Hora del día.
- Otros factores climáticos.

Del propio deporte:

Por ejemplo el futbolista inclinará más su atención sobre los tobillos, rodillas y caderas.

1.3.8.2. PRINCIPIOS DEL CALENTAMIENTO

Cada calentamiento tiene que estar diseñado en función del tipo de trabajo que vayamos a hacer y no será igual la preparación para correr en una competición de 110 m. vallas, que para hacer un entrenamiento de carrera continua. No obstante, todos los calentamientos cumplirán unos principios básicos que constituyen el marco de referencia para su confección. Estos principios son:

Orden: Todo calentamiento tendrá una estructura prevista con antelación, a la que deberá ceñirse el practicante, con objeto de no olvidar ninguna parte del trabajo. Por ejemplo, puede determinarse que los ejercicios gimnásticos incluidos en el calentamiento se hagan siempre empezando por los pies y acabando por los brazos.

Progresión: Se buscará en el calentamiento un incremento paulatino de la intensidad, tanto a nivel de cada ejercicio, como en la totalidad del trabajo.

Fluidez: Un calentamiento tiene que tener continuidad, una amplia gama de ejercicios sin pausas repetidas, lograrán esta característica. Es uno de los principios que más frecuentemente se incumple, especialmente por aquel sujeto que tiene poca experiencia en calentar. Es la clásica imagen del sujeto parado entre un ejercicio y otro por falta de atención, de conocimiento de ejercicios adecuados, etc.

Especialidad: Cada calentamiento tendrá las particularidades propias de la actividad de referencia para la que se caliente, tanto en lo referente a la intensidad, como a la mayor atención de determinadas regiones corporales.

Totalidad: Sin estar en contra del principio anterior, todo calentamiento tratará el organismo como un todo, de manera que aunque preste especial atención en un ejercicio a las regiones implicadas, se atenderá a todo el organismo con el resto del calentamiento.

1.3.9. PREPARACIÓN FÍSICA

Para ALVARES DEL VILLAR C (1983), al hablar sobre preparación física lo clasifica en general y específica (P. 39). Suele denominarse:

Preparación física a la educación de sus capacidades físicas, las cuales se manifiestan en las aptitudes motoras, indispensables en el deporte. La educación de las aptitudes de fuerza y velocidad, de resistencia y flexibilidad forma el contenido específico de la preparación física. (Pág. 39)

En general, este aspecto de la preparación física se caracteriza por las sobrecargas físicas que influyen sobre las propiedades morfológicas y funcionales del organismo y que encaminan con ello su desarrollo físico. La preparación física en este sentido es el aspecto fundamental del contenido del entrenamiento deportivo.

1.3.9.1. Preparación Física General.

Según GERHARD ZEEB (2004), “Es el desarrollo de las capacidades motrices que no son específicas en el fútbol y que constituyen la base integral motriz”, (P. 46).

Su desarrollo influye en los resultados deportivos y la elevación de las capacidades funcionales con base de un crecimiento deportivo.

La preparación física general crea la base para la preparación específica, ya que garantiza el desarrollo múltiple de la velocidad, fuerza, resistencia, agilidades necesarias como premisas y condiciones del perfeccionamiento de un deportista.

1.3.9.2. Preparación Física Específica

Para LOS SANTOS I POQUET (2004) “Es la continuación orgánica de la preparación física general, que basándose sobre las capacidades motrices generales, surgen las capacidades motrices especiales que son las que responden a las exigencias del fútbol por ser de mayor calidad” (Pág. 78).

El desarrollo de las capacidades motrices especiales está relacionado con los hábitos deportivos.

1.3.10. FUNDAMENTOS TECNICOS DEL BALON

Para GABREIL ISAC REYES (2007): “Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego”, (pág. 67).

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

1.3.10.1. Superficies de contacto con el balón:

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

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

a) Planta del pie.- sirve para semiparar, parar, desviar, conducir, pasar, driblear.

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

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

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

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

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

2) Rodilla.- sirve para pasar, amortiguar.

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

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

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

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

1.3.10.2. Dominio del balón

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

1.3.10.3. La conducción.

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

1.3.10.3.1. Tipos de conducción

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

1) Según las superficies de contacto

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

b) Con la parte interna del pie.-utilizamos el empeine interior del pie. Durante la

carrera la punta del pie que conduce el balón gira hacia fuera. la conducción es correcta cuando mantenemos el balón bajo nuestro control con un movimiento armónico, ininterrumpido y sin quebrar el impulso

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

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

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

2) Según la trayectoria.

a) Conducción en línea recta

b) Conducción en zigzag (slalom)

c) Conducción con cambios de dirección

d) Conducción con cambios de frente.

Aspectos a tener en cuenta en la conducción del balón.

El cuerpo siempre debe permanecer ligeramente inclinado hacia delante.

El pie que golpea el balón debe perder toda rigidez.

La mirada siempre debe estar hacia delante, y sólo hacer rápidas ojeadas en el

momento que el pie hace contacto con el balón.

Los toques al balón deben ser cortos y pegados al pie cuando tenemos al rival cerca y largos, cuando el rival está lejos y necesitamos ganar espacios.

1.3.10.4. El pase

Es el fundamento técnico básico del juego de conjunto, es un acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón.

El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol.

1.3.10.4.1. Tipos de pase

1) De acuerdo a la distancia

Pases cortos.- es el pase que se le hace a un compañero de equipo cuando este se encuentra cerca.

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

Pases medianos

2) De acuerdo a la altura

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

Pase a media altura.- Es cuando le envías la pelota a un compañero de equipo y esta

rueda a altura media, es decir ni al ras del suelo ni extremadamente alto.

Pase por elevación

3) De acuerdo a la superficie de contacto

Con la parte interna de pie

Con la parte externa del pie

Con el empeine

Con la punta - Con el taco

1.3.10.5. El dribling:

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

Su elemento más importante es la finta.

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

Objetivos de la finta.

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

(engaño sin balón = finta) (Engaño con balón que puede ser ejecutado con finta =

dribling)

Características del dribling.

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

Tipos de dribling.

Según la complejidad de la ejecución

a) Dribling simple.- busca superar al adversario de la manera más sencilla posible, realizando el mínimo contacto con el balón.

b) dribling compuesto.- se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.

2) Según la posición del adversario.

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

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

c) Dribling cuando el rival esta al costado.- se utiliza cuando el adversario logra

darnos alcance y corre en paralelo a nosotros. El jugador debe desarrollar la capacidad de sobre-parar y con la misma iniciar nuevamente la carrera; de lo contrario cambiar de dirección en forma brusca; para salir de la marca.

3) Según la acción del que driblea.

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

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

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

1.3.10.6. El remate

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

1.3.10.6.1 Tipos de remate.

1) **De acuerdo a la superficie de golpeo:**

- a) Remate con el empeine.
- b) Remate con el empeine interno.
- c) Remate con el empeine externo
- d) Remate con la punta del pie.

e) Remate con la rodilla

f) Remate con el taco.

g) Remate con la cabeza.

h) Remate con la punta.

2) De acuerdo a la altura del balón.

a) Remate a ras del suelo.

b) Remate a media altura.

c) Remate de altura.

d) Remate de semivolea o contra bote.

e) Remate de volea.

f) Remate de semichalaca.

g) Remate de media vuelta.

3) De acuerdo a la dirección del balón.

a) Remate en línea recta.

b) Remate cruzados o en diagonal.

c) Remate con efecto.

1.3.11. MÉTODOS ESPECIFICOS

Según BIRGER PEITERSEN (2003), “Método de enseñanza es el conjunto de momentos y técnicas lógicamente coordinados para dirigir el aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos” (P. 35).

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

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

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

1.3.11. METODOS EN EL FÚTBOL

Para INCARBONE OSCAR (2003) “Los métodos son el conjunto de operaciones ordenadas, con las que se pretende obtener un resultado. La buena organización, secuenciación y sistematización de la acción tendrá como objetivo el lograr una meta”, (pág. 78).

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

1.3.11.1. Métodos deductivos: Nos permiten obtener los conocimientos verdaderos, partiendo de una premisa general podemos sacar conclusiones a nivel particular.

En su aplicación práctica debemos:

Facilitar al jugador relacionar el aprendizaje con los conocimientos previos.

Subdividir los conocimientos de la enseñanza en elementos.

Saber relacionar los elementos del contenido que se les enseña.

Los métodos deductivos se les relaciona con procesos de: aplicación / comprobación / demostración.

1.3.11.2. 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).

1.3.11.3. 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.

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

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

Inconvenientes: este método aísla el objetivo del juego real.

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

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

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

1.3.12. MÉTODOS EN LA EDUCACION FISICA

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

1.3.12.1. MÉTODO DIRECTO

Es muy usado por muchos profesores y consiste en:

Voz explicativa:

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

Voz preventiva:

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

Voz ejecutiva:

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

Proceso Didáctico del Método Directo.

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

Explicación y descripción por parte del profesor.

Demostración del ejercicio por parte del profesor

Organización por parte del profesor

Práctica ejercitación por parte del alumno

Realización completa de los ejercicios

Abstracción de los ejercicios por parte de los alumnos

Corrección de errores por parte del profesor

Evaluación con criterios decisiones y prescripciones del docente.

VENTAJAS

Fácil organización de la clase

Provoca aprendizaje en grupos grandes

El profesor dirige todo el proceso

Facilita el cumplimiento efectivo con relación a los objetivos de formación corporal y técnicas deportivas.

DESVENTAJAS

El estudiante únicamente escucha, observa, repite y aprende en situación meramente respectiva.

No se propicia el desarrollo de sus capacidades intelectuales ni afectivas

No posibilita ni propicia la crítica

Desadaptada al estudiante.

1.3.12.2. MÉTODO INDIRECTO

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

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

Explicación de la tarea

Reglas de organización (grupos y tiempo)

Demostración del o los ejercicios por parte del profesor, o de un estudiante del grupo de acuerdo a las circunstancias.

Ejemplificación (como facilitar la actividad).

Planificación del grupo.

Actividad de ayuda y corrección mutua.

Diálogo, discusión, auto evaluación y evaluación.

Unificación, criterio-acción.

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

Ventajas:

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

El alumno se convierte en individuo independiente, auto conducido, con motivación constante para la búsqueda de soluciones, aplicando creatividad y criticidad.

El profesor desarrolla comportamientos flexibles y amplía el conocimiento teórico – práctico del Área.

Desventajas:

Consumo de tiempo mayor al común

Relativa dificultad para planificar, organizar y unificar criterios.

1.3.12.3. MÉTODO MIXTO

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

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

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

SINTEISIS

El alumno observa, abstrae y repite

Se analiza las distintas partes de la técnica

ANÁLISIS

Juego o ejercicio, práctica particularizando la actividad se corrige errores

Dominadas las actividades particulares, de síntesis repite todo con dominio técnico, secuencial y buena ejecución.

PROCESO:

Análisis conjunto del procedimiento para definir el tema.

Discusión de las alternativas

Explicación del proceso

Cumplimiento de la actividad

Análisis de los logros y limitaciones del proceso

Realización de acciones de aseo.

VENTAJAS:

Rápida orientación técnica del alumno

Fácil corrección de defectos de ejecución y rendimiento

Dominio más rápido de la técnica

Motiva fácilmente

1.3.13. TÉCNICAS EN EL FÚTBOL

Cuando nos inmiscuimos en el mundo de la técnica futbolística siempre lo primero con que nos topamos es con gente que se refiere a las habilidades de un determinado jugador para describirlas.

Esto es un error, en parte, porque las habilidades que posee para efectuar las diferentes técnicas que el juego del fútbol tiene, no son las técnicas en sí.

Para HERNÁNDEZ JOSÉ MORENO (2000), Las ejecuciones 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. (pág. 45)

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

1.3.13.1. MASIFICACIÓN DEPORTIVA

Hablar de masificación del deporte es considerarla como eje principal de la práctica deportiva y actividad física, como parte de estilos de vida saludable, es sin duda alguna un derecho que los ciudadanos debiesen exigir y apoyar. Esto debido a ya los altos efectos positivos que conlleva tener una vida no sedentaria. Tener una sociedad

activa, claramente sería un buen negocio (para algunos), ya que disminuiría en un alto grado un sinnúmero de enfermedades, en especial las crónicas no transmisibles que son patologías de alto coste y producen una carga, estatal y privada.

Cuando se empieza a hablar de la masificación deportiva, y que esta tendrá impacto en el alto rendimiento, es cuando se comente el grave error. El deporte profesional no tiene ninguna relación con la actividad física popular. En el alto rendimiento se busca maximizar todos los elementos para la consecución de logros deportivos competitivos. Para ello se requiere una infraestructura de alto coste, tecnología, profesionales especialistas, investigación científica y personas, con características muy particulares, que quieran tener un proyecto de vida deportiva.

Al ver competencias deportivas de alto nivel, uno se da cuenta que es un verdadero espectáculo, es un show cuando estas personas realizan cosas que parecen sencillas, pero sabemos que son casi imposibles de ejecutar por personas “normales”. Es en ese momento en cuando vemos los resultados de una preparación rigurosa de días, meses y años, para mostrarnos, quizás en un par de segundos, actos que muchas veces sobrepasan los límites humanos. Entonces ya pudiendo diferenciar esta cuestión, se podrá analizar y determinar que se puede dar primero la masificación del deporte para el público en general, y después se tendrá que resolver el asunto para los deportistas de alto rendimiento.

Para el investigador la masificación se entiende como un proceso, ya que es difícil, cuándo una tendencia a realizar algo, en este caso práctica deportiva, se vuelve efectivamente masiva. No puede decirse, por ejemplo, cuál fue el momento exacto en que el deporte se transformó en una herramienta de masas, pero si se entiende la importancia del mismo para el Sumak Kawsay, o buen vivir.

1.3.13.2. INICIACIÓN DEPORTIVA

Varios son los autores que emiten su criterio en relación al tema de la iniciación en los deportes. Para HERNÁNDEZ JOSÉ MORENO. (2000): “La iniciación deportiva es el período en el que el individuo empieza a aprender de forma específica la práctica de un deporte o conjunto de deportes”(P. 401, 402, 403).

Para CONTRERAS, DE LA TORRE Y VELÁZQUEZ (2001) plantean que:

Aunque pueda parecer a primera vista que el concepto iniciación deportiva, posee un campo semántico claro y preciso, que remite al aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de una o de varias modalidades deportivas, en realidad es una expresión bastante más compleja cuyo significado y sentido rebasa ampliamente el mero aprendizaje de tales aspectos. Para estos autores, la iniciación deportiva está relacionada con el proceso de aprendizaje y este a su vez se enmarca dentro de una práctica sociocultural que viene determinada por la concepción que se tenga del deporte, (P. 298).

En tanto HERNÁNDEZ, J que 2001) entiende que:

La iniciación deportiva es el proceso de enseñanza/aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional (P. 98).

Con este planteamiento el autor delimita en qué consiste el proceso de iniciación, dónde empieza y dónde termina; fundamenta que el proceso de aprendizaje le permite adquirir los requerimientos básicos y la motricidad específica y especializada de un deporte al niño.

1.1. PROGRAMA.

Según SEGAL FERNANDO, CRECER (1999): “Programa es el proceso de seleccionar información y hacer suposiciones respecto al futuro para formular las actividades necesarias a desarrollar para lograr los objetivos planteados dentro del programa o actividades” (P. 167).

Según MESTRE SANCHO JUAN (2004):

“Lo definen como el documento rector, producto del proceso de planeación que consiste en el conjunto coordinado de objetivos, metas y acciones que relacionadas con las estrategias y programas jerarquizan una serie de políticas e instrumentos en el tiempo y el espacio, para alcanzar una imagen objetiva propuesta”(P. 214).

Como una propuesta de capacitación para mejorar la calidad de vida y mejorar la salud en los estudiantes. Se presentan como una vía alterna para masificar, desarrollar el deporte y la recreación en la institución y de esta manera fomentar la actividad del fútbol dentro del Instituto y que los estudiantes adquieran nuevas prácticas de vida a través de la proposición de este programa.

La práctica del deporte y la recreación se iniciará como un programa de coordinación intra e interinstitucional para que, mediante la coordinación con las autoridades y docente de Cultura Física y sobre todo con la participación, de los estudiantes, padres de familia asuman responsabilidades necesarias para que sus hijos participen activamente en este proyecto investigativo.

CAPÍTULO II

DISEÑO DE LA PROPUESTA

2.1. BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN OBJETO DE ESTUDIO

El Colegio de Ciclo Básico Popular y de Producción “Evangelina Herrera de Reinoso”, está ubicado en San Felipe en el sector de La Elegida parroquia Eloy Alfaro del cantón Latacunga, Calle: Avenida Iberoamericana tiene una área de 3200 metros cuadrados de propiedad del Ministerio de Educación. Se inicia como Centro Operacional creado por las damas de Amparo Social en el año de 1973 bajo la Dirección de la Sra. Elena Naranjo de Montalvo y como Centro Artesanal Municipal el 21 de junio de 1976 creado con mediante Resolución N° 819, Emitido por el Ministerio de Educación Y Cultura por más de una década jornada vespertina y como Centro fiscal el 8 de enero de 1979 funciona acorde con el avance de la ciencia y la tecnología y las aspiraciones de las señoritas alumnas de continuar sus estudios para el bachillerato se gestiona en transformar a este Centro Artesanal en Ciclo Básico Popular y de producción en marzo del 2000 alcanza con el acuerdo Ministerial N° 582, jornada matutina. Por más de tres décadas se ha configurado un plantel educativo con sus propias características y evidentes atributos de valores, alto grado de rendimiento escolar y prestigio en la comunidad que la ha obligado a recibir cada año un mayor número de alumnos.

Actualmente el Colegio cuenta con 259 alumnas distribuidas en ocho paralelos de Octavo a Décimo año de Educación Básica, tres paralelos de octavo año, dos paralelos de noveno año, tres paralelo de décimo año. Al plantel cuenta con 10 profesores con nombramientos y dos profesores a contrato por parte de la Dirección

Provincial de Educación, esta Institución se mantiene con el Aporte del bono educativo por parte del Ministerio de Educación.

La zona donde provienen las alumnas es del sector rural urbano marginal de escasos recursos económicos sus ingresos apenas satisfacen sus necesidades básicas de alimentación salud, vivienda y educación. La mayoría de los padres de familia se dedican a la agricultura, comercio informal albañilería y quehaceres domésticos. Un 70% de los alumnos viven con sus padres, el 20% con uno de ellos y el 10% en compañía de un familiar, debido a la migración y desorganización familiar. El 80% de los padres de familia tiene un nivel de instrucción básica y el 20% no tiene instrucción básica, razón por la cual los padres de familia no aportan en el proceso de enseñanza –aprendizaje de sus hijas, un bajo porcentaje de alumnos tiene problemas de repotencia y deserción.

La dinámica del medio en el cual estamos insertos no se puede desconocer debido a la rapidez que se están desarrollando continuos cambios en el entorno. Bajo estas circunstancias es condición básica para la supervivencia y desarrollo, la atención que la institución debe presentar a su entorno, el resultado de este análisis permitirá trazar un perfil de Colegio que muestre sus variables direccionadas: oportunidades y amenazas, lo cual posibilitará la identificación de alternativas estratégicas de cambio y transformación.

2.2. CARACTERIZACIÓN DE LA METODOLOGÍA EMPLEADA.

2.2.1. DISEÑO METODOLÓGICO

En este proceso de investigación se utilizará la investigación descriptiva, la cual permitirá la revisión de la literatura existente, mismos permitirán la elaboración de

fichas bibliográficas, internet, resúmenes. Por tal motivo, se determinó el siguiente diseño metodológico de investigación.

2.2.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

En este proceso de investigación será de tipo aplicada porque ayudará a la búsqueda de una solución para fortalecer el fútbol en el Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera” de la ciudad de Latacunga", y también es de tipo descriptiva porque permite medir, evaluar y recolectar datos sobre la práctica deportiva del fútbol con los cuales se determinará la situación real, describirá los diferentes elementos del problema de investigación delineando características comunes.

2.2.2.1. INVESTIGACIÓN DESCRIPTIVA.

Este proyecto investigativo permitirá realizar una búsqueda de la característica que influya por medio de estrategias, iniciar con el proceso de enseñanza aprendizaje del fútbol en el Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera” de la ciudad de Latacunga", este tipo de investigación utiliza el método de análisis, el mismo que logra caracterizar un objeto de estudio o una situación concreta, así como también señala sus características y propiedades. Combinada con ciertos criterios de clasificación servirá para ordenar, agrupar o sistematizar los objetos involucrados en el presente trabajo investigativo, al igual que permitirá establecer cuáles son las dificultades y la magnitud del fútbol.

2.3. METODOLOGIA

Tomando en cuenta que la investigación a utilizar es no Experimental, se empezará con la observación de los procesos de enseñanza aprendizaje del fútbol.

El objeto principal de dicho estudio es plantear estrategias para implementar un programa de iniciación deportiva, y para ello nos apoyamos en las valoraciones de diferentes actores (directivos, docentes, estudiantes), a través de encuestas y entrevistas.

Las tareas a desarrollarse durante la investigación:

- Análisis de la bibliografía relacionada con el tema.
- Diseño de los instrumentos y técnicas a emplearse.
- Aplicación de los instrumentos y técnicas para la obtención de la información requerida.
- Procesamiento y análisis de la información
- Identificar los posibles problemas para la implementación del programa.
- Elaboración de un conjunto de estrategias vinculadas a la iniciación deportiva del fútbol.

El trabajo investigativo es de carácter descriptivo-interpretativo, y responde a un enfoque cualitativo y cuantitativo.

2.4. UNIDAD DE ESTUDIO

La investigación propuesta se realizará mediante la utilización de técnicas con sus respectivos instrumentos para la recolección de la información mediante la aplicación de entrevistas a las autoridades institucionales, y la encuesta a profesores y estudiantes, la misma que se aplicará al total de la población del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera” de la ciudad de Latacunga, y la población o muestra, por ser reducida la población no se calculara la muestra.

TABLA N° 1 Población

DESCRIPCIÓN (UNIDADES DE OBSERVACIÓN)	f	%
Autoridades	1	1.8%
Docentes	20	17,8%
Estudiantes	90	80.4%
TOTAL	112	100%

2.5. MÉTODOS Y TÉCNICAS

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

2.5.1. MÉTODOS TEÓRICOS

A continuación se presenta una descripción acerca de los métodos a aplicarse para el presente trabajo investigativo. Analítico: Se distinguirá los elementos de la investigación y se procederá a revisar ordenadamente cada uno de ellos por separado.

2.5.1.1. MÉTODO DEDUCTIVO – INDUCTIVO

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

El presente método se aplicará en el desarrollo del Capítulo I, pues se partirá desde un estudio generalizado, acerca de los problemas del fútbol.

2.5.1.2. METODO DESCRIPTIVO

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

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

2.5.2. DISEÑO ESTADISTICO

Debido a que la población o universo de estudio es un número pequeño, se aplicará la estadística descriptiva, ya que permite analizar, estudiar, y describir a la totalidad de individuos de una población seleccionada, la misma que ayudará a interpretar los resultados de manera cuantitativa y cualitativa, para lo cual se emplearán los diagramas circulares, verificando mediante porcentajes cada una de las variables del tema planteado.

2.5.3. TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

La Entrevista.- Consiste en la observación de la información oral de parte del entrevistado recabada por el entrevistador en forma directa, esta técnica se la aplicará al Director del Instituto de Educación Básica “Evangalina Herrera”, para lo que se planteará la necesidad de diseñar un Programa de Iniciación Deportiva en la disciplina de fútbol en nuestra institución educativa.

La Encuesta.- Técnica cuantitativa que consiste en una investigación realizada sobre una muestra de sujetos, representativos de un colectivo más amplio que se lleva a cabo en el contexto de la vida cotidiana, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación, con el fin de conseguir mediciones cuantitativas sobre una gran cantidad de características, objetivas y subjetivas de la población, esta técnica se la aplicará a los docentes y estudiantes de del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”.

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

2.6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

2.6.1. ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN BÁSICA “EVANGELINA HERRERA”.

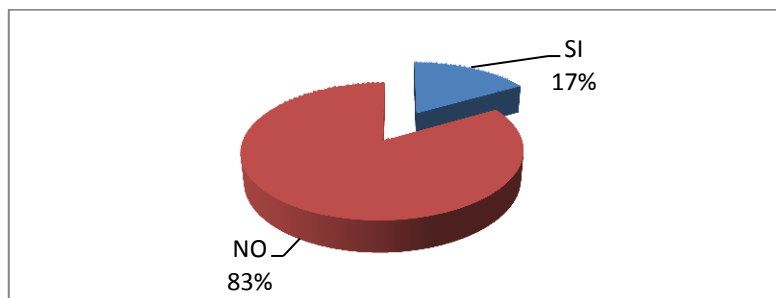
1. ¿Practica usted alguna disciplina deportiva en su tiempo libre?

TABLA N.º 2
PRÁCTICA ALGUNA DISCIPLINA DEPORTIVA

ITEM	VARIABLE	f	%
1	SI	15	16,6%
	NO	75	83.3%
TOTAL		90	100%

FUENTE: Estudiantes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”
ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

GRAFICO N.º 2
PRÁCTICA ALGUNA DISCIPLINA DEPORTIVA



FUENTE: Estudiantes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”
ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 90 estudiantes encuestados que representan el 100% de la muestra; 75 (83.3%) manifiestan no practicar ninguna actividad deportiva en su tiempo libre, mientras 15 de ellos, mientras el (16.6%) manifiestan que si lo realizan. Lo que demuestra que la mayoría de estudiantes necesitan una motivación para que practiquen alguna actividad deportiva.

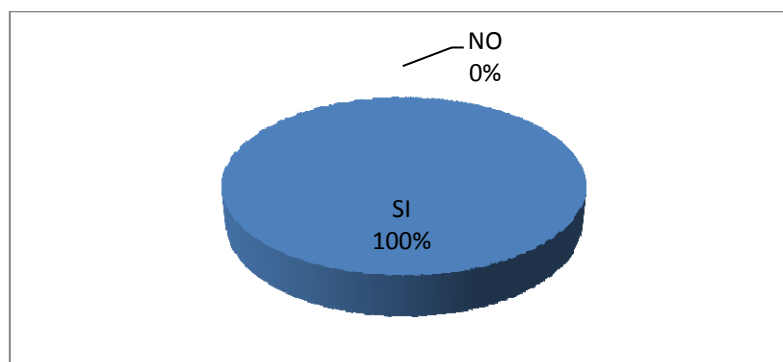
2. **¿Considera usted importante la práctica deportiva para mejorar el estilo de vida de las personas?**

TABLA N.º 3
IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

ITEM	VARIABLE	f	%
2	SI	90	100%
	NO	0	0%
TOTAL		90	100%

FUENTE: Estudiantes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”
ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

GRAFICO N.º 3
IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA



FUENTE: Estudiantes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”
ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 90 estudiantes encuestados que representan el 100% de la muestra; 90 (100%) mencionan que es de trascendental importancia la práctica de actividades deportivas en la vida de la personas. Lo que demuestra que la totalidad de los estudiantes reconocen su valor en la calidad de vida.

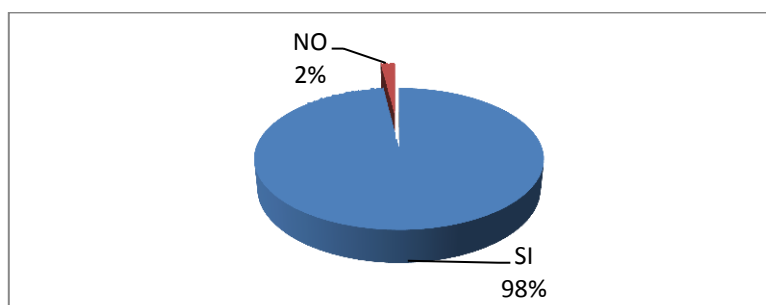
3. ¿A su criterio, las actividades físicas deben ser el eje integrador en todo sistema educativo?

TABLA N° 4
LAS ACTIVIDADES FÍSICAS

ITEM	VARIABLE	f	%
3	SI	88	97.7%
	NO	2	2.2%
TOTAL		90	100%

FUENTE: Estudiantes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”
ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

GRAFICO N°. 4
LAS ACTIVIDADES FÍSICAS



FUENTE: Estudiantes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”
ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los estudiantes encuestados que son en un número de 90 que representan el 100% de la muestra; 88 (97.7%) indican que es el eje integrador en todo sistema educativo, mientras 2 de ellos, es decir, el 2.2% expresan no estar de acuerdo. Lo mismo que demuestra que un gran porcentaje de los estudiantes dan la valía a las actividades físicas.

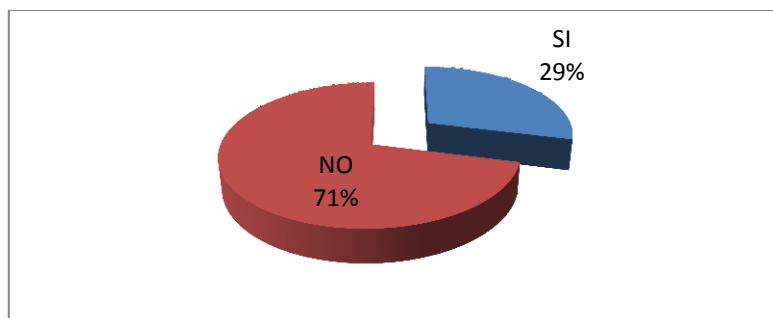
4. **¿Considera usted, que en nuestra institución se da un gran impulso a la actividad física?**

TABLA N°. 5
IMPULSO A LA ACTIVIDAD FÍSICA

ITEM	VARIABLE	f	%
4	SI	26	28.8%
	NO	64	71.1%
TOTAL		90	100%

FUENTE: Estudiantes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”
ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

GRAFICO N° 5
IMPULSO A LA ACTIVIDAD FÍSICA



FUENTE: Estudiantes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”
ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 90 estudiantes encuestados que representan el 100% de la muestra; 26 (28.8%) exteriorizan que si se da el impulso a la práctica, mientras 64 de ellos, es decir, el 71.1% señalan que no existe un verdadero apoyo al deporte en la institución. Por lo que se deduce que no existen políticas adecuadas en miras de mejorar la calidad de vida de los estudiantes a través de las actividades deportivas.

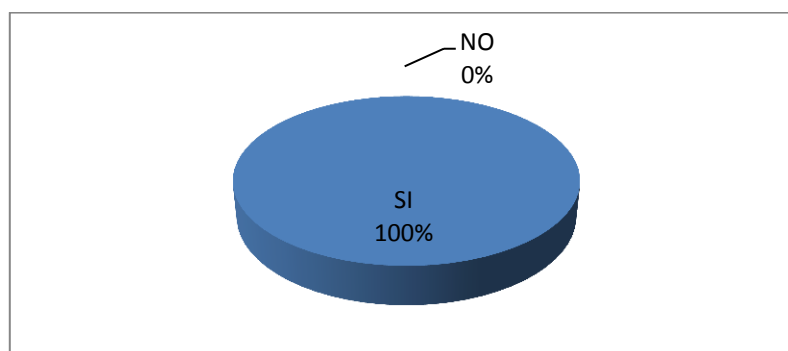
5. ¿Ha su criterio, las instituciones educativas deben implementar programas deportivos en las mismas, para mejorar la calidad de vida de sus integrantes?

**TABLA N° 6
IMPLEMENTAR PROGRAMAS DEPORTIVOS**

ITEM	VARIABLE	f	%
5	SI	90	100%
	NO	0	0%
TOTAL		90	100%

FUENTE: Estudiantes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”
ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

**GRAFICO N° 6
IMPLEMENTAR PROGRAMAS DEPORTIVOS**



FUENTE: Estudiantes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”
ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los elementos encuestados que son un total de 90 y que representan el 100% de la muestra; 90 (100%) exponen que se hace imperante implementar programas deportivos en las instituciones educativas. Por lo que se deduce que es muy necesaria la creación de programas relacionados con el deporte.

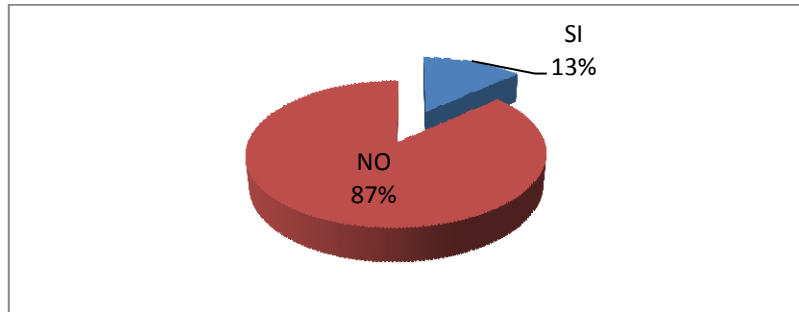
6. ¿Ha participado usted en algún programa deportivo en su Institución?

TABLA N° 7
HA PARTICIPADO EN PROGRAMAS DEPORTIVOS

ITEM	VARIABLE	f	%
6	SI	12	13.3%
	NO	78	86.6%
TOTAL		90	100%

FUENTE: Estudiantes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”
ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

GRAFICO N° 7
HA PARTICIPADO EN PROGRAMAS DEPORTIVOS



FUENTE: Estudiantes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”
ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los 90 estudiantes encuestados que representan el 100% de la muestra; 12 (13.3%) revelan si haber participado de un programa deportivo, sin embargo el 86.6% de los mismos afirman no haber participado en ninguno de ellos. Por lo que se puede afirmar que es menester la implementación de un programa en miras de la masificación deportiva.

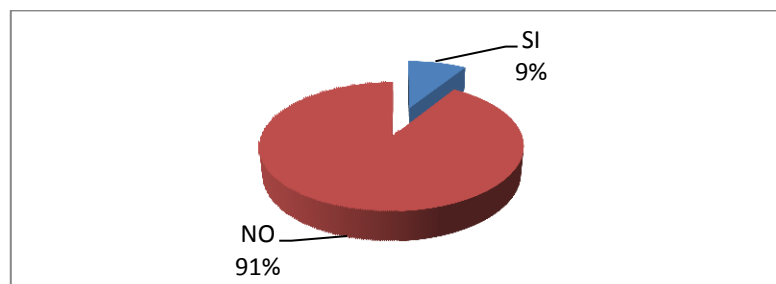
7. ¿Conoce usted lo que es un programa de masificación deportiva?

TABLA N° 8
PROGRAMA DE MASIFICACIÓN DEPORTIVA

ITEM	VARIABLE	f	%
7	SI	8	8.8%
	NO	82	91.1%
TOTAL		90	100%

FUENTE: Estudiantes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”
ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera.

GRAFICO N° 8
PROGRAMA DE MASIFICACIÓN DEPORTIVA



FUENTE: Estudiantes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”
ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La muestra encuestada que son 90 estudiantes y que representan el 100% de la muestra; 8 (8.8%) expresan que si conocen acerca de los programas de masificación deportiva, no así el 91.1% de la población que son 82 de ellos manifiestan no tener conocimiento acerca de los mismos. Por lo que se debería dar más importancia a su elaboración y aplicación en la institución.

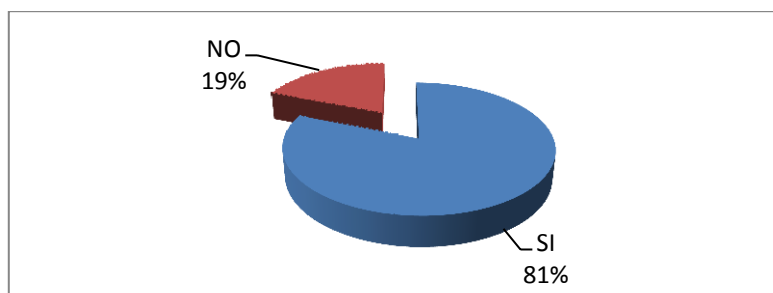
8. ¿Cree usted importante, la práctica del fútbol en las instituciones educativas?

TABLA N° 9
IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL

ITEM	VARIABLE	f	%
8	SI	73	81.1%
	NO	17	18.8%
TOTAL		90	100%

FUENTE: Estudiantes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”
ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

GRAFICO N 9
IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL



FUENTE: Estudiantes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”
ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Las personas encuestadas que son 90 y que representan el 100% de la muestra; 17 (18.8%) formulan que no es importante la práctica del fútbol en la institución, mientras 73 estudiantes expresan que si es de vital importancia la práctica del fútbol en el Instituto. Por eso se saca como conclusión que a la población en estudio le interesa la práctica deportiva del fútbol.

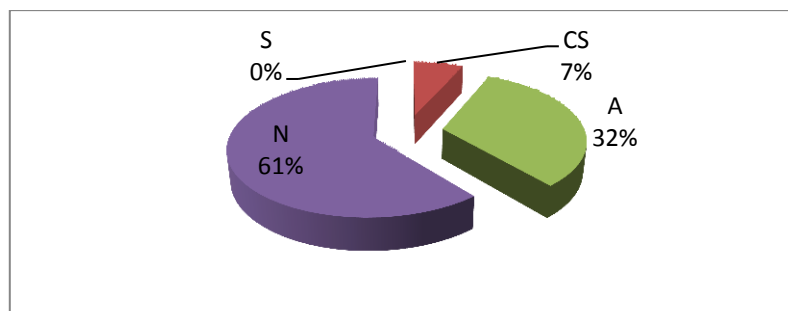
9. ¿Ha practicado usted la disciplina del fútbol en su Institución?

TABLA Nº. 10
HA PRACTICADO EL FÚTBOL

ITEM	VARIABLE	f	%
9	S	0	0%
	CS	6	6.6%
	A	29	32.2%
	N	55	61.1%
TOTAL		90	100%

FUENTE: Estudiantes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”
ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

GRAFICO Nº 10
HA PRACTICADO EL FÚTBOL



FUENTE: Estudiantes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”
ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 90 estudiantes encuestados que representan el 100% de la muestra; 6 (6.6), expresa haber practicado el fútbol casi siempre, 29 de ellos (32.2%) lo han realizado a veces y 55 de los estudiantes (61.1%) nunca haber realizado la práctica del fútbol al interior de la institución. Motivos por demás evidentes como para plantear estrategias encaminadas a la iniciación deportiva en la disciplina.

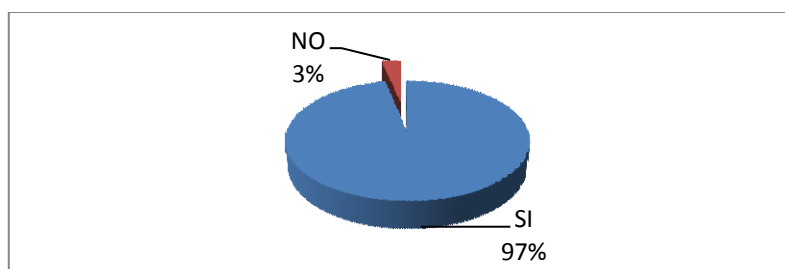
10. ¿Estaría dispuesto a participar en un programa de iniciación deportiva en la disciplina de fútbol?

TABLA N°. 11
PARTICIPARÍA EN UN POGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA

ITEM	VARIABLE	f	%
1	SI	87	96.6%
	NO	3	3.3%
TOTAL		90	100%

FUENTE: Estudiantes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”
ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

GRAFICO N° 11
PARTICIPARÍA EN UN POGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA



FUENTE: Estudiantes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”
ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los 90 encuestados que representan el 100% de la muestra; 87 (96.6%) mencionan que si están dispuestos a insertarse en programas de iniciación deportiva en la disciplina del fútbol, en tanto que 3 (3.3%) no estarían en predisposición para ingresar a dicho programa. De esto se valora la necesaria incorporación de dichos programas en la institución de estudio.

2.6.2. ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN BÁSICA “EVANGELINA HERRERA”.

1. ¿Desde su óptica, las actividades deportivas deben ser una prioridad para los gobiernos seccionales?

TABLA Nº 12

LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS SON PRIORITARIAS

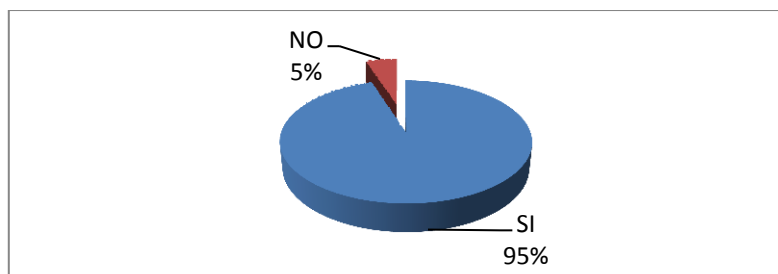
ITEM	VARIABLE	f	%
1	SI	19	95%
	NO	1	5%
TOTAL		20	100%

FUENTE: Docentes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”

ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

GRAFICO Nº 12

LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS SON PRIORITARIAS



FUENTE: Docentes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”

ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 20 docentes encuestados que representan el 100% de la muestra; 19 de ellos (95%) manifiestan ser una política de estado la recreación, el deporte y la educación física, mientras 1 de ellos o sea el (5%) que no lo es. Lo que demuestra que la mayoría de docentes necesitan espacios necesarios para vincularse a la actividad física.

2. ¿Considera usted importante la práctica deportiva para mejorar su estilo de vida de las personas?

TABLA N° 13

IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

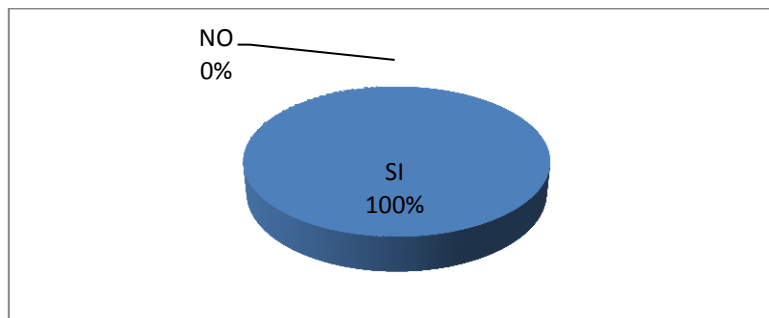
ITEM	VARIABLE	F	%
2	SI	20	100%
	NO	0	0%
TOTAL		20	100%

FUENTE: Docentes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”

ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

GRAFICO N° 13

IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA



FUENTE: Docentes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”

ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La muestra de docentes encuestados (20) y que representan el 100% de la muestra; 20 (100%) mencionan que es un deber y un derecho ineludible de las personas. Lo que demuestra que la totalidad de los docentes reconocen su valor en la calidad de vida.

3. ¿A su criterio, las actividades físicas deben ser el eje integrador en todo sistema educativo?

TABLA Nº 14

LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DEBEN SER EJES INTEGRADORES

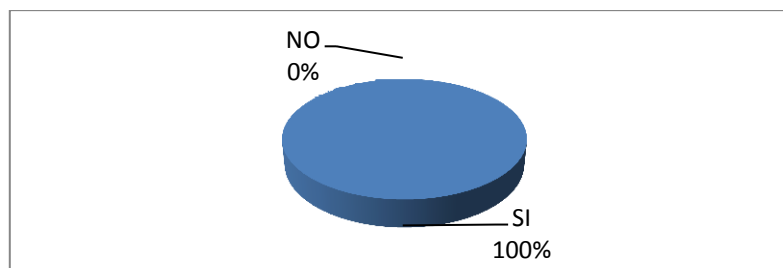
ITEM	VARIABLE	f	%
3	SI	20	100%
	NO	0	0%
TOTAL		20	100%

FUENTE: Docentes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”

ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

GRAFICO Nº 14

LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DEBEN SER EJES INTEGRADORES



FUENTE: Docentes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”

ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los docentes encuestados en un total de 20 y que representan el 100% de la muestra; 20 (100%) indican que la cultura física es y debe ser el eje integrador en todo sistema educativo, mientras 2 de ellos, es decir. Lo mismo que demuestra que un gran porcentaje de los estudiantes dan la valía a las actividades físicas.

4. ¿Considera usted, que en nuestra institución se da un gran impulso a la actividad física?

TABLA Nº 15

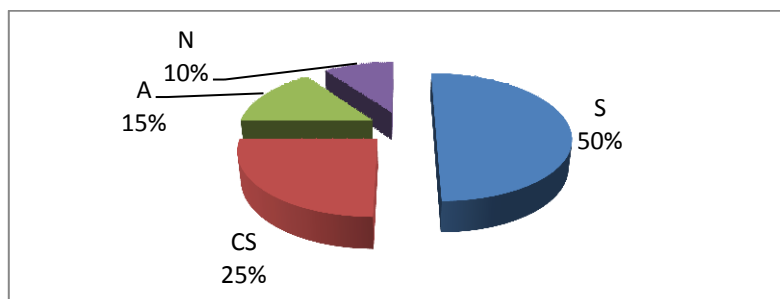
IMPULSO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

ITEM	VARIABLE	f	%
4	S	10	50%
	CS	5	25%
	A	3	15%
	N	2	10%
TOTAL		20	100%

FUENTE: Docentes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”
 ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

GRAFICO Nº 15

IMPULSO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



FUENTE: Docentes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”
 ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Las encuestas han evidenciado algunos resultados las mismas que han sido aplicadas a 20 docentes y que representan el 100% de la muestra; 10 (50%) exteriorizan que siempre se da el impulso a la práctica deportiva, mientras 5 de ellos, es decir, el 25%, señalan que no el apoyo es casi siempre, 3 docentes mencionan que a veces se da el apoyo al mismo, mientras 2 mencionan que nunca se ha dado el apoyo verdadero al deporte. Por lo que se puede manifestar que no existen políticas adecuadas en miras de mejorar la calidad de vida de los involucrados.

5. ¿Ha su criterio, las instituciones educativas deben implementar programas deportivos en las mismas, para mejorar la calidad de vida de sus integrantes?

TABLA Nº. 16

IMPLEMENTAR PROGRAMAS DEPORTIVOS

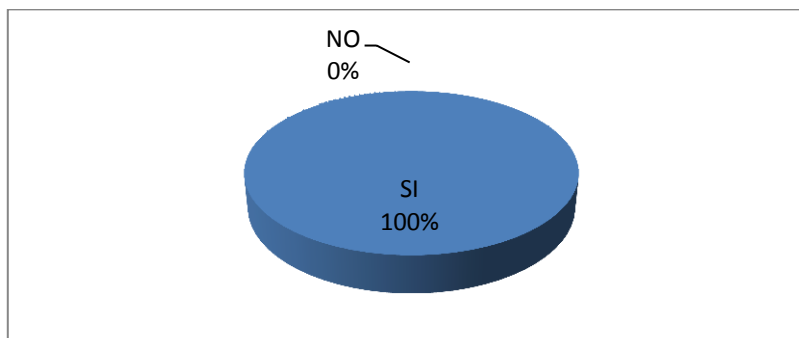
ITEM	VARIABLE	f	%
5	SI	20	100%
	NO	0	0%
TOTAL		20	100%

FUENTE: Docentes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”

ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

GRAFICO Nº 16

IMPLEMENTAR PROGRAMAS DEPORTIVOS



FUENTE: Docentes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”

ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los docentes encuestados, 20 (100%) opinan que si se deben implementar programas deportivos en las instituciones educativas. Por lo que se concluye que es muy necesaria la creación de programas relacionados con el deporte.

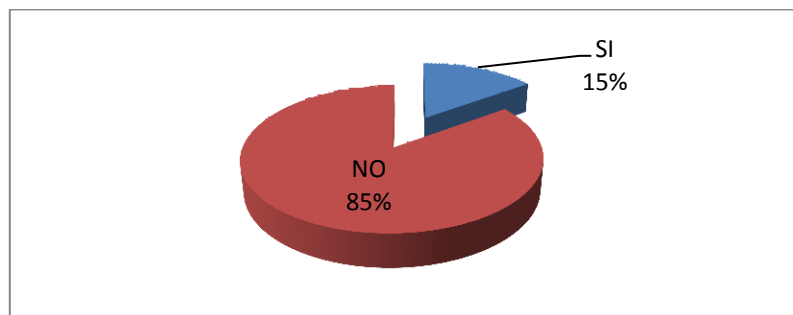
6. ¿Conoce usted lo que es un programa de masificación deportiva?

TABLA N°. 17
CONOCE UN PROGRAMA DE MASIFICACIÓN DEPORTIVA

ITEM	VARIABLE	f	%
6	SI	3	15%
	NO	17	85%
TOTAL		20	100%

FUENTE: Docentes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”
ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

GRAFICO N° 17
CONOCE UN PROGRAMA DE MASIFICACIÓN DEPORTIVA



FUENTE: Docentes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”
ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 20 docentes encuestados que representan el 100% de la muestra; 3 (15%) revelan si haber participado de un programa deportivo, sin embargo el 85% de los mismos, 17 docentes, afirman no haber participado en ninguno de ellos. Por lo que se puede afirmar que es menester la implementación de un programa de masificación deportiva.

7. ¿Le gustaría a usted involucrarse en un programa de masificación deportiva?

TABLA Nº 18

PARTICIPARIA EN UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA

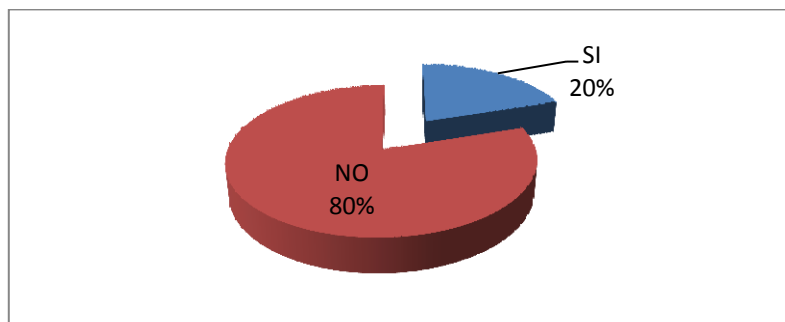
ITEM	VARIABLE	f	%
7	SI	16	80%
	NO	4	20%
TOTAL		20	100%

FUENTE: Docentes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”

ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

GRAFICO Nº 18

PARTICIPARIA EN UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA



FUENTE: Docentes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”

ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Las encuestas realizada a 20 docentes y que representan el 100% de la muestra; 16 (80%) expresan si estar predispuesto a participar en programas de masificación deportiva, no así el 20% de la población que son 4 de ellos, manifiestan no tener conocimiento acerca de los mismos. Por lo que se debería dar más importancia a su elaboración y aplicación en la institución.

8. ¿Cree usted importante, la práctica del fútbol en las señoritas estudiantes de la institución?

TABLA N° 19

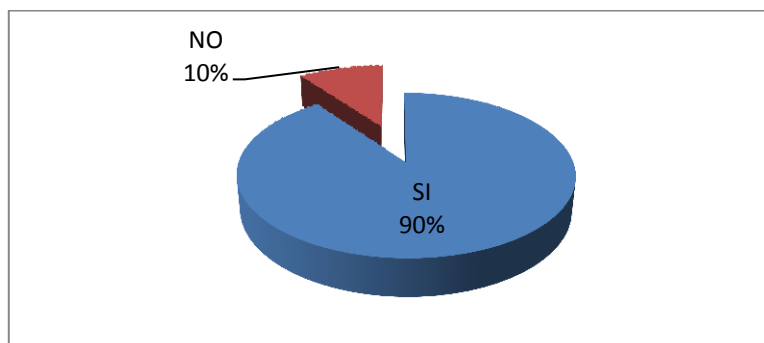
PRÁCTICA DEL FUTBOL EN SEÑORITAS

ITEM	VARIABLE	f	%
8	SI	18	90%
	NO	2	10%
TOTAL		20	100%

FUENTE: Docentes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”
ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

GRAFICO N° 19

PRÁCTICA DEL FUTBOL EN SEÑORITAS



FUENTE: Docentes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”
ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

2 (10%), de los docentes encuestados mencionan no tener mucha afinidad al deporte del fútbol y 18 (90%) de ellos por el contrario, le gustaría participar en este tipo de programas deportivos. Por eso se saca como conclusión que a la población en estudio le interesa la práctica deportiva del fútbol.

9. ¿Ha participado en actividades deportivo-recreativas con sus estudiantes?

TABLA N° 20

HA PARTICIPADO EN ACTIVIDADES RECREATIVAS

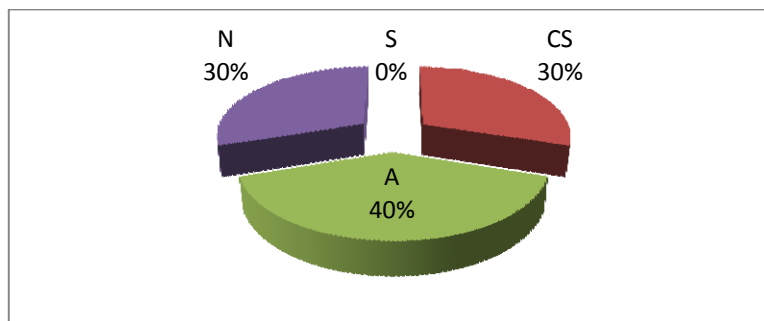
ITEM	VARIABLE	f	%
9	S	0	0%
	CS	6	30%
	A	8	40%
	N	6	30%
TOTAL		20	100%

FUENTE: Docentes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”

ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

GRAFICO N° 20

HA PARTICIPADO EN ACTIVIDADES RECREATIVAS



FUENTE: Docentes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”

ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La muestra de docentes encuestados (20) que representan el 100% de la muestra; 6 (30%), expresa haber practicado el fútbol casi siempre, 8 de ellos (40%) lo han realizado a veces y 6 de los docentes (30%) nunca haber realizado la práctica del fútbol con sus estudiantes. Motivos por demás evidentes como para plantear estrategias encaminadas a la iniciación deportiva en el futbol.

10. ¿Estaría dispuesto a participar en un programa de iniciación deportiva en la disciplina de fútbol?

TABLA Nº 21

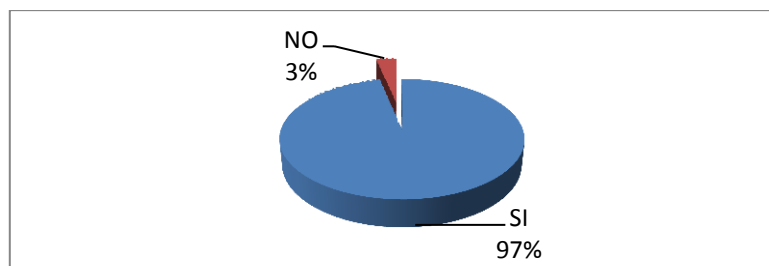
PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA

ITEM	VARIABLE	f	%
1	SI	19	95%
	NO	1	5%
TOTAL		20	100%

FUENTE: Docentes del Instituto de Educación Básica “Evangalina Herrera”
ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

GRAFICO Nº 21

PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA



FUENTE: Docentes del Instituto de Educación Básica “Evangalina Herrera”
ELABORADO POR: Stalin Napoleón Factos Carrera

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 20 docentes encuestados que representan el 100% de la muestra; 19 (95%) mencionan que si están dispuestos a insertarse en programas de iniciación deportiva en la disciplina del fútbol, en tanto que 1 (5%), no estarían en predisposición para participar íntegramente en el programa. De esto se valora la necesaria incorporación de dichos programas.

2.7. CONCLUSIONES:

- Las actividades deportivas deben ser una prioridad para los gobiernos seccionales, y que los mismos deben garantizar todos los espacios necesarios para que las actividades deportivas estén al alcance de todos los sectores sociales.
- Toda institución educativa está obligada a proporcionar a sus estamentos, en sus planificaciones anuales o quimestrales, un sinnúmero de estrategias que vinculen a los estudiantes con la práctica deportiva.
- Es muy necesario e imperante la creación de una serie de programas deportivo-recreativo en participación comunitaria, y que ello conlleve a un mejor estilo de vida.
- El deporte y en especial el fútbol es un medio adecuado para lograr grandes avances en su salud y también un magnifico e idóneo medio para la integración social.

2.8. RECOMENDACIONES:

- Que la propuesta sea difundida a toda la comunidad educativa para que exista una verdadera participación activa de todos los posibles beneficiarios.
- Se recomienda a los docentes motivar y dar apertura a las capacidades intelectuales, físicas y emocionales de los estudiantes para dar seguridad en el desenvolvimiento en la disciplina del fútbol.
- Se recomienda a los docentes de la Institución sean parte integrante de este proyecto y que enriquezcan el mismo con su contribución en el aprendizaje de este deporte, para desarrollar y fortalecer la estructura corporal de los estudiantes y se aplique de manera correcta este programa que se propone.
- Aprovechar la predisposición de los estudiantes para la práctica de esta disciplina y el correcto uso del tiempo libre.
- Brindarle la mayor importancia a la práctica deportiva, debido al sinnúmero de beneficios que nos brinda esta disciplina deportiva.

CAPÍTULO III

3.1. DISEÑO DE LA PROPUESTA

DATOS INFORMATIVOS.

TEMA: “ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL, EN EL INSTITUTO DE EDUCACIÓN BÁSICA “EVANGELINA HERRERA” DE LA CIUDAD DE LATACUNGA EN EL PERÍODO SEPTIEMBRE 2012 A MARZO DE 2013”.

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

Beneficiarios: La presente investigación beneficiará a los niños y jóvenes del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera” e indirectamente a la comunidad.

Provincia: Cotopaxi

Cantón: Latacunga

Tesista: Stalin Napoleón Factos Carrera

Director de Tesis: Lic. José Nicolás Barbosa Zapata, Docente de la Universidad Técnica de Cotopaxi

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

3.2. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación tiene como finalidad beneficiar a los alumnos del Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera” de la ciudad de Latacunga a través de la elaboración de un programa de iniciación deportiva en la disciplina del fútbol, que permita mejorar las habilidades y destrezas de los estudiantes.

Esta investigación que está orientada a los estudiantes de Educación básica, toma como ejemplo las escuelas de fútbol ya existentes de iniciación deportiva, entre ellas la escuela de la Universidad Técnica de Cotopaxi, ya que con ello se ayuda a fomentar el deporte en los niños y la juventud de la provincia.

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

Es así que se plantea, que mediante el programa de iniciación deportiva en el Instituto “Evangelina Herrera”, se desarrollarán muchos aspectos tanto orgánicos, psicológicos y físicos, ya que se aplicarán trabajos que mejoren las cualidades físicas, dando

prioridad a los fundamentos del fútbol y trabajos de preparación tanto técnica como táctica, que optimarán el desempeño funcional de cada uno de sus participantes.

De aquí que, este aspira ser el inicio de una serie de programas que se den en pos de la juventud institucional, que potencien las capacidades: cognitiva, psico-motriz y socio-afectiva, que tanto se necesitan para el desarrollo deportivo y personal, y por ende institucional.

Consideramos que la presente propuesta es flexible, y abierta, la misma que ponemos a disposición de los niños, jóvenes y profesores de Cultura Física, con la finalidad de alcanzar cambios y poder detectar los talentos deportivos que puedan representar a la institución en futuros eventos deportivos inter institucionales.

El programa de iniciación deportiva en el fútbol, en la etapa de Educación Básica, aporta de manera positiva al mejoramiento del proceso enseñanza-aprendizaje de esta disciplina, como también permitirá desarrollar adecuadamente sus habilidades y destrezas.

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

Es así, que este programa consta de actividades prácticas, y divertidas, con el fin de desarrollar sus habilidades y destrezas de los estudiantes, trabajando los fundamentos, en base de actividades motivadoras, que garanticen la aceptación de los estudiantes en forma individual y grupal.

La novedad científica se establece, en que los estudiantes del Instituto “Evangelina Herrera” del Cantón Latacunga, Provincia de Cotopaxi, tienen el potencial necesario para desarrollarse en forma íntegra, a través de la práctica de este deporte y ello también sea un aporte a los procesos de enseñanza-aprendizaje de otras disciplinas; además la institución no cuenta con programas deportivos para la aplicación de esta área del conocimiento.

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

3.3. OBJETIVOS

3.3.1. Objetivo General:

Adquirir las habilidades, destrezas y capacidades motrices mediante la práctica deportiva del fútbol, que proporcionen a los estudiantes conocimientos teórico práctico y la utilización permanente del programa para orientar eficientemente el proceso enseñanza aprendizaje.

3.3.2. Objetivos Específicos:

- Conocer los diferentes aspectos del programa de iniciación deportiva en la disciplina del fútbol y su aplicación en la institución.
- Utilizar correctamente el programa en el proceso enseñanza aprendizaje.
- Aprender los conceptos técnicos básicos para la formación en el fútbol.
- Adquirir las habilidades y destrezas fundamentales que permitan desarrollar al estudiante los conocimientos técnicos inherentes a la práctica del fútbol

- Concienciar a la comunidad educativa, sobre los múltiples beneficios de práctica deportiva.
- Valorar y respetar las respectivas diferencias individuales de los niños y jóvenes durante las prácticas deportivas.

3.4. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

La propuesta consta de actividades teórico-prácticas. La elaboración del programa para la práctica del fútbol consta de temas muy importante, tales como los principales fundamentos técnicos del fútbol, procesos de enseñanza y más aspectos metodológicos, los mismos que servirán de base para la iniciación deportiva y que a su vez lo puedan aplicar permanentemente en su vida diaria.

El programa será un instrumento muy valioso para desarrollar en los estudiantes habilidades y destrezas, y ayudarles a mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje, y en general su estilo de vida.

Esta planificación debe ser interactiva, alegre y fructífera, siempre enfocadas a lograr objetivos, debe existir el compañerismo, entre el maestro y los alumnos, haciéndolo sentir a los participantes como el principal actor, pues de esta manera se logrará despertar el interés de los mismos.

ASPECTOS BÁSICOS DEL PROGRAMA

En esta fase del programa, pretendemos dar una visión general de los factores que van a intervenir de forma relevante en un proceso de aprendizaje y que hemos centrado totalmente de acuerdo a su objetivo. El aprendizaje, en función de un programa u

objetivo de aprovechamiento, condicionará la utilización y combinación de una serie de elementos, que primero describiremos de forma elemental.

Los elementos a estudiar, y que estructurarán un programa específico, son los siguientes:

- Objetivos
- La periodización
- Ficha médica
- Ficha antropométrica
- Test físicos
- Preparación física general
- Preparación física específica
- Preparación técnico-táctica
- Período de pre-competición

OBJETIVO GENERAL DEL PROGRAMA:

Ofrecer oportunamente la formación básica de los fundamentos de esta práctica deportiva de modo que constituya un vivero de valiosos elementos para el estudiante de Educación básica.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Fundamentar y desarrollar adecuadamente en los niños y jóvenes sus capacidades, habilidades técnicas y estructuras motrices básicas, para la práctica de este deporte.

- Establecer planes de trabajo y programas deportivos, para la enseñanza del fútbol.
- Incrementar actividades tendientes a formar estudiantes íntegros que se sientan identificados y agradecidos con su formación.
- Desarrollar las habilidades en el manejo de los controles y utilidad del balón o fundamentos técnicos básicos.
- Fortalecimiento de la estructura corporal y funcionamiento orgánico de los estudiantes en su iniciación al fútbol.

PLANIFICACIÓN GENERAL PROGRAMA FÚTBOL
INSTITUTO DE EDUCACIÓN BASICA "EVANGELINA HERRERA"

CALENDARIO	TEMPORIZACIÓN	MESOCICLOS	PERIODOS	ACTIVIDADES ESPECIFICAS
1mer MES	SEPTIEMBRE	1ra S	ACONDICIONAMIENTO AL DEPORTE	FICHA MÉDICA
		2da S	ACONDICIONAMIENTO AERÓBICO	MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS
		3ra S	ACONDICIONAMIENTO FISICO GENERAL	TEST FÍSICOS
		4ta S	RECREACIÓN	JUEGOS PREDEPORTIVOS
2do MES	OCTUBRE	1ra S	ACONDICIONAMIENTO FISICO ESPECÍFICO	FUERZA TREN INFERIOR
		2da S	DRIBLING	EJERCICIOS CON BALÓN
		3ra S	PASES	EJERCICIOS CON BALÓN
		4ta S	RECREACIÓN	JUEGOS APICADOS AL FÚTBOL
3cer MES	NOVIEMBRE	1ra S	ACONDICIONAMIENTO FISICO ESPECÍFICO	VELOCIDAD
		2da S	PARADAS	EJERCICIOS CON BALÓN
		3ra S	CIRCUITOS FUNDAMENTOS	EJERCICIOS CON BALÓN
		4ta S	RECREACIÓN	JUEGOS SIN BALÓN
4to MES	DICIEMBRE	1ra S	ACONDICIONAMIENTO FISICO ESPECÍFICO	RESISTENCIA A LA VELOCIDAD
		2da S	FINTAS	EJERCICIOS CON BALÓN
		3ra S	CABECEO	EJERCICIOS CON BALÓN
		4ta S	RECREACIÓN	JUEGOS CON BALÓN
5to	ENERO	1ra S	ACONDICIONAMIENTO FISICO ESPECÍFICO	FUERZA TREN SUPERIOR

MES		2da S	TÉCNICOS	SHUT	EJERCICIOS CON BALÓN
		3ra S		TIROS AL ARCO	EJERCICIOS CON BALÓN
		4ta S		RECREACIÓN	NATACIÓN
6to MES	FEBRERO	1ra S	FUNDAMENTOS TÉCNICOS	ACONDICIONAMIENTO FISICO ESPECÍFICO	ACORDE A LA POSICIÓN
		2da S		SAQUES	EJERCICIOS CON BALÓN
		3ra S		CIRCUITOS FUNDAMENTOS	VELOCIDAD
		4ta S		RECREACIÓN	CAMINATA
7mo MES	MARZO	1ra S	FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁCTICO	ACONDICIONAMIENTO FISICO ESPECÍFICO	POTENCIA ESPECIFICA
		2da S		JUEGO POR ZONAS	POSICIONES EN EL CAMPO
		3ra S		SISTEMA DE JUEGO 1-4-4-2	VIDEO
		4ta S		RECREACIÓN	JUEGOS TRADICIONALES
8vo MES	ABRIL	1ra S	FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁCTICO	ACONDICIONAMIENTO FISICO ESPECÍFICO	UMBRAL LÁCTICO
		2da S		SISTEMA DE JUEGO 1-4-3-3	VIDEO
		3ra S		REGLAMENTACIÓN	17 REGLAS EL FÚTBOL
		4ta S		RECREACIÓN	JUEGOS NUEVOS
9no mes	MAYO	1ra S	PERÍODO PRE-COMPETITIVO	ACONDICIONAMIENTO FISICO ESPECÍFICO	FLEXIBILIDAD
		2da S		ENCUENTROS INTERINSTITUCIONALES	FÚTBOL 11
		3ra S		ENCUENTROS INTERINSTITUCIONALES	FÚTBOL 11
		4ta S		RECREACIÓN	PROGRAMA ESPECIAL

Dentro de una planificación adecuada es muy importante detallar cada una de las estrategias propuestas, es por ello que se detallan a continuación cada una de ellas y se enuncian una serie de actividades que son trascendentales para el buen cumplimiento del programa.

3.4.1. FICHA MÉDICA

Una ficha médica es un instrumento de control médico, en el cual se certifica que el titular de la presente, goza de un estado de salud tal que le permite su normal desempeño como Alumno en el Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera”.(Ver anexo 2).

Asimismo se certifica que el titular de la presente no padece enfermedades infectocontagiosas ni trastornos mentales, ni presenta incapacidades que afectan tales actividades, y que los datos consignados en este documento son de total veracidad.

OBJETIVO

Conocer el estado de salud de los participantes antes de iniciar el período de acondicionamiento, preparación técnico-táctica, a través de un análisis médico y así evitar futuras consecuencias negativas en el proceso.

3.4.2. MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

Se considera a la antropometría como la ciencia que estudia las medidas del cuerpo humano con el fin de establecer diferencias entre individuos, grupos, razas, etc. (Ver anexo 3).

OBJETIVO

Valorar las características individuales de cada participante del programa (somatotipo), a través de la talla, peso e IMC, y poder tener una idea de su futura posición dentro del campo de juego.

3.4.3. TEST FÍSICOS

Los test son una serie de estrategias o actividades que sirven para medir las capacidades físicas, en donde existen una serie de tablas de valoración para todos los test, estos test se pueden aplicar a personas que hacen poca actividad física, y se pueden aplicar en diferentes edades, algunos de ellos se muestran a continuación:

OBJETIVO

Establecer diferencias entre los estudiantes de la Institución, y así poder valorar las condiciones físicas en las que se encuentran al inicio del ciclo de preparación.

1 - Resistencia aeróbica:

1.1 Resistencia aeróbica

2 - Velocidad, Coordinación y Potencia:

2.1 Test de velocidad

2.2 Test de agilidad Illinois

2.2 - Salto Vertical

3 - Fuerza Muscular:

3.1 - Abdominales máximos en 30 seg.

4 - Flexibilidad:

4.1 - Sit and reach

RESISTENCIA AERÓBICA

La aplicación de pruebas más específicas a la disciplina permite tener una mejor apreciación sobre las cualidades físicas del jugador, en este caso, la resistencia aeróbica.

Objetivo: Medir la capacidad en cambios de dirección rápidos y precisos, y así valorar su rendimiento cardio pulmonar.

Ejecución: Se colocan 5 banderolas distribuidas y distanciadas según lo indica el dibujo que aparece más adelante. El recorrido se hace dos veces, una saliendo de la banderola de la derecha y otra saliendo de la banderola de la izquierda, para equilibrar el número de fintas a un lado y otro.

Material: Zona verde (césped) de 15mts x 15mts, 5 banderolas de 1 y ½ metros de altura, una cinta métrica, un cronómetro, un lápiz y hoja de anotación.

Anotación: Se anota el primer tiempo del recorrido uno. Se anota el segundo tiempo del recorrido dos. El tiempo definitivo será la suma de los dos recorridos.

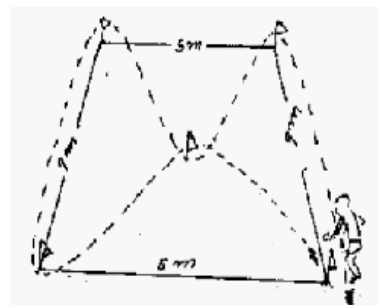
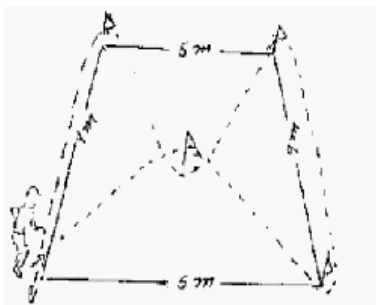


Tabla de Calculo o Baremo para la presente prueba (Augusto Pila)

Tiempo (en segundos)	Nota
18" a 19"	Excelente
20" a 21"	Muy Bueno
22" a 23"	Bueno
24" a 25"	Suficiente
26" a 27"	Insuficiente
28" a 29"	Deficiente
30" o más	Muy Deficiente

Nota Aclaratoria: Esta tabla está identificada para adultos deportistas y de excelente rendimiento.

Por lo tanto debe adaptarse o seguirse como algo como una guía u orientación.

TEST DE VELOCIDAD

Objetivo: Medir la velocidad de desplazamiento en una distancia de 40 metros, y tener un indicador de partida.

Ejecución: El ejecutante se coloca en posición de salida de pie. Cuando el cronómetro está listo, el ejecutante sale a toda velocidad tratando de hacer el menor tiempo posible en los 40 metros.

Material y marcación: Se marca una pista o área de carrera de 40 metros; debe de poseer 10 o 15 metros de más como área de detención, se debe adecuar al tipo de deporte, en nuestro caso, pista de zacate. Además de la pista se utiliza un cronómetro, se debe contar con una cinta métrica, lápiz para anotación y

hojas de anotación.

Anotación: Se anota en segundos y centésimas el tiempo que el ejecutante tarda en recorrer la distancia de 40 metros. El cronómetro se activa en el mismo momento en que el ejecutante despega uno de los dos pies del suelo y se detiene cuando el pecho pasa por la línea imaginaria de llegada. El cronometrista debe colocarse exactamente en la línea de meta, no antes ni después. Se le dan dos intentos con algún descanso entre ellos.

Reglas:

El ejecutante no debe tocar la línea de salida

La partida es de pie

No se permite ninguna carrera de impulso. El ejecutante sale de posición estática.

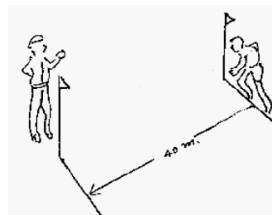


Tabla de Calculo o Baremo para la presente prueba (Augusto Pila).

Nos puede dar una idea para establecer categorías

Tiempo (en segundos)	Nota
4.5 "	Excelente
4.8 "	Muy Bueno
5.1 "	Bueno
5.4 "	Suficiente
5.7 "	Insuficiente
5.9 "	Deficiente
más de 6	Muy Deficiente

TEST DE AGILIDAD ILLINOIS

La agilidad es la capacidad de cambiar rápidamente direcciones sin la pérdida de velocidad, balance, o control. La capacidad de combinar fuerza muscular, fuerza de arranque, fuerza explosiva, balance, aceleración y desaceleración determina la agilidad. Hay un número de pruebas que se pueden aplicar para determinar las capacidades de agilidad de un atleta. Una prueba que puede ser utilizada, la cual incorpora componentes múltiples de la agilidad, es el Test de Agilidad Illinois. Esta es una prueba simple de conducir y requieren nada más de ocho marcadores o conos. La prueba se puede también variar cambiando la posición del comienzo y la posición del final, haciendo que la dirección de vueltas sea invertida.

Objetivo: Proporcionar un buen indicador de la capacidad de una persona para acelerar, desacelerar, dar vuelta en diversas direcciones y correr a diversos ángulos.

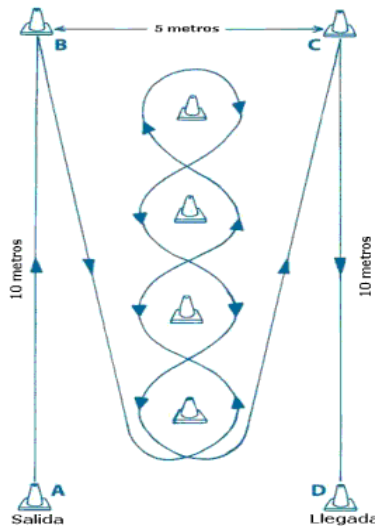


Fig. 3 Test de Agilidad Illinois

Test Agilidad (seg)	Excelente	Sobre promedio	Promedio	Bajo promedio	Pobre
Hombres	< 15.2	15.2 - 16.1	16.2 - 18.1	18.2-18.8	>18.8
Mujeres	< 17.0	17.0 -17.9	18.0 - 21.7	21.8-23.0	> 23.0

SALTO VERTICAL

Objetivo: Determinar el predominio del tipo de fibra muscular y medir la potencia de los músculos extensores de las articulaciones de tobillo, rodilla y cadera.

Ejecución: El deportista se coloca de lado junto a una pared oscura; extiende verticalmente el brazo más próximo a esta, por encima de la cabeza, y la toca con los dedos impregnados de cal. Se separa unos 20cm y después de una flexión de piernas salta arriba lo más fuerte que pueda y vuelve a tocar la pared lo más alto posible. Repite el salto tres veces con algún descanso entre ellos. Se anula el salto en que se desplaza un pie antes de realizarlo.

Material: Pared oscura (preferiblemente para ver las marcas), una cinta métrica o metro de madera, cal, una escalera pequeña o banco, lápiz y hoja de anotaciones.

Anotación: Se otorga el mejor salto de los tres, medido en centímetros (diferencia entre la primera marca y la segunda hecha en la pared).

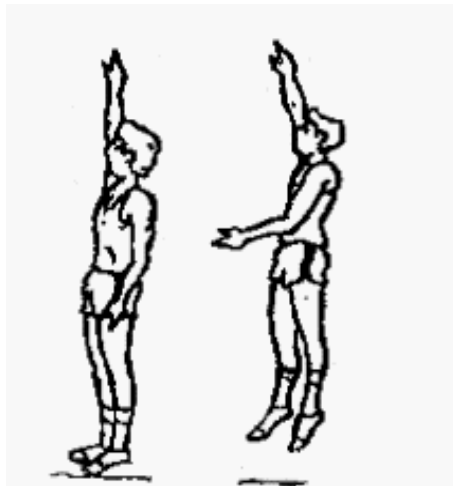


Tabla de Calculo o Baremo para la presente prueba (Augusto Pila)

11 años	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17-18 años	19 años y más	PUNTOS
46	52	56	60	71	68	74	83	10
44	48	52	57	63	65	71	76	9.5
43	47	50	56	62	63	69	71	9
42	46	47	53	59	61	66	70	8.5
41	44	45	52	58	60	65	67	8
41	43	44	51	56	57	64	66	7.5
40	42	43	50	55	57	63	65	7
39	41	42	49	52	56	62	63	6.5
37	40	41	48	51	55	61	62	6
36	40	40	47	51	53	58	61	5.5
36	39	39	47	50	52	57	60	5
35	37	38	44	50	51	56	59	4.5
34	36	36	43	49	50	55	58	4
33	36	36	42	48	49	53	57	3.5
32	34	35	42	47	47	52	56	3
32	33	34	41	46	46	51	56	2.5
31	32	32	40	45	46	50	54	2
30	31	30	39	44	45	48	50	1.5
29	30	29	38	43	44	47	45	1
28	28	27	36	40	44	43	44	0.5

ABDOMINALES MAXIMOS EN 30 SEGUNDOS.

Objetivo: Valorar la fuerza-resistencia de la musculatura flexora del tronco (abdominales).

Ejecución: El atleta se coloca encima de una colchoneta en posición supina, con las piernas a 90°, y los pies apoyados en la pared sin ningún tipo de anclaje. El tronco con los muslos deben formar un ángulo de 90°. La prueba comienza cuando el evaluador dé la señal de arranque, comenzando el ejecutor a realizar flexiones del tronco tocando cada codo con su muslo correspondiente.

Material: Colchoneta



Fig. 7. Prueba de Abdominales.

TEST DE FLEXIBILIDAD

Objetivo: Medir la flexibilidad articular desde la posición sentado.

Ejecución: Se puede medir flexibilidad mediante el Test de Wells y Dillon o "Sit and Reach", en el cual se mide la flexibilidad desde la posición de sentado y con las piernas juntas. Se le pide al atleta que desde esa posición realice una flexión máxima del tronco hacia delante y con sus manos juntas toque una regla situada por delante de él, como se aprecia en la Fig.

Material: Regla y banco.



Fig. 8 Test de Wells y Dillon o "Sit and Reach" ¹¹

Test Sit & Reach (cm)	Superior	Excelente	Buena	Promedio	Deficiente	Pobre	Muy Pobre
Hombres	> +27	+27 a +17	+16 a +6	+5 a 0	-1 a -8	-9 a -19	< -20
Mujeres	> +30	+30 a +21	+20 a +11	+10 a +1	0 a -7	-8 a -14	< -15

3.4.4. PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL

Se establece como el desarrollo de las capacidades motrices que no son específicas en el fútbol y que constituyen la base integral motriz.

Su desarrollo influye en los resultados deportivos y la elevación de las capacidades funcionales con base de un crecimiento deportivo.

La preparación física general crea la base para la preparación específica, ya que garantiza el desarrollo múltiple de la velocidad, fuerza, resistencia, agilidades necesarias como premisas y condiciones del perfeccionamiento de un deportista.

A continuación se muestran algunos ejemplos prácticos para la preparación física general.

TEMA: LA CADENA

Objetivo:

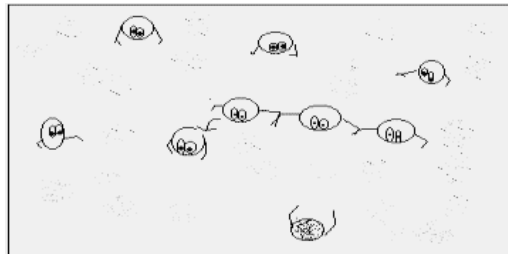
Edad: A partir de los 7 años.

Recursos: Espacio físico adecuado.

Descripción: Un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado.

El jugador que persigue intenta tocar o atrapar al resto; cuando lo consigue el jugador tocado se coge de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los jugadores. A medida que se va tocando gente, estos se suman a la cadena (puede hacerse cada vez más grande o dividirse en cadenas más pequeñas) que irá persiguiendo a gente hasta que no quede ningún jugador libre.

Reglas: Las capturas no son válidas si la cadena se rompe (si los perseguidores se sueltan de las manos) y si un jugador sale de los límites queda eliminado (se suma a la cadena).



TEMA: BLANCO Y NEGRO

Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción de los participantes a través el juego.

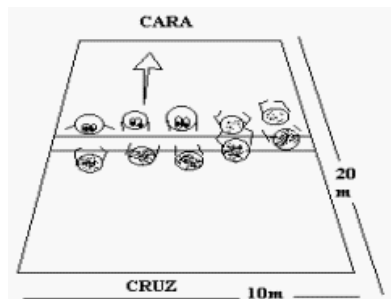
Edad: A partir de 6 –7 años.

Recursos: Espacio físico adecuado.

Descripción: Los jugadores se sitúan sobre dos líneas paralelas trazadas previamente, formando un pasillo, a unos dos o tres metros de distancia. Un equipo es el blanco y el otro el negro. El entrenador nombrará al azar ¡blanco! o ¡negro! Al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que logren llegar a ella. Cada jugador tocado supone un punto para el equipo.

Reglas: Se debe correr en línea recta y los jugadores atrapados adoptaran una posición de cuclillas sin poder moverse.

Variantes: Podemos efectuar las salidas desde distintas posiciones.



TEMA: LAS LIEBRES, LOS PERROS Y EL CAZADOR

Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción de los participantes a través el juego.

Edad: A partir de 9 años.

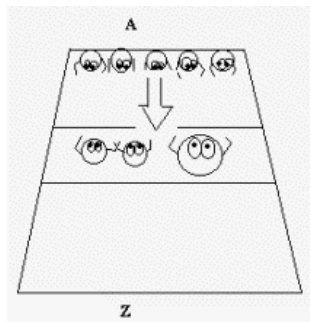
Recursos: Espacio físico adecuado.

Descripción: Se eligen 3 participantes (2 perros y 1 cazador) que se situaran en la zona central de campo. Todos los demás (liebres) se colocan a lo largo de la línea de salida A. Cuando el entrenador de la señal, las liebres trataran de alcanzar la línea de llegada Z, sin salir de los límites del terreno de juego y sin que el cazador llegue a tocarlos.

Los perros deben moverse con las manos entrelazadas, intentando conducir a las liebres hacia el cazador, pero sin poder atrapar a ninguna liebre. El juego prosigue yendo y viniendo las liebres de A hacia Z durante un tiempo determinado. Cada vez que el equipo (cazador + liebres) consiguen atrapar a una liebre obtienen un punto. Ganará el equipo que obtenga más puntos.

Reglas: Está prohibido salir de la zona de juego y los perros no pueden atrapar a nadie ni soltarse de las manos.

El cazador y las liebres no pueden salir de la zona central.



TEMA: EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Objetivo: Establecer las condiciones óptimas para un mejor rendimiento físico.

Edad: A partir de 6 años.

Recursos: Espacio físico adecuado.

Actividades:

- Carrera continua
- 1 brazo adelante
- 1 brazo atrás
- 2 brazos adelante
- 2 brazos atrás
- Cintura
- Pararse y tocar pies (10 veces) (3-4 series)
- Carrera de lado
- Carrera de lado cruzando piernas
- Carrera de espalda
- Lanzar pierna adelante cada 5 pasos
- Tocar una mano al suelo cada 5 pasos
- Tocar 2 manos al suelo cada 5 pasos
- Rodillas arriba
- Talones atrás
- Saltos de cabeza cada 5 pasos
- Skipping (carrera, parar, skipping) (tres veces)
- Pasos largos amplitud
- Saltos de cabeza + sprint corto (2m) (3-4 veces)
- Sprint corto (2m) + cambio de dirección (3-4 veces)
- Carrera de espalda media vuelta y sprint 20 m
- Skipping + sprint 20 m.
- Sprint 20 m.

TEMA: RESISTENCIA AERÓBICA

Objetivo: Mejorar la condición física aeróbica.

Edad: A partir de 7 años.

Recursos: Espacio físico adecuado.

Actividades:

PROGRAMA DE RESISTENCIA AERÓBICA		
Ejercicios	Dosificación (segundos)	Total
Trote Lento Trote Rápido Trote Lento Trote Rápido Trote Lento Trote Rápido Trote Lento Trote Rápido	60 seg 30 seg 60 seg 30 seg 60 seg 30 seg 60 seg 30 seg	(6 minutos)
Pausa Caminando	2 minutos	(2 minutos)
Trote Lento Trote Rápido Trote Lento Trote Rápido Trote Lento Trote Rápido Trote Lento Trote Rápido	45 seg 45 seg 45 seg 45 seg 45 seg 45 seg 45 seg 45 seg	(6 minutos)
TOTAL	14 minutos	

EJERCICIOS CON AROS PARA MEJORAR LA VELOCIDAD, LA COORDINACIÓN Y LA FUERZA

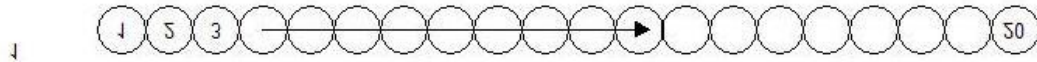
Objetivo: Mejorar las condiciones físicas a través de las aros, para un mejor acoplamiento al programa.

Edad: A partir de 7 años.

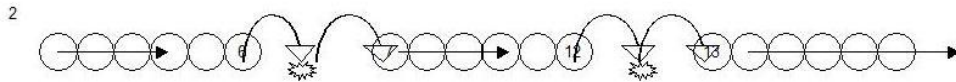
Recursos: Aros

Actividades:

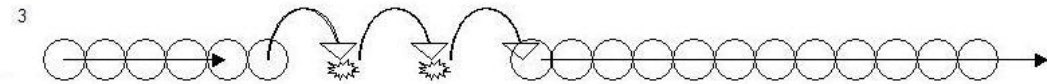
1. Desplazarse a diferentes ritmos por entre las aros al trote.



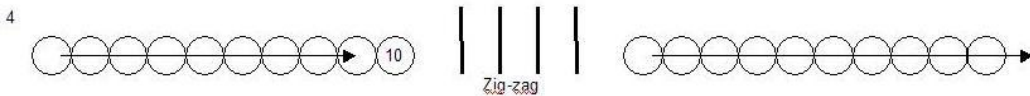
2. Desplazamiento por entre aros con saltos intermedios.



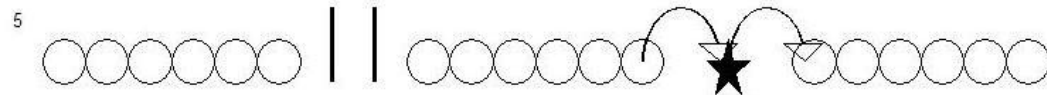
Desplazamiento entre aros con saltos y sprint final.



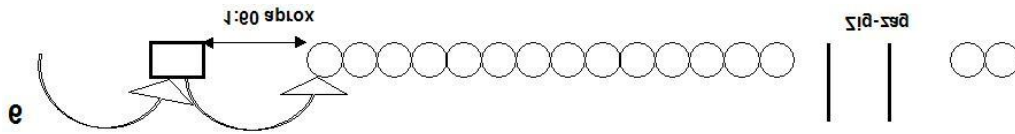
3. Desplazamiento por entre aros y bastones intermedios.



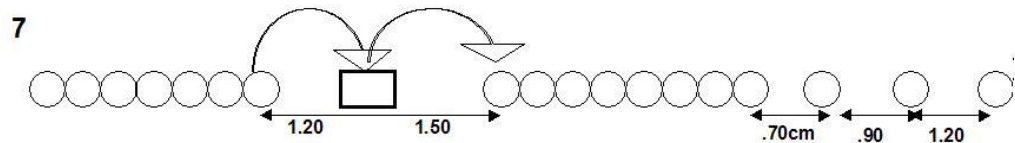
4. Desplazamiento entre aros, bastones y salto intermedio.



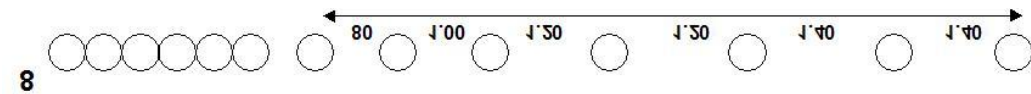
5. Step y velocidad sobre aros, bastones y aros a mayor distancia.



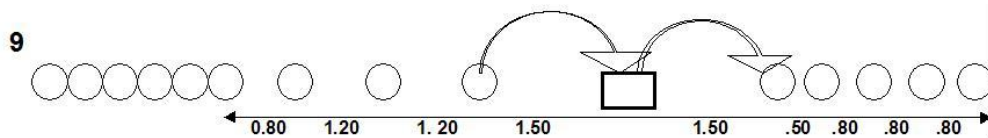
6. Velocidad entre aros, step, velocidad y se termina entre aros a mayor distancia.



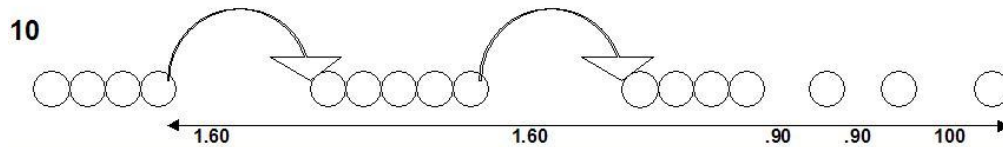
7. Velocidad entre aros aumentando su distancia.



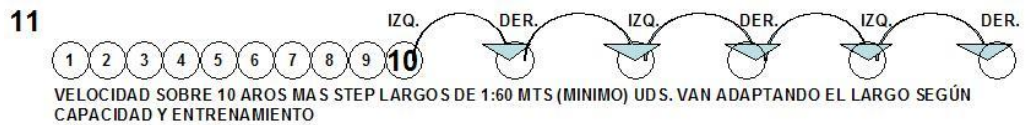
8. Velocidad con aumento de distancia de los aros, step y aros a mayor distancia.



9. Velocidad con variaciones de distancia de los mismos.



10. Velocidad sobre 10 aros más step largos.



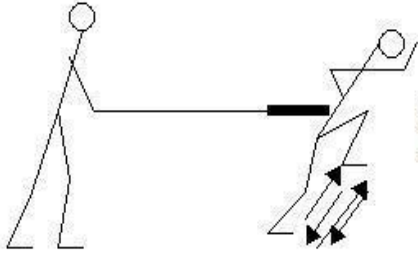
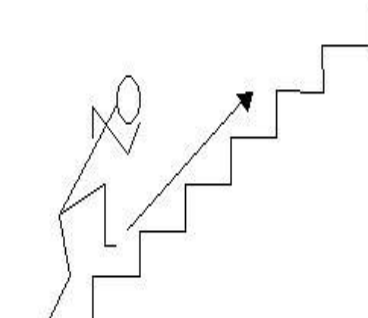
TRABAJO DE COMPLEMENTO PARA LA VELOCIDAD Y LA FUERZA

Objetivo: Acondicionar la fuerza en tren inferior a través de ejercicios en escaleras y llantas, para una mejor articulación al programa.

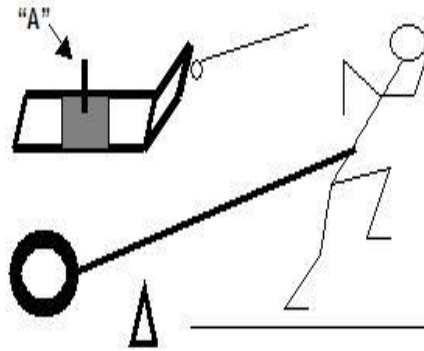
Edad: A partir de 7 años.

Recursos: Cuerdas, llantas y escaleras.

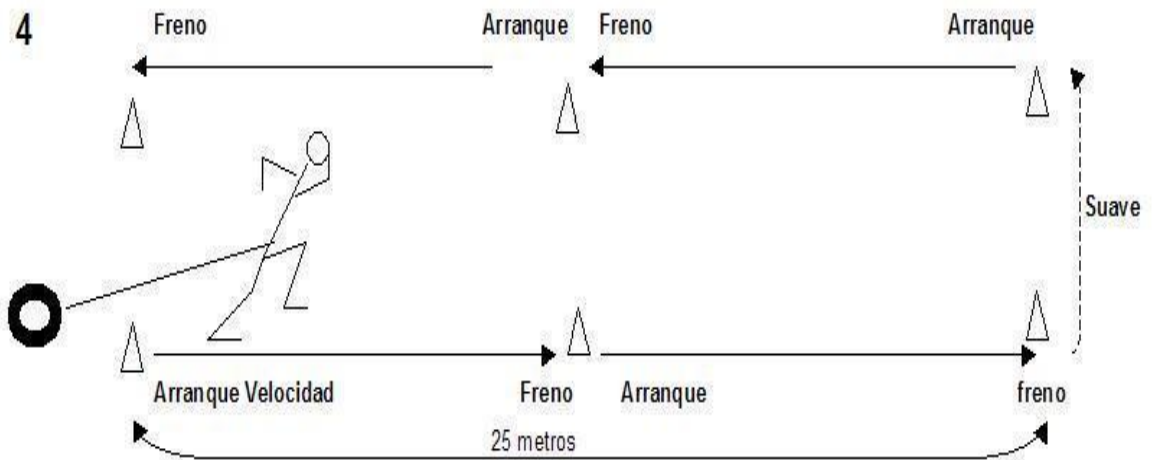
Actividades:

- 1
- A B
- 
- TRABAJOS DE COMPLEMENTO PARA VELOCIDAD**
Pensando en niños de 14- 15 años con formación física buena.
- "B" REALIZAR SPRINT -ELEVANDO RODILLAS
"A" LO SOSTIENE DE LA CINTURA CON UNA LIGA.(CAMARA DE BICICLETA).
"B" BRACEA EN SU SPRING DE 10-12 ELEVACIONES DE RODILLA.
(5-6 con izq., 5-6 con der.) A MAXIMA VELOCIDAD.-
Pausa 15" Y Repite- 15" Pausa y Repite.
DOSIFICACION : 3 Repeticiones de 10-12 X 15" X 3 Series.-
Fuerza de carrera.-
- 2
- 
- SUBIR EN VELOCIDAD DE 10 A 12 ESCALONES
BAJAR CAMINANDO.
REPETIR 5-6 SUBIDAS.
El numero de repeticiones será de acuerdo al programa del DIA.
- SUBIR CON AMBOS PIES, SALTANDO COMO CANGURO.
Realizar 6-8 saltos. Bajar caminando. 2 Repeticiones -Pausa 1'.30"- 2 Series (6-8)
- SUBIR 3-4 ESCALONES CON IZQ. Y 3-4 CON DER.
Bajar caminando. 2 repeticiones- Pausa 1'30"- 2 series.
- Los tres ejercicios son complemento para la fuerza-explosiva-velocidad.
Aconsejo hacer velocidad sobre aros (transferencia) después de cualquiera de estos ejercicios.
Fuerza de carrera

- 3 Trineo fabricado de hierro (utilizar caño de 2 pulgadas) que se le puede agregar discos de 5-10 o 15 Kg. en "A"



20 A 25 MTS DE VELOCIDAD, Arrastrando una llanta de auto (6 a 9 Kg.)
 6 a 8 Repeticiones
 En tercetos. La pausa la da el trabajo de los compañeros.-
 Fuerza de carrera.-



3.4.5. PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA

La preparación física específica es un elemento muy importante en el desarrollo de las cualidades o valencias físicas del estudiante, ya que en esta fase del proceso se trabaja segmentos específicos de la disciplina del fútbol, los cuales ayudarán a mejorar los fundamentos técnicos, para un mejor dominio de la disciplina.

Objetivo: Desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol con una gama de ejercicios

Edad: A partir de 7 años.

Recursos: Acorde al juego especificado.

Actividades:

JUEGOS PARA TRABAJAR LOS PASES

Objetivo: Alcanzar un mejor desarrollo en el fundamento del pase.

Edad: A partir de 6 años.

Recursos: Varios

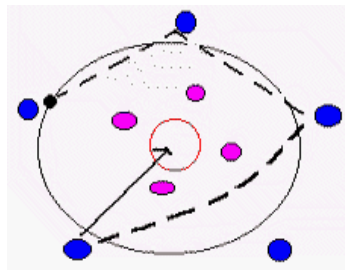
TEMA: BALÓN POR EL CÍRCULO

Descripción: Distribuiremos los jugadores en dos equipos: el equipo A y el equipo B que distribuiremos dentro y fuera de un círculo que habremos delimitado sobre el terreno de juego. Los jugadores del equipo A se situarán en el exterior del círculo, mientras que los del equipo B se sitúan dentro del círculo para defender un círculo pequeño que hará las veces de zona de marca.

Los jugadores del equipo A se pasan el balón entre ellos, intentando crear espacios y una ocasión óptima para lanzar hacia al círculo interior, defendido por el equipo B.

Cada vez que el equipo exterior consigue que el balón pase por la zona de marca obtiene un punto. El juego se desarrolla durante 5 minutos y luego efectuaremos un cambio de papeles. Ganará el equipo que más puntos haya obtenido.

Reglas: Los jugadores exteriores no pueden entrar dentro de la zona defendida por el equipo B, aunque el balón si puede y debe hacerlo.



TEMA: TOCA LOS CONOS

Descripción: Formaremos dos equipos que se enfrentan entre sí dentro de un espacio delimitado. El juego consiste en tocar, con el balón, el mayor número de conos posibles. Para conseguir este fin el equipo que está en posesión del balón debe realizar un seguido de pases intentando que el otro equipo no robe el balón y buscando una posición favorable para tocar los conos distribuidos por el espacio. Cuando un equipo consigue tocar un cono con el balón se le otorga un punto.

Reglas: No está permitido salir del terreno de juego con el balón, ni mantenerlo más de cinco segundos si realizar ningún pase.



JUEGOS PARA TRABAJAR LA CONDUCCIÓN

Objetivo: Asimilar las diferentes formas de la conducción.

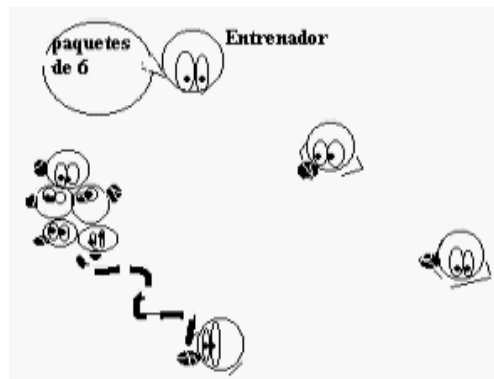
Edad: A partir de 7 años.

Recursos: Varios

TEMA: LOS PAQUETES

Descripción: Cada jugador conduce su balón o dos jugadores realizan paredes por el terreno de juego desplazándose libremente. El entrenador cuando lo considere oportuno gritará: ¡Paquetes de...! en ese momento cada jugador y siempre conduciendo su balón deberá formar grupos del tamaño que el entrenador haya nombrado. Por ejemplo si el entrenador dice paquetes de tres, los jugadores deben formar grupos de tres.

Reglas: No está permitido desplazarse sin conducir el balón y quien no encuentre un paquete donde integrarse, recibe un punto negativo. Quién llegue a 5 puntos pierde.



TEMA: EL PAÑUELO CON BALÓN

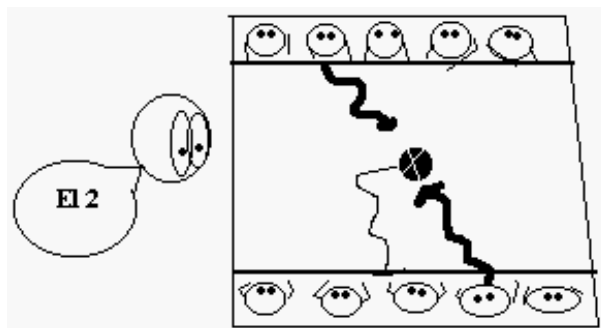
Descripción: Distribuiremos los jugadores en dos equipos y otorgaremos un número del 1 al... de tal forma que cada jugador de un equipo tenga su homólogo en el equipo contrario.

Trazaremos dos líes en el terreno, una para cada equipo, y situaremos un balón en la mitad del terreno de juego.

El entrenador dirá en voz alta uno de los números, en ese momento los jugadores con el número correspondiente, deberán salir hacia el balón, hacerse con él y conducirlo hasta su línea de meta. Cada jugador que consigue regresar a su punto de salida obtiene un punto y ganará el equipo que consiga mayor puntuación.

Reglas: Juguemos con las reglas de un partido de fútbol (faltas)

Edad: A partir de 7 años.



JUEGOS PARA TRABAJAR LOS QUIEBRES

Objetivo: Asimilar las diferentes formas de los quiebres.

Edad: A partir de 8 años.

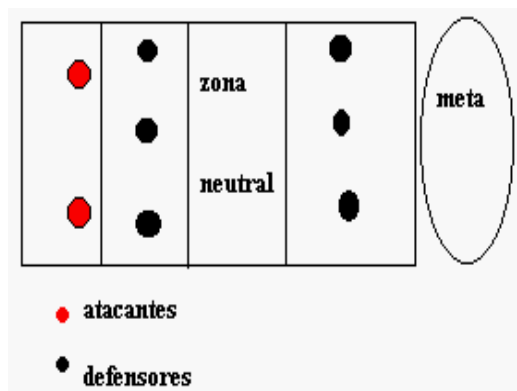
Recursos: Varios

TEMA: A TRAVES DE LA BARRERA

Descripción: Distribuiremos los jugadores en parejas. Cada pareja debe intentar superar la barrera formado por tres defensores y que les intentarán arrebatarse el balón. Si consiguen superar este primer escollo se llega a una zona neutral donde no les pueden quitar el balón y donde se preparan para superar una nueva muralla. Si consiguen superar las dos barreras la pareja recibe un punto. Las 3 parejas que menos puntos hayan obtenido tras tres intentos cambiarán su papel con los defensores.

Reglas: No está permitido salir de la zona de juego ni quedarse mucho tiempo en la zona neutral.

Edad: A partir de 8 años.

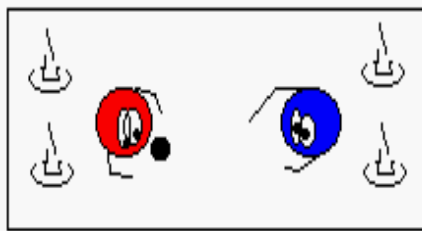


TEMA: PARTIDO DE QUIEBRE

Descripción: Formaremos diferentes campos de dimensiones reducidas donde se enfrentarán dos jugadores 1 contra 1. El objetivo del partido será doble. Se deberá conseguir gol en unas porterías pequeñas formadas por dos conos, pero para poder marcar gol será necesario que el jugador que está en posesión del balón realice un regate sobre su adversario.

Reglas: El gol únicamente será válido si se consigue realizar un regate. Se puede establecer de antemano el tipo de regate que se debe realizar.

Edad: A partir de 8 años.



JUEGOS PARA TRABAJAR LAS RECEPCIONES

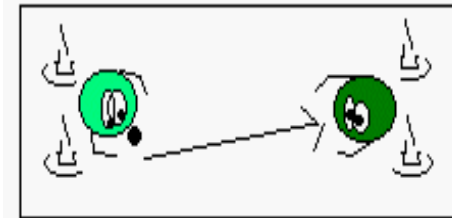
TEMA: EL PORTERO SIN MANOS

Descripción: Formaremos parejas y situaremos a los jugadores en campos de tamaño reducido defendiendo una portería de dimensiones pequeñas. El juego consiste en intentar conseguir gol, sin salir de la portería que se defiende. Los jugadores pueden utilizar cualquier segmento corporal, excepto las manos, para intentar recepcionar el balón e intentar batir la portería contraria.

Reglas: No se puede avanzar con el balón y está prohibido tocar el balón con las

manos, si eso se produce el jugador infractor recibirá un lanzamiento a puerta sin portero como castigo.

Edad: A partir de 8 –9 años



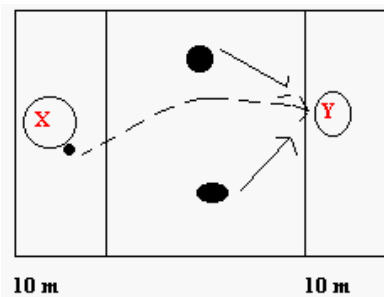
TEMA: RECEPCIONA SI PUEDES

Desarrollo: Los jugadores se dividen en parejas que se enfrentarán dos contra dos en cada terreno de juego.

El jugador X realiza un pase largo a su compañero Y para que este último realice un control sobre el balón. Entre ambos jugadores se sitúan los oponentes, que intentarán evitar que el jugador Y reciba el balón o en su defecto que controle con comodidad.

Reglas: Los jugadores defensivos no pueden salir de su zona de juego. Cada 3 intercepciones de los defensas o 5 controles de los atacantes se intercambian las posiciones.

Edad: A partir de 11 – 12 años



JUEGOS PARA TRABAJAR LOS LANZAMIENTOS

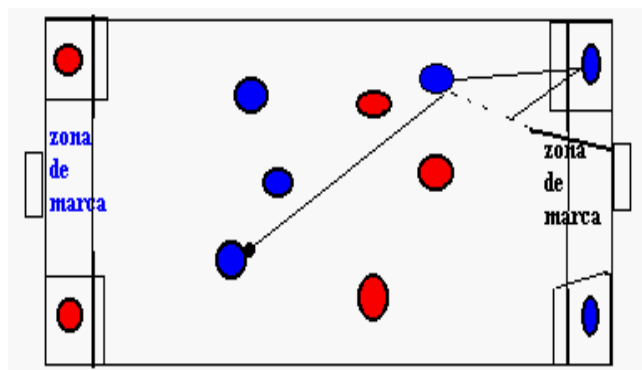
TEMA: LANZA DESDE AQUÍ

Descripción: Crearemos un campo de juego marcando en cada córner una zona donde colocaremos un jugador atacante. Cada equipo no podrá conseguir ningún gol si el balón no viene precedido de un pase desde alguna de estas zonas. De igual forma, marcaremos una zona a partir de la cual no se podrá lanzar a puerta.

El juego se realiza como un partido 5 contra 5 con porterías pequeñas, formadas por unas vallas de 50 cm de alto.

Reglas: No está permitido lanzar después de la línea de defensa y no se conseguirá el gol si no viene precedido de un pase desde los córner.

Edad: A partir de 12 – 13 años.



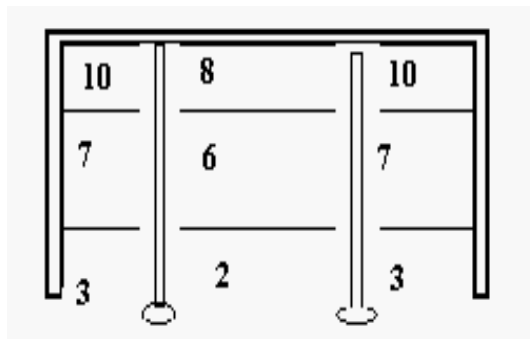
TEMA: JUEGO DE PUNTERÍA

Descripción: Dividiremos la portería en diferentes zonas y otorgaremos una puntuación a cada lugar. Los jugadores lanzarán alternativamente a puerta desde una distancia previamente establecida, intentando conseguir el mayor número de puntos si consiguen impactar con el balón en el lugar señalado.

Reglas: La puntuación puede realizarse dividiendo la portería en diferentes zonas, mediante una goma elástica o una cuerda.

También podemos utilizar los postes, el larguero y la escuadra como elemento de puntuación.

Edad: A partir de 9 – 10 años.



JUEGOS PARA TRABAJAR EL GOLPE DE CABEZA

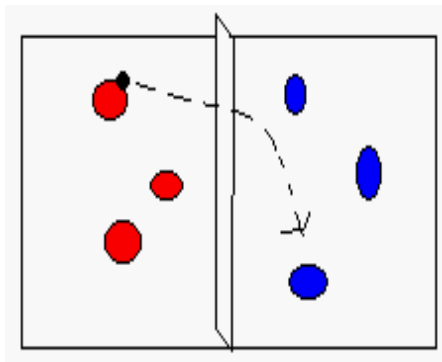
TEMA: FÚTBOL TENIS

Descripción: Formaremos equipos de 3 jugadores que se enfrentarán en un terreno de juego dividido por una red (u otro elemento que la sustituya). El juego puede realizarse tanto con la cabeza como con los pies, pero el balón sólo puede pasarse al campo contrario con la cabeza, si el balón da más de un toque en el campo contrario el equipo atacante recibe un punto.

Los toques que cada equipo puede realizar sobre el balón los determinará cada entrenador en función de sus jugadores.

Reglas: No está permitido pasar el balón a campo contrario con los pies, ni utilizar las manos, ni realizar más de dos toques seguidos un mismo jugador.

Edad: A partir de 13- 14 años, aunque con modificaciones y adaptándolo podemos introducirlo antes.



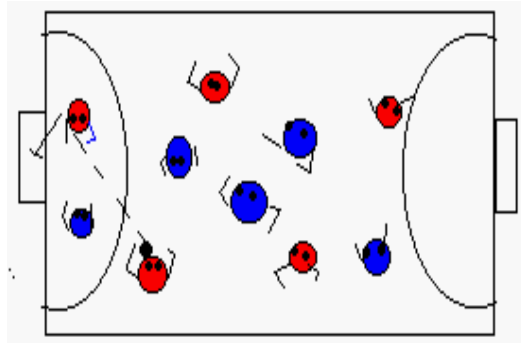
TEMA: PARTIDO DE CABEZA

Descripción: Formaremos dos equipos de 4 o 5 jugadores cada uno que realizarán un partido donde sólo se puede batir la portería contraria mediante un remate de cabeza.

El juego se desarrolla mediante pases realizados con la mano y los equipos atacan o defienden en función de quien tiene la posesión del balón.

Reglas: No está permitido un auto remate de cabeza, de forma que el gol sólo será legal si viene precedido de un pase.

Edad: A partir de 11- 12 años.




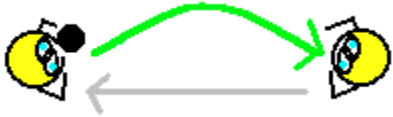
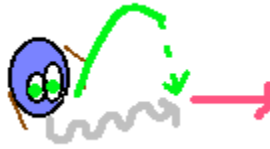
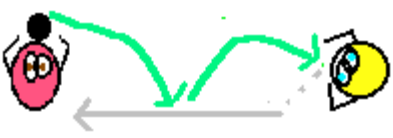

3.4.6. PREPARACIÓN TÉCNICA

CONCEPTO DE TÉCNICA.

Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento, además el entrenamiento del mismo debe ser un entrenamiento racional, metódico y progresivo.

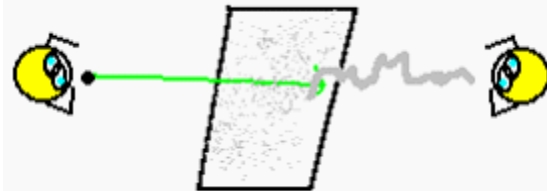
Varios de los ejercicios para mejorar la técnica se presentan a continuación:

EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO

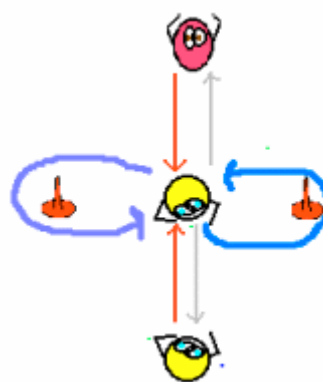
<p>Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero.</p>	
<p>Siguiendo el mismo esquema de ejercicio anterior, el jugador A envía la pelota hacia su compañero B con las manos, para que éste controle utilizando la planta del pie justo en el momento que el balón toque el suelo.</p>	
<p>Individualmente, cada jugador con un balón, se lanza el balón hacia delante para controlar con el pecho, con el muslo, con la cabeza,... después de un bote. Después de conducir unos metros por el espacio se repite la misma acción. (los jugadores se reparten por el espacio de juego)</p>	
<p>Por parejas siguiendo la situación del ejercicio 1. el jugador A envía el balón a su compañero con las manos, haciendo que bote en el suelo y B controla con el pecho, con el muslo, con la cabeza, con el pie elevado, ... y le devuelve el balón a su compañero. Después de 5 intentos cambiamos de ejecutante.</p>	
<p>Los jugadores individualmente con un balón, lo lanzan hacia atrás y rápidamente se giran y van a buscarlo para controlarlo y repetir el ejercicio. (Los jugadores se reparten por el terreno de juego)</p>	

CONTROL DEL BALÓN

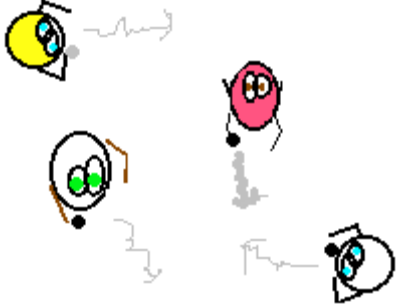

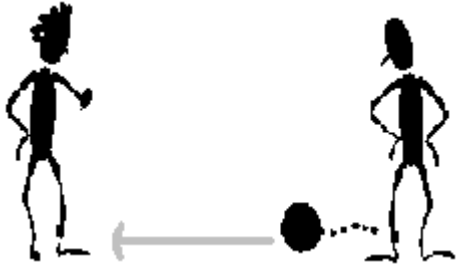
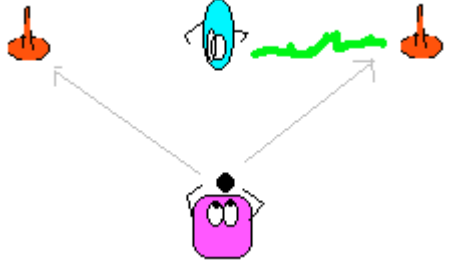
Los jugadores colocados por parejas con un balón, realizan un pase hacia su compañero quien en lugar de esperar la llegada de la pelota, sale a su encuentro y controla dentro de una zona delimitada para tal efecto, tal como muestra el gráfico.





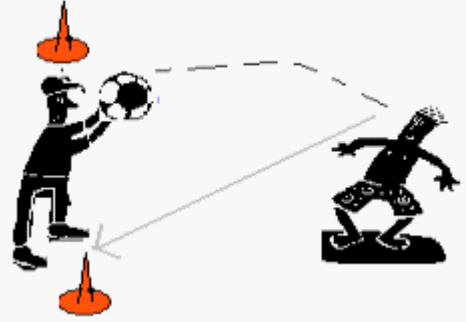
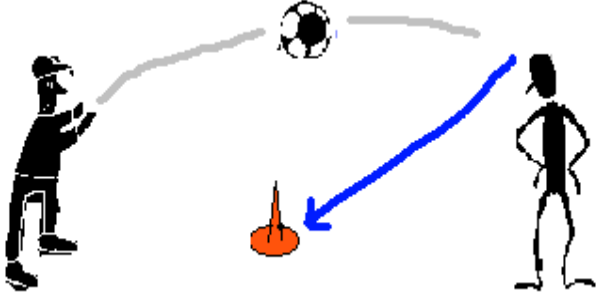
Colocamos a los jugadores por grupos de tres y los distribuimos tal como nos indica el gráfico situado más abajo. El jugador B pasa el balón a su compañero A quien controla la pelota y devuelve el pase a su compañero B, corre a dar la vuelta a un cono situado a su izquierda para encararse hacia C y recibir el pase de éste, controla y devuelve el pase a C, da la vuelta al otro cono situado siempre a su izquierda y quedará orientado hacia B, con el que repetirá el mismo esquema realizado anteriormente. El ejercicio puede realizarse con balones que lleven diferentes trayectorias (rasos o aéreos). El tipo de control lo marca el entrenador en función de lo que pretendamos trabajar.



EJERCICIOS PARA MEJORAR EL GOLPE CON EL PIE

<p>Los jugadores individualmente con un balón se sitúan repartidos por el espacio que hayamos delimitado y practican el tipo de golpeo que haya propuesto el entrenador. Se trata de realizar un pequeño golpeo y que el balón avance 5 o 6 metros, lo recogemos y seguimos practicando.</p>	
<p>Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro. En jugador A se coloca a 3 metros de la pelota y su compañero B, retiene la pelota pisándola con la planta por la parte trasera del balón. EL jugador ha avanza hacia la pelota y realiza un golpeo (“sin potencia solo nos interesa la colocación del jugador. El gesto del pie y el punto de impacto con el balón”) según el entrenador haya indicado.</p>	
<p>Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro encarados a unos 5 metros de distancia con un balón por pareja. El entrenador propondrá el tipo de golpeo y después de explicarlo, los jugadores se Irán pasando la pelota según el golpeo propuesto.</p>	
<p>Los jugadores se colocan por parejas uno se queda con el balón y el otro se sitúa como especie de portero entre una portería formada por conos de unos 7 metros de longitud. El jugador con el balón deberá intentar tocar los conos que formaban la portería y el jugador B intentar que no lo consiga sin utilizar, eso sí, las manos. Los tipos de golpeos también serán propuestos por el entrenador.</p>	

EJERCICIOS PARA MEJORAR EL GOLPE DE CABEZA

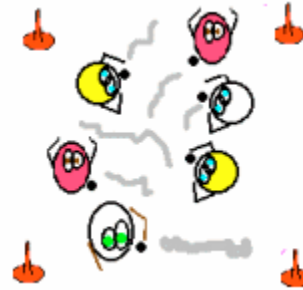
<p>El jugador individualmente con un balón, intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza.</p>	 An illustration of a soccer player in a yellow and green uniform, running and juggling a soccer ball with their head. The ball is shown in mid-air above the player's head.
<p>Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasa el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles. En este ejercicio se puede hacer más difícil obligando a que antes de pasar el balón al compañero, el jugador tiene que haber dado un toque vertical el mismo.</p>	 An illustration showing two soccer players. The player on the left is in a yellow and green uniform, and the player on the right is in a black uniform. A dashed line indicates the ball being passed between them with their heads. A small vertical touch is shown on the ball before it is passed.
<p>Por parejas el jugador A pasa el balón a su compañero y este le devuelve la pelota con la cabeza realizando el golpeo correctamente tal como le hemos explicado. Este mismo ejercicio se puede realizar formando dos porterías, el jugador que golpeo intenta hacer gol en la portería que defiende su compañero, el cual le pasó el balón.</p>	 An illustration of a soccer player in a black uniform passing a ball with their head towards a goal. The goal is represented by a black rectangle with a white crossbar. A dashed line shows the ball's trajectory. A red cone is placed in front of the goal.
<p>Por parejas el jugador A pasa el balón a su compañero mediante un saque de banda, y el jugador B golpea el balón intentando tocar un cono que está situado entre los dos compañeros.</p>	 An illustration of two soccer players. The player on the left is in a black uniform, and the player on the right is in a black uniform. A dashed line shows the ball being passed from the left player to the right player. A red cone is placed between them. A blue arrow points from the right player towards the cone.

Igual que el ejercicio anterior pero ahora con grupos de 5 jugadores, de forma que el primer jugador pasa el balón a b quien lo pasa hacia atrás a C, quien golpeará hacia atrás a D y así sucesivamente, cuando golpean la pelota se colocan los últimos de la fila para intentar no parar el ejercicio.

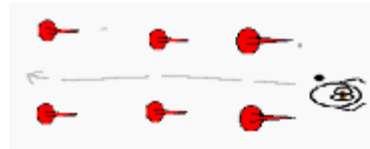


EJERCICIOS PARA MEJORAR LA SUPERFICIE DE CONTACTO

Los jugadores conducen libremente por el espacio delimitado (“más o menos el ares”) utilizando las superficies de contacto que hemos determinado y intentando no chocar con los compañeros.



Los jugadores individualmente conducen la pelota por un pasillo que hemos delimitado en el terreno de juego, cuando llegan a colocarse entre dos conos, paran el balón con la planta del pie y reanudan la conducción.



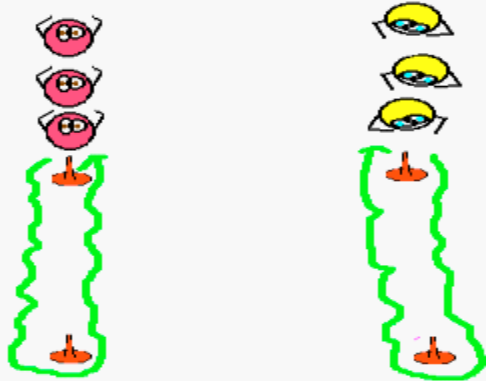


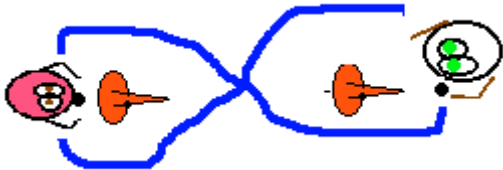
Conducción entre conos según las superficies de contacto que hemos marcado. Cuando utilizemos la planta del pie también les haremos conducir hacia atrás.


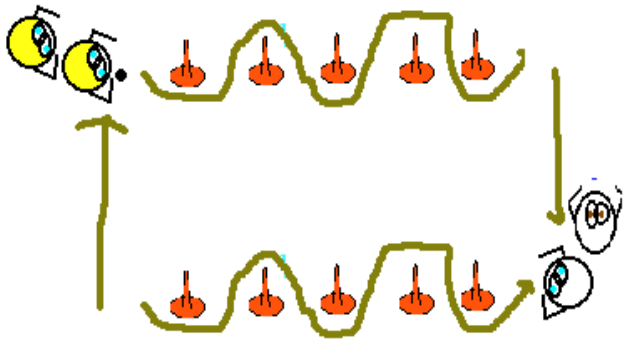


Los jugadores colocados por dos grupos uno delante del otro. El primer jugador conduce el balón hasta la otra fila y ocupa el último lugar de dicha fila, se realiza el ejercicios con todos los jugadores y cambiando de superficies de contacto al comenzar el primero nuevamente.

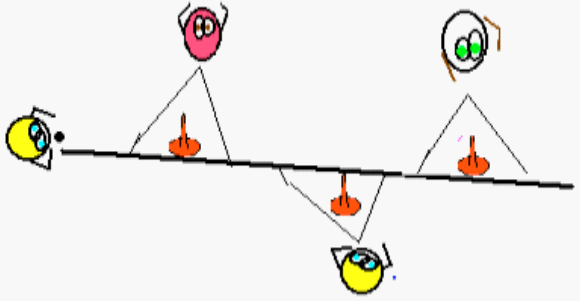
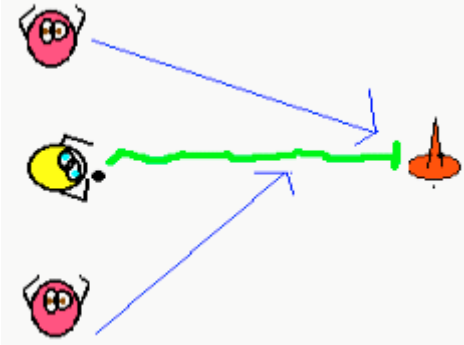


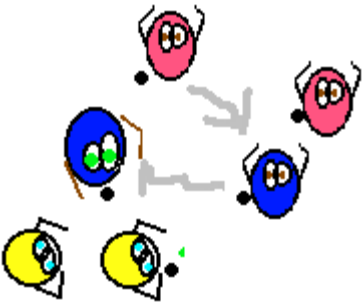
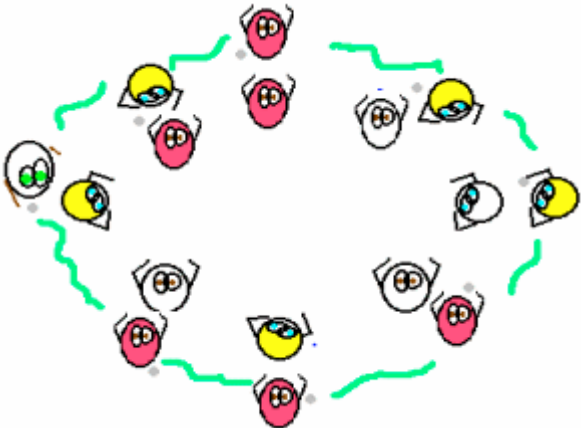
EJERCICIOS PARA MEJORAR LA CONDUCCIÓN

<p>Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente.</p>	
<p>Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por el entrenador.</p>	
<p>Los jugadores conducen la pelota hasta llegar a la otra línea y realizando un giro completo con el balón a cada cono que se encuentran a su paso.</p>	
<p>Los jugadores conducen la pelota pasando entre los conos intentando dibujar un ocho en la trayectoria.</p>	

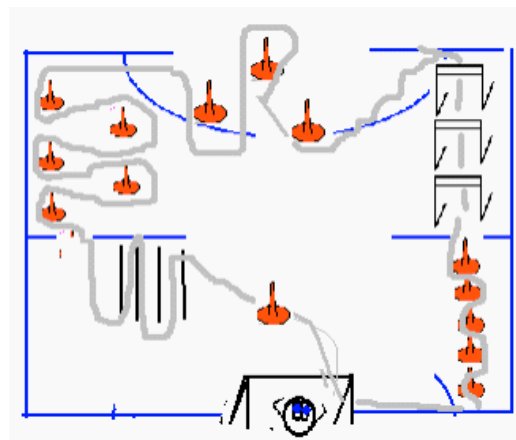
<p>Los jugadores conducen el balón entre los conos al llegar al otro grupo le entregan la pelota al siguiente jugador y se esperan al nuevo turno. Delimitar la superficie de contacto a trabajar y el paso entre conos utilizando ambas piernas.</p>	
<p>Ejercicio similar al anterior pero introduciendo un pase al final para dar mayor dinamismo al juego.</p>	

OTROS GESTOS TÉCNICOS

<p>Los jugadores se colocan por grupos de 4 tal como muestra el gráfico adjunto. El jugador A conduce la pelota al llegar al primer cono realiza una pared con su compañero B, continúa la conducción y al llegar al siguiente cono realiza otra pared con su compañero C y al llegar al último cono realiza la misma acción con su compañero D. Después de cada vuelta cambiamos las posiciones.</p>	
<p>El jugador A intenta conducir hasta llegar al cono situado delante de él. En el momento que empiece la conducción, dos oponentes saldrán a intentar robarle el balón, con lo que el jugador deberá protegerlo de sus adversarios.</p>	

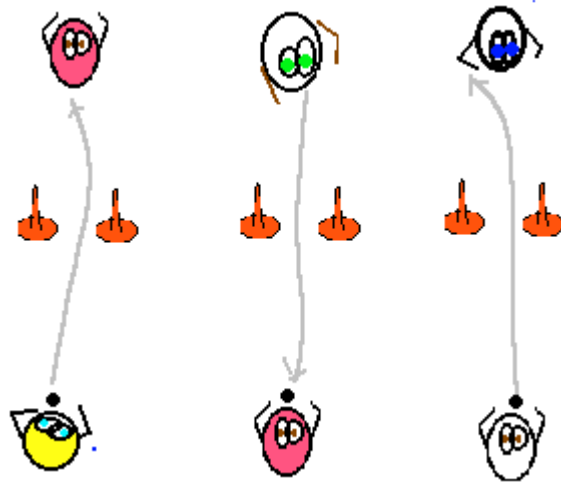
<p>Los jugadores se colocan por parejas y cada uno escoge un número 1 o 2. A la señal del entrenador el número dicho debe intentar atrapar a su compañero. Los dos conduciendo su balón.</p>	
<p>Conejos a la madriguera. Colocamos a los jugadores por parejas y si sitúan en círculo uno delante del otro. El jugador exterior con balón. A la señal del entrenador los jugadores con balón comienzan a conducir dando vueltas a la redonda que forman sus compañeros. Cuando el entrenador diga ¡YA! Deberán correr hasta pasar por debajo de las piernas de su compañero para salvarse.</p>	

CIRCUITO



TIRO

Los jugadores se colocan por parejas tal como indica el gráfico que colocamos a continuación y realizan tiros a una portería formada por dos conos, de tal forma que la pelota pase entre los dos conos. El entrenador delimitará el tipo de lanzamiento a realizar y es necesario que realice las correcciones oportunas con sus jugadores.



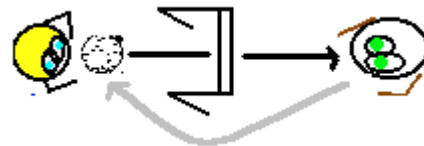
HABILIDAD

La primera situación que proponemos, no es considerada habilidad propiamente, pero nos sirve para iniciar a los jugadores más jóvenes. Se trata de que realicen un toque con el pie y luego dejen botar la pelota en el suelo, para después volver a hacer otro toque al balón y dejarla botar, y así sucesivamente.





EL PASE

Colocamos a los jugadores por parejas con un balón y uno a cada lado de una valla a 3 o 4 metros de distancia. Un jugador realiza el pase por debajo de la valla y el otro le devuelve la pelota por encima de la valla. También se realiza con el pase por los lados de la valla, cada jugador por un costado.



DEFENSA

Situaciones de ataque y defensa: 1 atacante contra el portero	
Situaciones de ataque y defensa: 1 atacante contra 1 defensor	

3.4.7. PREPARACION TÁCTICA

La táctica es la aplicación sistemática de los principios ofensivos y defensivos, es decir el sistema en movimiento con la capacidad del jugador para resolver las diferentes tareas del partido, y a continuación se mencionan los más destacados:

Objetivo: Generar conciencia en los estudiantes de lo importante del trabajo en equipo a través de los sistemas de juego.

SISTEMA 1.4.4.2



ORIGEN DEL SISTEMA.

Tiene su origen en el Sistema 1 4 3 3. Como es habitual en la aparición de las nuevas formaciones, surgen al retrasar a un delantero hacia la zona del centro del campo, por un lado con la intención de repartir mejor el espacio y los esfuerzos, equilibrando las acciones defensivas y ofensivas del equipo, y por otro lado, para poder competir ante rivales que juegan, en este caso, 1 4 3 3 con jugadores más idóneos que los nuestros para desarrollar ese Sistema.

OCUPACIÓN Y DESARROLLO.

La composición más habitual de este Sistema corresponde a la de 1 portero, 4 defensas, 4 centros campistas – dos en el centro y dos en banda- y 2 delanteros.

Los defensores son dos laterales, con o sin recorrido ofensivo-defensivo, dependiendo del nivel físico-técnico-táctico de los futbolistas, y dos defensas centrales caracterizados por su contundencia, dominio del juego aéreo y velocidad.

El centro del campo, en su modo más habitual, cuenta con dos jugadores centrales y dos en las bandas. Los centrales suelen ser uno más defensivo y otro mixto, que defiende y ataca a buen nivel. Los de banda son dos extremos, como hemos visto en Sistemas anteriores, del tipo de Vicente y Joaquín.

Los delanteros son dos, con capacidad para colaborar defensivamente, escalonarse en ataque y defensa, buenos desmarques, remate, y que complementan sus cualidades perfectamente. Uno puede ser rápido y habilidoso, y el otro alto, bueno en el juego aéreo, con calidad para mantener el balón (Kluivert).

VENTAJAS DEL SISTEMA

Permite una ocupación más racional del terreno de juego que el 1 4 3 3.

Aumenta la eficacia del juego defensivo al juntar más las líneas.

Mejor reparto de los esfuerzos.

Establece asociaciones de jugadores por parejas, de cuyo entendimiento táctico puede salir beneficiado el grupo. Contamos con dos centrales, dos medios centros, dos laterales, dos extremos y dos puntas.

INCONVENIENTES DEL SISTEMA.

Se puede dejar muy solo a los delanteros, si no acompañan ofensivamente los centros campistas.

La distancia entre líneas es amplia, restando eficacia al Sistema, si no se trabaja el escalonamiento de puestos, tanto en ataque como en defensa. Es decir, que los delanteros, por ejemplo, han de escalonar sus posiciones para ofrecer coberturas uno al otro defensivamente, además de estar más respaldados por los centro campistas. En el caso ofensivo, los delanteros han de escalonarse para permitir más fluidez y facilitar el ataque.

La idea del escalonamiento es extensible a todos los puestos del equipo.

La rigidez en las posiciones de un Sistema conlleva una pérdida de rendimiento en el grupo.

DIFERENTES APLICACIONES DEL SISTEMA.

Este es un Sistema que ha sido interpretado de diferentes maneras como veremos a continuación, siendo las más utilizadas :

1 4 4 1 1, es decir, que se juega con dos líneas de 4 jugadores, más 1 media punta y 1 punta.

1 4 4 2 con rombo en el centro del campo, es decir, 1 medio centro defensivo por delante de la defensa, 2 medio campistas mixtos más adelantados y 1 media punta para cerrar la figura geométrica. Por último, aparecen 2 delanteros.

SISTEMA 1.4.3.3



ORIGEN DEL SISTEMA.

Tiene su origen en el Sistema 1 4 2 4, al retrasar a uno de los delanteros a la línea de centro campistas, al no poder contar la mayoría de equipos con dos medio campistas con tanta capacidad como la que se requiere para que sea eficaz el 1 4 2 4.

OCUPACIÓN Y DESARROLLO.

La composición más habitual de este Sistema corresponde a la de 1 portero, 4 defensas, 3 centros campistas y 3 delanteros.

Los defensores son dos laterales, con o sin recorrido ofensivo-defensivo, dependiendo del nivel físico-técnico-táctico de los futbolistas, y dos defensas centrales caracterizados por su contundencia, dominio del juego aéreo y velocidad.

El centro del campo está compuesto por 3 medios que juegan por delante de los cuatro defensores. Uno de los tres juega más retrasado, realizando coberturas a los otros dos, quienes deben generar ataque y llegadas al área contraria. Son los futbolistas con mayor desgaste físico del equipo, pues deben aplicarse en las tareas defensivas y ofrecer soluciones ofensivas.

Los delanteros son 3 , dos de ellos en banda y uno en el centro. Los de banda son los genuinos extremos.

El delantero centro es un jugador alto, fuerte, buen rematador en el interior del área, que domina el juego aéreo y con poca movilidad. Tampoco colabora en tareas defensivas.

VENTAJAS DEL SISTEMA

Aumenta la eficacia del juego defensivo en zona central al juntar más las líneas, respecto al 1 4 2 4.

Mejora el reparto de esfuerzos en el centro del campo, respecto al 1 4 2 4, además de distribuir con mejor criterio las posiciones en el terreno de juego.

Mejora el juego ofensivo, al escalonar a los futbolistas y permitir explotar con más eficacia la amplitud del juego por bandas.

Trata de aprovechar la calidad y el talento de los jugadores ofensivos en zonas peligrosas del área adversaria.

INCONVENIENTES DEL SISTEMA.

Es un Sistema que deja muchas distancias entre líneas, ya que los tres delanteros quedan liberados de la recuperación del balón.

Para tener éxito defensivo, precisa replegar a los jugadores con la intención de evitar los espacios entre líneas o que sean desbordados por pases largos detrás de los defensas, por lo que la recuperación del balón suele producirse muy cerca del área que se defiende.

En su concepción original no estaba pensado el 1 4 3 3 para presionar al rival cerca de su área. Actualmente, su funcionamiento se asemeja mucho al 1 4 5 1, donde la diferencia queda establecida en la posición de los extremos, que se retrasan hasta el centro del campo para defender (1 4 5 1) y se adelantan para atacar (1 4 3 3).

DIFERENTES APLICACIONES DEL SISTEMA.

Se puede jugar con un medio ofensivo por delante de los 4 defensores, cuando se enfrentan a un rival inferior o si se necesita mantener o aumentar un resultado favorable.

Utilizar dos defensas laterales ofensivos, en caso de no disponer de dos extremos clásicos, con la intención de sorprender a los rivales con llegadas desde atrás.

Se puede jugar con un delantero centro más pequeño, pero más veloz y de más movilidad que el clásico “tanque”, para aprovechar mejor los espacios entre líneas o entre defensas, y el juego de contraataque.

BIBLIOGRAFIA

CITADA

Programa de la Naciones Unidas para el desarrollo (PNUD), 2006.

BLÁZQUEZ, D, iniciación deportiva, INDE, 1986.

CALSADA, A, Proyecto curricular base, Educación física en ESO, Madrid Gymnos, 1995.

CHACÓN, M, Ministerio de educación pública, Educación física para niños, Editorial Universidad Estatal, 2002.

EL DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO LAROUSSE, La Cultura Física, (1994).

CONTRERAS, O, Didáctica de la Educación Física, INDE, 1998.

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) Carta de Ottawa, 1986.

PAREDES, Juego y deporte reflexiones conceptuales hacia la inclusión, Funámbulos editores, (2003).

VELÁZQUEZ, Condición física, habilidades deportivas y condición de vida, (2001).

SÁNCHEZ, B, Didáctica del Educación física y el deporte, Gymnos Madrid 1986.

MEDINA, I. Enseñanza del deporte y educación Física. Perfiles Educativos 068,1995.

CONTRERAS, O, Didáctica de la Educación Física, INDE, 1998.

DORADO, A, La gestión del deporte a través de la calidad, INDE, 2005.

GARCÍA, V, Personalización en la Educación física, Madrid, 1996.

FRAILE, A, La actividad física jugada, Alcoy, Marfil, 2001.

LA REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, Artículo semestral, 2000.

TONI A, Claudio c, Metodología de la enseñanza del futbol, Editorial Paidotribo, 2003.

ROMERO M, El juego, Monte Ávila editores, 1977.

BORZI C, Fútbol infantil, editorial Stadium, 1999.

COSTA RAMOS J, "El calentamiento general y específico en la educación física, Editorial A de Lamo, 2009.

LA ENCICLOPEDIA DEL DEPORTE, Edición especial, (1996).

HERNANDEZ R, Morfología funcional deportiva, Editorial Piloto, 1992.

MARTÍNEZ GARCIA C, Preparación física en el fútbol para juveniles, Editorial Esteban Sanz, (2001).

CARMELO RUIZ M, Educación Física, Editorial Mat, SI.(1998).

ALVARES DEL VILLAR C, La Preparación Física Del Futbol Basada En El Atletismo, 1983.

GERHARD ZEEB, Manual de entrenamiento de fútbol, Editorial Paidotribo, 2004.

LOS SANTOS I POQUET, Preparación física, teoría y metodología práctica, Wanseuguen Sevilla, 2004.

GABREIL ISAC REYES, Fuerza específica de alto rendimiento aplicada al futbol, Librería Deportivas Steban Sanz, 2007.

REVISTA EL ENTRENADOR ESPAÑOL, Revista N.- 3 Noviembre (1965).

BIRGER PEITERSEN, Técnica del fútbol, Editorial Paidotribo, 2003.

INCARBONE OSCAR, Del juego a la iniciación deportiva, Editorial Stadium, 2003.

HERNÁNDEZ JOSÉ MORENO, La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica, INDE, 2000.

CONTRERAS, DE LA TORRE Y VELÁZQUEZ, Iniciacion deportiva, 2000.

SEGAL FERNANDO, CRECER, Tu Programa De Desarrollo Deportivo, Editorial Stadium 1999.

MESTRE SANCHO JUAN, Planificación deportiva teoría y práctica, editorial INDE, 2004.

CONSULTADA

ANTÓN JL, Entrenamiento deportivo en la edad escolar, UNISPORT Málaga, 1989

BARBANY JL, Fundamentos del fisiología del ejercicio y entrenamiento, Barcanova Barcelona, 1990

BLÁZQUEZ D, Evaluar en Educación física, INDE, Barcelona, 1999.

GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES, Madrid 2002.

CONVENIO ECUATORIANO ALEMÁN, Guía Didáctica 1 , Ecuador 1995

CULTURAL S.A , Gran Enciclopedia de los Deportes, España, 2005

WEB SITE

<http://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.htm>.

“La Cultura física”

http://www.educfisica-apadef.org/recursos_maestro/JuegoCosaNinos.pdf.

“Los estilos de vida saludables”

http://www.educfisica-apadef.org/recursos_maestro/JuegoCosaNinos.pdf

“Medios educativos de la educación física”

http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1000293095/-1/Concluye_programa_de_masificaci%C3%B3n_deportiva.html#.UQAEoGd-hwM

“metodología”

ANEXOS

ANEXO 1

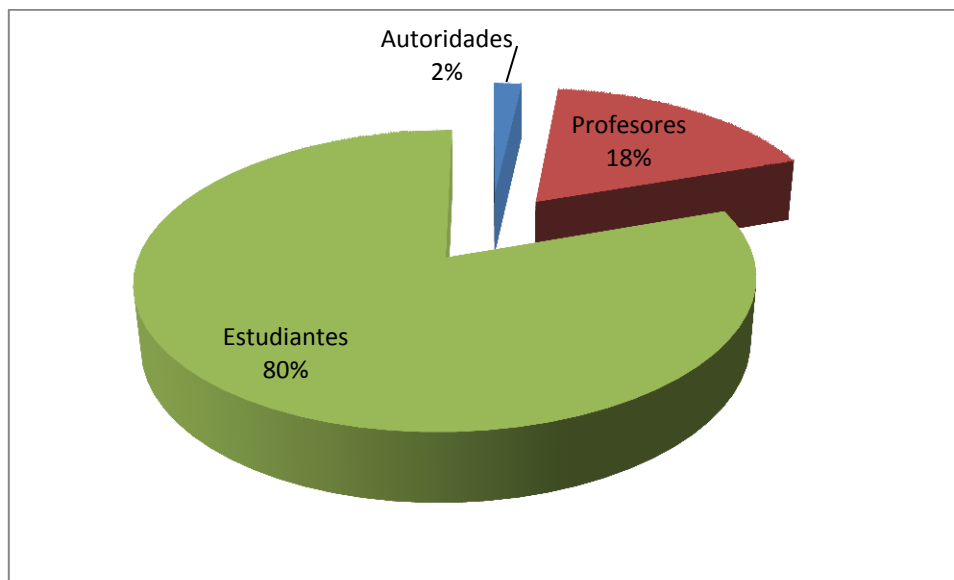
TABLA 1

REPRESENTACION DE A POBLACION Y MUESTRA

DESCRIPCIÓN (UNIDADES DE OBSERVACIÓN)	F	%
Autoridades	2	1.8%
Profesores	20	17,8%
Estudiantes	90	80.4%
TOTAL	112	100%

GRÁFICO 1

REPRESENTACION GRÁFICA DE LA POBLACION



ANEXO 2



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

ENCUESTA DIRIGIDA A LAS ESTUDIANTES DEL COLEGIO

“EVANGELINA HERRERA DE REINOSO”

Objetivo: Determinar el nivel de aceptación hacia la práctica del fútbol en el Instituto “Evangelina Herrera”.

Instrucciones:

- Le solicitamos de la manera más comedida, que la información que usted nos va proporcionar sea completamente veras y sincera.
- Seleccione una alternativa marcando con una x.
- Los datos proporcionados por el encuestado se mantendrán en total reserva.
- De la información que usted nos proporcione, dependerá el diseño de un conjunto de estrategias, para la elaboración de un programa de iniciación deportiva.

11. ¿Practica usted alguna disciplina deportiva en su tiempo libre?

SI

NO

12. ¿Considera usted importante la práctica deportiva para mejorar el estilo de vida de las personas?

SI

NO

13. ¿A su criterio, las actividades físicas deben ser el eje integrador en todo sistema educativo?

SI

NO

14. ¿Considera usted, que en nuestra institución se da un gran impulso a la actividad física?

SI

NO

15. ¿Ha su criterio, las instituciones educativas deben implementar programas deportivos en las mismas, para mejorar la calidad de vida de sus integrantes?

SI

NO

16. ¿Ha participado usted en algún programa deportivo en su Institución?

SI

NO

17. ¿Conoce usted lo que es un programa de masificación deportiva?

SI

NO

18. ¿Cree usted importante, la práctica del futbol en las instituciones educativas?

SI

NO

19. ¿Ha practicado usted la disciplina del futbol en su Institución?

S

CS

AV

N

20. ¿Estaría dispuesto a participar en un programa de iniciación deportiva en la disciplina de futbol?

SI

NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



ANEXO 3

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

ENCUESTA DIRIGIDA A LAS DOCENTES DEL COLEGIO

“EVANGELINA HERRERA DE REINOSO”

Objetivo: Identificar las fortalezas que conlleva la creación de un programa de iniciación deportiva en la disciplina del fútbol en el Instituto “Evangelina Herrera”.

Instrucciones:

- Le solicitamos de la manera más comedida, que la información que usted nos va proporcionar sea completamente veras y sincera.
- Seleccione una alternativa marcando con una x.
- Los datos proporcionados por el encuestado se mantendrán en total reserva.
- De la información que usted nos proporcione, dependerá el diseño de un conjunto de estrategias, para la elaboración de un programa de iniciación deportiva.

1. ¿Desde su óptica, las actividades deportivas deben ser una prioridad para los gobiernos seccionales?

SI

NO

2. ¿Considera usted importante la práctica deportiva para mejorar su estilo de vida de las personas?

SI

NO

3. ¿A su criterio, las actividades físicas deben ser el eje integrador en todo sistema educativo?

SI

NO

4. ¿Considera usted, que en nuestra institución se da un gran impulso a la actividad física?

S

CS

AV

N

5. ¿Ha su criterio, las instituciones educativas deben implementar programas deportivos en las mismas, para mejorar la calidad de vida de sus integrantes?

SI

NO

6. ¿Conoce usted lo que es un programa de masificación deportiva?

SI

NO

7. ¿Le gustaría a usted involucrarse en un programa de masificación deportiva?

SI

NO

8. ¿Cree usted importante, la práctica del futbol en las señoritas estudiantes de la institución?

SI

NO

9. ¿Ha participado en actividades deportivo-recreativas con sus estudiantes?

S

CS

AV

N

10. ¿Estaría dispuesto a participar en un programa de iniciación deportiva en la disciplina de futbol?

SI

NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



ANEXO 4

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

GUIA DE ENTREVISTA

Objetivo: Recolectar información que será útil en el análisis de procesos para la elaboración de un programa de iniciación deportiva.

Datos personales:

Nombres:

Apellidos:

Edad:

Cargo que desempeña:

Experiencia laboral:

Cuestionario:

1. Qué grado de importancia le da a usted a la práctica deportiva, como algo imprescindible en la vida de las personas.
2. ¿Qué opina usted sobre la transversalidad de las actividades deportivas en la institución que usted dirige?
3. Cree usted, que la cultura física en sus tres ejes: educación física, deporte y recreación, satisfacen las aspiraciones de las señoritas estudiantes.
4. Considera usted importante la realización de programas deportivos en la institución.
5. Desde su perspectiva, las señoritas estudiantes deberían involucrarse en eventos deportivos.
6. Estaría dispuesto a apoyar la realización de un programa de iniciación deportiva en la disciplina del fútbol en la institución.



ANEXO 5

FICHA MÉDICA

Datos Particulares

Apellido y Nombre:.....

Lugar y fecha de nacimiento:.....

DNI / CI:..... Estado Civil:.....

Domicilio:..... Ciudad:.....

En caso de ser necesario avisar a:.....

Nombre:..... Tel:.....

Nombre:..... Tel:.....

Datos Básicos y Fundamentales:

Grupo Sanguíneo:.....

Observaciones:.....

.....

Ha tenido o tiene ahora:

Asma bronquial:.....Ulcera gastroduodenal:.....Fiebre reumática:

Diabetes:Enfermedades cardíacas: Convulsiones:Tuberculosis:.....

Vértigos o mareos:Dolor de cabeza severo: Problemas emocionales:.....

Hernias: Hipertensión arterial: Otra enfermedad seria:

Por cada Sí explique y dé fechas:.....

Apendicetomía:Traumatismos cráneo: Transfusiones:

Traumatismos columna: Fracturas: Otro accidente importante:

Otra operación sería:

Por cada Sí explique y de fechas:

¿Tiene algún problema en los órganos citados a continuación?

Ojos, nariz o garganta:Tórax, pulmones, corazón:Cabeza, cuello:

Abdomen, estómago, intestinos:Padece enfermedades Infecto contagiosas:

¿Cuál?:.....

Indique incapacidades físicas

Indique incapacidades mentales:

Indique enfermedades mentales:.....

Observaciones:

.....
.....

FIRMA DEL MÉDICO

ANEXO 7





