

# **ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO**

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

**CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD  
FÍSICA  
DEPORTES Y RECREACIÓN.**

**Aplicación de métodos didácticos para mejorar el  
aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en  
niños de 8 a 10 años de edad en la escuela de fútbol de  
AFNA**

**AUTOR**

**Ayo Quishpe Oscar Fernando**

**Director de Tesis: Msc. Vaca Mario.**

**Codirector de Tesis: Lic. Carrasco Orlando.**

**SANGOLQUÍ, JUNIO DE 2007.**

## CERTIFICACIÓN

MSc. MARIO VACA  
LIC. CARRASCO ORLANDO.

CERTIFICAN:

Que el trabajo de investigación titulado, “**APLICACIÓN DE MÉTODOS DIDÁCTICOS PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DE EDAD EN LA ESCUELA DE FÚTBOL DE AFNA**”, realizado por el señor **AYO QUISHPE OSCAR FERNANDO**, ha sido revisado prolijamente y cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la ESPE, por lo nos permitimos acreditarlo y autorizar al interesado para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, Junio de 2007.

MSc. Vaca García Mario.  
DIRECTOR

LIC. CARRASCO ORLANDO.  
CODIRECTOR

|

## CERTIFICACIÓN

MSc. MARIO VACA  
LIC. CARRASCO ORLANDO.

CERTIFICAN:

Que el trabajo de investigación titulado, “**APLICACIÓN DE MÉTODOS DIDÁCTICOS PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DE EDAD EN LA ESCUELA DE FÚTBOL DE AFNA**”, realizado por el señor **AYO QUISHPE OSCAR FERNANDO**, está incluido en los CDS al igual que sus anexos y la presentación de la defensa.

Sangolquí, Junio de 2007

MSc. VACA GARCÍA MARIO.  
DIRECTOR

LIC. CARRASCO ORLANDO.  
CODIRECTOR

II

## **CERTIFICACIÓN**

Certifico que el presente trabajo fue realizado en su totalidad por el señor:  
**AYO QUISHPE OSCAR FERNANDO**, previa la obtención del título de  
Licenciado en Educación Física.

Sangolquí. Junio de 2007

**DIRECTOR DE TESIS**

**CODIRECTOR DE TESIS**

**MSc. MARIO VACA**

**LIC. ORLANDO CARRASCO**

III

## **AUTORÍA**

Los contenidos científicos y los criterios que han sido expresados en la tesis titulada: **“APLICACIÓN DE MÉTODOS DIDÁCTICOS PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DE EDAD EN LA ESCUELA DE FÚTBOL DE AFNA”**, son de exclusiva autoría y responsabilidad del autor.

Sangolquí Junio de 2007

**AYO QUISHPE OSCAR FERNANDO**

AUTOR.

## **DEDICATORIA**

**A LA FACULTAD DE EDUCACIÓN  
FÍSICA DE LA CUAL ME SIENTO  
MUY ORGULLOSO DE  
PERTENECER, A MIS PADRES Y  
HERMANOS QUE SIEMPRE ME  
HAN DADO SU INCONDICIONAL  
APOYO.**

**OSCAR AYO**

V

**AGRADECIMIENTO:**

**A DIOS QUE GUÍA SIEMPRE MI CAMINO; A LA ESPE CON SU FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN QUE A TRAVÉS DE SUS PROFESORES Y MAESTROS SUPIERON IMPARTIR SUS CONOCIMIENTOS EN FORMA HONESTA Y DESINTERESADA; A MIS PADRES Y FAMILIARES POR SU APOYO INCONDICIONAL, AMOR Y COMPENSIÓN.**

**OSCAR AYO**

## ÍNDICE

<b>PORTADA.</b>	
<b>CERTIFICACIÓN.</b>	<b>I</b>
<b>CERTIFICACIÓN.</b>	<b>II</b>
<b>CERTIFICACIÓN</b>	<b>III</b>
<b>AUTORÍA</b>	<b>IV</b>
<b>DEDICATORIA</b>	<b>V</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b>	<b>VI</b>
<b>ÍNDICE.</b>	<b>VII</b>
<b>INTRODUCCIÓN.</b>	

		<b>PRIMERA PARTE</b>	<b>Pag</b>
I		FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.	1
1.1		IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA INVESTIGACIÓN.	1
1.2		PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.	3
1.3		MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.	4
1.4		FORMULACIÓN DEL SISTEMA DE OBJETIVOS	7
1.4.1		OBJETIVOS GENERALES.	7
1.4.2		OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	7
1.5		JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.	7

### **SEGUNDA PARTE** **MARCO TEÓRICO** **CAPÍTULO I**

2.1.1		MÉTODOS DE ENSEÑANZA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA	9
2.1.1.1		ADECUACIÓN A LA NATURALEZA DEL NIÑO.	12
2.1.1.2		INDIVIDUALIZACIÓN.	12
2.1.1.3		SOLIDARIDAD O SOCIALIZACIÓN.	12
2.1.1.1.4		TOTALIDAD FORMACIÓN INTEGRAL	13
2.1.1.1.5		ESPONTANEIDAD	13
2.1.1.1.6		EXPERIENCIA PRÁCTICA Y REALISMO	13
2.1.1.1.7		AUTONOMÍA	13
2.1.2		ELEMENTOS PARA LA REFLEXIÓN EN LA INICIACIÓN A DE LOS DEPORTES COLECTIVOS	14
2.1.3		PAUTAS METODOLÓGICAS PARA LA INICIACIÓN A DEPORTES COLECTIVOS EN EDAD ESCOLAR	17



2.1.3.1	UTILIZAR EL JUEGO COMO MEDIO DE APRENDIZAJE	17
2.1.4	PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS PARA EL DISEÑO DE JUEGOS	21
2.1.5	VARIABILIDAD DE EXPERIENCIAS MOTRICES.	22
2.1.6	UTILIZAR LA COMPETICIÓN COMO MEDIO EDUCATIVO.	23
2.1.7	FAVORECER LA AUTONOMÍA DE LOS ALUMNOS EN LAS TAREAS DEPORTIVAS.	24
2.1.8	POTENCIAR LA MOTIVACIÓN DE LOS ALUMNOS EN EL APRENDIZAJE	24
2.1.9	COMUNICACIÓN ENTRE EL PROFESOR Y EL ALUMNO.	24

## CAPÍTULO II

2.2.1	TÉCNICA	26
2.2.1.1	TÉCNICA INDIVIDUAL	27
2.2.1.1.1	EL CONTROL	27
2.2.1.1.1.1	CLASES DE CONTROL	27
2.2.1.1.1.1.1	PARADA	27
2.2.1.1.1.1.2	SEMI - PARADA	27
2.2.1.1.1.1.3	AMORTIGUAMIENTO	28
2.2.1.1.1.1.4	CONTROLES ORIENTADOS	28
2.2.1.1.2	SUPERFICIES DE CONTACTO	28
2.2.1.1.2.1	PLANTA DEL PIE	29
2.2.1.1.2.2	INTERIOR DEL PIE	29
2.2.1.1.2.3	EMPEINE	29
2.2.1.1.2.4	EXTERIOR DEL PIE	30
2.2.1.1.2.5	MUSLO	30
2.2.1.1.2.6	PECHO	30
2.2.1.1.2.7	CABEZA	30
2.2.1.1.2.8	CONTROLES ORIENTADOS	31
2.2.1.1.3	HABILIDAD Y DESTREZA	31
2.2.1.1.4	LA CONDUCCIÓN	32
2.2.1.1.4.1	SUPERFICIES DE CONTACTO	32
2.2.1.1.5	LA COBERTURA	32
2.2.1.1.6	GOLPEO CON EL PIE	33
2.2.1.1.6.1	PIES	33
2.2.1.1.7	GOLPEO CON LA CABEZA	34
2.2.1.1.7.1	SUPERFICIES DE CONTACTO	34
2.2.1.1.8	LA FINTA	36
2.2.1.1.9	EL REGATE	36
2.2.1.1.10	LA COBERTURA	37

2.2.1.1.11	EL TIRO	37
2.2.1.1.12	LA INTERCEPTACIÓN	39
2.2.1.1.13	EL DESPEJE	40
2.2.1.1.14	RECUPERACIÓN DEL BALÓN	40
2.2.1.1.14.1	ENTRADA	40
2.2.1.1.14.2	LA CARGA	41
2.2.1.1.14.3	EL TACKLE	41
2.2.1.1.15	LA TÉCNICA COLECTIVA	42
2.2.1.1.15.1	EL PASE	42
2.2.1.1.15.2	EL RELEVO	43

### CAPÍTULO III

2.3.1	EL JUEGO DE FÚTBOL EN LA INFANCIA	44
2.3.1.1	LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DE LOS NIÑOS	44
2.3.2	ÁMBITOS DEL FÚTBOL EN LOS SEMILLEROS.	45
2.3.3	LA ENSEÑANZA TEÓRICA	46
2.3.3.1	TÉCNICA DE FÚTBOL	47
2.3.3.2	TÁCTICA DE FÚTBOL	48
2.3.3.3	CONDICIÓN FÍSICA	48
2.3.4	EDUCACIÓN EN EL FÚTBOL.	49
2.3.5	OBJETIVOS Y TAREAS PARA EL GRUPO DE EDAD COMPREDIDA ENTRE 6 Y 10 AÑOS.	52
2.3.6.1	RASGOS ESENCIALES DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.	54
2.3.8	SU CARÁCTER MULTILATERAL – INTEGRAL.	56
2.3.9	LA MOTIVACIÓN Y LA CREACIÓN DE UN ESTADO PSÍQUICO FAVORABLE PARA EL DESARROLLO DE LA CLASE.	57
2.3.10	LA ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES EN LA LABOR COLECTIVA DE APRENDIZAJE Y EL ESTABLECIMIENTO DE AYUDA	61
2.3.11	ESTRUCTURA DE LA CLASE	65
2.3.11.1	PARTE PREPARATORIA O INICIAL	65
2.3.11.2.	PARTE PRINCIPAL	67
2.3.11.3.	PARTE FINAL	68
2.3.12.	LA ADECUADA ORGANIZACIÓN Y PREPARACIÓN MATERIAL DE LA CLASE.	69
2.3.13.	LA EVALUACIÓN Y AUTO EVALUACIÓN PERMANENTE	71

### TERCERA PARTE

3.	FORMULACIÓN DEL SISTEMA DE HIPÓTESIS	74
3.1	HIPÓTESIS DE TRABAJO	74
3.2	HIPÓTESIS OPERACIONALES	74
3.3.	HIPÓTESIS NULA.	74

### CUARTA PARTE

	MARCO METODOLÓGICO.	
4.1	TIPO DE INVESTIGACIÓN	75
4.2.	POBLACIÓN Y MUESTRA	75
	DESCRIPCIÓN DEL UNIVERSO SUJETO DE ESTUDIO.	
4.2.1		75
4.3.1	INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	75
4.4	VALIDEZ	75
4.5	RECOLECCIÓN DE DATOS	76
4.6.	ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS	76
4.7.	BATERÍA DE TEST	76
4.7.1.	MALABARISMO CON EL EMPEINE TOTAL	76
4.7.2	MALABARISMO CON EL EMPEINE TOTAL ANDANDO.	76
4.7.3	MALABARISMO CON LA CABEZA	77
4.7.4	TIROS DE PRECISIÓN (A RAS DEL SUELO).	77
4.7.5	TIROS DE PRECISIÓN CON BALÓN AÉREO.	77
4.7.6	TIROS DE PRECISIÓN CON BALÓN AÉREO A LA PORTERÍA.	77
4.7.7	GOLPEO DE PRECISIÓN CON LA CABEZA A LA PORTERÍA.	77
4.7.8	CONDUCCIÓN DE BALÓN	78
4.7.9	COMPETICIÓN DE TIRO A DISTANCIA.	78

### QUINTA PARTE

5.1	ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS PRE – TEST	79
5.1.1	MALABARISMO CON EL EMPEINE TOTAL	79
5.1.1.1	GRÁFICO	84
5.1.1.2.	ANÁLISIS.	84
	MALABARISMO CON EL EMPEINE TOTAL ANDANDO	
5.1.2.		85
5.1.2.1.	GRÁFICO.	87
5.1.2.2.	ANÁLISIS.	87
5.1.3.	MALABARISMO CABEZA	88

5.1.3.1	GRÁFICO.	89
5.1.3.1.	ANÁLISIS.	89
5.1.4.	TIROS DE PRECISIÓN (A RAS DE SUELO).	90
5.1.4.1.	GRÁFICO	92
5.1.3.1.	ANÁLISIS.	92
5.1.5.	TIROS DE PRECISIÓN CON BOLA AÉREA.	93
5.1.5.2.	GRAFICO.	95
5.1.5.2.	ANÁLISIS.	95
5.1.5.	TIROS DE PRECISIÓN CON BOLA AÉREA A LA PORTERÍA.	96
5.1.6.1.	GRÁFICO.	98
5.1.6.2.	ANÁLISIS	98
5.1.7.	GOLPE DE PRECISION CON LA CABEZA A LA PORTERÍA	99
5.1.7.1.	GRÁFICO.	101
5.1.7.2.	ANÁLISIS.	101
5.1.8.	CONDUCCIÓN DE BALÓN	102
5.1.8.1.	GRÁFICO.	103
5.1.8.2.	ANÁLISIS.	103
5.1.9.	COMPETICIÓN TIRO A DISTANCIA	104
5.1.9.1.	GRÁFICO.	106
5.1.9.2.	ANÁLISIS.	106
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	107
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	111

## SEXTA PARTE

6.	PROPUESTA ALTERNATIVA	113
6.1.	INTRODUCCIÓN.	113
6.2.	JUSTIFICACIÓN.	114
6.3	OBJETIVOS	115
6.3.1	Objetivo General.	115
6.3.2	Objetivos Específicos.	115
6.4.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA PROPUESTA	116
6.4.1.	MÉTODOS DE ENSEÑANZA EN EDUCACIÓN FÍSICA	116
6.4.1.1.	MÉTODO DEL MANDO DIRECTO.	117
6.4.1.2.	MÉTODO MIXTO (SÍNTESIS – ANÁLISIS – SÍNTESIS)	117
6.4.1.3.	ASIGNACIÓN DE TAREAS	118
6.4.1.4.	MÉTODO PROBLEMA O RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	118

6.4.1.5.	MÉTODO DESCUBRIMIENTO GUIADO.	118
6.4.1.6.	MÉTODO LIBRE EXPLOTACIÓN.	119
6.5.	FASES DEL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN DEL GESTO MOTOR	119
6.5.1.	OBTENCIÓN DE LA FORMA.	119
6.5.2.	CONSTRUCCIÓN.	121
6.5.3.	ESTABILIZACIÓN Y OPTIMIZACIÓN TÉCNICA.	122
6.6.	ZONAS DE INTENSIDAD.	123
6.6.1.	AERÓBICA 1 (ZONA 1).	124
6.6.2.	AERÓBICO 2 (ZONA 2).	126
6.6.3.	AERÓBICO 3 (ZONA 3).	127
6.6.4.	ANAERÓBICO ALÁCTICO (ZONA 6).	128
6.6.5.	TABLA GUÍA PARA EL CONTROL DE LA INTENSIDAD EN LA ETAPA DE FORMACIÓN BÁSICA.	129
6.7.	FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA.	130
6.7.1.	RECURSOS HUMANOS.	130
6.7.2.	RECURSOS MATERIALES Y MEDIOS PARA LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA.	130
6.7.3.	TIEMPO PARA LA EJECUCIÓN.	131
6.7.4.	ESPACIO FÍSICO NECESARIO.	131
6.7.5.	METODOLOGÍA DE TRABAJO.	131
6.8.	DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.	132
	FASE A PRIMERA SEMANA PLAN DIARIO No 1	136
	FASE A PRIMERA SEMANA PLAN DIARIO No 2	137
	FASE A PRIMERA SEMANA PLAN DIARIO No 3	138
	FASE A SEGUNDA SEMANA PLAN DIARIO No 1	139
	FASE A SEGUNDA SEMANA PLAN DIARIO No 2	140
	FASE A SEGUNDA SEMANA PLAN DIARIO No 3	141
	FASE B TERCERA SEMANA PLAN DIARIO No 1	142
	FASE B TERCERA SEMANA PLAN DIARIO No 2	143
	FASE B TERCERA SEMANA PLAN DIARIO No 3	144
	FASE B CUARTA SEMANA PLAN DIARIO No 1	145
	FASE B CUARTA SEMANA PLAN DIARIO No 2	146
	FASE B CUARTA SEMANA PLAN DIARIO No 3	147
	FASE C QUINTA SEMANA PLAN DIARIO No 1	148
	FASE C QUINTA SEMANA PLAN DIARIO No 2	149
	FASE C QUINTA SEMANA PLAN DIARIO No 3	150
	FASE C SEXTA SEMANA PLAN DIARIO No 1	151
	FASE C SEXTA SEMANA PLAN DIARIO No 2	152
	FASE C SEXTA SEMANA PLAN DIARIO No 3	153

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación parte de una problemática que ha venido trascendiendo no solamente en este deporte sino en la mayoría de estos, es así que la no aplicación correcta de métodos de enseñanza o la aplicación de solo un método de enseñanza en donde el profesor es el eje central de la clase sin dejar que el alumno desarrolle por sí sus habilidades repercutirá de manera significativa en las siguientes etapas de formación de su carrera deportiva, siendo esta mi preocupación en este trabajo de investigación demostrar la importancia de aplicar los diferentes métodos de enseñanza y como estos contribuirán a un mejoramiento en los fundamentos técnicos para lo que aplicamos una batería de test probados en el mundo futbolístico aplicamos una propuesta de seis semanas en donde pusimos énfasis en los métodos de enseñanza. En la segunda parte sustentamos con un marco teórico en donde se habla en un primer capítulo temas relacionados con la metodología de enseñanza, la clase de educación física que es muy importante en el desempeño y control de lo que se quiere lograr, un segundo capítulo donde abordamos todo lo referente a los fundamentos técnicos elementos importantes que debe conocer el profesor a la perfección, un tercer capítulo donde relacionamos aspectos fundamentales a tener en cuenta en la faja etárea que estudiamos a fin de no cometer errores en la enseñanza.

Propongo como hipótesis de trabajo el demostrar que aplicando correctamente los métodos de enseñanza se logran adelantos significativos en la enseñanza técnica lo que se logró demostrar.

Se propone que este trabajo no solo debe ser aplicado en esta categoría sino que se debe aplicar en todas es más por el bien de nuestro fútbol se debe socializar con toda la población interesada.

## **PRIMERA PARTE**

### **I. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.**

#### **1.1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA INVESTIGACIÓN.**

Un aspecto clave en cualquier deporte es el inicio. Los comienzos que cualquier deportista tenga en su práctica, en gran medida condicionarán el resto de su participación en el mundo del deporte. Por ello hemos de entender que la aplicación de métodos adecuados de enseñanza en controversia directa con la aplicación ya sea de enseñanza empírica o con la aplicación de métodos tradicionales, son una realidad, y que se comienza a destacar una importante tendencia a considerar al niño como un sujeto que ante todo ha de aprender divirtiéndose, de acuerdo con su proceso evolutivo, sin especialización e incidiendo en aquellos aspectos relacionados con la adquisición natural de las distintas habilidades técnicas.

Este aspecto es aplicable a cualquier deporte, pero en el fútbol, todos sabemos cómo se ha llegado a tratar el tema, viéndose a niños de 8 a 10 años, dando vueltas en torno a un campo de fútbol, incidiendo más en su preparación física que en un aprendizaje comprensivo del propio deporte y más aun sin la aplicación correcta de métodos de enseñanza para lograr un aprendizaje óptimo de los fundamentos técnicos que es lo que se debe lograr en esta etapa de formación del niño.

No obstante, este trabajo no pretende ser una censura y estudio riguroso de todos los errores cometidos por los entrenadores de fútbol sino más bien demostrar que atizando métodos didácticos adecuados se puede lograr óptimos resultados.

Al respecto hemos de entender que es un aspecto delicado, pues si ante todo hemos de contemplar el mundo del deporte, del fútbol, como

formativo, educativo y en segundo plano, y sólo aplicado a una minoría, de alto rendimiento, observamos que la especialización temprana, puede ser una auténtica contradicción.

No obstante en las etapas de iniciación es necesario que sean dirigidas por profesionales en el área que su formación sea orientada hacia la didáctica del deporte y por ende esto repercutirá en forma favorable hacia el niño quien es lo mas importante dentro del la enseñanza aprendizaje de este deporte.



**1.2. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.**

**¿LA APLICACIÓN DE MÉTODOS DIDÁCTICOS MEJORAN EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DE EDAD?**

**1.3. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.  
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES.**

Variable Dependiente	Definición	Dimensiones	Sub Dimensiones	Indicadores
Métodos Didácticos	Es un proceso educativo encaminado al desarrollo deportivo, a fin de obtener óptimos resultados.	Métodos de Enseñanza Directos e Indirectos	Sintético (global) Analítico  Mixto (sintético-analítico-sintético)  de Mando Directo  de Mando Indirecto  De Resolución de Problemas	Test Iniciales y Finales

Variable Independiente	Definición	Dimensiones	Sub Dimensiones	Indicadores
Fundamentos Técnicos	<p>“Principios Básicos de las diversas acciones de ataque y defensa en el juego, fundamental para el dominio de las acciones específicas de un deporte específico”.<sup>1</sup></p> <p>Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de</p>	Técnica Individual	<p>El Control</p> <p>Habilidad y Destreza</p> <p>La Conducción</p> <p>Golpeo con el Pie</p> <p>Golpeo con la Cabeza</p> <p>El Tiro</p> <p>El Pase</p>	<p>Test Iniciales</p> <p>Test Finales</p>

<sup>1</sup> SILVA ,German..DICCIONARIO BASICO DEL DEPORTE Y EDUCACIÓN FÍSICA

	<p>contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio se conoce como Técnica Individual, y si es en beneficio del conjunto, se entiende como Técnica Colectiva.</p>			
--	--	--	--	--

## **1.4. FORMULACIÓN DEL SISTEMA DE OBJETIVOS**

### **1.4.1. OBJETIVOS GENERALES.**

- Planificar, aplicar Métodos Didácticos y demostrar el mejoramiento de los Fundamentos Técnicos en el Fútbol.

### **1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- Evaluar los fundamentos técnicos en el fútbol.
- Aplicar la propuesta metodológica para el mejoramiento del aprendizaje de los fundamentos en el fútbol.

## **1.5. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.**

Considerando que los antecedentes han sido deficientes según los entrenadores consultados consideramos que es necesario implantar los métodos didácticos adecuados es decir acorde a la edad y el nivel de conocimientos de los deportistas orientado a la técnica con y sin balón, ya que con este tipo de investigación lograremos identificar la importancia de una metodología de trabajo y lograr mejorar aquellas deficiencias técnicas originadas en el proceso enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos con las que llegan los jugadores a formar parte del club y que trascenderá en su futura carrera deportiva.

Por mi trabajo como asistente de entrenador primero en Ecuador y ahora en España e observado que cuando estos jugadores se integran al club muestran un deficiente desarrollo de los fundamentos técnicos, en los trabajos de calentamiento y los trabajos de técnica con balón. Aplicando los métodos didácticos adecuados se ha logrado observar que estos jugadores mejoran su técnica individual y colectiva.

Nuestra investigación propone un plan de trabajo metodológico que vaya orientado a la técnica individual y por ende repercutirá en la técnica colectiva, la cual ayudará para que los entrenadores de divisiones formativas de los clubes tengan una base de orientación para encaminar jugadores a un óptimo rendimiento físico técnico y físico táctico lo que es la nueva tendencia actual

**SEGUNDA PARTE**  
**MARCO TEÓRICO**

**CAPITULO I**

**2.1.1. MÉTODOS DE ENSEÑANZA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA**

En este punto, reflexionaremos someramente sobre los métodos de enseñanza que consideramos más adecuados para la iniciación deportiva. Siguiendo a Blázquez (1995), no vamos a profundizar en todos los métodos de enseñanza deportiva que se conocen, sino que vamos a resumirlos en dos grandes grupos, que tratan, de forma genérica, la filosofía del profesor a la hora de plantear dicha enseñanza.

Por un lado, cabe analizar los llamados métodos tradicionales, contruidos sobre la base del entrenamiento deportivo. Los entrenadores presentan limitaciones en su formación pedagógica y didáctica y, por tanto, basan sus planteamientos de aprendizaje en la consecución de un abanico más o menos amplio de elementos técnicos individuales, así como de sistemas de juego colectivo. Estaríamos hablando de modelos que repiten e imitan el modelo de entrenamiento de los adultos con ciertas adaptaciones para los niños.

Son métodos basados en la lógica del pensamiento del adulto que realiza un análisis de los elementos técnicos y los fracciona para, progresivamente, asimilar las distintas partes. Por ello, buscan el dominio de la técnica a base de descomponer el gesto y, posteriormente, asociar y combinar una gran cantidad de técnicas - tipo. Sólo cuando se dominan las partes de un gesto, éste se podrá ejecutar de forma global, es decir, las acciones motrices deportivas son equivalentes a la suma de las partes en que se dividieron para aprenderse.

El distanciamiento de esta forma de plantear la enseñanza con respecto a los intereses de los niños en edad escolar es evidente por cuanto el niño necesita mantener un alto grado de motivación en la tarea para que ésta resulte significativa y, mediante la repetición rutinaria de movimientos o partes de ellos, difícilmente podrá lograrse. Además, la supuesta eficacia en cuanto la asimilación de destrezas deportivas queda en entredicho pues el niño accede al conocimiento por organización progresiva de estructuras y la interacción con el medio va proporcionando las bases para la creación de una estructura global (Blázquez, 1995). El aislamiento de la ejecución de los movimientos crea situaciones artificiales que el niño, en la fase de operaciones concretas, no es capaz de asimilar, pues para él carecen de lógica.

Junto a ese carácter analítico que hace perder a la práctica deportiva el contacto con el contexto global y real del juego los métodos de enseñanza tradicionales se caracterizan por un excesivo directivismo por parte del profesor que plantea las situaciones de aprendizaje conforme a unos modelos estándar de los que el ejecutante no debe salirse y basa su comunicación con los alumnos en unas explicaciones detalladas de los aspectos anatómicos y biomecánicos del gesto y en una serie de correcciones al respecto, únicamente enfocadas a la ejecución.

Estos métodos, además de coartar la creatividad de los alumnos y su posible iniciativa, ni siquiera son eficaces para el aprendizaje puramente deportivo, pues no potencian la formación táctica del individuo sino la reproducción de modelos de ejecución, sin incidir en aspectos decisionales tan importantes en el juego real de los deportes colectivos. En consecuencia, si tratamos de utilizar el deporte como un medio de educación integral, este planteamiento no parece el más adecuado para beneficiarse de los valores intrínsecos del deporte.



Por otro lado, se encuentran los métodos activos, en los que se conciben las prácticas deportivas, no como una suma de técnicas, sino como un sistema de relaciones entre los diferentes elementos del juego lo que permite determinar la estructura de estas actividades (Blázquez, 1995).

Estos métodos, además de entender profundamente las características propias del deporte, están basados en el practicante, en nuestro caso, en los niños en edad escolar. De acuerdo con la forma concreta que tienen los niños de acceder al conocimiento proponen situaciones reales de juego, eso sí, adaptadas al nivel de los participantes que, en el caso de los deportes colectivos, supone partir de la actividad total del grupo y de los gestos, considerando al equipo no como una suma de jugadores, sino como un conjunto estructurado con vistas a la realización de un proyecto común (Blázquez, 1995).

Mientras en los métodos tradicionales, las situaciones de aprendizaje se componen de ejercicios de asimilación y de aplicación de destrezas, en los métodos activos son situaciones lúdicas en las que se busca la solución motriz a problemas planteados en el propio juego. Los gestos técnicos son, por tanto, deducidos a partir de la situación real de juego de manera individual sin establecer criterios generales de eficacia estandarizados.

De este modo, el contacto con la realidad es manifiesto, al tiempo que, al no establecer patrones de ejecución, se fomenta la creatividad y la imaginación de los alumnos. Como consecuencia de una práctica divertida y satisfactoria, el niño se siente atraído por el deporte y, de esta manera, desarrolla una motivación intrínseca hacia su práctica que puede desembocar en hábitos perdurables hasta la adultez.

Estos métodos activos, creemos deben tener correlación con los principios pedagógicos en la Educación Física que, Seybold A. (1974) resume en los siguientes:

#### **2.1.1.1. ADECUACIÓN A LA NATURALEZA DEL NIÑO.**

Si bien partimos de situaciones reales globales, debemos atender a las características propias de los niños, tanto las propias de su edad, como las particulares de cada uno. Es necesario enfocar las prácticas según sus intereses y características físicas, psíquicas, sociales y afectivas.

#### **2.1.1.2. INDIVIDUALIZACIÓN.**

El respeto al ritmo de ejecución y aprendizaje es fundamental, por cuanto el niño debe expresarse conforme a su personalidad. El profesor debe entender y respetar las diferenciaciones personales en todo el proceso de enseñanza - aprendizaje. Sólo así, podremos beneficiarnos de los valores educativos del deporte y ayudar al desarrollo de la personalidad del alumno.

#### **2.1.1.1.3. SOLIDARIDAD O SOCIALIZACIÓN.**

El planteamiento educativo del deporte debe incidir en estos aspectos. Los deportes colectivos por sus características particulares, potencian aún más esta circunstancia. En definitiva, el alumno adquirirá la conciencia suficiente para encontrar su sitio en un colectivo, para poner su capacidad personal al servicio de un fin conjunto, asumiendo los diferentes roles que presenta la práctica deportiva de equipo.

#### **2.1.1.1.4. TOTALIDAD FORMACIÓN INTEGRAL**

Tal y como argumentábamos anteriormente, la enseñanza deportiva debe estar basada en el aprendizaje del gesto global, en situaciones reales de juego. Pero además, el deporte educativo debe ocupar un espacio en la formación integral del niño, en el desarrollo de su personalidad.

#### **2.1.1.1.5. ESPONTANEIDAD**

Debemos buscar siempre situaciones de máxima participación del alumno que favorezcan su libertad para crear movimientos. Para ello, propondremos tareas sin determinar las soluciones de ejecución.

#### **2.1.1.1.6. EXPERIENCIA PRÁCTICA Y REALISMO**

Todas las situaciones de aprendizaje deben ser significativas para el niño, con el máximo de práctica física y de realidad en cuanto al juego.

#### **2.1.1.1.7. AUTONOMÍA**

Las tareas deberán estar definidas con claridad para que los participantes asuman rápidamente sus funciones de forma autónoma. Del mismo modo, debemos implicarles en la toma de decisiones en cuanto a la práctica, así como en su planteamiento, sin tratar de imponer las condiciones de la misma.

### **2.1.2. ELEMENTOS PARA LA REFLEXIÓN EN LA INICIACIÓN A DE LOS DEPORTES COLECTIVOS**

Dado que el planteamiento de la enseñanza es el que define y determina las posibilidades educativas del deporte, el docente debe reflexionar antes de iniciar su programación en diferentes aspectos que, finalmente, responderán a la cuestión ¿cómo enseñar?. Qué técnica o estilo de enseñanza, cómo plantear las situaciones pedagógicas, qué progresión seguir en la enseñanza deportiva, cómo adecuar las tareas a los intereses y necesidades del niño, cómo hacerlas significativas...

Si entendemos la técnica de enseñanza como aquellos comportamientos del profesor que están relacionados con la forma de dar la información, la presentación de las tareas y actividades a realizar por el alumno y la reacciones del profesor a la actuación de los alumnos (Delgado, 1992), teniendo en cuenta los postulados anteriores, debemos poner en práctica una técnica que favorezca la autonomía y la creatividad del alumno. Básicamente, la técnica de enseñanza se compone de dos partes: la información inicial de la tarea y el conocimiento de los resultados.

Los métodos de enseñanza tradicionales utilizan una técnica dirigida en la que la información inicial supone una explicación detallada de la tarea en cuanto a su ejecución y el conocimiento del resultado está enfocado a la corrección de la misma. Estaríamos hablando de la técnica de instrucción directa, en la que el profesor determina los criterios de eficacia obviando la participación del alumno.

Por el contrario, los métodos activos a los que nosotros nos adscribimos, proponen una técnica por indagación, ya que el profesor plantea una tarea sin determinar la manera en que debe afrontarse, si bien orienta a los alumnos hacia su resolución. El conocimiento del resultado no va enfocado a la corrección de la ejecución sino a inducir a los alumnos a la reflexión, al tiempo que admite y reconoce diversas soluciones a los problemas planteados. Todas las ejecuciones suponen un éxito, por

cuanto existe un respeto a la ejecución individual sin establecer patrones estándar.

En definitiva, a nuestro entender la técnica de enseñanza adecuada para la iniciación deportiva es la basada en la indagación, pues favorece que los alumnos adquieran y comprendan los parámetros de eficacia a partir de la totalidad del juego. El profesor debe esforzarse por mostrar pautas, pistas hacia la consecución del éxito y no tratar de inducir a los alumnos a situaciones preestablecidas.

En relación a los estilos de enseñanza en la educación física y el deporte, debemos tender hacia aquellos que favorezcan la autonomía y la independencia del alumno, junto con aquellos que permitan implicarle cognoscitivamente.

Los estilos de enseñanza muestran cómo se desarrolla la interacción profesor - alumno en el proceso de toma de decisiones y para definir el rol de cada uno en ese proceso (Mosston, 1978). En definitiva, se trata de la forma peculiar que tiene cada profesor de elaborar el programa, aplicar el método, organizar la clase y relacionarse con los alumnos (Delgado, 1992) e incluiría la técnica de enseñanza, la interacción socio afectiva que se da en el aula, la interacción en cuanto a la organización y control de la clase, así como los recursos didácticos y estrategias en la práctica, todo ello apoyada en la personalidad del profesor.

Para la iniciación deportiva en el marco escolar, consideramos que no es recomendable aconsejar estilos de enseñanza concretos, pues dependerá en gran medida de los alumnos, de los medios que dispongamos y de los objetivos planteados. No obstante, huiremos de estilos tradicionales, directivos, en busca de otros que impliquen al alumno en el proceso de enseñanza - aprendizaje. Evidentemente, si queremos favorecer la creatividad del niño, si pretendemos que la práctica de deportes colectivos

potencie su inteligencia, si buscamos, en definitiva, ayudar a desarrollar su personalidad, no podemos utilizar estilos de enseñanza rígidos en los que se marque claramente el rol del profesor y del alumno.

En cuanto a las situaciones pedagógicas, podemos definir las como aquellas situaciones o variables que el educador maneja, bien de forma aislada o en interacción con otras, para la formación y desarrollo de determinadas habilidades motrices (Antón y Serra, 1989). Se trata, pues, de los elementos que el profesor utiliza para plantear la enseñanza, en definitiva, situaciones de enseñanza - aprendizaje.

Las acciones motrices de los deportes colectivos, como comentamos anteriormente, son actos inteligentes en los que están implicados los mecanismos de percepción, decisión y ejecución. Las situaciones de aprendizaje deben dirigirse a la mejora de cada uno de estos aspectos dentro del marco del juego global. Cada situación pedagógica implica una progresión en la dificultad de los diversos contenidos técnico - tácticos. El educador debe conocer las variables de instrucción auténticamente significativas y, a partir de ese criterio, obtendrá las mejores respuestas en forma de gama de ejercicios (Antón y Serra, 1989)

Por último, a partir de las situaciones pedagógicas, podemos definir las estrategias en la práctica que entendemos como la forma particular de abordar los diferentes ejercicios o planteamientos pedagógicos que componen la progresión de enseñanza de las habilidades motrices (Delgado, 1992). En el caso de los deportes colectivos, siguiendo a Pintor (1992), diferenciamos tres aspectos implicados en la enseñanza: aspecto cualitativo, que hace referencia al tipo de situaciones pedagógicas planteadas, diferenciando, en líneas generales, entre ejercicios analíticos, juegos y deportes; el aspecto cuantitativo de las situaciones de aprendizaje, en las que podemos plantear situaciones reducidas de juego, ampliadas o globales; y el grado de relación con la estructura funcional

del deporte en cuestión, considerando situaciones inespecíficas, si no hacen referencia a ningún deporte concreto, semiespecífica, cuasiespecífica y específica, cuando planteamos habilidades propias de un deporte.

### **2.1.3. PAUTAS METODOLÓGICAS PARA LA INICIACIÓN A DEPORTES COLECTIVOS EN EDAD ESCOLAR**

#### **2.1.3.1. UTILIZAR EL JUEGO COMO MEDIO DE APRENDIZAJE**

Durante toda la Educación Primaria, las situaciones en forma de juego deben ser prácticamente el único medio para la enseñanza de los deportes colectivos. Las características de los niños en esta edad determinan que esto sea así, ya que es la mejor manera de incidir en su capacidad de aprendizaje. Un niño asimilará aquello que le divierte, que le examina, que le supone un reto.

Los deportes colectivos, además de contener una serie de elementos técnicos y tácticos, codificados bajo unas reglas son, básicamente, juegos. La propia práctica de los mismos posee un alto contenido lúdico que permite explorar en el practicante dos vías de desarrollo: la social y la personal. Las características lúdicas de la actividad de los deportes colectivos, estimulan en los alumnos sus mecanismos cognitivos, que quedan expresados por medio de los siguientes valores (Seirul. lo, 1995): La identificación de un entorno organizado por la norma y poder someterlo al flujo de la propia actividad, para, así, poder identificar inmediatamente las circunstancias personales que la normativa diluye o potencia.

La aceptación de la norma exige la continua elaboración de las posibles relaciones interpersonales e intergrupales que la norma induce, lo que permite comprometer los propios intereses en función de los del grupo.

Asumir compromisos personales frente a determinadas situaciones en el juego, de acuerdo con el grupo.

Descubrir estrategias y explorar nuevas formas de estructurar el espacio e interpretar las relaciones interpersonales que la norma permite y no son utilizadas mayoritariamente, logrando construir una actividad deportiva más inteligente y personalizada.

Analizar el origen del micro - modelo grupal estructurado por las condiciones de la norma, para establecer su posible proyección a los macro - modelos sociales y leyes que los configuran.

Elaborar y modificar normas para experimentar su efecto sobre la autogestión de tareas con intereses motrices personalizados.

Además, a través del juego se ponen en práctica todos los elementos invariables de los deportes de equipo: compañeros, adversarios, una meta, un móvil y unas reglas. Los educadores adaptaremos cada uno de estos elementos convenientemente en función de las características de nuestros alumnos, sobre todo para potenciar su participación, por medio de situaciones reducidas en las que el tengan mayor oportunidad de practicar, y según el objetivo a alcanzar, proponiendo metas asequibles según el nivel físico y motriz.

Pintor (1989) propone que las actividades en la iniciación a los deportes colectivos deben orientarse hacia los siguientes objetivos que trataremos de conseguir a lo largo de la formación deportiva:

Favorecer la maduración y desarrollo biológico, psicológico, social y afectivo del niño.

Desarrollar y mejorar la capacidad de observación y percepción de la información exterior en el ámbito donde se efectúa el deporte, basada en



la atención selectiva del terreno reglamentario y sus elementos configurativos, el equipamiento, los compañeros, adversarios, móvil, en relación a:

**FACTORES ESPACIALES:**

- ESPACIO DEPORTIVO E IMPLEMENTOS
- DISTANCIAS
- TRAYECTORIAS DE DESPLAZAMIENTO
- ORIENTACIONES PROPIAS Y DE LOS DEMÁS
- DISTRIBUCIÓN ESPACIAL DE LOS COMPONENTES
- ESPACIOS LIBRES Y OCUPADOS

**FACTORES ESPACIO - TEMPORALES:**

- VELOCIDAD DE LAS ACCIONES DE LOS COMPONENTES
- ACELERACIONES

Desarrollar la capacidad para tomar decisiones individuales y colectivas en relación a la ejecución motriz, de acuerdo con la observación y percepción del juego y su relación con diversos objetivos a cumplir, en función de:

ACCIONES CON EL PROPIO CUERPO.

ACCIONES CON LOS OBJETOS (MÓVIL).

ACCIONES CON EL CUERPO Y LOS OBJETOS.

Comprender y poner en práctica los principios del juego de ataque y defensa, y los medios en que se basan los deportes de equipo:

A través de ayudas recíprocas en ataque:

DESMARQUES.

BLOQUEO.

MEDIANTE LA PROGRESIÓN A LA META CONTRARIA.

LANZAMIENTO HACIA LA META CONTRARIA

PROTECCIÓN DE LA META PROPIA

OCUPACIÓN ESPACIOS, AYUDAS.

## RECUPERACIÓN DEL BALÓN.

En cuanto a la elección y selección de los juegos, debemos aclarar que el proceso de enseñanza - aprendizaje de los deportes colectivos no debe convertirse en una sucesión de juegos, sin orden ni método didáctico.

Este proceso requiere el análisis de los principios tácticos del juego y de los diferentes medios individuales, y seleccionar juegos que vayan dirigidos a una mejora y asimilación de los mismos. Partiendo de estos principios de eficacia, podremos diseñar las distintas situaciones de enseñanza dirigidas a que el alumno comprenda la lógica interna de los deportes de equipo, tanto en acciones colectivas como individuales, sin inducir a soluciones concretas prefijadas. Como indica Blázquez (1986), deberíamos hacer una serie de reflexiones sobre las tareas que planteamos:

¿Es motivante?

¿Permite una cantidad de trabajo suficiente?

¿Permite una mejora cualitativa de las acciones motrices?

¿Existe un máximo de participación?

¿Se adecua a los objetivos perseguidos?

El educador, tiene en su mano los criterios para seleccionar juegos y métodos con gran riqueza, que sometan al niño a reflexionar, que planteen nuevas dificultades, nuevos retos que el niño superará según sus respuestas personales. Tan sólo con la introducción de ciertas modificaciones y variantes, podremos obtener un gran número de situaciones pedagógicas adecuadas para la iniciación deportiva.

### **2.1.4. PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS PARA EL DISEÑO DE JUEGOS**

En relación a los llamados Juegos Modificados, Devís y Peiró (1992) proponen una serie de principios generales para orientar la práctica en las

clases de Educación Física, que nosotros aplicamos a los deportes colectivos:

Principios para la elaboración de los juegos modificados: a través de la modificación de los elementos formales de los deportes colectivos.

Principios tácticos de los distintos juegos deportivos: en nuestro caso, el componente táctico de los deportes colectivos elevados, por lo que podemos plantear situaciones modificadas en las que el nivel de exigencia táctico sea variable.

Principios para la progresión de los juegos modificados: pasaremos por tres situaciones: 1ª globalidad del juego modificado, con baja exigencia técnica. 2ª planteamiento de situaciones concretas de juego en forma de juegos modificados. 3ª juego deportivo con la técnica y situaciones específicas.

Principios para la mejora de los juegos modificados: se promueve una perspectiva colaborativa entre el profesorado sobre las experiencias en los juegos. La reflexión sobre la práctica, sin duda, posibilita una mejora de la calidad para una nueva aplicación de los juegos.

Principios para el desarrollo de estrategias de comprensión: Es necesario completar la práctica con intervenciones de cara a evaluar el grado de comprensión táctica del juego.

Principios relacionados con la evaluación de los alumnos: Evidentemente, la evaluación nunca se dirigirá a valorar la ejecución o los resultados, sino el grado de comprensión del juego o situación concreta del mismo.

#### **2.1.5. VARIABILIDAD DE EXPERIENCIAS MOTRICES.**

Dado que perseguimos activar la cognición del alumno, es fundamental presentarle gran cantidad de experiencias motrices diferentes. En esa variabilidad, el niño podrá ver las múltiples posibilidades de movimiento y, potenciará su capacidad de elección y selección de tareas. El educador debe tener en cuenta esta circunstancia y dotar a sus clases de diversas tareas que eviten la monotonía, como es la aplicación de los diferentes métodos didácticos que supongan un reto constante para el alumno, mediante la introducción de variantes en los métodos, adaptaciones de los elementos, etc.

Sin duda, esto mantendrá la dosis de motivación requerida en el practicante, al tiempo que proporcionará oportunidades para que éstos se adscriban a la actividad que le resulte más placentera y, de este modo, orientar su vocación deportiva para su ulterior especialización.

#### **2.1.6. UTILIZAR LA COMPETICIÓN COMO MEDIO EDUCATIVO.**

Los niños en edad escolar manifiestan una gran atracción para aquello que le supone un reto, un cierto riesgo. Además, les gusta exhibir sus habilidades y demostrar de los que son capaces. Es por ello que la competición deportiva, en un marco educativo, resulta muy beneficiosa para el aprendizaje escolar.

Evidentemente, estaríamos hablando de una forma de competición que nada tiene que ver con su significado tradicional dentro del campo federativo. El enfrentamiento contra los demás o contra uno mismo, supone un excelente estímulo para el alumno, siempre y cuando signifique un medio de aprendizaje y no el fin. Para ello, nos parece interesante realizar una serie de consideraciones (Sáenz -López, 1997):

Que sea una competición al alcance de todos.

Debemos evitar competiciones en las que algunos alumnos, por circunstancias de sexo o capacitación físico - motriz, queden

discriminados. Concienciar a todos de que se trata de un medio más, ayudará a que los alumnos acepten las competiciones mixtas en las que ganar no es el único objetivo.

Que esté adaptada a las características de los alumnos. En la medida de lo posible, adaptaremos el espacio, material, reglas... para facilitar el acceso a todos los alumnos.

Que exista una gran variabilidad

Al igual que en el resto de las tareas, las competiciones deben ser variadas, de cualquier habilidad, o buscando cualquier objetivo. Esto favorecerá la formación polifacética del alumno.

Que se utilice como medio de aprendizaje y no como fin

Debemos potenciar el aspecto educativo de la competición, sobre todo en lo referente a la identificación de los elementos significativos del juego, posibilitando que el propio alumno cree su estructura jerárquica en las distintas situaciones y, así, descubrir a partir de la práctica la lógica interna, la estructura del deporte.

Que sean motivantes.

En primer lugar deben ser asequibles, pero no de consecución excesivamente sencilla, pues los alumnos deben verla como un reto y, de este modo, potenciar su afán de superación. La selección de tareas es fundamental, debiendo tener en cuenta los intereses de los alumnos en todo momento.

Que den la oportunidad de conseguir el éxito a todos los alumnos. Para ello debemos exprimir el máximo de posibilidades de la competición, planteando tareas en las que todos los alumnos salgan exitosos en algún momento. No sólo meter el gol o la canasta, sino todo aquello susceptible de convertirse en competitivo donde los alumnos menos aventajados puedan obtener buenos resultados.

Que favorezcan la participación y la cooperación.

Todos deben participar al máximo. Por ello, plantearemos competiciones en las que cada alumno tenga un lugar importante, sobre todo a través de situaciones reducidas de juego (1x1. 2x2 ... ), pero a la vez en las que sea necesaria la colaboración para conseguir puntos (sólo es punto si han tocado el balón todos los jugadores, en cada ataque debe conseguir punto un jugador diferente, etc.)

### **2.1.7. FAVORECER LA AUTONOMÍA DE LOS ALUMNOS EN LAS TAREAS DEPORTIVAS.**

Si planteamos actividades que impliquen constantemente un proceso de razonamiento y elección en las decisiones, que duda cabe estaremos fomentando una asimilación de las tareas deportivas que potenciará en gran medida la capacidad del alumno para actuar en las mismas de forma autónoma. Ello nos proporcionará situaciones en las que el alumno pueda implicarse aún más en el proceso de enseñanza-aprendizaje, a través de la organización y gestión propia de los métodos de enseñanza o juegos o incluso de la auto evaluación del propio aprendizaje.

### **2.1.8. POTENCIAR LA MOTIVACIÓN DE LOS ALUMNOS EN EL APRENDIZAJE.**

Es evidente que para que el niño progrese y mejore su aprendizaje, se hace imprescindible un nivel mínimo de motivación. Como hemos comentado anteriormente, los juegos estimulan positivamente a los niños, sobre todo, el conocimiento de los resultados y la recompensa obtenida, a través de palabras de ánimo por el esfuerzo y evitando magnificar los logros o errores, hacerles ver sus progresos, reflexionar sobre las decisiones tomadas en el juego, etc.

Por ello, el profesor debe crear un sentimiento de satisfacción en el alumno. En general, su actuación será dejar hacer al niño, plantear un

objetivo y que ellos busquen las soluciones, indicando las condiciones de la acción, incitándoles a la respuesta eficaz y orientándoles cuando surgen dificultades.

#### **2.1.9. COMUNICACIÓN ENTRE EL PROFESOR Y EL ALUMNO.**

Puesto que la ejecución de las tareas no debe ser el objetivo fundamental del aprendizaje del alumno, los profesores debemos huir de grandes explicaciones sobre las mismas. El planteamiento debe ser sencillo y claro y, mediante la aplicación de una técnica de enseñanza , permitir que el alumno busque las respuestas a los problemas motrices planteados. El conocimiento del resultado, pues, no irá dirigido a la corrección técnica, sino a potenciar respuestas creativas, fomentar la imaginación y orientar a los alumnos hacia la mejor solución posible.

## **CAPITULO II**

#### **2.2.1. TÉCNICA**

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

Bases de la técnica: Una buena técnica se basa en estos puntos:

Adecuada situación del jugador sobre la trayectoria del balón, apreciando o intuyendo su dirección, velocidad y posibles efectos.

Concentración sobre el balón, sin perderlo de vista, para asegurar un buen contacto en el momento y lugar precisos y con la fuerza adecuada para lograr una buena culminación a una acción previa.

Coordinación de movimientos, dominio del cuerpo, relajación y equilibrio sobre el pie de apoyo.

Destreza en la ejecución.

A mayor abundancia, el objetivo final será lograr dominio técnico con oposición y en velocidad.

Técnica Individual: Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo.

Técnica Colectiva: Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.

### **2.2.1.1. TÉCNICA INDIVIDUAL**

#### **2.2.1.1.1. EL CONTROL**

El control, como su propia palabra indica es hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.



### **2.2.1.1.1.1. CLASES DE CONTROL**

Controles clásicos: PARADA, SEMIPARADA Y AMORTIGUAMIENTO.

Controles orientados: DOBLE CONTROL CON FINTA, CON DRIBLING, CONTROL-PASE, etc.

#### **2.2.1.1.1.1.1. PARADA**

Es el control que inmoviliza totalmente un balón raso o alto, sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Dada la lentitud que imprime esta acción al juego, se encuentra prácticamente desterrada del mismo, salvo raras excepciones.

#### **2.2.1.1.1.1.2. SEMI-PARADA**

Es una acción en donde el balón no se inmoviliza totalmente pudiéndose con cualquier superficie de contacto del pie: interior, exterior, empeine, planta, etc. Con el pecho y con la cabeza.

Este gesto técnico proporciona al juego mayor velocidad y permite la orientación oportuna del balón dejándolo preparado para una acción siguiente.

El balón sale ligeramente en sentido opuesto al que llega.

#### **2.2.1.1.1.1.3. AMORTIGUAMIENTO**

El amortiguamiento es la acción inversa al golpe, pues si en este se da velocidad al balón con determinada superficie de contacto, en el amortiguamiento se reduce la velocidad mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. En esta acción técnica se pueden emplear todas

las superficies de contacto y se podría definir como "el principio de la reducción de la velocidad del balón".

#### **2.2.1.1.1.4. CONTROLES ORIENTADOS**

Su finalidad es controlar y orientar el mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, utilizando naturalmente, la superficie de contacto idónea más apropiada, teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiere realizar. Dominar el balón y colocarlo hacia la dirección deseada en un solo contacto.

La realización de esta técnica supone una gran ventaja debido principalmente a su velocidad, siendo al mismo tiempo muy difícil por la precisión técnica que se debe adquirir para una correcta realización.

#### **2.2.1.1.2. SUPERFICIES DE CONTACTO**

El balón puede ser controlado con todas las partes del cuerpo, incluso las manos en el caso del portero.

Pie: Planta, Interior, Empeine (interior, total, exterior), Exterior.

Pierna, Muslo: Tibia

Tronco: Pecho, Abdomen.

Cabeza: Frontal, Parietal, Occipital.

Brazos: Para el portero (manos, puños). Para el jugador de campo (saque de banda)

Los principios básicos para un buen control pueden ser:

Atacar el balón en lugar de esperarlo.

Ofrecer seguridad en la parte del cuerpo (superficie de contacto) que intervenga.

Relajamiento total en el momento del contacto.

Orientarse el jugador antes de realizar el control de su posición y la del adversario, decidiendo inmediatamente la acción posterior al control a realizar.

Posiciones del cuerpo

#### **2.2.1.1.2.1. PLANTA DEL PIE**

Es muy útil cuando la pelota va directamente hacia el jugador, aunque hoy en día, por la velocidad con la que se juega al fútbol, este tipo de control se realiza en contadas ocasiones. Elevando el pie con el que se va a controlar, hay que calzar el balón entre el pie y el terreno.

#### **2.2.1.1.2.2. INTERIOR DEL PIE**

El balón se detiene con la parte más ancha del pie. El secreto consiste en presentar el interior del pie y relajarlo cuando llegue el balón, pues esto amortigua el impacto para que no rebote. En el punto de impacto hay que echar hacia atrás el pie para que el balón se detenga.

#### **2.2.1.1.2.3. EMPEINE**

Hay que imaginar que lo que se pretende es coger el balón con el empeine. Se debe mantener el tobillo relajado, y cuando llegue el balón hay que echar hacia abajo el pie ligeramente; el balón seguirá el camino del pie hasta el suelo. En esta posición se está preparado para jugar el balón con ventaja para su equipo.

#### **2.2.1.1.2.4. EXTERIOR DEL PIE**

Debemos enseñar este aspecto técnico cuando ya se domine el control con el interior del pie. La clave para realizar este control con éxito estriba en absorber el impacto retirando el pie con el que se recibe el balón. Este

tipo de control es muy útil, pues deja al jugador en clara disposición de jugar el balón.

#### **2.2.1.1.2.5. MUSLO**

Si el balón cae más abajo del pecho, las dos opciones que tiene el jugador son el interior del pie o el muslo. La forma más usual consiste en presentar la parte frontal del muslo en ángulo recto con la trayectoria del balón.

#### **2.2.1.1.2.6. PECHO**

El pecho es el lugar adecuado para un balón que cae y da tiempo a controlarlo. Como en todo tipo de control es esencial poner el cuerpo en línea con la pelota. Adoptar una buena posición manteniendo un buen equilibrio y sacar el pecho. Cuando el balón llegue aplicar la técnica de amortiguamiento para que quede convenientemente a sus pies.

#### **2.2.1.1.2.7. CABEZA**

Sitúese en línea para un balón alto, especialmente cuando tenga que saltar; no es fácil, pero es la clave del ejercicio. Debe apuntar para recibir el balón con la frente, y una vez más eche la cabeza atrás para amortiguarlo.

#### **2.2.1.1.2.8. CONTROLES ORIENTADOS**

El control orientado permite dominar el balón y colocarlo hacia la dirección deseada con un solo contacto.

Basta para ello, tras el contacto del balón con la superficie de contacto empleada, dirigir ésta con el balón hacia la nueva dirección a dar. La pierna de apoyo pivota entonces en el sentido deseado y el jugador está presto a jugar el balón en la nueva dirección.

### **2.2.1.1.3. HABILIDAD Y DESTREZA**

Habilidad es la capacidad de dominar el balón por el jugador por suelo o aire mediante más de dos contactos; por tanto es toda acción en posición estática o dinámica que permite tener el balón en poder del jugador con el fin de superar a uno o varios adversarios y facilitar la acción y desplazamiento de los compañeros.

La habilidad se divide en dos tipos:

- Estática (jugador y balón en el sitio)
- Dinámica (jugador-balón en movimiento)

El hombre hábil se diferencia del malabarista en que persigue con sus acciones el beneficio del conjunto.

Se puede designar como acción fundamental la elevación del balón en la habilidad semi-estática y el control del mismo durante un tiempo determinado que permita al compañero su movimiento para una mejor acción posterior, o simplemente el engaño al adversario para convencerle con una acción complementaria propia o del compañero.

Superficies de contacto: Todas las que permite el reglamento:

Cabeza

Hombros

Pecho

Abdomen

Piernas (muslo)

Pie (empeines (total o frontal, interior, exterior))

Interior

Exterior

Talón

Planta

Puntera

#### **2.2.1.1.4. LA CONDUCCIÓN**

Es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego.

Importante la progresión en su enseñanza, es decir de lo lento y sencillo a lo rápido y superior.

##### **2.2.1.1.4.1. SUPERFICIES DE CONTACTO**

Pies, al ser rodando por el terreno.

Bases para una buena conducción:

"Acariciar" el balón. (Significativo de la precisión del golpeo y fuerza aplicada al balón en su rodar por el terreno).

La visión entre espacio y el balón. (La visión repartida entre balón, oponentes y compañeros). VISIÓN PERIFÉRICA.

La necesidad de su protección. (Camino a seguir para guardar y salvaguardar la pérdida del balón).

##### **2.2.1.1.5. LA COBERTURA**

Es la técnica de proteger el balón mediante la oposición corporal.

Ofrece dos variantes según sea la acción y según sea la protección:

Según sea la acción:

En carrera o dinámica.

En parado o estática.

Según sea la protección:

De costado.

De espaldas.

La cobertura realizada en carrera o dinámica, es la acción técnica de la oposición corporal en busca de una mayor protección del balón ante la amenaza de un contrario, sin que la conducción sea alterada. Para ello el balón será conducido con la superficie exterior del pie más alejado de la posición del contrario, interponiendo la mayor parte posible del cuerpo entre ambos.

#### **2.2.1.1.6. GOLPEO CON EL PIE**

Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violento.

Cuando un jugador entra en contacto con el balón y se desprende del mismo está efectuando un golpeo.

Bien de forma suave: conducir, pasar en corto, un auto pase, etc.

Bien de forma intensa: despejar, pasar en largo, tirar a gol, etc.

Superficies de contacto:

##### **2.2.1.1.6.1. PIES**

EMPEINE: Se utiliza para golpeos fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.

EMPEINE (interior y exterior): Se emplea para golpeos con efecto (llamados "rosca"...). Son golpeos de gran precisión, fuerza y velocidad.

EXTERIOR E INTERIOR: Para golpeos seguros y cercanos. Son los de mayor precisión pero de menos velocidad.

PUNTERA, PLANTA Y TALÓN: Son golpeos para sorprender, y se utilizan generalmente como recurso, a excepciones de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables.

Puntos de impulsión al balón

Golpeo al centro del balón. Fuerte, raso o a media altura.

Golpeo en zona lateral. Buscamos rosca, salvar algún obstáculo.

Buscamos trayectoria alta o picada.

Buscamos pararla o conducirla.

Pierna Activa y Pierna Pasiva

Pierna activa es aquella que ejecuta el movimiento entrando en contacto con el balón, realizando el gesto técnico preciso.

Pierna pasiva es la pierna de apoyo, equilibra en el momento de la acción.

El jugador es quién tiene que adaptar la posición del cuerpo a la trayectoria y velocidad del balón que le llega.

### **2.2.1.1.7. GOLPEO CON LA CABEZA**

Concepto: Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta con la cabeza.

#### **2.2.1.1.7.1. SUPERFICIES DE CONTACTO**

Frontal: Para dar potencia y dirección.

Frontal-lateral: Lo mismo (premisa fundamental, el giro de cuello)

Parietal: Para los desvíos.

Occipital: Para las prolongaciones.

Diferentes formas de efectuar el golpeo en función de la posición del jugador.

De parado.

En el sitio o de parado con salto vertical.

En carrera sin saltar.

En carrera con salto (la de más impulso).

En plancha (de parado o en carrera).

El destino que tenga cada toma de contacto también es diferente, según la función que se esté llevando a cabo, defensiva u ofensiva.

Defensivas: Interceptaciones por: despeje, desvío, anticipación.

Ofensivas: Pases, desvíos a gol, remates, controles, prolongaciones.



### Finalidad

Desvíos: Desviar el balón con la cabeza es cambiar la dirección y trayectoria del mismo.

Según sea el aspecto defensivo u ofensivo, tendrá un sentido de interceptación en el defensivo y de pase, tiro, por ejemplo en el ofensivo (según sea la consecuencia, así será la denominación).

Prolongaciones: Siempre que el balón no cambie de trayectoria, aunque puede cambiar de altura, hablaremos de prolongaciones.

Despejes: Es la acción de alejar el balón de nuestra portería.

Remates: Es la acción de enviar el balón a la portería adversaria.

### Consideraciones sobre el golpeo

Superficie de golpeo: Frontal, parietales y occipital, dependiendo de donde procede el balón. Es recomendable utilizar siempre el frontal si es posible.

Movimiento cabeza: Inclinar hacia atrás antes de golpear y llevarla hacia delante cuando se toma el contacto. Abrir los ojos. Manifestarse en la siguiente acción.

Movimiento cuerpo: Abrir las piernas, arquear todo el cuerpo, ayudar con los brazos, que no sean pesos muertos. Total atención sobre el balón.

#### **2.2.1.1.8. LA FINTA**

La finta es el movimiento con o sin balón destinado a engañar al adversario. Es un elemento que forma parte del "dribling".

Concepto: Denominaremos finta a ciertos movimientos o acciones realizadas por el jugador con el propósito de engañar, confundir, o distraer al adversario de la verdadera acción que se pretende hacer. Como premisa fundamental, debe existir engaño (finta), pero con la facultad y finalidad de decidir la posesión del balón, ya esté uno con él o sin él.

Las acciones podrán realizarse de diferentes formas:

Fintas realizadas antes de recibir el balón en beneficio propio.

Fintas después de recibir el balón en beneficio propio.

También realizamos una serie de fintas sin recibir el balón, en beneficio de un compañero.

#### **2.2.1.1.9. EL REGATE**

Concepto: Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego.

Por lo tanto solo hay una manera de regatear (modo de proceder): Aquella por medio de la cual se desborda al adversario. Es una acción llena de habilidad e imaginación.

Clases de Regate:

Simple: Será aquel en el que se desborda al adversario sin acción previa.

Compuesto: Se hace uso de la finta (engaño) para, posteriormente, desbordar al adversario.

#### **2.2.1.1.10. LA COBERTURA**

Es la acción técnica de protección del balón mediante la oposición corporal.

Según sea la acción:

En carrera o dinámica.

De parado o estática.

Según sea la protección:

De costado.

De espaldas.

La cobertura, realizada en carrera o dinámica, es la acción técnica de la oposición corporal en busca de una mayor protección del balón ante la amenaza de un contrario, sin que la conducción sea alterada.

Para ello el balón será conducido con la superficie exterior del pie más alejado de la posición del contrario, interponiendo la mayor parte posible del cuerpo entre ambos.

La cobertura, realizada de parado o estática, admite las posibilidades de oponer nuestro cuerpo bien de espaldas o bien de costado, pero siempre procurando mantener distante el balón del oponente.

Una de las dificultades y enemigo principal de la cobertura es que podemos recibir la carga, peligrando la protección del balón.

#### **2.2.1.1.11. EL TIRO**

El tiro es la acción técnica que consiste en todo envío consciente de balón sobre la portería contraria.

Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria. Para realizar dicha acción técnica, cualquier superficie de contacto es válida si no modifica las leyes del reglamento.

Superficies de contacto:

PIES: La punta del pie puede ser dirigida directamente hacia el suelo. Si la aproximación se hace de costado la pierna de toque es lanzada para conducir el pie oblicuamente bajo el balón.

Las caderas pueden ser llevadas hacia atrás doblando el tronco.

EMPEINE: Se emplea para golpes fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.

EMPEINE (exterior e interior): Se emplea para golpes con efecto (llamados "rosca", etc.). Son golpes de gran decisión, fuerza y velocidad.

PUNTERA, PLANTA Y TALÓN: Son golpes para sorprender, y se utilizan generalmente como recurso, a excepción de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables.

CABEZA : Frontal: Para dar potencia y precisión.

Frontal-lateral: Lo mismo (premisa fundamental, el giro de cuello).

Parietal: Para los desvíos.

Occipital: Para las prolongaciones.

Aspectos a tener en cuenta por el que tira

Superficie reducida de portería.

Situación de portero.

Densidad de los adversarios.

Situación de los compañeros.

Distancia de tiro.

Angulo de tiro: La relacionan los palos y el balón.

Zona de tiro: Espacio donde cada uno de los jugadores tiene más dominio para hacer gol.

#### **2.2.1.1.12. LA INTERCEPTACIÓN**

Concepto: Es la acción técnica defensiva por medio de la cual, cuando el balón lanzado, golpeado o tocado en último lugar por el contrario, es modificada su trayectoria evitando o no el fin perseguido por su lanzador.

Irreflexiva: Nos indica que la trayectoria del balón es modificada por medio de un desvío, originado con cualquier parte del cuerpo, pero sin prever si evita o no el fin buscado por el lanzador, ya que puede continuar en posesión del balón el contrario, o incluso ser gol en propia meta.

Reflexiva: la trayectoria del balón es igualmente modificada (sigue siendo parte fundamental), pero las consecuencias pueden ser de dos maneras: Se modifica la trayectoria sin prever la segunda jugada (es el desvío clásico).

Se modifica la trayectoria, resultado de la misma; por ejemplo:

Un corte, si nos apoderamos del balón.

Una anticipación, si nos adelantamos a la acción del contrario.

Un despeje, si pretendemos alejar de la zona el balón lo más lejos posible.

Un pase, si nos relacionamos con el compañero.

Un desvío, si con ello evitamos el fin buscado por su lanzador.

Un tiro, si se envía conscientemente a portería.

Una finta, para posterior toma de contacto con el balón.

Superficies de contacto: Son todas las partes del cuerpo cuando se consigue neutralizar un pase o evitar un gol.

Piernas

Pecho

Cabeza

### **2.2.1.1.13. EL DESPEJE**

La forma eficaz de resolver una situación comprometida cerca de la propia portería alejando el balón de donde se encuentra.

Superficies de contacto: Jugador de campo: Pies y Cabeza.

#### **2.2.1.1.14. RECUPERACIÓN DEL BALÓN**

##### **2.2.1.1.14.1. ENTRADA**

Es la acción físico-técnica defensiva que tiene por objeto ir al encuentro del jugador oponente que está en posesión del balón, con el fin de interceptar e impedir de este modo que progrese en el terreno o bien sea dueño del juego.

Premisa fundamental para que realicemos la entrada es que el balón lo tiene que tener el contrario, pudiendo realizar dicha acción con relación al poseedor: De frente y lateral.

Las acciones deben ser realizadas, fundamentalmente, cuando el poseedor del balón pierde por un momento su control.

En las acciones laterales, el jugador suele tirarse al suelo deslizándose, como último recurso, para conseguir la interceptación.

Debe quedar claro por cuanto exponemos que la entrada es la acción de ataque al contrario que controla o intenta controlar el balón.

Superficies de contacto : La superficie de contacto a utilizar es el pie.

Diversas formas y clases:

De frente: Se entra al adversario que lleva el balón en el momento justo que pierde por un momento su control. Se puede realizar:

De pie.

Deslizamiento lateral.

Lateral-Tackle: Situándose al lateral del adversario flexionando la pierna de apoyo más cercana al poseedor del balón y con la más alejada intenta apoderarse del mismo o bien desviarlo.

#### **2.2.1.1.14.2. LA CARGA**

Es la acción sobre el jugador, debe hacerse sin violencia ni peligro; solo puede cargarse de frente y de costado; puede realizarse por detrás si el contrario obstruye.

Diversas formas y clases:

Hombro a hombro.

Hombro espalda.

Sólo puede cargar el jugador que no lleva el balón, o cuando no tiene propietario. El que posee el balón hace una cobertura.

#### **2.2.1.1.14.3. EL TACKLE**

Podemos definir el tackle como el forcejeo o lucha con el adversario por la posesión del balón.

Cuando dicha acción se realiza, el objetivo es apoderarse del balón cuando lo tiene el adversario o cuando se encuentra libre de posesión, o bien, defender la propiedad.

La acción es siempre sobre el balón, por lo tanto el medio de apoderamiento o conservación es la disputa

#### **2.2.1.1.15. LA TÉCNICA COLECTIVA**

### **2.2.1.1.15.1. EL PASE**

Concepto: El PASE es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque; por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en el menor tiempo posible.

Observaciones a tener en cuenta en el pase:

Un jugador parado no deseará jamás un balón enviado por delante de él.

Un jugador que se desplaza a un espacio libre es normal que solicite el balón por delante de él.

Ejecutar bien el pase es conservar la iniciativa del juego y por tanto es importante para el equipo.

Es tan importante la actitud de quien posee el balón como la de quien lo recibe; por tanto, es un aspecto analizar profundamente.

Superficies de contacto:

PIE: interior, exterior, empeine, puntera, talón, planta.

PIERNA: muslo.

TRONCO: pecho y cabeza.

Trayectorias: Con efectos y sin efectos (salvar obstáculos).

Con manos: Solamente el portero. En saques de banda.

Otras superficies de contacto: Todas las del cuerpo, menos brazos y manos (excepto el portero dentro de su área de penalty y en saque de banda).

Cabeza: Frontal, parietal, occipital.

Pecho.

Muslo.

Rodilla (como recurso).

### **2.2.1.1.15.2. EL RELEVO**



Concepto: Es la transmisión del medio o de la iniciativa. Es asimismo la acción de mantener el medio en poder del mismo equipo, mediante un cambio de mando en el jugador-balón.

### **CAPITULO III**

### **2.3.1. EL JUEGO DE FÚTBOL EN LA INFANCIA.**

#### **2.3.1.1. LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DE LOS NIÑOS.**

El desarrollo social de las últimas décadas influye en todos los ámbitos de la vida, también en la cultura física y en el deporte, y conforme a eso, en el fútbol. Si nos ocupamos del fútbol infantil de la época actual no demos descuidar las nuevas condiciones de vida, las pretensiones de la sociedad, de la escuela y de la familia, así como la mayor oferta de tiempo libre.

La revolución científico-técnica ha traído consigo grandes cambios. La fuerza creativa del hombre cambia el mundo. El volumen y la intensidad de trabajo corporal disminuyen permanentemente. Al mismo tiempo se exige cada vez más la componente intelectual de la personalidad, el umbral de carga psicológica se eleva.

Por consiguiente, disminuyen las exigencias sobre el aparato cardiocirculatorio y el aparato locomotor. El sistema nervioso es sobrecargado unilateralmente.

Se puede escoger entre cada vez mas posibilidades de utilizar sus ratos libres de una manera provechosa. También los cambios en el reparto del trabajo en las familias influyo en la organización de las actividades recreativas. La responsabilidad social del mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades fueron reconocidas mundialmente, así como el valor que para la salud ofrece el ejercicio físico regular y razonable.

El deporte, además, no es solamente una manera de ocupar su tiempo libre de forma atractiva, sino también un medio importante para la formación de la personalidad. Las exigencias escolares que plantean a

nuestros hijos los diseños curriculares en cuanto a cantidad y contenido aumentan. Los múltiples estímulos ambientales, junto con una mayor transmisión de conocimientos e información, sobrecargan el sistema nervioso; siendo especialmente este sobreflujo de estímulos el que fomenta el estrés. De ahí, que puede desarrollarse el sentimiento de no reunir siempre la suficiente cantidad de energía para un esfuerzo físico, y hay niños que prefieren una ocupación pasiva. Sin embargo, un niño que pasa la mayor parte en el colegio, la guardería, el internado o llevando a cabo otras exigencias escolares, necesita mucho más la actividad lúdica, una carga física que le da frescura corporal y mental disolviendo sus tensiones. Una excelente posibilidad le ofrece también el fútbol, muy popular practicado en Ecuador.

### **2.3.2. ÁMBITOS DEL FÚTBOL EN LOS SEMILLEROS.**

Para conseguir éxitos en el fútbol de masas y en el desarrollo de la cantera, tenemos que encontrar aquellos métodos, competencias, y posibilidades que favorezcan la promoción de jóvenes futbolistas. El fútbol de cantera tiene distintos ámbitos con metas y tareas diferentes hallándose, sin embargo, interrelacionados. Las influencias del entorno y las posibilidades con carácter condicional para la actividad futbolística desempeñan un papel importante en el acercamiento de las jóvenes generaciones al deporte fútbol y en el desarrollo de las capacidades de juego y rendimiento.

Mientras que el objetivo en el colegio o bien en el deporte de recreo es un juego en sí, el amor al deporte, la educación para la vida sana, el aprovechamiento racional del ocio y el aprendizaje de experiencias motrices básicas, los jóvenes en los clubes y escuelas deportivas tienen tareas específicas. El objetivo de este ámbito de formación se caracteriza por la ambición en el rendimiento y perfeccionamiento del nivel futbolístico. La administración de niños y jóvenes de un club depende de

las condiciones de entrenamiento y competición la presencia de un entrenador especializado.

El trabajo en el club es una actividad deportiva continua, dirigida a la consolidación un desarrollo de las cualidades físicas, así como una formación técnico-táctica correspondiente a las exigencias del deporte en cuestión. Los resultados de esta actividad no se pueden medir preferentemente con victorias, goles y clasificaciones. El criterio tiene que ser el objetivo pedagógico y formacional correspondiente a la etapa de formación, la edad y el nivel de rendimiento.

Para los que participan en las competiciones organizadas, el fútbol no es solamente un deporte en sí o un simple juego con balón sino que tiene también como objetivo el progreso y el mantenimiento de un nivel de rendimiento planificados para un determinado periodo de tiempo.

Para poder aumentar sistemáticamente el rendimiento de los jugadores o sea de un equipo, el entrenador tiene que poseer una alta calificación técnica y pedagógica. En el entrenamiento de cantera se imparten por un lado enseñanzas teóricas y formación práctica en el interés de la mejora del rendimiento y, por otro lado, como componente orgánico de este proceso, naturalmente también el desarrollo y la educación de la personalidad, sin los cuales no se consigue esta mejora.

### **2.3.3. LA ENSEÑANZA TEÓRICA**

El fútbol ha cambiado, cambia permanentemente y sigue evolucionando. En los comienzos se descubrieron cada vez más elementos técnicos, y en el curso del tiempo cambiaron también las reglas. Luego siguió la evolución de los sistemas de juego. Se trató de compensar la superioridad de los atacantes con distintas variantes de defensa, hasta que se formó un equilibrio entre atacantes y defensas.

Las últimas décadas dieron sobre todo un fundamental desarrollo y métodos de enseñanza y de entrenamiento y de la manera de jugar y enseñar de los mejores equipos y por ende escuelas del mundo. Las características del fútbol moderno, sus tendencias de evolución, tienen que influir constantemente en la instrucción teórica de los más jóvenes. La mejor manera de derivarlas es en los momentos culminantes del fútbol mundial, los campeonatos mundiales. De no tomar en consideración estos factores en el entrenamiento de cantera se llegaría al estancamiento. Por ejemplo, si se practica la formación técnica sólo como fin absoluto, puede que estos jugadores destaquen sobre otros, pero también podría suceder que esto pronto impidiera su futura evolución, ya que sus habilidades técnicas unilaterales no corresponderían a lo que son las exigencias del juego moderno.

Desde nuestro punto de vista, hay que tener en cuenta las siguientes tendencias de desarrollo de los factores básicos de rendimiento:

#### **2.3.3.1. TÉCNICA DE FÚTBOL.**

En general se trata de enseñar una técnica rápida y precisa, una técnica que rápidamente da resultados óptimos desde el punto de vista del espacio y del tiempo. Por ejemplo, el tiro a puerta o la recepción o sea el control del balón, hay que realizarlos con el menor número posible de toques, con poco tiempo de preparación, a una velocidad alta y tan precisamente como sea posible; en cuanto a la conducción del balón, o sea el dribling, lo esencial es proteger el balón; depuse de haber ganado un duelo por el balón y también a continuación de un control hay que encontrar enseguida el enlace óptimo con el juego; el golpe de cabeza acelera la velocidad de la jugada.

#### **2.3.3.2. TÁCTICA DE FÚTBOL**

De gran importancia para la velocidad es el juego sin balón; un factor determinante del juego rápido es el cambio de ritmo; el juego con posiciones fijas pertenece al pasado; sistemas y concepciones de juego variables se realizan solamente con jugadores polivalentes, que pueden ser alineados según la táctica o correspondiente situación de juego en cualquier posición. La evolución de la técnica y táctica así como la multitud de concepciones de tácticas colectivas requieren una alta madurez táctica, lo que supone creatividad en cada jugador; habilitar los jugadores para ello es tarea del entrenador.

### **2.3.3.3. CONDICIÓN FÍSICA**

La preparación física es la condición previa la aplicación y performance técnico-táctico en el juego. En este deporte rápido y lleno de lucha, que es el fútbol, altos niveles de rendimiento solamente pueden ser conseguidos por jugadores polivalentes de mucha resistencia que son capaces de aguantar el ritmo de juego fijado hasta el último minuto. En ello, la velocidad juega un papel destacado; es la protagonista del fútbol moderno, siendo el punto esencial la velocidad gestual. Cuanta mas anticipación mental y motriz tenga el jugador o bien el equipo, tanto más éxito tendrá. El juego rápido requiere también oportunismo. Se juega al fútbol para meter goles, todo lo demás en el campo esta subordinado a este objetivo; en el juego rápido, acentuado por la lucha y entrega, casi no queda para finezas técnicas, trucos, fintas superfluas, una conducción del balón poco práctica; sencillamente, hay que jugar con velocidad y de una manera oportuna . el aumento de la dureza en el duelo es inmenso. El fútbol, hoy en día, no solamente es un juego, sino sobre todo juego de lucha, juego y lucha forman una unidad. Destacar más uno u otro componente inhibe el fútbol en su evolución. Hay que considerar todos estos factores en la formación teórica y practica de nuestros jugadores de cantera, tomando en cuenta sus capacidades mentales condicionadas por

la edad. Lo importante es que los niños entiendan qué y por qué hacer esto o aquello, y que son compañeros en el entrenamiento aspirando a altos rendimientos.

#### **2.3.4. EDUCACIÓN EN EL FÚTBOL.**

La educación de las capacidades y destrezas técnico – tácticas, así como una buena condición física no bastan para poder mejorar el rendimiento.

Hacen falta también cualidades morales y de vigor bien pronunciadas que al fin y al cabo posibilitan la aplicación exhaustiva del saber y saber hacer así como la movilización de las energías necesarias.

En el fútbol de cantera hay que dar especial importancia a una educación, que no está orientada tanto a la mejora de la capacidad máxima de rendimiento, sino en primer lugar al desarrollo de la personalidad. Por eso, entrenadores que se ocupan de jóvenes jugadores, los monitores, tienen que realizar a fondo una extensa labor pedagógica. Esto requiere en todo caso una preparación adecuada mientras la educación se efectúa, en primer lugar, en el entrenamiento, los menores están expuestos desde el punto de vista pedagógico a influencias diversas. La colaboración entre familia, colegio y club cobra una importancia decisiva en una eficaz labor educativa; la actividad futbolística tiene que estar sintonizada con la vida de la familia y del colegio.

Para una eficaz labor educativa, la personalidad del entrenador, o sea monitor, es esencial. Es importante que posea una alta calificación profesional y pedagógica, puesto que ha tomado a su cargo una gran responsabilidad en la formación de la personalidad del niño en desarrollo que se le ha confiado. Tiene que ser un ejemplo en su actividad como entrenador y también en su comportamiento. Es indispensable que conozca las particularidades típicas de cada edad, que haga con

entusiasmo, que motive a los niños y finalmente que su comportamiento se base en el sentido de la responsabilidad, para que los niños siempre reconozcan el ejemplo en él.

Durante el entrenamiento los jugadores están expuestos a influencias negativas y positivas. Por eso, el instructor tiene que aspirar también durante el curso del entrenamiento a formar cualidades morales: a fomentar el desarrollo de las cualidades positivas y a influenciar en la imposición de modos de comportamiento negativos, encarrilarlos en el buen camino. Es tarea del entrenador poner los actos emocionales de sus jugadores al servicio del objetivo pedagógico. Especialmente las competiciones y los partidos ofrecen numerosos puntos de arranque para conocer a los niños. Pero el juego conscientemente llevado es al mismo tiempo también apropiado para formar su personalidad y carácter.

La actividad deportiva orientada al éxito requiere un trabajo continuo, consecuente y tenaz. Altas cargas físicas y psíquicas son las características de una actividad deportiva eficaz y precisan un alto grado de fuerza de voluntad. El fútbol no es solamente un juego, sino, como ya se ha mencionado, un juego de lucha. Por eso requiere también fuerza de voluntad, autosuperación, dureza en los duelos y motivación para el éxito.

El fútbol es un juego de equipo que para asegurar el éxito supone un grado máximo de capacidad de comunicación y cooperación. Si se concientiza a los jugadores con respecto a eso, se puede desarrollar el sentido colectivo, el compañerismo, la ayuda mutua y la subordinación de los intereses personales a la colectividad. Los deportistas son responsables uno del otro. Así se desarrolla también la formalidad. El entrenamiento colectivo, el rendimiento en la competición produce en los niños no solamente el respeto del adversario. El individuo es formado por el equipo. Tiene una formación instructiva de la personalidad, que influye



tanto en cualidades positivas como negativas del carácter, y necesita la mano del entrenador que la dirige.

Las actividad de juego y entrenamiento se efectúan respetando las reglas de juego. Si se educa a los jugadores desde su infancia a cumplir con las reglas de juego. Si se educa a los jugadores desde su infancia a cumplir con las reglas honradamente, el juego para ellos gana el interés y se llena de contenido. Si las reglas no se respetan, el juego pierde el valor educativo. Cumplir conscientemente con las reglas requiere autodisciplina y autodominio, para cuya formación el proceso de entrenamiento así como el juego en si ofrece puntos de arranque en abundancia. Autoestimando su propio rendimiento, los jóvenes jugadores necesitan una ayuda; primero tienen que darse cuenta de sus capacidades y de cada situación para asimilar psicológicamente mejor tanto victorias como derrotas u otras experiencias de fracaso.

Aunque el fútbol tiene reglas fijas, ofrece, sin embargo, la suficiente libertad para actuar activamente, pensar autónomamente y encontrar resoluciones de problemas de juego originales. El juego educa a la creatividad, a la percepción rápida de una jugada y a una adecuada, inmediata y práctica ejecución. Estas cualidades tienen en el fútbol moderno una importancia decisiva para el desenlace de un partido, ya que las respectivas situaciones de juego permiten múltiples posibilidades de resolución táctica. La selección de la resolución óptima condiciona una inmediata estimación y decisión, lo que a su vez exige de cada uno y de todo el equipo imaginación y creatividad.

El desarrollo de una moral consolidada es una parte esencial de la labor educativa. Los niños son curiosos por naturaleza y se caracterizan por un afán de rendir. Para despertar el interés por nuestro deporte, mantenerlo y consolidarlo, el entrenamiento tiene que ser variado y ofrecer muchas

posibilidades para que los niños puedan experimentar siempre sentimientos de éxito.

Las experiencias de éxito y fracaso son inmanentes al fútbol. Mientras que el jugador adulto los asimila mejor, pueden tener consecuencias a largo plazo en los niños, incluso trastornos en el desarrollo de la personalidad. A tiempo, el entrenador o instructor tiene que preparar a los niños para fracasos.

El trabajo con elogio y represión es un método probado del experimentado pedagogo de fútbol. El individuo, un grupo o todo el equipo pueden ser elogiados. Un elogio por buenos rendimientos de entrenamiento, pronunciado delante de todo el equipo, estimula también a los otros niños. Pero hay que prestar atención a no destacar y elogiar solamente a los que más rinden, sino también a los más débiles que han evolucionado y progresado.

### **2.3.5. OBJETIVOS Y TAREAS PARA EL GRUPO DE EDAD COMPRENDIDA ENTRE 6 Y 10 AÑOS.**

El objetivo más sustancial durante esta edad es enseñar a los niños los elementos fundamentales del fútbol y motivarlos para el juego. Esto se consigue sobre todo por medio de los juegos reducidos. En ellos pueden participar todos los alumnos, la clase entera. El carácter de entrenamiento no es importante en esa edad, sino el juego en sí. Según las peculiaridades típicas de esta edad, se recomienda dividir la clase en grupos más pequeños. Así los niños experimentan más rápidamente sentimientos de éxito.

La secuencia de una práctica con el objetivo de impartir contenidos básicos de fútbol podría ser la siguiente:

Calentamiento mediante trote y carreras suaves.

Ejercicios gimnásticos con especial atención al estiramiento de la musculatura de las extremidades inferiores.

Relevos con y sin balón.

Ejercicios de pases y control por parejas.

Concurso de tiros de precisión.

Partido variando aspectos como porterías, con o sin arqueros.

En la parte preparatoria de la clase se emplea la enseñanza masiva. En la parte principal, la clase es dividida en grupos. Todos los grupos practican, o los mismos ejercicios, o se asignan a cada grupo tareas distintas, lo cual quiere decir que un grupo práctica el lanzamiento y la recepción del balón, otro ya juega a dos porterías, mientras un tercer grupo lleva a cabo el concurso de tiros de precisión. Se recomienda la consolidación de los fundamentos futbolísticos, impartidos en los entrenamientos en las actividades deportivas extraescolares. En cada clase hay padres que alguna vez han jugado al fútbol o que por lo menos son aficionados al fútbol; de ahí que están dispuestos a apoyar la actividad deportiva de nuestros pequeños a través de la organización de campeonatos o desempeñar el papel de árbitros. Sin embargo, los pilares principales de la actividad deportiva extraescolar que es el fútbol de nuestros hijos deberían ser los clubes deportivos que harían bien en encargar a sus monitores de cantera la organización de campeonatos o desempeñar el papel de árbitros. Sin embargo los pilares principales de la actividad deportiva extraescolar que es el fútbol de nuestros hijos deberían ser los clubes deportivos que harían bien en encargar a sus monitores de cantera la organización de torneos, liguillas o incluso llevar al equipo de la clase.

### **2.3.6. MODELO TRADICIONAL Y MODELO INTEGRAL DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

Lo esencial en el desarrollo de la clase de educación física por tanto, es la interrelación que se establece entre los componentes personales (profesor y alumnos), los componentes no personales (objetivos, contenidos,

métodos, medio y evaluación) y las esferas de influencia (lo cognoscitivo, lo procedimental y lo actitudinal) en el proceso enseñanza – aprendizaje.

Lo cognoscitivo, se relaciona con el aprendizaje de hechos, conceptos y principios, lo procedimental, con el desarrollo de habilidades y capacidades asociadas a la acción motriz y lo actitudinal, con la formación de actitudes, normas y valores.

Para ello es esencial tener total claridad sobre cuáles son los presupuestos psicopedagógicos y científico - metodológicos de los cuales se parte para concebir la clase, que son, en definitiva, los que generan uno u otro modelo de enseñanza.

La Parte Inicial de la clase persigue diferentes objetivos: Preparar para la parte principal, Concentrar la atención de los alumnos, Informar y motivar sobre lo que se va a hacer, Recordar contenidos tratados en otras clases (conocimientos, habilidades...) que se enlazan o sirven de base para el aprendizaje del nuevo contenido. Sin embargo, estos objetivos pueden ser abordados desde dos paradigmas diferentes. Veamos en el cuadro que se presenta a continuación lo que ocurre en la parte inicial con el calentamiento.

### **2.3.7. RASGOS ESENCIALES DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN UN ENFOQUE INTEGRAL FÍSICO EDUCATIVO.**

La concepción básica acerca de la esencia del proceso pedagógico radica en el desarrollo del hombre en la sociedad.

La formación de la personalidad se concibe como una unidad de interiorización y exteriorización en un proceso de enfrentamiento activo del hombre con el medio, tanto desde el punto de vista biológico, como psíquico - social.

La acción pedagógica, como caso especial de los efectos sociales, se inserta de forma específica en su desarrollo.

Corresponde a la escuela y a la sociedad el máximo esfuerzo para ejercer dicha acción y dar respuesta apropiada a las exigencias sociales en la formación de las futuras generaciones, objetivo esencial de la labor docente - educativa.

Desde tiempos muy remotos la educación mental y la educación física han sido consideradas como aspectos esenciales en el desarrollo del hombre en la sociedad, lo que evidencia la importancia que se le concede al aspecto físico en la formación de la personalidad. En la época contemporánea esta concepción de los componentes de la personalidad ha sido enriquecida con la inclusión de la educación estética, la educación moral y la educación científica técnica, entre otros.

En la escuela, la educación física se desarrolla mediante diversas actividades de carácter físico - deportivas y recreativas que se practican de forma obligatoria u opcional, dentro y fuera de la escuela y donde la clase constituye la forma fundamental de organización del proceso de enseñanza - aprendizaje.

Este lugar preponderante de la clase se fundamenta en el hecho de que en ella se dan las condiciones necesarias para fundir la instrucción y la educación en un proceso único y permite desarrollar en los alumnos, mediante una labor de orientación sistemática, las capacidades perceptivo - motrices, físico - motrices cognitivo - motrices, afectivas, así como formar actitudes, normas y valores.

Por tanto, un enfoque integral físico educativo de la clase de educación física exige, en primer orden, de un enfoque multilateral - integral unido a

otros rasgos distintivos como son: la motivación y la creación de un estado psíquico favorable para el desarrollo de la clase, la atención a las diferencias individuales en la labor colectiva de aprendizaje y la contribución al desarrollo de un pensamiento productivo en los escolares.

### **2.3.8. SU CARÁCTER MULTILATERAL – INTEGRAL.**

Al ser el hombre y su desarrollo el objeto de la educación física y ser este a la vez sujeto activo en el proceso de su propio desarrollo físico, el trabajo en la clase tiene que encaminarse a la formación integral de la personalidad, sin descuidar, ni dejar de tener como centro y objetivo principal dentro del enfoque multilateral, el aspecto físico.

Un enfoque multilateral - integral de la clase de educación física se corresponde con los objetivos sociales de formar jóvenes saludables, con un desarrollo multivariado de sus habilidades y capacidades físicas, con amplios conocimientos de sus recursos físico - funcionales y elevados valores morales; jóvenes tenaces, perseverantes, modestos, con una voluntad inquebrantable, que les permita vencer las dificultades; jóvenes con valores estéticos incorporados y con hábitos de práctica sistemática de actividades físico - deportivas y recreativas que les permitan un uso racional y satisfactorio del tiempo libre.

La materialización de un enfoque multilateral - integral en la clase requiere que en cada una de ellas se cumpla con las funciones pedagógicas de instrucción, educación y desarrollo, lo que significa trabajar para que los alumnos adquieran sólidos conocimientos relacionados con la actividad físico - deportiva, logren un amplio desarrollo de la capacidad de rendimiento físico; se formen en ellos valores morales y sociales de la personalidad y se contribuya a un óptimo desarrollo morfofuncional y psíquico.

A la concreción de este enfoque en la clase contribuye de forma significativa la multipotencia del ejercicio físico y en general, de la actividad físico - deportiva.

La labor pedagógica y metodológica del profesor es el elemento esencial en la materialización práctica de un enfoque multilateral - integral en la clase.

### **2.3.9. LA MOTIVACIÓN Y LA CREACIÓN DE UN ESTADO PSÍQUICO FAVORABLE PARA EL DESARROLLO DE LA CLASE.**

En las clases de Educación Física, la motivación constituye un elemento de vital importancia que contribuye a despertar en los alumnos el deseo de participar, de hacer actividades de carácter físico y deportivo.

Dicha participación se hará más interesante, el alumno se sentirá realmente motivado, en la medida que la clase de respuesta a sus necesidades espirituales y de movimiento, de descubrir, de relacionarse y esté en correspondencia con el nivel de desarrollo físico por él alcanzado.

La motivación implica una amplia comprensión de las necesidades de la personalidad del estudiante; por lo que el profesor apoyado en este conocimiento debe ser capaz de utilizarlo en función de encauzar y orientar hábilmente el proceso enseñanza aprendizaje hacia el logro de los objetivos de la educación física. Este selecciona las vías, los procedimientos y las formas más adecuadas de conducir su trabajo, de manera que se logren altos resultados mediante la actividad del propio alumno, sin que sea necesario obligarlo para que la realice. Esto se pone de manifiesto cuando el alumno realiza una actividad que le es placentera, que satisface necesidades de su propia vida, lo conduce a un mejoramiento de su desarrollo físico y favorece la formación de actitudes y valores adecuados y de hábitos de práctica sistemática.

El juego en los niños y las actividades deportivas, en especial las que se realizan en equipos, en los adolescentes, se tornan, por tendencia natural, en el centro de atención. La maestría pedagógica del profesor es la que permite relacionar dicha tendencia con las actividades que propone a los estudiantes realizar, estimulándolos favorablemente hacia ellas, es decir, seleccionar actividades y formas de trabajo que logren satisfacer los objetivos educativos propuestos y que tengan relación con los motivos e intereses de los estudiantes.

De la motivación tiene que valerse el profesor para lograr un estado psíquico favorable en su clase, de manera que el alumno muestre el deseo de realizar las actividades.

En el área deportiva debe predominar una atmósfera agradable, en la cual todos los alumnos trabajen gustosamente, con energía, y alegría durante toda la clase.

Cuando los alumnos llegan al área deportiva donde se desarrollará la clase, por lo regular acaban de salir de clases de otras asignaturas, donde han permanecido sentados en el aula por un espacio de tiempo prolongado y donde han estado realizando fundamentalmente un trabajo intelectual.

Están aún influidos por estas vivencias, pensando en sus experiencias, éxitos o fallos u ocupados en sus propios problemas. Prácticamente puede decirse que cada alumno llega al área en un estado de sensación especial, con ideas y pensamientos particulares. Estas situaciones provocan que los alumnos no se encuentren en el estado psíquico y funcional adecuado que la clase de Educación Física requiere, lo cual determina la necesidad de cambiar dicho estado en un plazo de tiempo corto mediante actividades que concentren su atención, y al mismo



tiempo, provoquen un estado emocional y funcional adecuado para introducir la clase. En este sentido, son de gran utilidad actividades dispersos por el área, de búsqueda, de realización individual y con otros alumnos, el uso de materiales sencillos y diversos como elemento motivador, los juegos pequeños, los recorridos, etc., los que se realizan generalmente con una intensidad moderada.

Sin entusiasmo no puede lograrse una buena clase de Educación Física. Cuando se orienta adecuadamente hacia el objetivo de la clase y se garantiza que el alumno sepa qué actividades o habilidades va a realizar, qué nuevos conocimientos o habilidades debe dominar y qué relación tienen estos con lo ya conocido por él, la actividad se le presenta interesante.

De igual forma, el profesor debe prever ejercicios y planificar actividades que sean asequibles al alumno. Esto debe permitirle poner en tensión todas sus fuerzas, cuyo esfuerzo se verá recompensado con la realización exitosa, que a su vez constituye un elemento estabilizador de la motivación. Por ello, el profesor debe medir cuidadosamente el grado de dificultad del ejercicio para situarlo en el límite de lo que el alumno puede hacer, tanto las actividades demasiado fáciles como difíciles, hacen disminuir rápidamente la atención y, por consiguiente, el interés del alumno.

El aprendizaje en Educación Física debe tomar muy en cuenta el efecto motivacional y no solo el factor físico - motriz. Como ha dicho Wallon, J. (1962) " Nuestros movimientos no existen por ellos mismos sino en función de acciones que tienen sentido" De ahí, el elevadísimo valor que le asignamos al contexto de juego por cuanto promueve una motivación intrínseca así como, al planteamiento de situaciones problémicas con componente lúdico, que exijan un proceso de acción reflexión en el proceso de búsqueda de soluciones en la práctica físico - deportiva.

Un contexto problémico crea incertidumbre, reflexión - acción en grupos, toma de decisiones, cooperación - oposición, donde el resultado es cualitativo más la experiencia práctica, que proporciona a su vez diversión. Lo esencial de este enfoque es el proceso de aprendizaje más que el propio resultado.

Sin embargo, el uso de "tareas abiertas" no puede eludir en determinados momentos la necesidad de una instrucción directa circunstancial del profesor para reforzar positivamente, enseñar y retroalimentar (feed - back), de manera tal que se asegure la formación adecuada de capacidades, habilidades y actitudes.

Otro aspecto que influye en el estado psíquico favorable de los alumnos es las condiciones materiales, higiénicas y estéticas de la instalación y los materiales. Un área limpia, engalanada, con una base material bien dispuesta, invita a la actividad y despierta el interés del alumno.

La motivación abarca de igual forma la actividad del profesor y sus relaciones con los alumnos. La muestra de apatía, el comportamiento grosero, las decisiones injustas e incluso una presencia personal inadecuada, no estimulan al alumno e influye negativamente en su estado de ánimo.

Por el contrario, la actividad del profesor ha de caracterizarse por su disposición ante el trabajo, su trato afable y firme, por introducir medidas para animar a los alumnos, por brindar una ayuda oportuna a los que afrontan dificultades.

La cooperación entre los alumnos, tiene un inestable valor educativo y didáctico en la tarea de lograr un ambiente psicológico favorable en la clase y de motivar a los estudiantes hacia la consecución de objetivos

comunes en las actividades físicas y deportivas. El ambiente emulativo propicia la confrontación fraternal por lograr el triunfo, lo que se traduce en índices superiores de desarrollo en todos los órdenes.

### **2.3.10. LA ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES EN LA LABOR COLECTIVA DE APRENDIZAJE Y EL ESTABLECIMIENTO DE AYUDA.**

El modelo integral de la clase contemporánea tiene como premisa fundamental, conceder una gran importancia a la actividad del alumno, como sujeto, para que se formen y desarrollen todas sus potencialidades, bajo la acertada orientación del profesor, en un proceso bilateral que tiene lugar en un medio colectivo.

El grupo-clase como forma de organización del proceso de aprendizaje reúne innumerables ventajas sobre la forma de organización individual de dicho proceso.

Entre las más significativas se pueden señalar el garantizar la interacción profesor - alumno y alumno - alumno lo que constituye un elemento de socialización y comunicación esencial, ser más económica, abarcar un número mayor de alumnos y lograr la formación de sentimientos y hábitos de trabajo colectivo. Sin embargo, hay que observar que los alumnos son diferentes, que no todos tienen el mismo ritmo de aprendizaje, ni de desarrollo físico.

Por ello un enfoque integral físico educativo de la clase evidencia como otro de sus rasgos esenciales el dar atención máxima a cada alumno en la labor colectiva de trabajo de grupo, lo que implica una personalización del proceso enseñanza aprendizaje.

En esta definición del enfoque de la clase se pone de manifiesto el principio pedagógico de la universalización de la enseñanza que exige que todos y cada uno de los alumnos reciban en general una formación acorde con los objetivos de la sociedad y en correspondencia con sus posibilidades y condiciones personales.

El proceso de enseñanza en la escuela es un proceso unitario por su carácter: todos los alumnos deben alcanzar los objetivos, deben aprender el contenido, deben ser todos entes activos en la enseñanza. Sin embargo, las diferencias individuales entre los alumnos son objetivas.

Las características individuales son el resultado de las diferencias biológicas, sociales y medio ambientales en que se desarrolla la persona.

En la clase de educación física las diferencias individuales se destacan especialmente por la talla, en el peso corporal, en la fuerza muscular, en el ritmo de aprendizaje motor, entre otros, que se manifiestan claramente y que son por lo regular reconocibles a simple vista mediante la observación sistemática.

Las diferencias individuales son las que provocan que cuando observamos clases que han tenido igual forma de enseñanza y aprendizaje para todos los alumnos (clase tradicional) se aprecie fácilmente las diferencias que existen en los resultados que estos obtienen.

De ahí que la clase tiene que sustentarse en otro principio que es el de la integralidad y diferenciación de la enseñanza; piedra angular de la configuración objetiva del proceso docente - educativo.

Dicha integralidad ésta basada en la unidad del sistema educacional, de los objetivos, de los contenidos de instrucción y educación general, así

como de la concepción fundamental de la organización didáctica - metodológica.

Por otra parte, la diferenciación constituye un aspecto metodológico de la clase planteada integralmente para todos; sobre la base del diagnóstico permanente del proceso de aprendizaje y de los resultados que se van obteniendo se crea condiciones y se establecen procedimientos y tareas diferenciadas para atender las particularidades personales manifiestas en el grupo-clase.

En educación física se entiende por diferenciación, en primera instancia, a la diferenciación de las exigencias, es decir, particularizar las normas y requerimientos valederos para la mayoría; en segundo término, a la flexibilidad didáctica, es decir, la adecuación de los procedimientos metodológicos y organizativos ( trabajo en subgrupos por rendimiento ), por una parte, y al ritmo de desarrollo del grupo, a las condiciones reales de cada etapa, a las diferencias de las distintas situaciones docentes y educativas por otra, además de contemplar, las diferencias individuales que se ponen de manifiesto durante el proceso enseñanza - aprendizaje.

La atención diferenciada de los alumnos en la clase por subgrupos, permite llevar a los más retrasados al nivel de los alumnos con rendimientos promedio, y no limitar a aquellos que dentro del grupo son los más aventajados, a los que se les asignan tareas adicionales y más complejas.

La aplicación de tareas diferenciadas sobre la base de la integralidad posibilita la aplicación siempre más intensa de la actividad de la clase, en correspondencia con las características individuales de los alumnos, lo que eleva considerablemente sus potencialidades educativas.

Dar atención máxima a cada alumno en la labor colectiva de aprendizaje es, por tanto, una necesidad objetiva para la intensificación óptima del trabajo en la clase, con lo que se propicia un mayor desarrollo en los escolares.

Los errores más frecuentes que se cometen en la diferenciación de la enseñanza son los siguientes:

- Bajo ningún concepto debe admitirse que las tareas individuales se conviertan en un medio para discriminar distintos alumnos, muy por el contrario, las tareas deben ayudar a desarrollar la confianza de los alumnos en sus aptitudes y en las posibilidades de superar dificultades durante la apropiación de conocimientos.

Es un error poner cierta parte de los alumnos ante problemas fáciles durante un período prolongado. El grado de dificultad de las tareas para los alumnos más débiles debe ascender continuamente, y las tareas deben contener asuntos que el alumno no domine del todo.

Un error típico que se comete comúnmente durante el planeamiento de tareas diferenciadas, es el de dosificar las tareas solamente de acuerdo con su extensión (volumen); es decir, los alumnos débiles reciben tareas más cortas mientras los más aventajados reciben tareas más largas.

La diferencia de extensión en las tareas por sí sola, no aporta solución alguna. Es necesario tener presente esta realidad. La accesibilidad de las tareas, en coincidencia con las capacidades de los alumnos, está dada no sólo por la extensión, sino también por el grado de dificultad e intensidad de las acciones.

### **2.3.11. ESTRUCTURA DE LA CLASE**

La clase, como hemos demostrado, constituye la forma básica, fundamental del proceso de enseñanza - aprendizaje dentro del sistema de influencias físico - deportivas de la escuela. El Currículo determina el número de horas clases a impartir por la Educación Física en cada curso y las frecuencias semanales para cada grado y tipo de escuela, así como su duración en minutos, todo lo que responde a puntos de vista pedagógicos y de organización escolar.

La clase de Educación Física está estructurada convencionalmente en tres partes: preparatoria o inicial; principal; y final, estrechamente vinculadas entre sí y determinadas por el objetivo y el contenido de la clase. La palabra "partes" no debe entenderse como si se trata de porciones delimitadas que se suman de una forma simple y lineal para formar un todo, sino como un sistema en sí, como una unidad de desarrollo. Tanto el contenido de una clase, como sus objetivos deben ser considerados en sus relaciones más amplias, lo cual significa planificar y desarrollar la clase como un proceso continuo.

La estructura de la clase abarca aspectos de caracteres psicológicos, fisiológicos y didáctico-metodológicos que se traducen en tareas concretas que se debe cumplimentar en cada parte de la clase. A continuación pasaremos a analizar dichos aspectos en cada una de las partes de la clase con el objetivo de brindar al profesor ciertos puntos de apoyo para el desarrollo de estas.

#### **2.3.11.1. PARTE PREPARATORIA O INICIAL.**

Como su propia denominación lo indica, esta parte introductoria de la clase pretende preparar óptimamente a los alumnos para que puedan enfrentarse con éxitos, al contenido principal de la clase.

Desde el punto de vista psico - pedagógico esta parte de la clase debe garantizar la creación de un ambiente educativo y motivar a los alumnos hacia la práctica de actividades físicas. En la Educación Primaria, la realización de juegos motivacionales, pequeños recorridos y ejercicios variados, permiten una introducción animada y alegre de los alumnos en la clase.

La clara orientación hacia el objetivo constituye un aspecto importante de carácter didáctico-metodológico de esta parte, el cual propicia la información adecuada a los alumnos, qué debe lograr y cómo, y al mismo tiempo, los prepara psicológicamente para enfrentar las actividades que se van a realizar.

El aspecto o tarea medular de esta parte es la de preparar o "acondicionar" el organismo para la actividad principal. Esta preparación, también conocida como "calentamiento" (elevación de la temperatura corporal producto de la ejercitación) va dirigida al organismo en general (órganos y sistemas) y a regiones o segmentos específicos (planos musculares, articulaciones).

El calentamiento con niños, donde el deporte tiene un peso considerable en los contenidos programados para estas edades, exige además de juegos o actividades motivacionales la realización de ejercicios físicos bien dosificados que provoquen un aumento progresivo de la carga física; los ejercicios de calentamiento que se seleccionen no deben ser muy complejos y deben estar en correspondencia con el grado de preparación de los alumnos. Puede considerarse un estado funcional adecuado para esta parte de la clase cuando los alumnos logran alrededor de 120 pulsaciones por minutos.

Después del calentamiento general, se realiza por lo regular, uno específico, lo que es metodológicamente correcto, ya que propicia un



punto de enlace con el contenido de la parte principal. Este incluye ejercicios que se asemejen a la estructura de las operaciones o a fases de las acciones motrices que serán objeto de enseñanza o consolidación.

### **2.3.11.2. PARTE PRINCIPAL**

Esta es la parte esencial, básica, de la clase de Educación Física donde se cumplen los objetivos instructivos y educativos. Desde el punto de vista didáctico-metodológico, en esta parte, la ejercitación constituye el elemento primordial para la enseñanza y consolidación de los conocimientos, hábitos, habilidades, y capacidades. Esta se estructura teniendo en cuenta la o las funciones didácticas que se desarrollarán, los pasos metodológicos que se derivan de la lógica del contenido en cuestión y el nivel de desarrollo de los alumnos.

Las acciones del profesor derivadas de la aplicación de los métodos de enseñanza, con un predominio de la exploración guiada sobre la base de situaciones problemáticas, desempeñan un papel muy importante en la dirección y orientación del aprendizaje y desarrollo de los alumnos.

La carga física en esta parte alcanza su nivel máximo. Se considera como aceptable el esfuerzo físico realizado cuando las pulsaciones por minuto fluctúan entre 140-160, como promedio.

La utilización de procedimientos organizativos dinámicos, fundamentalmente los que abarcan el sistema de estaciones (circuitos, estaciones y secciones por rendimiento) contribuye al rendimiento en la clase.

La ubicación de los ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas al inicio o al final de la parte principal es algo muy polémico y donde los criterios varían.

Desde el punto de vista fisiológico, la rapidez y la agilidad (capacidad coordinativa compleja con un gran componente de rapidez) se desarrollan mejor al inicio de la parte principal, después del calentamiento, ya que el estímulo nervioso llega con mayor calidad a nivel propioceptivo que después de haber desarrollado todo un trabajo intenso en la clase. Algo similar ocurre con la movilidad articular y el stretching toda vez que al final de esta parte existe un mayor grado de fatiga muscular. Sin embargo, las capacidades de fuerza y resistencia es más conveniente trabajarlas al final de la parte principal donde el desarrollo de ambas se ve favorecido como resultado de tener que realizar un mayor esfuerzo físico. Además, el trabajo de fuerza, al inicio de esta parte, puede afectar la coordinación motriz necesaria para el desarrollo de las habilidades.

Este es a nuestro modo de ver, el criterio básico que se debe tener en cuenta a la hora de ubicar el desarrollo de capacidades físicas dentro de la parte principal, aunque no es el único. Un profesor, por ejemplo, desde el punto de vista de la elevación progresiva de la carga y teniendo en cuenta que va a enseñar una habilidad compleja, considere sacrificar el mejor momento de la clase para desarrollar la rapidez, ante el temor de que la carga física que esta provoque puede afectar el aprendizaje de la habilidad, y ubique entonces la rapidez al final de esta parte.

### **2.3.11.3. PARTE FINAL**

Una vez concluida la parte principal de la clase, es necesario un período de recuperación del organismo. Se considera que esta recuperación se logra si el alumno alcanza entre 10 y 15 pulsaciones por minuto más de las que tenía al iniciar la clase, lo que está sujeto a cambios en correspondencia con la intensidad de la carga y el nivel de entrenamiento de los estudiantes.

Con este fin se realizan carreras regresivas (disminución paulatina de la intensidad de la carrera), marchas, juegos cantados y ejercicios respiratorios y de relajación.

Es de gran valor pedagógico en esta parte de la clase, el análisis de los resultados alcanzados, para que los estudiantes tomen conciencia en sus dificultades individuales y de las del colectivo, y a la vez, reconozcan el resultado alcanzado y el esfuerzo realizado por ellos. De dicho análisis debe derivarse la asignación de tareas para que el alumno las realice de manera independiente, así como buenas recomendaciones para el futuro.

La formación del grupo-clase, la despedida y el lema, constituye un marco educativo muy a propósito para culminar la clase. La organización y el desarrollo de la clase no dependen solamente de una estructura adecuada, sino también de otros factores entre los cuales se encuentra la técnica de dirección de la clase que emplea el profesor, la cual pasamos a abordar a continuación.

### **2.3.12. LA ADECUADA ORGANIZACIÓN Y PREPARACIÓN MATERIAL DE LA CLASE.**

La tarea de materializar exitosamente los objetivos y contenidos de la clase, está estrechamente vinculada no solo con la eficiente selección y aplicación de los métodos de enseñanza, sino también con la creación de condiciones apropiadas para la enseñanza. Dichas condiciones no son más que la adecuada preparación material y organización de la clase.

La instalación o el área deportiva, donde se va a desarrollar la clase debe estar debidamente acondicionada, los terrenos marcados, los implementos y materiales deportivos ubicados convenientemente y en cantidades suficientes en relación con el número de alumnos, de forma tal que estos trabajen intensamente a lo largo de la clase. Los medios de

enseñanza que el profesor crea para la clase, como son, por ejemplo: láminas, balones colgantes, etc., favorecen el proceso de enseñanza y estimula hacia el aprendizaje.

La clase de Educación Física, por desarrollarse regularmente en un espacio abierto, requiere de la utilización de formas adecuada de organización que permitan con rapidez, lograr la ubicación adecuada y el traslado de los alumnos en función de la actividad que se va a realizar.

Por supuesto el que la clase se desarrolle con orden y disciplina, no está reñido con la alegría y el ambiente de sano esparcimiento que debe caracterizarla.

El dinamismo característico de la clase de Educación Física y el constante desplazamiento de los alumnos en el área deportiva, exigen la utilización de procedimientos organizativos tradicionales (frontal, ondas, etc.) y modernos (circuito, secciones por rendimiento, estaciones), que permitan organizar y reorganizar a los alumnos en la clase.

Una estructuración idónea de la clase sólo es posible con la aplicación consecuente de procedimientos organizativos en articulación con los métodos, implementos y materiales, acordes al nivel de desarrollo e intereses de los alumnos y los conocimientos, habilidades y capacidades que se deben desarrollar.

Una adecuada organización y preparación material incide favorablemente en el aprovechamiento del tiempo y en el rendimiento de la clase, índices estos que permiten evaluar la eficiencia del proceso de enseñanza - aprendizaje en Educación Física).

### **2.3.13. LA EVALUACIÓN Y AUTOEVALUACIÓN PERMANENTE.**

Un elemento esencial del proceso de enseñanza lo constituye la evaluación y auto evaluación permanente por parte de profesor y el alumno en el cumplimiento de las diferentes tareas planteadas.

El evaluación es un componente esencial del proceso enseñanza aprendizaje mediante la cual el profesor comprueba el aprovechamiento obtenido por sus alumnos y cuyos resultados le sirven, al mismo tiempo para analizar y valorar su propio trabajo, es decir, que la evaluación que ejerce sobre sus alumnos es la base para autoevaluar su propia labor docente.

Mediante la evaluación se comprueba el resultado de las clases sobre la base de las exigencias planteadas en la programación docente y se determina la eficiencia y eficacia del trabajo docente-educativo. Ella revela la calidad de los conocimientos, habilidades, hábitos adquiridos por los alumnos, así como el nivel educativo (actitudes, valores) que han alcanzado en el proceso de enseñanza.

Dada la característica eminentemente práctica de la clase de Educación Física el profesor puede conocer a cada momento, cómo se desarrollan las habilidades motrices básicas y deportivas, cómo se fijan los hábitos y conocimientos teóricos que de manera objetiva se manifiestan en la actividad físico-deportiva. La observación directa en la labor diaria constituye una vía de evaluación operativa muy efectiva ya que se ha de diagnosticar constantemente el trabajo del alumno en la clase para derivar, en los casos necesarios, las medidas que den solución a las dificultades que se presenten.

La evaluación no solo se ejerce permanentemente en cada clase mediante la observación del comportamiento de los alumnos, sino que también se estructura en determinados momentos del proceso de

enseñanza para comprobar objetivos esenciales del programa de estudio. En este sentido se establecen controles sistemáticos que abarcan objetivos relacionados con subunidades o temáticas y controles parciales, los cuales permiten conocer el logro de los objetivos de las unidades de estudio desarrolladas.

Tan pronto como surgen dificultades en el aprendizaje de los alumnos, el profesor tiene que analizar las causas que las originan y hacer las correcciones necesarias en el tratamiento metodológico del contenido, y en el caso de que no sea un fenómeno generalizado, atender las diferencias individuales manifestadas en el grupo-clase. Muchos profesores, fundamentalmente noveles, tienden a atribuir las dificultades de todo a los alumnos o factores externos de tiempo o de base material de estudio, pero antes debe preguntarse a sí mismo, si no radica en él la causa de las dificultades que se aprecian en el aprendizaje de sus alumnos y revisar los métodos y las formas de organización empleadas y demás aspectos relacionados con su labor docente. En muchos casos, es esta la causa fundamental.

Al concluir cada clase, el profesor debe valorar críticamente el resultado de su trabajo y dar respuestas a diversas interrogantes, entre las que consideramos esenciales las siguientes:

¿El resultado de mi labor permitió el logro cabal de los objetivos de la clase?

¿Qué dificultades se apreciaron de tipo metodológico u organizativo?

¿Las formas de control empleadas posibilitan llegar a conclusiones sobre el cumplimiento de los objetivos?

¿Qué medidas debo tomar para el trabajo inmediato y futuro?

El uso adecuado de la evaluación da al profesor la base para lograr una estructuración correcta de sus clases. De igual forma, cuando ha desarrollado la capacidad de auto evaluación podemos decir que ha

alcanzado algo de gran valor para el desarrollo de su trabajo como educador.

¿Y la auto evaluación debe ser una capacidad que solo debe desarrollar el profesor?

¿No es una necesidad del proceso docente educativo, para lograr una participación activa y consciente en los alumnos y de promover la independencia cognoscitiva de éstos, que sean capaces de autoevaluarse y co - evaluarse?

La labor del profesor en este sentido va dirigida a enseñarlos a descubrir por sí mismos los errores en que incurren. Este promueve el diálogo con sus alumnos y entre sus alumnos y trata mediante preguntas de inducirlos a que encuentren la o las causas por las que no logra mejores resultados.

También el que ellos ejerzan la función de control sobre otros alumnos los ayuda a autoevaluarse mejor (co – evaluación), dada la experiencia que les brinda la observación crítica de la labor de sus compañeros bajo la orientación del profesor. El trabajo en dúos, tríos, grupos en circuitos y estaciones, donde unos trabajan mientras los otros los observan con el cambio correspondiente de roles, constituye una forma de organización idónea para lograr dicho objetivo.

## TERCERA PARTE

### 3. FORMULACIÓN DEL SISTEMA DE HIPÓTESIS

#### 3.1. HIPÓTESIS DE TRABAJO.

Los métodos didácticos influyen en el aprendizaje de los fundamentos técnicos en el fútbol.

#### 3.2. HIPÓTESIS OPERACIONALES.

La aplicación de métodos didácticos influye en el aprendizaje de los fundamentos técnicos en el fútbol.

#### 3.3. HIPÓTESIS NULA.

Los métodos didácticos no influyen en el aprendizaje de los fundamentos técnicos en el fútbol.



## **CUARTA PARTE**

### **4. MARCO METODOLÓGICO.**

#### **4.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación es de tipo pre - experimental y de diseño de pre – prueba y post – prueba, tiene como finalidad aplicar una propuesta alternativa de métodos didácticos para determinar que la aplicación de métodos didácticos influye en los fundamentos técnicos de fútbol.

#### **4.2. POBLACIÓN Y MUESTRA**

##### **4.2.1. DESCRIPCIÓN DEL UNIVERSO SUJETO DE ESTUDIO.**

Para el presente trabajo de investigación la población considerada esta constituida por los jugadores pertenecientes a la Escuela de Fútbol de “AFNA” correspondiente a la faja etárea de 8 a 10 años.

En razón que el universo es pequeño, la muestra esta constituida por toda la población.

#### **4.3. INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**

Los instrumentos que voy a utilizar en mi investigación, para determinar el nivel en que se encuentra el deportista es la batería de test técnicos propuesta por Endré Benedek en su libro FUTBOL INFANTIL.

#### **4.4. VALIDEZ**

Los instrumentos tienen el 100% de validez ya que fueron diseñados para medir precisamente los fundamentos técnicos.

#### **4.5. RECOLECCIÓN DE DATOS**

La investigación consiste en la evaluación de los fundamentos técnicos, que se realizará en dos ocasiones, al principio y al final de las 6 semanas de entrenamiento de los jugadores de la categoría 8 a 10 años.

#### **4.6. ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS**

Para efectuar el análisis de los datos recogidos en la investigación voy a utilizar las medidas de tendencia central y variabilidad (Media, Valor máximo, Valor Mínimo y rango) los cuales serán agrupados en tablas y representado en gráficos con su respectivo análisis.

#### **4.7. BATERÍA DE TEST**

##### **4.7.1. MALABARISMO CON EL EMPEINE TOTAL**

La prueba debe ser ejecutada con ambas piernas. De tres tentativas es válida la mejor de las tres. Se suma el mejor resultado con el pie izquierdo al mejor resultado conseguido con el pie derecho. Solamente se puede alcanzar un nivel de clasificación, si el resultado se obtuvo con ambas piernas. Por ejemplo 12 (8 pierna derecha + 4 pierna izquierda).

##### **4.7.2. MALABARISMO CON EL EMPEINE TOTAL ANDANDO.**

La ejecución se efectúa como la prueba 1, pero no cuenta el malabarismo, sin los metros recorridos.

#### **4.7.3. MALABARISMO CON LA CABEZA.**

Igual que en el ejercicio uno vale la mejor tentativa de tres.

#### **4.7.4. TIROS DE PRECISIÓN (A RAS DEL SUELO).**

Tiros a ras del suelo a una portería de un metro de ancho y un metro de alto a una distancia de 11 metros. Cinco tentativas con cada pierna. ¿Cuántos aciertos se consiguen en total?

#### **4.7.5. TIROS DE PRECISIÓN CON BALÓN AÉREO.**

A balón parado, tiro de precisión con balón aéreo a un objetivo de 5,5 x 5,5 metros y a una distancia de 16 metros (trazar una línea a la altura del palo de la portería hacia delante hasta la esquina del área de 5 metros). Cinco tentativas con cada pierna. ¿Cuántos aciertos se consiguen en total?

#### **4.7.6. TIROS DE PRECISIÓN CON BALÓN AÉREO A LA PORTERÍA.**

La portería es dividida en cinco partes o bien trazar marcas de meta en una pared o un vallado alto. El balón tiene que ser tirado desde una distancia de 11 metros como balón aéreo a bote pronto directamente a la primera marca de meta y luego a las siguientes y al revés. Sólo los balones que cruzan la línea de portería en el aire cuentan como aciertos o bien los balones que dan directamente en la meta de la pared. Cinco tentativas con cada pierna. ¿Cuántos aciertos se consiguen en total?

#### **4.7.7. GOLPEO DE PRECISIÓN CON LA CABEZA A LA PORTERÍA.**

La portería es dividida en cinco partes como la prueba anterior. El balón tiene que ser cabeceado seguidamente en las cinco partes y al revés. El

balón no puede tocar el suelo antes de la línea. Los niños se colocan en el medio a 5 metros delante de la portería, se lanzan ellos mismos el balón al aire y cabecean a las distintas partes. Si el lanzamiento es impreciso, puede ser repetido. ¿Cuántos aciertos consigue con un total de diez tentativas?

#### **4.7.8. CONDUCCIÓN DE BALÓN.**

Se traza un eslalon de 10 metros de longitud, colocado cada 2 metros una banderola. Los jugadores tienen que recorrer el slalom ida y vuelta. Vale la mejor de tres tentativas.

#### **4.7.9. COMPETICIÓN DE TIRO A DISTANCIA.**

Tirar un balón parado con el pie derecho e izquierdo. De tres tentativas cuenta el más largo. Se suman las distancias conseguidas en las dos piernas y se divide por dos. Por ejemplo  $20 + 12 = 32 / 2 = 16$  metros.

## QUINTA PARTE

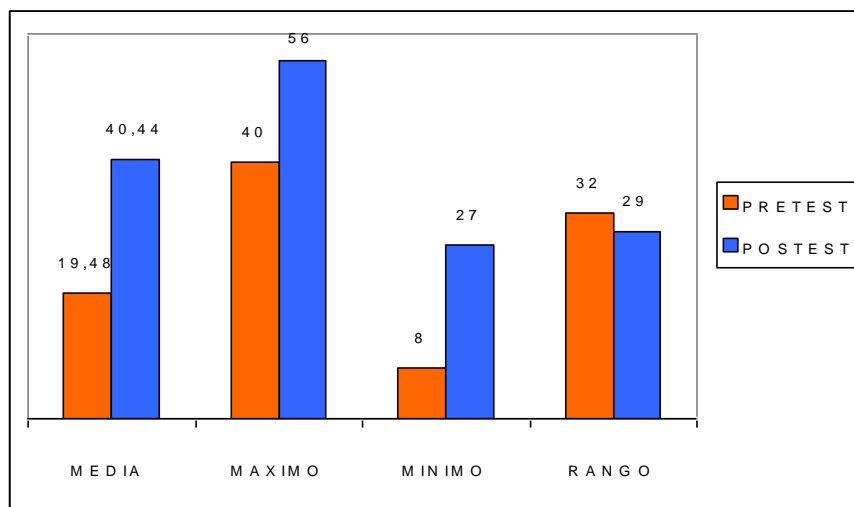
### 5.1.- ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS PRE – TEST Y POST - TEST

#### 5.1.1.- MALABARISMO CON EL EMPEINE TOTAL

ORD	NOMBRE	PRE - TEST			POS - TEST		
		PIE DER	PIE IZQ	TOTAL	PIE DER	PIE IZQ	TOTAL
1	ACOSTA ALVARES LUÌS FERNADO	10	12	22	15	17	32
2	AGUILAR MALDONADO JAVIER ERNESTO	15	4	19	21	12	33
3	ALARCON CHICAIZA JOSÉ ALFREDO	20	6	26	28	26	54
4	ANGOS ALULEMA PABLO ANDRÉS	21	5	26	25	15	40
5	CANDO AGUINAGA JORGE EDUARDO	28	7	35	32	18	50
6	CARRILLO CARRILLO GENARO JOSÉ	29	11	40	31	21	52
7	CISNEROS ATAPUMA LUÌS PATRICIO	16	4	20	18	12	30
8	GARCÍA MORENO JORGE LENIN	6	2	8	16	20	36
9	IÑIGUEZ IBAÑEZ FAUSTO LEONARDO	5	3	8	15	23	38
10	IPIALES TORRES CARLOS MARCELO	11	9	20	31	19	50
11	MARCILLO TUTILLO MATEO MANUEL	21	12	33	24	15	39
12	MORA ALTAMIRANO BYRON CRISTIAN	22	7	29	32	17	49
13	GARCÍA MORENO JORGE LENIN	8	2	10	15	12	27
14	PÀEZ VASCONEZ JAIME FABRICIO	13	6	19	23	10	33
15	QUINTERO TIPANLUIZA MARCO AURELIO	12	11	23	22	12	34
16	RODRIGUEZ PAUCAR LUÌS ALFREDO	9	9	18	29	19	48
17	ROJAS PAVÓN CLEVER CARLOS	10	7	17	37	15	52
18	ROSALES PAZ ENRIQUE SEGUNDO	11	4	15	24	12	36

19	SALGADO PEÑAHERRERA ALVARO LUÌS	4	4	8	32	24	56
20	VACA PERALTA OSCAR MANUEL	8	7	15	28	14	42
21	VALENCIA GORDILLO RAÙL ALVARO	3	8	11	23	13	36
22	YÈPEZ NARANJO FABIÁN OMAR	7	8	15	37	12	49
23	TOAQUIZA FUESTES MARIO ANDRES	12	9	21	17	13	30
24	NOBOA CAIZA JORGE ALFONSO	12	6	18	22	16	38
25	VALLESTEROS GUTIERREZ ALDRIN RODRI	8	3	11	18	9	27
	<b>MEDIA</b>	12,84	6,64	19,48	24,6	15,84	40,44
	<b>MÁXIMO</b>	29	12	40	37	26	56
	<b>MÍNIMO</b>	3	2	8	15	9	27
	<b>RANGO</b>	26	10	32	22	17	29

### 5.1.1.1 GRÁFICO



### 5.1.1.2. ANÁLISIS.

Como podemos observar en el presente grafico para el test de malabarismo con empeine total en el pre – test la media alcanzada por los alumnos es de 19.48 repeticiones, el valor máximo es de 40 repeticiones, el valor mínimo es de 8 repeticiones y un rango de 32 repeticiones.

Luego de la aplicación del pre – experimento podemos observar en el post – test que la media mejoro a 40.44 repeticiones, el valor máximo mejoro a 56 repeticiones, el valor mínimo mejoro a 27 repeticiones y la amplitud del rango mejoro 29 repeticiones.

### LO QUE SE COMPRUEBA LA HIPÓTESIS DE TRABAJO

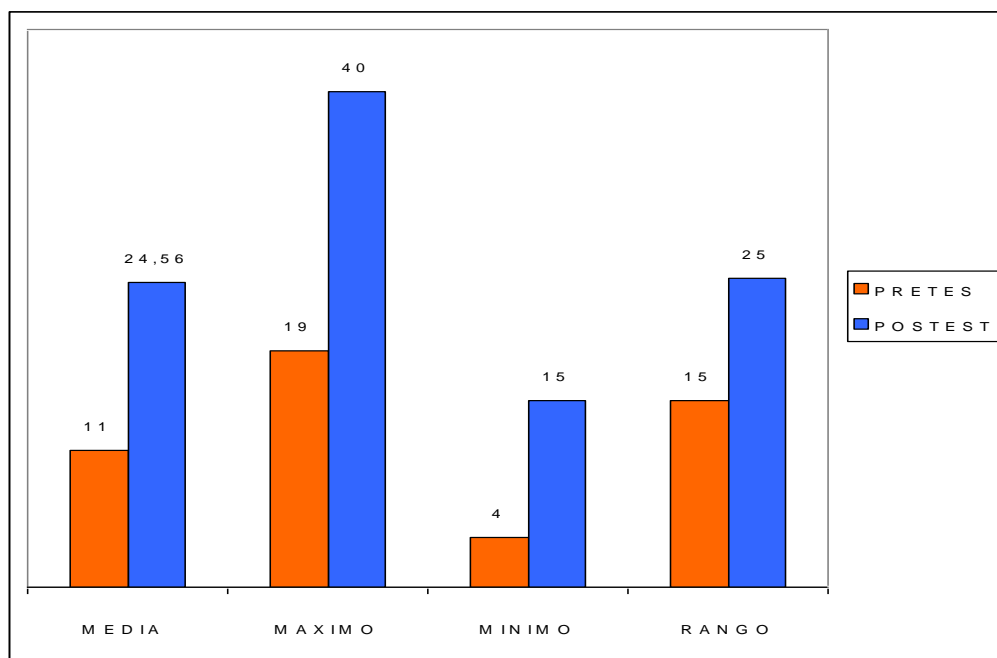
**5.1.2. MALABARISMO CON EL EMPEINE TOTAL ANDANDO**

ORD	NOMBRE	PRE - TEST			POS - TEST		
		PIE DER	PIE IZQ	TOTAL	PIE DER	PIE IZQ	TOTAL
1	ACOSTA ALVARES LUÌS FERNADO	8	4	12	15	9	24
2	AGUILAR MALDONADO JAVIER ERNESTO	7	3	10	14	5	19
3	ALARCON CHICAIZA JOSÉ ALFREDO	12	5	17	13	6	19
4	ANGOS ALULEMA PABLO ANDRÉS	7	4	11	21	8	29
5	CANDO AGUINAGA JORGE EDUARDO	4	7	11	15	12	27
6	CARRILLO CARRILLO GENARO JOSÉ	11	8	19	22	13	35
7	CISNEROS ATAPUMA LUÌS PATRICIO	12	4	16	28	12	40
8	GARCÍA MORENO JORGE LENIN	3	1	4	13	2	15
9	IÑIGUEZ IBAÑEZ FAUSTO LEONARDO	7	3	10	17	6	23
10	IPIALES TORRES CARLOS MARCELO	5	3	8	19	6	25
11	MARCILLO TUTILLO MATEO MANUEL	6	5	11	14	7	21
12	MORA ALTAMIRANO BYRON CRISTIAN	8	6	14	15	9	24
13	GARCÍA MORENO JORGE LENIN	14	2	16	26	9	35
14	PÀEZ VASCONEZ JAIME FABRICIO	8	1	9	18	6	24
15	QUINTERO TIPANLUIZA MARCO AURELIO	9	5	14	14	11	25
16	RODRIGUEZ PAUCAR LUÌS ALFREDO	9	6	15	13	11	24
17	ROJAS PAVÓN CLEVER CARLOS	7	4	11	12	7	19
18	ROSALES PAZ ENRIQUE SEGUNDO	2	3	5	11	6	17



19	SALGADO PEÑAHERRERA ALVARO LUÍS	6	3	9	9	9	18
20	VACA PERALTA OSCAR MANUEL	7	5	12	9	15	24
21	VALENCIA GORDILLO RAÚL ALVARO	3	3	6	8	9	17
22	YÈPEZ NARANJO FABIÁN OMAR	7	7	14	14	11	25
23	TOAQUIZA FUESTES MARIO ANDRES	11	4	15	13	12	25
24	NOBOA CAIZA JORGE ALFONSO	13	3	16	24	13	37
25	VALLESTEROS GUTIERREZ ALDRIN RODRI	6	2	8	14	9	23
	<b>MEDIA</b>	<b>MEDIA</b>	4,04	11,72	15,64	8,92	24,56
	<b>MAXIMO</b>	<b>MÀXIMO</b>	8	19	28	15	40
	<b>MINIMO</b>	<b>MÍNIMO</b>	1	4	8	2	15
	<b>RANGO</b>	<b>RANGO</b>	7	15	20	13	25

### 5.1.2.1. GRÁFICO.



### 5.1.2.2. ANÁLISIS.

Como podemos observar en el presente grafico para el test de malabarismo con empeine total andando en el pre – test la media alcanzada por los alumnos es de 11 metros, el valor máximo es de 19 metros, el valor mínimo es de 4 metros y un rango de 15 metros.

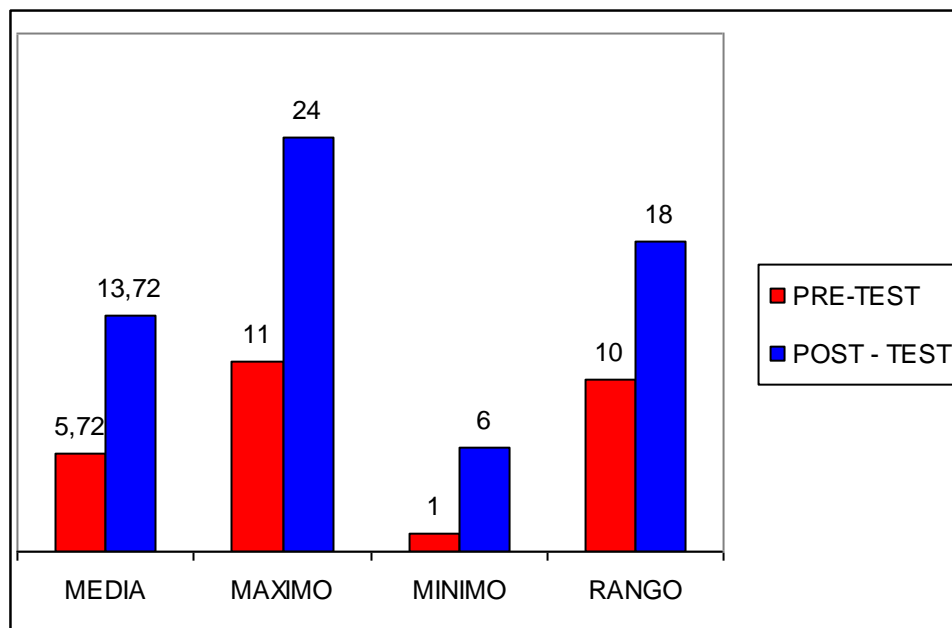
Luego de la aplicación del pre – experimento podemos observar en el post – test que la media mejoro a 24.56 metros, el valor máximo mejoro a 40 metros, el valor mínimo mejoro a 15 metros y la amplitud del rango aumento 25 metros.

### LO QUE SE COMPRUEBA LA HIPÓTESIS DE TRABAJO.

### 5.1.3. MALABARISMO CABEZA

		<b>PRE-TEST</b>	<b>POST - TEST</b>
<b>ORD</b>	<b>NOMBRE</b>	<b>NUMERO</b>	<b>NUMERO</b>
1	ACOSTA ALVARES LUÌS FERNADO	8	13
2	AGUILAR MALDONADO JAVIER ERNESTO	4	12
3	ALARCON CHICAIZA JOSÉ ALFREDO	4	15
4	ANGOS ALULEMA PABLO ANDRÉS	7	17
5	CANDO AGUINAGA JORGE EDUARDO	6	13
6	CARRILLO CARRILLO GENARO JOSÉ	8	21
7	CISNEROS ATAPUMA LUÌS PATRICIO	9	24
8	GARCÍA MORENO JORGE LENIN	6	12
9	IÑIGUEZ IBAÑEZ FAUSTO LEONARDO	5	11
10	IPIALES TORRES CARLOS MARCELO	8	16
11	MARCILLO TUTILLO MATEO MANUEL	11	14
12	MORA ALTAMIRANO BYRON CRISTIAN	3	8
13	GARCÍA MORENO JORGE LENIN	2	9
14	PÀEZ VASCONEZ JAIME FABRICIO	4	7
15	QUINTERO TIPANLUIZA MARCO AURELIO	6	11
16	RODRIGUEZ PAUCAR LUÌS ALFREDO	8	11
17	ROJAS PAVÓN CLEVER CARLOS	2	19
18	ROSALES PAZ ENRIQUE SEGUNDO	1	6
19	SALGADO PEÑAHERRERA ALVARO LUÌS	6	15
20	VACA PERALTA OSCAR MANUEL	4	12
21	VALENCIA GORDILLO RAÙL ALVARO	6	16
22	YÈPEZ NARANJO FABIÁN OMAR	3	13
23	TOAQUIZA FUESTES MARIO ANDRES	7	16
24	NOBOA CAIZA JORGE ALFONSO	9	14
25	VALLESTEROS GUTIERREZ ALDRIN RODRI	6	18
	<b>MEDIA</b>	<b>MEDIA</b>	13,72
	<b>MÁXIMO</b>	<b>MÁXIMO</b>	24
	<b>MÍNIMO</b>	<b>MÍNIMO</b>	6
	<b>RANGO</b>	<b>RANGO</b>	18

### 5.1.3.1. GRÁFICO.



### 5.1.3.2. ANÁLISIS.

Como podemos observar en el presente grafico para el test de malabarismo con la cabeza en el pre – test la media alcanzada por los alumnos es de 5.72 repeticiones, el valor máximo es de 11 repeticiones, el valor mínimo es de 1 repeticiones y un rango de 10 repeticiones.

Luego de la aplicación del pre – experimento podemos observar en el post – test que la media mejoro a 13.72 repeticiones, el valor máximo mejoro a 24 repeticiones, el valor mínimo mejoro a 6 repeticiones y la amplitud del rango disminuyo a 18 repeticiones.

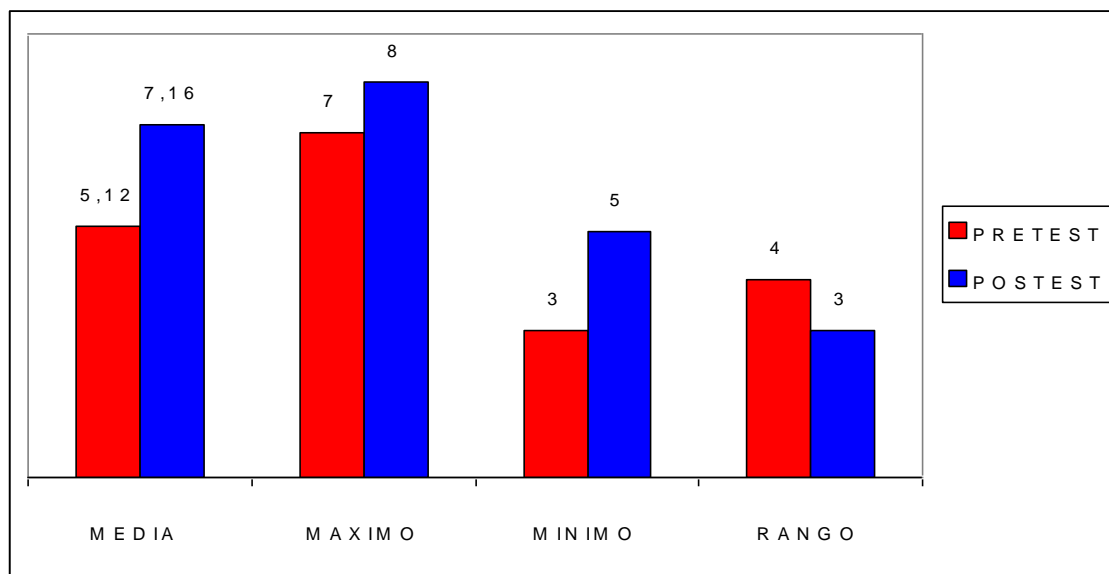
**LO QUE SE COMPRUEBA LA HIPÓTESIS DE TRABAJO.**

**5.1.4. TIROS DE PRECISIÓN (A RAS DE SUELO)**

ORD	NOMBRE	PRE - TEST			POS - TEST		
		PIERNA DERECHA	PIERNA IZQUIER	TOTAL	PIERNA DERECHA	PIERNA IZQUIER	TOTAL
1	ACOSTA ALVARES LUÌS FERNADO	2	3	5	3	4	7
2	AGUILAR MALDONADO JAVIER ERNESTO	2	3	5	2	5	7
3	ALARCON CHICAIZA JOSÉ ALFREDO	3	3	6	4	3	7
4	ANGOS ALULEMA PABLO ANDRÉS	3	2	5	5	3	8
5	CANDO AGUINAGA JORGE EDUARDO	4	2	6	4	3	7
6	CARRILLO CARRILLO GENARO JOSÉ	3	1	4	3	3	6
7	CISNEROS ATAPUMA LUÌS PATRICIO	2	2	4	2	3	5
8	GARCÍA MORENO JORGE LENIN	4	2	6	4	4	8
9	IÑIGUEZ IBAÑEZ FAUSTO LEONARDO	3	3	6	3	4	7
10	IPIALES TORRES CARLOS MARCELO	3	1	4	5	3	8
11	MARCILLO TUTILLO MATEO MANUEL	3	3	6	4	3	7
12	MORA ALTAMIRANO BYRON CRISTIAN	2	2	4	2	5	7
13	GARCÍA MORENO JORGE LENIN	4	3	7	4	4	8
14	PÀEZ VASCONEZ JAIME FABRICIO	3	2	5	5	3	8
15	QUINTERO TIPANLUIZA MARCO AURELIO	2	2	4	5	2	7
16	RODRIGUEZ PAUCAR LUÌS ALFREDO	3	2	5	4	3	7
17	ROJAS PAVÓN CLEVER CARLOS	3	3	6	5	3	8
18	ROSALES PAZ ENRIQUE SEGUNDO	3	2	5	4	3	7
19	SALGADO PEÑAHERRERA ALVARO LUÌS	2	2	4	5	2	7
20	VACA PERALTA OSCAR MANUEL	4	3	7	4	4	8
21	VALENCIA GORDILLO RAÙL ALVARO	3	3	6	5	3	8

22	YÈPEZ NARANJO FABIÁN OMAR	2	2	4	5	2	7
23	TOAQUIZA FUESTES MARIO ANDRES	2	1	3	2	3	5
24	NOBOA CAIZA JORGE ALFONSO	4	2	6	4	4	8
25	VALLESTEROS GUTIERREZ ALDRIN RODRI	3	2	5	4	3	7
	<b>MEDIA</b>	<b>MEDIA</b>		5,12			7,16
	<b>MÁXIMO</b>	<b>MÁXIMO</b>		7			8
	<b>MÍNIMO</b>	<b>MÍNIMO</b>		3			5
	<b>RANGO</b>	<b>RANGO</b>		4			3

### 5.1.4.1. GRÁFICO



### 5.1.3.3. ANÁLISIS.

Como podemos observar en el presente grafico para el test de Tiros de Presición (a ras de suelo) en el pre – test la media alcanzada por los alumnos es de 5.12 repeticiones, el valor máximo es de 7 repeticiones, el valor mínimo es de 6 repeticiones y un rango de 4 repeticiones.

Luego de la aplicación del pre – experimento podemos observar en el post – test en el post - test que la media mejoro a 7.16 repeticiones, el valor máximo mejoro a 8 repeticiones, el valor mínimo mejoro a 5 repeticiones y la amplitud del rango disminuyo a 3 repeticiones.

### LO QUE SE COMPRUEBA LA HIPÓTESIS DE TRABAJO

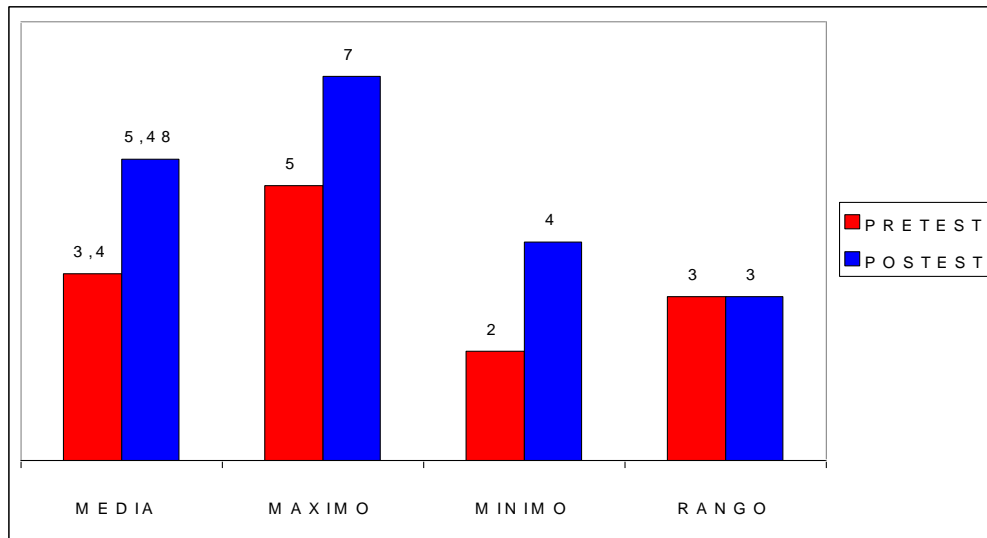
### 5.1.5. TIROS DE PRECISIÓN CON BOLA AÉREA

ORD	NOMBRE	PRE - TEST			POS - TEST		
		PIERNA DERECHA	PIERNA IZQUIER	TOTAL	PIERNA DERECHA	PIERNA IZQUIER	TOTAL
1	ACOSTA ALVARES LUÍS FERNADO	1	2	3	4	2	6
2	AGUILAR MALDONADO JAVIER ERNESTO	1	2	3	4	2	6
3	ALARCON CHICAIZA JOSÉ ALFREDO	2	2	4	3	3	6
4	ANGOS ALULEMA PABLO ANDRÉS	2	1	3	3	3	6
5	CANDO AGUINAGA JORGE EDUARDO	3	1	4	3	4	7
6	CARRILLO CARRILLO GENARO JOSÉ	2	1	3	3	2	5
7	CISNEROS ATAPUMA LUÍS PATRICIO	2	2	4	3	2	5
8	GARCÍA MORENO JORGE LENIN	3	1	4	3	3	6
9	IÑIGUEZ IBAÑEZ FAUSTO LEONARDO	2	2	4	3	3	6
10	IPIALES TORRES CARLOS MARCELO	1	1	2	3	2	5
11	MARCILLO TUTILLO MATEO MANUEL	2	1	3	3	2	5
12	MORA ALTAMIRANO BYRON CRISTIAN	2	2	4	4	3	7
13	GARCÍA MORENO JORGE LENIN	3	2	5	3	3	6
14	PÀEZ VASCONEZ JAIME FABRICIO	2	1	3	2	2	4
15	QUINTERO TIPANLUIZA MARCO AURELIO	1	1	2	3	1	4
16	RODRIGUEZ PAUCAR LUÍS ALFREDO	3	1	4	3	3	6
17	ROJAS PAVÓN CLEVER CARLOS	2	1	3	3	2	5
18	ROSALES PAZ ENRIQUE SEGUNDO	2	1	3	3	2	5
19	SALGADO PEÑAHERRERA ALVARO LUÍS	1	1	2	3	1	4
20	VACA PERALTA OSCAR MANUEL	3	1	4	3	3	6
21	VALENCIA GORDILLO RAÚL ALVARO	2	2	4	3	2	5



22	YÈPEZ NARANJO FABIÁN OMAR	1	1	2	3	1	4
23	TOAQUIZA FUESTES MARIO ANDRES	2	1	3	3	3	6
24	NOBOA CAIZA JORGE ALFONSO	2	2	4	3	4	7
25	VALLESTEROS GUTIERREZ ALDRIN RODRI	3	2	5	3	2	5
	<b>MEDIA</b>	<b>MEDIA</b>		3,4			5,48
	<b>MÁXIMO</b>	<b>MÁXIMO</b>		5			7
	<b>MÍNIMO</b>	<b>MÍNIMO</b>		2			4
	<b>RANGO</b>	<b>RANGO</b>		3			3

**5.1.5.2. GRÁFICO.**



**5.1.5.3. ANÁLISIS.**

Como podemos observar en el presente grafico para el test de tiros de precisión con bola aérea (a ras de suelo) en el pre – test la media alcanzada por los alumnos es de 3.4 repeticiones, el valor máximo es de 5 repeticiones, el valor mínimo es de 2 repeticiones y un rango de 3 repeticiones.

Luego de la aplicación del pre – experimento podemos observar en el post – test en el post - test que la media mejoro a 5.48 repeticiones, el valor máximo mejoro a 7 repeticiones, el valor mínimo mejoro a 4 repeticiones y la amplitud del rango disminuyo a 3 repeticiones.

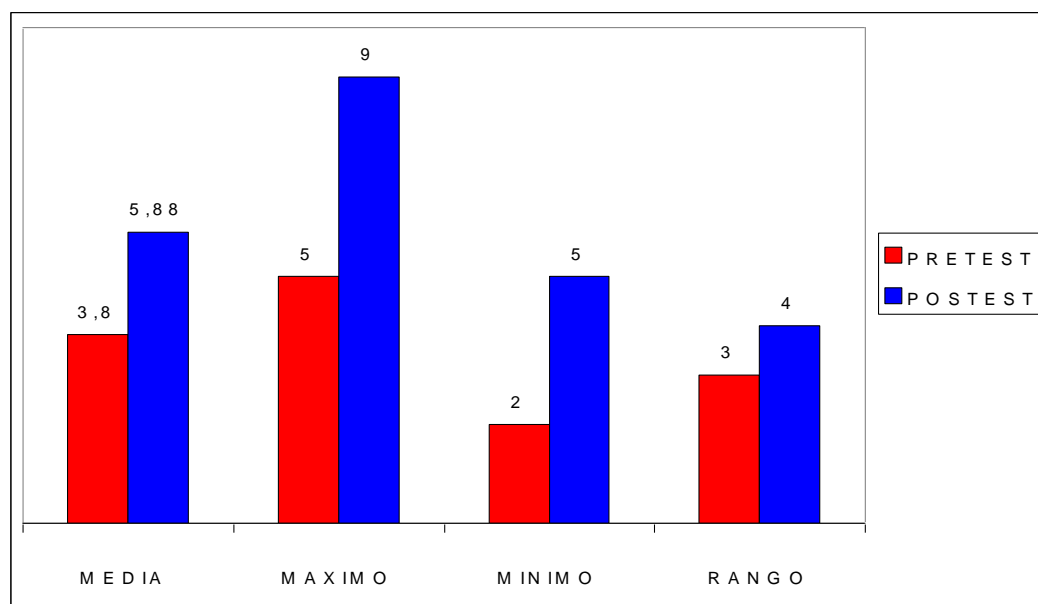
**LO QUE SE COMPRUEBA LA HIPÓTESIS DE TRABAJO.**

### 5.1.6. TIROS DE PRECISIÓN CON BOLA AÉREA A LA PORTERÍA

ORD	NOMBRE	PRE - TEST			POS - TEST		
		PIERNA DERECHA	PIERNA IZQUIER	TOTAL	PIERNA DERECHA	PIERNA IZQUIER	TOTAL
1	ACOSTA ALVARES LUÍS FERNADO	2	2	4	3	3	6
2	AGUILAR MALDONADO JAVIER ERNESTO	3	1	4	3	3	6
3	ALARCON CHICAIZA JOSÉ ALFREDO	2	2	4	3	4	7
4	ANGOS ALULEMA PABLO ANDRÉS	2	1	3	3	3	6
5	CANDO AGUINAGA JORGE EDUARDO	1	2	3	3	2	5
6	CARRILLO CARRILLO GENARO JOSÉ	3	2	5	3	3	6
7	CISNEROS ATAPUMA LUÍS PATRICIO	2	2	4	3	2	5
8	GARCÍA MORENO JORGE LENIN	3	2	5	3	3	6
9	IÑIGUEZ IBAÑEZ FAUSTO LEONARDO	1	2	3	3	3	6
10	IPIALES TORRES CARLOS MARCELO	1	2	3	4	2	6
11	MARCILLO TUTILLO MATEO MANUEL	2	2	4	4	2	6
12	MORA ALTAMIRANO BYRON CRISTIAN	3	1	4	3	3	6
13	GARCÍA MORENO JORGE LENIN	3	2	5	3	3	6
14	PÀEZ VASCONEZ JAIME FABRICIO	2	1	3	3	4	7
15	QUINTERO TIPANLUIZA MARCO AURELIO	2	2	4	3	3	6
16	RODRIGUEZ PAUCAR LUÍS ALFREDO	3	1	4	3	2	5
17	ROJAS PAVÓN CLEVER CARLOS	2	2	4	3	3	6
18	ROSALES PAZ ENRIQUE SEGUNDO	2	1	3	3	3	9
19	SALGADO PEÑAHERRERA ALVARO LUÍS	1	2	3	3	3	6
20	VACA PERALTA OSCAR MANUEL	3	2	5	3	3	6
21	VALENCIA GORDILLO RAÚL ALVARO	2	2	4	3	2	5

22	YÈPEZ NARANJO FABIÁN OMAR	1	1	2	3	1	6
23	TOAQUIZA FUESTES MARIO ANDRES	2	1	3	3	3	6
24	NOBOA CAIZA JORGE ALFONSO	2	2	4	3	4	7
25	VALLESTEROS GUTIERREZ ALDRIN RODRI	3	2	5	3	3	6
		MEDIA	MEDIA	3,8		6,08	
		MÁXIMO	MÀXIMO	5		9	
		MÍNIMO	MÍNIMO	2		5	
		RANGO	RANGO	3		4	

### 5.1.6.1. GRÁFICO.



### 5.1.6.2. ANÁLISIS.

Como podemos observar en el presente grafico para el test de tiros de precisión con bola aérea a la portería en el pre – test la media alcanzada por los alumnos es de 3.8 repeticiones, el valor máximo es de 5 repeticiones, el valor mínimo es de 2 repeticiones y un rango de 3 repeticiones.

Luego de la aplicación del pre – experimento podemos observar en el post – test en el post - test que la media mejoro a 5.48 repeticiones, el valor máximo mejoro a 9 repeticiones, el valor mínimo mejoro a 5 repeticiones y la amplitud del rango disminuyo a 4 repeticiones

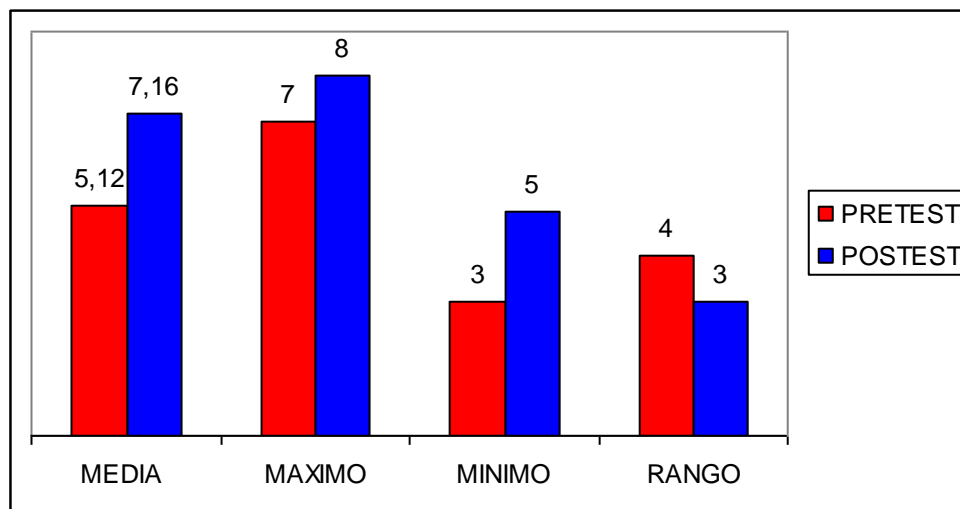
**LO QUE SE COMPRUEBA LA HIPÓTESIS DE TRABAJO.**

**5.1.7. GOLPE DE PRESIÓN CON LA CABEZA A LA PORTERÍA**

ORD	NOMBRE	PRE - TEST			POS - TEST		
		DERECHA	IZQUIER	TOTAL	DERECHA	IZQUIER	TOTAL
1	ACOSTA ALVARES LUÍS FERNADO	2	2	4	3	3	6
2	AGUILAR MALDONADO JAVIER ERNESTO	3	2	5	2	3	5
3	ALARCON CHICAIZA JOSÉ ALFREDO	3	3	6	4	4	8
4	ANGOS ALULEMA PABLO ANDRÉS	3	2	5	3	4	7
5	CANDO AGUINAGA JORGE EDUARDO	2	2	4	5	3	8
6	CARRILLO CARRILLO GENARO JOSÉ	3	3	6	4	3	7
7	CISNEROS ATAPUMA LUÍS PATRICIO	2	2	4	4	3	7
8	GARCÍA MORENO JORGE LENIN	2	3	5	5	3	8
9	IÑIGUEZ IBAÑEZ FAUSTO LEONARDO	3	2	5	4	3	7
10	IPIALES TORRES CARLOS MARCELO	3	2	5	5	3	8
11	MARCILLO TUTILLO MATEO MANUEL	3	2	5	4	3	7
12	MORA ALTAMIRANO BYRON CRISTIAN	3	2	5	3	5	8
13	GARCÍA MORENO JORGE LENIN	3	3	6	4	4	8
14	PÀEZ VASCONEZ JAIME FABRICIO	3	2	5	5	3	8
15	QUINTERO TIPANLUIZA MARCO AURELIO	2	2	4	5	2	7
16	RODRIGUEZ PAUCAR LUÍS ALFREDO	3	2	5	4	3	7
17	ROJAS PAVÓN CLEVER CARLOS	3	3	6	5	3	8
18	ROSALES PAZ ENRIQUE SEGUNDO	3	2	5	4	3	7
19	SALGADO PEÑAHERRERA ALVARO LUÍS	2	2	4	5	3	8
20	VACA PERALTA OSCAR MANUEL	3	3	6	4	4	8
21	VALENCIA GORDILLO RAÚL ALVARO	3	3	6	4	3	7

22	YÈPEZ NARANJO FABIÁN OMAR	2	2	4	5	3	8
23	TOAQUIZA FUESTES MARIO ANDRES	2	1	3	4	3	7
24	NOBOA CAIZA JORGE ALFONSO	4	2	6	4	4	8
25	VALLESTEROS GUTIERREZ ALDRIN RODRI	3	2	5	4	3	7
	<b>MEDIA</b>	<b>MEDIA</b>		4,96			7,36
	<b>MÁXIMO</b>	<b>MÀXIMO</b>		6			8
	<b>MÍNIMO</b>	<b>MÍNIMO</b>		3			5
	<b>RANGO</b>	<b>RANGO</b>		3			3

### 5.1.7.1. GRÁFICO



### 5.1.7.2. ANÁLISIS.

Como podemos observar en el presente grafico para el test de golpeo de precisión con la cabeza a la portería, en el pre – test la media alcanzada por los alumnos es de 5.12 repeticiones, el valor máximo es de 7 repeticiones, el valor mínimo es de 3 repeticiones y un rango de 4 repeticiones.

Luego de la aplicación del pre – experimento podemos observar en el post – test en el post - test que la media mejoro a 7.16 repeticiones, el valor máximo mejoro a 8 repeticiones, el valor mínimo mejoro a 5 repeticiones y la amplitud del rango disminuyo a 3 repeticiones.

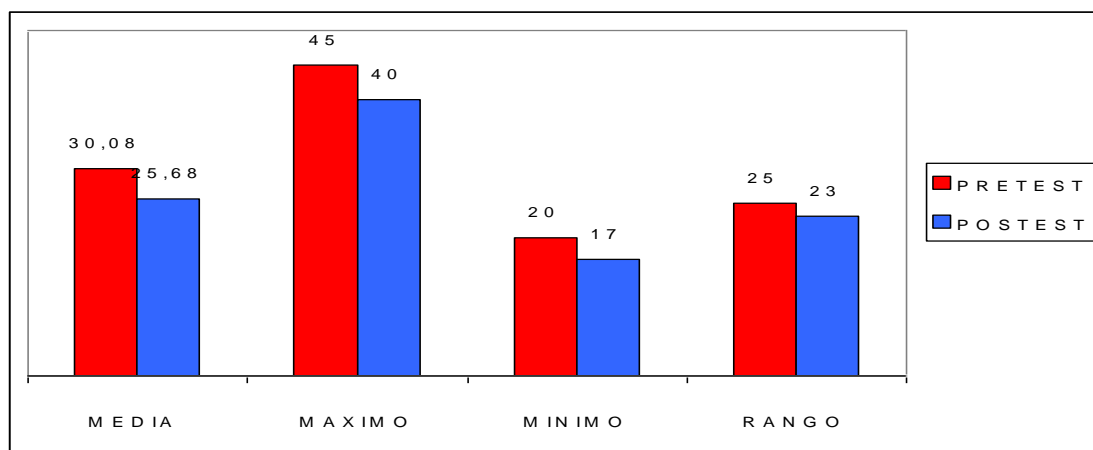
### LO QUE SE COMPRUEBA LA HIPÓTESIS DE TRABAJO.



### 5.1.8. CONDUCCIÓN DE BALÓN

		<b>PRE-TEST</b>	<b>POSTEST</b>
<b>ORD</b>	<b>NOMBRE</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TIEMPO</b>
1	ACOSTA ALVARES LUÌS FERNADO	33	28
2	AGUILAR MALDONADO JAVIER ERNESTO	24	20
3	ALARCON CHICAIZA JOSÉ ALFREDO	40	35
4	ANGOS ALULEMA PABLO ANDRÉS	21	18
5	CANDO AGUINAGA JORGE EDUARDO	34	30
6	CARRILLO CARRILLO GENARO JOSÉ	32	24
7	CISNEROS ATAPUMA LUÌS PATRICIO	45	40
8	GARCÍA MORENO JORGE LENIN	32	27
9	IÑIGUEZ IBAÑEZ FAUSTO LEONARDO	24	19
10	IPIALES TORRES CARLOS MARCELO	28	25
11	MARCILLO TUTILLO MATEO MANUEL	37	35
12	MORA ALTAMIRANO BYRON CRISTIAN	34	30
13	GARCÍA MORENO JORGE LENIN	21	17
14	PÀEZ VASCONEZ JAIME FABRICIO	29	26
15	QUINTERO TIPANLUIZA MARCO AURELIO	32	25
16	RODRIGUEZ PAUCAR LUÌS ALFREDO	35	31
17	ROJAS PAVÓN CLEVER CARLOS	21	17
18	ROSALES PAZ ENRIQUE SEGUNDO	20	17
19	SALGADO PEÑAHERRERA ALVARO LUÌS	24	22
20	VACA PERALTA OSCAR MANUEL	28	25
21	VALENCIA GORDILLO RAÙL ALVARO	28	23
22	YÈPEZ NARANJO FABIÁN OMAR	28	24
23	TOAQUIZA FUESTES MARIO ANDRES	33	27
24	NOBOA CAIZA JORGE ALFONSO	31	26
25	VALLESTEROS GUTIERREZ ALDRIN RODRI	38	31
	<b>MEDIA</b>	<b>MEDIA</b>	25,68
	<b>MÁXIMO</b>	<b>MÀXIMO</b>	40
	<b>MÍNIMO</b>	<b>MÍNIMO</b>	17
	<b>RANGO</b>	<b>RANGO</b>	23

### 5.1.8.1. GRÁFICO.



### 5.1.8.2. ANÁLISIS

Como podemos observar en el presente grafico para el test de conducción de balón, en el pre – test la media alcanzada por los alumnos es de 30.08 segundos, el valor máximo es de 45 segundos, el valor mínimo es de 20 segundos y un rango de 25 segundos.

Luego de la aplicación del pre – experimento podemos observar en el post – test en el post - test que la media mejoro a 25.68 segundos, el valor máximo disminuyo a 40 segundos, el valor mínimo disminuyo a 17 segundos y la amplitud del rango disminuyo a 23 segundos.

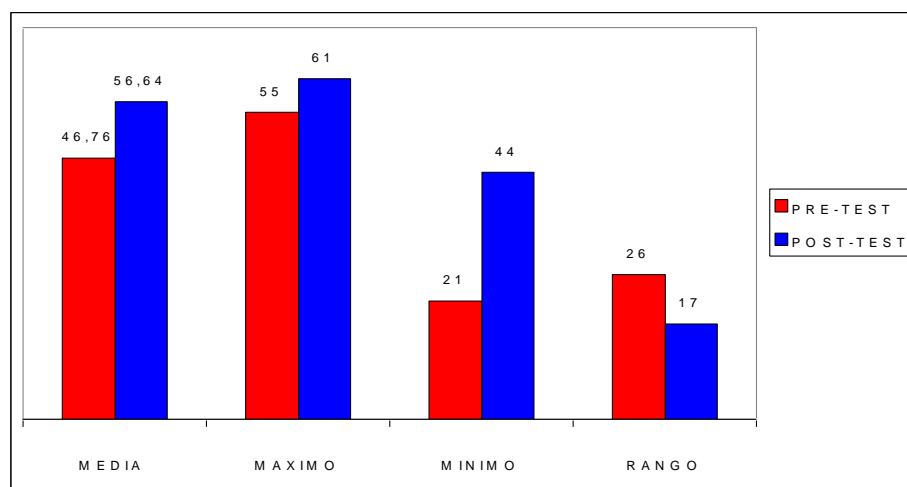
**LO QUE SE COMPRUEBA LA HIPÓTESIS DE TRABAJO.**

**5.1.9. COMPETICIÓN TIRO A DISTANCIA**

ORD	NOMBRE	PRE-TEST			POST-TEST		
		PIE DER	PIE IZQ	TOTAL	PIE DER	PIE IZQ	TOTAL
1	ACOSTA ALVARES LUÍS FERNADO	17	12	29	21	31	52
2	AGUILAR MALDONADO JAVIER ERNESTO	20	9	29	25	19	44
3	ALARCON CHICAIZA JOSÉ ALFREDO	25	16	41	28	24	52
4	ANGOS ALULEMA PABLO ANDRÉS	26	15	41	34	25	59
5	CANDO AGUINAGA JORGE EDUARDO	33	17	50	34	27	61
6	CARRILLO CARRILLO GENARO JOSÉ	34	16	50	30	22	52
7	CISNEROS ATAPUMA LUÍS PATRICIO	26	14	40	29	21	50
8	GARCÍA MORENO JORGE LENIN	26	12	38	38	21	59
9	IÑIGUEZ IBAÑEZ FAUSTO LEONARDO	25	13	38	32	21	53
10	IPIALES TORRES CARLOS MARCELO	31	19	50	35	24	59
11	MARCILLO TUTILLO MATEO MANUEL	31	22	53	33	28	61
12	MORA ALTAMIRANO BYRON CRISTIAN	32	17	49	35	24	59
13	GARCÍA MORENO JORGE LENIN	28	22	50	35	25	60
14	PÀEZ VASCONEZ JAIME FABRICIO	33	22	55	34	25	59
15	QUINTERO TIPANLUIZA MARCO AURELIO	32	21	53	32	26	58
16	RODRIGUEZ PAUCAR LUÍS ALFREDO	29	19	48	33	24	57
17	ROJAS PAVÓN CLEVER CARLOS	30	17	47	33	25	58
18	ROSALES PAZ ENRIQUE SEGUNDO	31	24	55	29	28	57
19	SALGADO PEÑAHERRERA ALVARO LUÍS	28	24	52	31	28	59
20	VACA PERALTA OSCAR MANUEL	28	17	45	37	24	61
21	VALENCIA GORDILLO RAÚL ALVARO	33	18	51	33	25	58
22	YÈPEZ NARANJO FABIÁN OMAR	27	18	45	37	21	58
23	TOAQUIZA FUESTES MARIO ANDRES	32	19	51	34	25	59

<b>24</b>	<b>NOBOA CAIZA JORGE ALFONSO</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>36</b>	<b>19</b>	<b>55</b>
<b>25</b>	<b>VALLESTEROS GUTIERREZ ALDRIN RODRI</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>51</b>	<b>31</b>	<b>25</b>	<b>56</b>
	<b>MEDIA</b>	<b>MEDIA</b>	17,68	46,36	32,36	24,28	56,64
	<b>MÁXIMO</b>	<b>MÁXIMO</b>	24	55	38	31	61
	<b>MÍNIMO</b>	<b>MÍNIMO</b>	9	29	21	19	44
	<b>RANGO</b>	<b>RANGO</b>	15	26	17	12	17

### 5.1.9.1. GRÁFICO.



### 5.1.9.2. ANÁLISIS.

Como podemos observar en el presente grafico para el test de conducción de balón, en el pre – test la media alcanzada por los alumnos es de 46.76 metros, el valor máximo es de 55 metros, el valor mínimo es de 21 metros y un rango de 26 metros.

Luego de la aplicación del pre – experimento podemos observar en el post – test en el post - test que la media mejoro a 56.64 metros, el valor máximo disminuyo a 61 metros, el valor mínimo disminuyo a 44 metros y la amplitud del rango disminuyo a 17 metros.

### LO QUE SE COMPRUEBA LA HIPÓTESIS DE TRABAJO.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

- El test de malabarismo con empeine total en el pre – test la media alcanzada por los alumnos es de 19.48 repeticiones, Luego de la aplicación del pre – experimento podemos observar en el post – test que la media mejoro a 40.44 repeticiones,
- El test de malabarismo con empeine total andando en el pre – test la media alcanzada por los alumnos es de 11 metros, Luego de la aplicación del pre – experimento podemos observar en el post – test que la media mejoro a 24.56 metros.
- El test de malabarismo con la cabeza en el pre – test la media alcanzada por los alumnos es de 5.72 repeticiones, Luego de la aplicación del pre – experimento podemos observar en el post – test que la media mejoro a 13.72. repeticiones

- El test de Tiros de Precisión (a ras de suelo) en el pre – test la media alcanzada por los alumnos es de 5.12 repeticiones, Luego de la aplicación del pre – experimento podemos observar en el post – test en el post - test que la media mejoro a 7.16 repeticiones.
- El test de tiros de precisión con bola aérea (a ras de suelo) en el pre – test la media alcanzada por los alumnos es de 3.4 repeticiones, luego de la aplicación del pre – experimento podemos observar en el post – test en el post - test que la media mejoro a 5.48 repeticiones.
- El test de tiros de precisión con bola aérea a la portería en el pre – test la media alcanzada por los alumnos es de 3.8 repeticiones, el valor máximo es de 5 repeticiones, luego de la aplicación del pre – experimento podemos observar en el post – test en el post - test que la media mejoro a 5.48 repeticiones.
- El test de golpeo de precisión con la cabeza a la portería, en el pre – test la media alcanzada por los alumnos es de 5.12 repeticiones, el valor máximo es de 7 repeticiones, luego de la aplicación del pre

– experimento podemos observar en el post – test en el post - test que la media mejoro a 7.16 repeticiones.

- El test de conducción de balón, en el pre – test la media alcanzada por los alumnos es de 30.08 segundos, luego de la aplicación del pre – experimento podemos observar en el post – test en el post - test que la media mejoro a 25.68 segundos.
- En todos los fundamentos técnicos evaluados hubo una mejoría significativa lo que nos permite demostrar la hipótesis de trabajo en cuanto al aplicar los métodos de enseñanza mejoran los fundamentos técnicos en cortos periodos de práctica.
- La aplicación correcta de métodos de enseñanza no ayuda a mejorar y controlar el progreso en cuanto al mejor desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol, se recomienda siempre en la planificación de la actividades diarias siempre la aplicación de uno o mas métodos de enseñanza esto nos permitirá evaluar y realizar el seguimiento de que método es el mas conveniente.
- Aplicar la batería de test técnicos, siempre al inicio y al final de luna fase, nos servirá para conocer los niveles en que llegan y terminan los jugadores.



- Se debe estandarizar baterías de evaluación no solo en técnica sino también en aspectos físicos a fin de tener un banco estadístico de datos el que nos permitirá saber el estado de evolución del deportista.
- Siempre actualizar a los profesionales en el área en cuanto a metodología a fin de obtener mejores resultados ya sea en la sesiones de entrenamiento como en las competencias.
- Concienciar a los alumnos de la importancia de una correcta ejecución de los métodos didácticos aplicados a fin de ser realizados en forma optima a fin de lograr mejores resultados en la ejecución de la técnica.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANTÓN J. Y SERRA E. (1989). Medios didáctico - metodológicos. En Antón J. (coord.). *Entrenamiento deportivo en edad escolar*. UNISPORT. Málaga.
- BLÁZQUEZ D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Martínez Roca. Barcelona.
- BLÁZQUEZ D. (1995). Métodos de enseñanza de la práctica deportiva. En Blázquez D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE. Barcelona.
- Devís J. (1992). Bases para una propuesta de cambio en la enseñanza de los juegos deportivos. En Devís J. y Peiró C. *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*. INDE. Barcelona
- DEVÍS J. Y PEIRÓ C. (1992). Orientaciones para el desarrollo de una propuesta de cambio en la enseñanza de los juegos deportivos. En Devís J. y Peiró C. *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*. INDE. Barcelona
- DELGADO M.A. (1992). *Los estilos de enseñanza en la Educación Física*. Universidad de Granada. Granada.
- MOSSTON M. (1978). La enseñanza de la Educación Física. Del comando al descubrimiento. Citado por Delgado M.A. (1992). *Los estilos de enseñanza en la Educación Física*. Universidad de Granada. Granada.
- PINTOR D. (1989). Objetivos y contenidos de la formación deportiva. En Antón J. (coord. ). *Entrenamiento deportivo en edad escolar*. UNISPORT. Málaga.
- PINTOR D. (1992). *Apuntes de la Asignatura de aplicación específica deportiva. Baloncesto*. INEF Granada. Sin publicar.
- SÁENZ-LÓPEZ P. (1997). Baloncesto educativo en primaria. En Giménez J. Sáenz-López P. y Díaz M. (coord.). *El deporte escolar*. Universidad de Huelva - Publicaciones. Huelva.
- SÁNCHEZ F. (1984). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Gymnos. Madrid.

- SEIRUL. LO F. (1995). Valores educativos del deporte. En Blázquez D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE. Barcelona.
- SEYBOLD A.M. (1974). *Principios pedagógicos en la Educación Física*. Kapelusz. Buenos Aires.
- GAYOSO F. (1982). ENSEÑANZA DEL FUTBOL, GYMNOS. Madrid-España.
- BENEDEK Endré. FUTBOL INFANTIL. PAIDOTRIBO. Barcelona – España.

## SEXTA PARTE

### 6. PROPUESTA ALTERNATIVA

#### 6.1. INTRODUCCIÓN

Enseñar a jugar al fútbol no sólo implica el hacer correr al rededor del balón y patearlo, implica muchos componentes y factores del movimiento, sobre todo la aplicación de metodologías de enseñanza aprendizaje acordes con la edad del niño. Se sabe que el déficit de movimiento con que llegan los niños a las categorías formativas de AFNA son deficientes tanto coordinativa como técnicamente, porque constituye un factor negativo en el desarrollo físico, psicológico del niño y que a futuro repercutirá en las siguientes etapas de formación en forma negativa perdiéndose así cualidades que serán difíciles de solucionar en edades mas avanzadas.

Por ende, la tarea del entrenador, y del preparador físico, es la de seleccionar metodologías de enseñanza, con la cual puedan desarrollar y mejorar la técnica en el fútbol, que vayan en función a su edad. Con todo ello hay que tener en cuenta que los niños más dotados y hábiles aprenden más rápido y alcanzan un nivel técnico de rendimiento más óptimo.

“El deporte como el fútbol, implica movimientos físico y espectáculo por lo que alcanza trascendencias mundiales, a base de exigir máximos rendimientos en tales movimientos, bien sea, en el aspecto técnico, físico, táctico que se desarrollan en él.”<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> VAZQUEZ santiago, “FUTBOL: CONCEPTOS DE LA TÉCNICA”, Pág 11

Dentro del entrenamiento para niños es importante el trabajo de físico técnico el cual repercutirá en forma positiva a futuro en el trabajo físico táctico, para alcanzar un óptimo aprendizaje de los fundamentos técnicos, por lo que es importante enseñar la técnica con métodos didácticos apropiados, y así lograr un grupo de jugadores con miras a llegar a un alto rendimiento.

## **6.2. JUSTIFICACIÓN**

Esta propuesta alternativa se ocupa de la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol en la etapa formación base de los niños que comprenden una edad entre 08 y 10 años. Edad propicia para la enseñanza de los fundamentos es por eso hay que darle la importancia necesaria.

La propuesta alternativa está encaminada a aplicar, los métodos didácticos que se emplean para la enseñanza de los fundamentos técnicos en el fútbol los cuales ayudaran a mejorar las condiciones de aprendizaje del alumno en una forma óptima.

Por lo tanto el quehacer en nuestro fútbol está en una enseñanza progresiva, que se inicia con un buen desarrollo motor, y un excelente aprendizaje de la técnica individual y colectiva.

Los fundamentos técnicos en el fútbol se los puede enseñar por medio de métodos deductivos e inductivos, realizando un control idóneo y continuo a su aprendizaje. Para incrementar el factor progresivo de un gesto técnico simple a un complejo, se debe tener en cuenta, la edad, y el volumen de trabajo para lo cual hemos diseñado un macrociclo de trabajo con sus cargas de trabajo sesiones de clase con sus respectiva metodología acordes a la edad y aplicando.

### **6.3 OBJETIVOS:**

#### **6.3.1 Objetivo General:**

- Diseñar aplicar una propuesta metodológica basada en métodos didácticos encaminada a mejorar los fundamentos técnicos en el fútbol.

#### **6.3.2 Objetivos Específicos:**

- Aplicar y evaluar las sesiones de entrenamiento.
- Mejorar los fundamentos técnicos del fútbol

## **6.4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA PROPUESTA**

### **6.4.1. MÉTODOS DE ENSEÑANZA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

El origen de los métodos de enseñanza que actualmente utiliza la educación física hay que buscarlo muy atrás, cuando los filósofos griegos emplearon dos formas o estilos básicos de enseñar: la deducción y la inducción. A partir de estas dos formas, las asignaturas intelectualistas comenzaron a desarrollar sus métodos de enseñanza.

La educación física rezagada siempre en el contexto educativo, inició el desarrollo de sus métodos sobre los ya avanzados de las demás asignaturas. Y esto lo hizo en la segunda parte del siglo pasado. En principio se valió de dos viejos y aún utilizados métodos derivados de la educación: el sintético y el analítico.

Tanto los métodos deductivos como los inductivos conducen a resultados educativos y ambos ofrecen buenas posibilidades de éxito si son hábilmente manejados. Una enseñanza bien planteada utiliza tanto unos como otros.

Los métodos deductivos parten de la hipótesis de que el profesor posee una información (conocimientos y experiencias) que debe dar a sus alumnos según vayan madurando para recepcionarla y valorarla. Los inductivos, por el contrario, se afincan en el alumno y en su maduración, que bajo la hábil conducción del profesor va descubriendo los conocimientos y experiencias que reclaman sus distintos estadios evolutivos.

Vemos que de los viejos métodos deductivos, sintético y analítico se han derivado tres métodos que hoy son muy utilizados en educación física con aceptable éxito, y que del inductivo de Sócrates también provienen otros tres, que así mismo están aceptados y responden con éxito.

A continuación estudiaremos cada uno de los métodos para entenderlos y comprender su utilidad en la enseñanza.

#### **6.4.1.1. MÉTODO DEL MANDO DIRECTO**

Es el más utilizado especialmente cuando se trata de niños mayores (9 – 11 años) y jóvenes.

Este método realza mucho la personalidad del profesor, pues en todo momento se encuentra al mando de la sesión.

Se divide en cuatro partes y en ellas encontramos claramente su estructura:

- Voz explicativa
- Voz preventiva
- Voz ejecutiva
- Corrección de faltas.

Este método, además de realzar la personalidad del profesor, que no sólo demuestra sus conocimientos teóricos, sino su dominio de los ejercicios, permite un gran control de la clase con la consiguiente ganancia en disciplina.

#### **6.4.1.2. MÉTODO MIXTO (SÍNTESIS – ANÁLISIS – SÍNTESIS)**

Es un método ecléctico formado por la integración de esos dos viejos métodos deductivos que son la síntesis y el análisis.

Mediante la síntesis se presenta una visión de conjunto del juego, la técnica deportiva o el ejercicio a realizar. Generalmente se hace una presentación de conjunto con la demostración del profesor a la que sigue la acción de los alumnos basada en el esquema mental que previamente han hecho.



Una vez dominadas las secciones particularizadas se vuelve a la ejecución completa, pero esta con dominio técnico de todas sus partes en forma secuencial.

Es un buen método para los juegos pre-deportivos y los deportes.

#### **6.4.1.3. ASIGNACIÓN DE TAREAS**

Como su nombre indica consiste en asignar tareas a los alumnos que realizan bajo su propia responsabilidad es decir, se manejan casi libremente. Por esta razón su aplicación más efectiva se alcanza con los jóvenes de 12 – 13 años en adelante que, debido a su mayor madurez y mejor interpretación de la educación física, actúan con mayor responsabilidad.

La organización para el trabajo que mejor encaja en este método es el que se realiza por estaciones, siendo preciso dividir la clase en varios grupos (recomendable, seis)

#### **6.4.1.4. MÉTODO PROBLEMA O RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

Consiste en plantear a los alumnos un problema físico-psíquico para que lo resuelvan. Generalmente se presenta una situación algo incompleta, dando así la oportunidad al alumno de descubrir o crear algo nuevo por sí mismo para completar la situación. el problema debe ofrecer la oportunidad de resolver por mas de una vía. Este método encaja bien en las dramatizaciones de educación física.

#### **6.4.1.5. MÉTODO DESCUBRIMIENTO GUIADO**

Este método se parece, en su estructura al de resolución de problemas, y constituye, como éste, un proceso inductivo. Se mueve también en el marco de los problemas y el alumno actúa individualmente con su gran flexibilidad, aunque dentro de ciertas restricciones establecidas por el

profesor. Por ejemplo con la pregunta, ¿quién puede saltar por encima del banco sueco? El profesor establece una clara restricción; se trata de saltar – y por encima del banco sueco- pero no dice cómo dejando al alumno para que dé su respuesta espontánea (verbal y motriz).

El principal valor que se adjudica al método es la actividad intelectual que el alumno desarrolla junto a la motriz.

#### **6.4.1.6. MÉTODO LIBRE EXPLOTACIÓN**

Consiste en la búsqueda de experiencias motrices por parte del alumno sobre el material, las instalaciones o la materia, libremente determinado por el mismo. En consecuencia, el alumno es el gran protagonista del método.

El profesor es un elemento pasivo, cuya principal misión es dirigir la atención de los alumnos – en determinados momentos- hacia la actividad más interesante desarrollada por uno o varios de ellos, o hacia determinada posibilidad ambiental.

Con el método el alumno progresa a su ritmo, en la medida que va resolviendo los problemas que él mismo se plantea con dificultades crecientes.

### **6.5. FASES DEL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN DEL GESTO MOTOR**

#### **6.5.1. OBTENCIÓN DE LA FORMA.**

<b>CARACTERIZACIÓN</b>	<b>ETAPAS (5 – 6 años)</b>	
Va desde el primer contacto hasta la ejecución del gesto motor.		Familiarización
		Adaptación
		Adecuación

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Surge la idea del movimiento.</li> <li>2. Incoordinación evidente al ejecutar.</li> <li>3. Aplicación desproporcionada de Fuerza.</li> <li>4. Movimientos innecesarios, insuficientes e incorrectos.</li> <li>5. Intensa Aplicación, Inadecuado manejo de la Aceleración, poca Rapidez.</li> <li>6. Reducida precisión.</li> <li>7. Tenso y torpe, con deficiente fluidez y amplitud pequeña o muy grande.</li> </ol>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">Localización</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">lateral</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Ubicación</td> </tr> </table>	Localización	lateral	Ubicación
Localización				
lateral				
Ubicación				
<p>Estrategias pedagógicas</p>				
<p>Se debe personalizar en base a necesidades y condiciones concretas, en primera instancia ubicación temporo-espacial.</p> <p>Realizar ejercicios preparatorios antes (izquierda- derecha).</p> <p>Es fundamental la evaluación diagnóstica de la capacidad de desempeño integral.</p> <p>Aplicación de las leyes del ejercicio. (Personalización, Adecuación, Jerarquización y Dosificación).</p> <p>Exposición precisa y comprensible, acorde a edad.</p> <p>Estructuración del gesto motor. (¿Qué queremos?).</p>				

Nunca ocasionar fatiga.

Adaptación del alumno a implementos y aparatos sencillos.

Mucho cuidado con las referencias espaciales.

### 6.5.2. CONSTRUCCIÓN

CARACTERIZACIÓN	ETAPAS (7 – 8 años)
<p>Implica el análisis y aplicación secuencial del proceso de lateralidad en base a la construcción del gesto motor.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>8. El desarrollo del movimiento, se vuelve armónico, fluido</p> <p>9. ritmo apropiado</p> <p>10.El desfase temporal empieza a desaparecer claramente.</p> <p>11.Adecuada amplitud y alta presicion</p> <p>12.Se consolida la idea clara del movimiento.</p> <p>13.Movimientos adecuados, suficientes y correctos.</p> <p>14.Se estabiliza el manejo de la Aceleración y la Rapidez.</p> <p>15. Concienciación lateral</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>Diseño cuantitativo de etapas para el manejo del cuerpo</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fijación y desarrollo lateral.</b></li> </ul> </div>
<p>Estrategias pedagógicas</p>	
<p>La anticipación</p> <p>La aplicación conciente.</p>	

Actividad con ejercitación concentrada.  
 Aprendizaje pensado no repetición irracional.  
 La comunicación verbal, debe ser muy cuidadosa.  
 La tarea se propone junta.

### 6.5.3. ESTABILIZACIÓN Y OPTIMIZACIÓN TÉCNICA.

CARACTERIZACIÓN	ETAPAS (9–12 años en adelante)
<p>Va desde que se alcanza una alta coordinación hasta la ejecución en máxima performance y en cualquier situación.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>16. La competencia es la referencia más importante.</p> <p>17. Aquí debe lograrse el máximo nivel potencial del ejecutante, el cual solo es superado circunstancialmente.</p> <p>18. Característica fundamental es la estabilización de la coordinación, manifiesta por la precisión, fluidez, ritmo, reacción y armonía de la ejecución.</p> <p>19. Se desarrolla la capacidad creativa.</p> <p>20. Se estimula a su máximo nivel las capacidades.</p> <p>21. Se trabaja mucho en el procesamiento de la información.</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>Diseño cuantitativo de etapas para el manejo del cuerpo.</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Maduración lateral</b></li> </ul> </div>

<p>22. Se favorece la comunicación grupal, el respeto y tolerancia, así como la libertad con responsabilidad.</p>	
<p><b>Estrategias pedagógicas</b></p> <p>El camino informativo de la senso-percepción es el único medio de influencia del educador-entrenador.</p> <p>Análisis y ejecución conciente</p> <p>Utilización de referencias temporo - espacial</p> <p>Producción de condiciones facilitantes de la percepción</p> <p>Concentración de la atención en cada elemento del proceso</p> <p>Refinamiento de la percepción informativa contra parámetros establecidos en común.</p> <p>Garantizar la comprensión de la idea y el plan.</p> <p>Creación del sistema verbal y de señales.</p> <p>Comprensión del ritmo</p> <p>Programación de la anticipación</p> <p>Dosificación del esfuerzo</p>	

## 6.6. ZONAS DE INTENSIDAD

Por intensidad entendemos a la distribución del tiempo en varios niveles según su aportación de energía para el trabajo realizado en cada uno de los ejercicios programados, para este argumento es válido el dividir en zonas de intensidad ya que tienen unos ciertos parámetros o rangos y no son puntos fijos ni velocidades fija siempre encontraremos una cierta variabilidad al pasar de una zona a otra.

Para que el sistema de entrenamiento en cualquier deporte sea planificado y ejecutado de una manera eficaz, es necesario respetar los

principios básicos de entrenamiento así como también los diferentes objetivos que se plantean a lo largo de las distintas etapas de preparación.

Como primer punto, el técnico deportivo debe tener una claridad total respecto a que capacidades son necesarias desarrollar para que el organismo del atleta pueda soportar y asimilar de una manera efectiva una carga de entrenamiento determinada, es por esta razón que se deben establecer zonas de trabajo que deben tener parámetros establecidos para su valoración, tales como: el tiempo de duración, el pulso, el esfuerzo cardíaco, el ácido láctico, la intensidad y la fuente energética utilizada.

Las diferentes zonas de INTENSIDAD pueden ser establecidas de la siguiente forma.

### 6.6.1. AERÓBICA 1 (ZONA 1)

Es un ritmo lento donde el principal combustible para la producción de energía son las grasas, se encuentra inmediatamente sobre el nivel de reposo produciendo niveles bajos de ácido láctico entre 1,5-2 mmol por litro de sangre. Esta zona es ampliamente usada como parte de ciertos calentamientos, para la enseñanza de la técnica, coordinación y en especial para la recuperación activa luego de haber realizado una actividad en zonas de más alta intensidad. El pulso de trabajo para esta zona de intensidad debe estar por debajo de los 24 latidos en 10 segundos o lo que es lo mismo 144 latidos por minuto.

OBJETIVO	PROCESO	TIEMPO	PAUSA	METODO

CALENTAMIENTO	FISICO	5 - 30MIN	5"-30"	CONTINUO
	TÉCNICO			INTERVALO EXTE
	COORDINACIÓN			
	FISICO-TECNICO			
TECNICA	TECNICO	5-30 MIN	5"-30"	CONTINUO INTERVALO EXTE
COORDINACION	COORDINATIVO	5-30 MIN	5"-30"	CONTINUO INTERVALO EXTE
AFLOJAMIENTO	FISICO	5-30 MIN	5"-30"	CONTINUO
	TÉCNICO			INTERVALO EXTE
	COORDINACIÓN			
	FISICO-TECNICO			
COMPENSACION	FISICO	5-40 MIN	5"-30"	CONTINUO
	TÉCNICO			INTERVALO
	COORDINACIÓN			
	FISICO-TECNICO			

### 6.6.2. AERÓBICO 2 (ZONA 2)



Es un trabajo de intensidad media, en donde tanto grasas como hidratos de carbono son esenciales para la producción de energía, los niveles de ácido láctico en esta zona alcanzan entre 1,5-2,5 mmol por litro de sangre. Esta zona puede ser aprovechada para sets largos entre 20-30 minutos y los ejercicios más efectivos que se pueden realizar son aquellos de tipo general y mezcla de deportes, las pulsaciones entran en un rango de 24-26 latidos en 10 segundos o lo que es igual de 144-156 por minuto.

Lo importante en esta zona es que nos permite mejorar el umbral aeróbico del atleta por lo general al inicio del macrociclo de entrenamiento o en los primeros años de carrera deportiva en los cuales es muy importante este sistema.

OBJETIVO	PROCESO	TIEMPO	PAUSA	MÉTODO
CALENTAMIENTO	FÍSICO TÉCNICO COORDINACIÓN FISICO-TECNICO	5 -30MIN	5"-30"	CONTINUO INTERVALO EXT
TECNICA	TECNICO	5-60 MIN	5"-30"	CONTINUO INTERVALO EXT
COORDINACION	COORDINATIVO	5-60 MIN	5"-30"	CONTINUO INTERVALO EXT
	FISICO TÉCNICO			CONTINUO

AFLOJAMIENTO	COORDINACIÓN	5-60 MIN	5"-30"	INTERVALO EXT
	FISICO-TECNICO			
FISICO	FISICO			CONTINUO
	TÉCNICO			
	COORDINACIÓN	5-90 MIN	5"-30"	INTERVALO EXT
	FISICO-TECNICO			

### 6.6.3. AERÓBICO 3 (ZONA 3)

Es identificado como el nivel del umbral anaeróbico (entrada de producción de energía anaeróbicamente), donde los hidratos de carbono son utilizados como fuente energética principal. El ácido láctico toma valores de 2,5 a 4 mmol por litro de sangre y se obtiene mayores ganancias para el entrenamiento aeróbico. Es importante recalcar que el umbral anaeróbico no es el mismo para fondistas (2-3 mmol/l) que para velocistas (5mmol/l).

En lo referente a la frecuencia cardíaca, esta va de 26-28 latidos en 10 segundos o lo que es lo mismo de 156-168 latidos por minuto.

OBJETIVO	PROCESO	TIEMPO	PAUSA	MÉTODO
				CONTINUO FARTLEK

TÉCNICA	TÉCNICO	5-20 MIN	5"-60"	INTERVALO EXT
COORDINACION	COORDINATIVO	5-20 MIN	5"-60"	CONTINUO FARTLEK INTERVALO EXT
FISICO	FISICO TÉCNICO COORDINACIÓN FISICO- TECNICO	5-60 MIN	5"-60"	CONTINUO FARTLEK INTERVALO EXT

#### 6.6.4. ANAERÓBICO ALÁCTICO (ZONA 6)

El entrenamiento en esta zona hace referencia a trabajos de velocidad en tiempos o distancias cortas en una intensidad de trabajo máxima (100%). Las distancias pueden variar de 20 a 60 metros cuando se trabaje con distancia y de 3 a 8 segundos cuando se emplee el tiempo como unidad de trabajo.

La frecuencia cardíaca y el nivel de ácido láctico no son tomados en cuenta debido a que el corto tiempo o la corta distancia de trabajo no representa una respuesta al entrenamiento realizado.

Si bien es cierto que esta zona puede ser ligeramente mejorada con entrenamiento, depende en un 95% de las características genéticas de cada individuo.

Es importante recalcar que en esta zona de trabajo se ve inmerso el sistema nervioso central, por tal motivo no se lo puede realizar todos los días y cuando se lo realice, se debe dar la suficiente recuperación a fin de que dicho sistema no se sobrecargue y saturar.

El manejo correcto del entrenamiento, puede darse, cuando el entrenador conoce las zonas de intensidad de trabajo para cada uno de sus deportistas debido a que cada organismo es diferente y por lo tanto cada uno tiene diferente curva de pulso o imprime diferente velocidad, de esta manera se logra un control minucioso para que cada atleta trabaje lo que está programado que entrene y no se tenga que “adivinar” el entrenamiento que es lo que comúnmente ocurre en nuestro medio.

**6.6.5. TABLA GUIA PARA EL CONTROL DE LA INTENSIDAD EN LA ETAPA DE FORMACION BASICA.**

ZONA	NOMBRE	PULSO 10 SEG	PULSO MINUTO	LACTATO	ESFUERZO CARDIACO
A1	REGENERACION	20-24	120-144	< 2	40%-50%
A2	UMBRAL AEROBICO	24-26	144-156	2--3	50%-60%
A3	UMBRAL ANAEROBICO	26-28	156-168	3--4	60%-70%
A4	VO2(max)=POT ENCIA AEROBICA	28-30	168-180	4--6	70%-80%
A6	VELOCIDAD	NO	NO	NO	NO

**6.7. FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA:**

Esta propuesta es factible realizarla en la escuela de fútbol de AFNA ya que cuento con el apoyo y permiso del entrenador de la categoría sub-10 el, y cuento con todos los recursos materiales, medios, espacios físicos requeridos para mi trabajo investigativo, los cuales son proporcionados por el club y mi persona.

#### **6.7.1. RECURSOS HUMANOS**

- Director técnico
- Asistente del director técnico
- Preparador físico
- Utilero
- Niños en edad comprendida entre 08 y 10 años

#### **6.7.2. RECURSOS MATERIALES Y MEDIOS PARA LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA**

LOS MATERIALES SON LOS SIGUIENTES:

- Cronómetro
- Pito
- vallas de 50 cm.
- conos
- balones No 4
- 15 platos
- Flexómetro
- 8 aros
- Cuerdas
- Elástico 30 mts.

#### **6.7.3. TIEMPO PARA LA EJECUCIÓN**

Para la presente propuesta el tiempo de duración es de 6 semanas, comprendida desde la primera semana de enero en la cual se inicia con la selección de jugadores y la pre-temporada de la categoría sub – 10, de las cuales la primera y última semana servirán para la evaluación de test, pruebas, datos, etc., que son necesarios para continuar con la planificación del calendario de entrenamiento anual.

#### **6.7.4. ESPACIO FÍSICO NECESARIO.**

El espacio físico necesario para el entrenamiento, será una cancha de fútbol con las suficientes condiciones de higiene, salubridad y servicios básicos indispensables.

#### **6.7.5. METODOLOGÍA DE TRABAJO**

De acuerdo a la planificación anual de entrenamiento que tiene la categoría sub 10, la presente propuesta se la realizará en los dos primeros meses del presente año, durante el periodo preparatorio con una duración de 6 semanas, 3 sesiones de entrenamiento por semana, en la que se aplicaran los siguientes métodos didácticos:

METODO DEL MANDO DIRECTO

METODO MIXTO (SÍNTESIS – ANÁLISIS – SÍNTESIS)

ASIGNACIÓN DE TAREAS

METODO PROBLEMA O RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

METODO DESCUBRIMIENTO GUIADO

METODO LIBRE EXPLOTACIÓN

Tomando en cuenta el tiempo que falta para el inicio del campeonato.

**6.8. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA**

<b>FASES</b>	<b>FASE A</b>				<b>FASE B</b>				<b>FASE C</b>			
	436 MINUTOS				1000 MINUTOS				900 MINUTOS			
ZONAS ENTRENAMIENTO	SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3		SEMANA 4		SEMANA 5		SEMANA 6	
	%	VOL	%	VOL	%	VOL	%	VOL	%	VOL	%	VOL
CALENTAMIENTO	27	60	27	<b>60</b>	25.5	<b>75</b>	25.5	<b>75</b>	25.8	<b>67.5</b>	30	<b>67.5</b>
UMBRAL AERÓBICO	41	90	41	<b>90</b>	33.3	<b>97.5</b>	33.3	<b>97.5</b>	20	<b>49.5</b>	22	<b>49.5</b>
UMBRAL ANAERÓBICO	22	48	22	<b>48</b>	30.7	<b>90</b>	30.7	<b>90</b>	41	<b>108</b>	40	<b>108</b>
VELOCIDAD	9	20	9	<b>20</b>	10	<b>30</b>	10	<b>30</b>	13.7	<b>36</b>	8	<b>36</b>
VOLUMEN MINUTOS		218		<b>60</b>		<b>292.5</b>		<b>292.5</b>		<b>261</b>		<b>4261</b>
FUNDAMENTOS TÉCNICOS	CONTROL GOLPE DE BALÓN				PASE CABECEO				CONDUCCIÓN DRIBLING			

**SEMANA Nro 1**

<b>ZONAS</b>	<b>LUNES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>TOTAL</b>
<b>ENTRENAMIENTO</b>				
<b>CALENTAMIENTO</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>60</b>
<b>UMBRAL AERÓBICO</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>90</b>
<b>UMBRAL ANAERÓBICO</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>48</b>
<b>VELOCIDAD</b>	<b>6,7</b>	<b>6,7</b>	<b>6,7</b>	<b>20</b>
<b>VOLUMEN MINUTOS</b>	<b>72,67</b>	<b>72,67</b>	<b>66</b>	<b>218</b>

**SEMANA Nro 2**

<b>ZONAS</b>	<b>LUNES</b>	<b>MIER</b>	<b>VIERNES</b>	<b>TOTAL</b>
<b>ENTRENAMIENTO</b>				
<b>CALENTAMIENTO</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>60</b>
<b>UMBRAL AEROBICO</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>90</b>
<b>UMBRAL ANAEROBICO</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>48</b>
<b>VELOCIDAD</b>	<b>6,7</b>	<b>6,7</b>	<b>6,7</b>	<b>20</b>
<b>VOLUMEN MINUTOS</b>	<b>72,67</b>	<b>72,67</b>	<b>72,67</b>	<b>218</b>



**SEMANA Nro 3**

<b>ZONAS</b>	<b>LUNES</b>	<b>MIER</b>	<b>VIERNES</b>	<b>TOTAL</b>
<b>ENTRENAMIENTO</b>				
<b>CALENTAMIENTO</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>75</b>
<b>UMBRAL AERÓBICO</b>	<b>32,5</b>	<b>32,5</b>	<b>32,5</b>	<b>97.5</b>
<b>UMBRAL ANAERÓBICO</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>90</b>
<b>VELOCIDAD</b>	<b>10,0</b>	<b>10,0</b>	<b>10,0</b>	<b>30</b>
<b>VOLUMEN MINUTOS</b>	<b>97,50</b>	<b>97,50</b>	<b>97,50</b>	<b>292.5</b>

**SEMANA Nro 4**

<b>ZONAS</b>	<b>LUNES</b>	<b>MIER</b>	<b>VIERNES</b>	<b>TOTAL</b>
<b>ENTRENAMIENTO</b>				
<b>CALENTAMIENTO</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>75</b>
<b>UMBRAL AERÓBICO</b>	<b>32,5</b>	<b>32,5</b>	<b>32,5</b>	<b>97.5</b>
<b>UMBRAL ANAERÓBICO</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>90</b>
<b>VELOCIDAD</b>	<b>10,0</b>	<b>10,0</b>	<b>10,0</b>	<b>30</b>
<b>VOLUMEN MINUTOS</b>	<b>97,50</b>	<b>97,50</b>	<b>97,50</b>	<b>292.5</b>

**SEMANA Nro 5**

<b>ZONAS</b>	<b>LUNES</b>	<b>MIER</b>	<b>VIERNES</b>	<b>TOTAL</b>
<b>ENTRENAMIENTO</b>				
<b>CALENTAMIENTO</b>	<b>22,5</b>	<b>22,5</b>	<b>22,5</b>	<b>67.5</b>
<b>UMBRAL AERÓBICO</b>	<b>16,5</b>	<b>16,5</b>	<b>16,5</b>	<b>49.5</b>
<b>UMBRAL ANAERÓBICO</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>108</b>
<b>VELOCIDAD</b>	<b>12,0</b>	<b>12,0</b>	<b>12,0</b>	<b>36</b>
<b>VOLUMEN MINUTOS</b>	<b>87,00</b>	<b>87,00</b>	<b>87,00</b>	<b>261</b>

**SEMANA Nro 6**

<b>ZONAS</b>	<b>LUNES</b>	<b>MIER</b>	<b>VIERNES</b>	<b>TOTAL</b>
<b>ENTRENAMIENTO</b>				
<b>CALENTAMIENTO</b>	<b>22,5</b>	<b>22,5</b>	<b>22,5</b>	<b>67.5</b>
<b>UMBRAL AERÓBICO</b>	<b>16,5</b>	<b>16,5</b>	<b>16,5</b>	<b>49.5</b>
<b>UMBRAL ANAERÓBICO</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>108</b>
<b>VELOCIDAD</b>	<b>12,0</b>	<b>12,0</b>	<b>12,0</b>	<b>36</b>
<b>VOLUMEN MINUTOS</b>	<b>87,00</b>	<b>87,00</b>	<b>87,00</b>	<b>261</b>

**FASE A PRIMERA SEMANA PLAN DIARIO No 1**

**OBJETIVO: Enseñar la técnica de control de balón con la planta del pie, provenientes de las diferentes direcciones**

**DURACIÓN: 72.67 minutos**

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trote alrededor al rededor del cuarto de la cancha</li> <li>Movimientos gimnásticos de extremidades superiores e inferiores</li> <li>Ejercicios de lateralidad</li> </ul>	10 m
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Skipping 6 mt. máxima velocidad</li> <li>Velocidad 5 mt.</li> <li>Ejercicios de reacción en pareja a toparse los hombros</li> <li>Estiramiento pasivo</li> </ul>	7 m 5 m
PARTE PRINCIPAL	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecución global de la parada de balón con la planta del pie</li> <li>Análisis y fragmentación de la parada de balón por parte de los niños</li> <li>Fases de ejecución del movimiento</li> <li>Aplicación y ejecución del ejercicio</li> <li>Aplicación en el juego en reducido 4 x 2</li> <li>Aplicación en el juego de fútbol en cancha de 15 x 20 mt en equipos de 5 x 5</li> </ul>	30.67
PARTE FINAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recordatorio individual del gesto técnico en el propio sitio</li> <li>Estiramiento pasivo de extremidades inferiores gemelos, aductores, cuádriceps e Isquiotibiales</li> </ul>	20

**FASE A PRIMERA SEMANA PLAN DIARIO No 2**

**OBJETIVO: Enseñar la técnica de control de balón con el muslo en situaciones de cambios de movimientos**

**DURACIÓN: 72.67 minutos**

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carrera en espacios reducido</li> <li>Cambios de direcciones con marcaciones de conos</li> <li>Juego de las cogidas en espacios de 20 x 20 mt</li> </ul>	10 m
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios de reacción y velocidad a 5 mt</li> <li>Ejercicios de orientación y velocidad con mando de profesor</li> <li>Estiramiento pasivo</li> </ul>	7 m 5 m

<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>A3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecución global de la parada de balón con el muslo</li> <li>• Fragmentación de la parada de balón</li> <li>• Fases de ejecución del movimiento</li> <li>• Elevación de la rodilla sin balón</li> <li>• Recepción de balón con rodilla y control con el pie</li> <li>• Aplicación en el juego de balón mano, de 10 x 15 mt en grupos de 3 x 3 y receptor con la rodilla</li> <li>• Aplicación en fútbol en cancha de 20 x 15 mt en equipos de 5 x 5 con la disposición de toda parada será con las rodillas</li> </ul>	<b>30.67</b>
<b>PARTE FINAL</b>	<b>A2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecución directa por parte del profesor en la retroalimentación</li> <li>• Estiramiento pasivo de extremidades inferiores gemelos, aductores, cuádriceps e Isquiotibiales</li> </ul>	<b>20</b>

### FASE A PRIMERA SEMANA PLAN DIARIO No 3

**OBJETIVO: Enseñar la técnica de control de balón con el muslo y planta de pie en juego**

**DURACIÓN: 72.67 minutos**

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO
<b>CALENTAMIENTO</b>	<b>A1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnasia básica en dos columnas</li> <li>• Giros y saltos</li> <li>• Dominio de balón con empeines</li> </ul>	<b>10 m</b>
	<b>A6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocidad con balón a 5 mt</li> <li>• Movimientos laterales en velocidad 5 mt</li> <li>• Estiramiento pasivo</li> </ul>	<b>7 m</b> <b>5 m</b>
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>A3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paradas con marca pasiva</li> <li>• Paradas de balón en marca activa</li> <li>• Movimientos individuales de parada de balón en forma de juego</li> <li>• Desarrollo de la velocidad de control de balón y salida</li> <li>• Control y desplazamiento con llegada a portería</li> <li>• Control de balón y entrega a un compañero</li> <li>• Control de balón en espacios de 10 x 10 mt en parejas de 2 x 2</li> <li>• Juego a parar y entregar el balón contando las paradas correctas</li> <li>• Juego libre con atención a parar correctamente la pelota</li> </ul>	<b>30.67</b>
<b>PARTE FINAL</b>	<b>A2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote ligero y pases en parejas a parar correctamente el balón</li> <li>• Estiramiento de músculos del cuádriceps, gemelos e isquiotibiales</li> </ul>	<b>20</b>

**FASE A SEGUNDA SEMANA PLAN DIARIO No 1**

**OBJETIVO: Desarrollar la técnica del golpe al balón con el borde interno**

**DURACIÓN: 72.67 minutos**

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego de las topadas</li> <li>• Gimnasia básica de extremidades superiores e inferiores.</li> <li>• Trote en las diferentes lateralidades</li> </ul>	10 m
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roles de diferente forma y velocidad 5 mt.</li> <li>• Caídas y velocidad 5 mt.</li> <li>• Ejercicios de reacción en pareja a toparse las rodillas</li> </ul>	7 m 5 m
PARTE PRINCIPAL	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento pasivo</li> <li>• Golpe de balón con el borde interno por parejas a 5 mt.</li> <li>• Movimiento fraccionado</li> <li>• Rotación de cadera pierna derecha e izquierda sin balón</li> <li>• Efecto de golpe con el arco del pie</li> <li>• Golpe de balón a diferente dirección</li> <li>• Golpe de balón a distancias de 10 mt.</li> <li>• Golpe de balón buscando la precisión Golpe de balón sin elevarse a ras de piso</li> <li>• Juego en espacios de 12 x 12 mt. en grupos de 4 x 2</li> <li>• Fútbol con la disposición entregar el balón a ras de piso borde interno en grupos de 5 x 5</li> </ul>	30.67
PARTE FINAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroalimentación del golpe de balón con el borde interno</li> <li>• Estiramiento pasivo de extremidades inferiores gemelos, aductores, cuádriceps e Isquiotibiales</li> </ul>	20

**FASE A SEGUNDA SEMANA PLAN DIARIO No 2**

**OBJETIVO: Instruir y acrecentar el golpe de empeine total**

**DURACIÓN: 72.67 minutos**

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote ligero en diferentes direcciones en espacios cortos</li> <li>• Control y dominio de balón a ras de piso y en diferentes direcciones</li> </ul>	10 m
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padrino seguir al compañero sus acciones con balón</li> <li>• Carrera de policías y ladrones con balón</li> </ul>	7 m 5 m
PARTE PRINCIPAL	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento pasivo de músculos principales</li> <li>• Movimiento global del gesto</li> <li>• Pases en tríos con empeine total</li> </ul>	30.67

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecución fragmentada del gesto en sus diferentes fases</li> <li>• Golpes a distancias de 7 mt.</li> <li>• Golpes a distancias de 15 mt.</li> <li>• Golpes en tiros de precisión a llegar a un objeto</li> <li>• Golpes con empeine total en diferentes circunstancias</li> <li>• Fútbol en espacios de 15 x 15 y grupos de 5 x 5 con la disposición goles con el empeine total</li> </ul>	
PARTE FINAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiros a portería con el empeine total individual a ras y media altura</li> <li>• Estiramiento pasivo de extremidades inferiores gemelos, aductores, cuádriceps e Isquiotibiales</li> </ul>	20

### FASE A SEGUNDA SEMANA PLAN DIARIO No 3

**OBJETIVO: Desarrollar el golpe al balón con el borde externo**

**DURACIÓN: 72.67 minutos**

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego a quitar el balón</li> <li>• Juego a las pelotas calientes</li> </ul>	10 m
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reacción en parejas a ganar el balón</li> <li>• Reacción y direccionalidad</li> <li>• Reacción en diferentes posiciones</li> <li>• Competencias de velocidad 10 mt.</li> </ul>	10 m
	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento pasivo</li> </ul>	
PARTE PRINCIPAL	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demostración global del ejercicio</li> <li>• Ejecución en una pared individual</li> <li>• Ejecución en parejas</li> <li>• Marcación pasiva con entrega a ras de piso con borde externo 2 x 1</li> <li>• Marcación activa con entrega a ras de piso con borde externo</li> <li>• Juego con condicionante de entrega a ras de piso borde externo</li> </ul>	32.67
PARTE FINAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordatorio individual del gesto técnico en el propio sitio</li> <li>• Estiramiento pasivo de extremidades inferiores gemelos, aductores, cuádriceps e Isquiotibiales</li> </ul>	20

### FASE B TERCERA SEMANA PLAN DIARIO No 1

**OBJETIVO: Desarrollo de la técnica de cabeceo frontal**

**DURACIÓN: 97.50 minutos**

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEM
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trote ligero evitando obstáculos</li> <li>Trote de forma lateral a través de los obstáculos</li> <li>Skipping frontal y lateral</li> </ul>	10 m
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Velocidad a través de los obstáculos</li> <li>Juego de las cogidas evitando obstáculos</li> <li>Estiramiento pasivo</li> <li>Estiramiento activo</li> </ul>	15 m 5 m
PARTE PRINCIPAL	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecución global del gesto técnico de cabeceo frontal</li> <li>Ejecución de forma frontal en carrera sin salto</li> <li>Trote y salto con dirección</li> <li>Cabeceo de forma frontal con pegada al piso</li> <li>Posición arrodillado con pegada al piso</li> <li>Ejecución de la pegada al arco sin portero</li> <li>Pases en parejas</li> <li>Pases de un compañero y pegada a portería</li> <li>Juego de balón mano con gol de cabeza en 4 arcos en grupos de 5 x 5 en espacios de 15 x 15 mt. Los pases son de cabeza</li> </ul>	45.50
PARTE FINAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observación del gesto ejecutada por el profesor para la retroalimentación y ejecución individual por los niños</li> <li>Estiramiento pasivo de extremidades inferiores y superiores músculos principales</li> </ul>	20

**FASE B TERCERA SEMANA PLAN DIARIO No 2**

**OBJETIVO: Acrecentar el desarrollo de la técnica de cabeceo en forma lateral**

**DURACIÓN: 97.50 minutos**

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEM
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Control y dominio de balón a media altura y a ras de piso</li> <li>Movimientos de cuello y cabeza diferentes rotaciones</li> <li>Elevación del balón sobre la cabeza con las manos</li> </ul>	10 m
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quitadas de balón sin perder el control de su balón</li> <li>Traslado de balón a mayor velocidad</li> <li>Piques y control de balón a 10 mt.</li> <li>Estiramiento pasivo y activo</li> </ul>	10 m 5 m
PARTE PRINCIPAL	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecución global del gesto técnico de cabeceo lateral derecho e izquierdo</li> <li>Ejecución lateral de cabeceo</li> <li>Ejecución del cabeceo en desplazamientos</li> <li>Cabeceo en diferentes direcciones</li> <li>Cabeceo en busca de precisión</li> </ul>	50.50

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cabeceo en contra de una marca pasiva</li> <li>• Cabeceo en contra de marca activa</li> <li>• Competencia en hacer el gol en contra de una marca activa</li> <li>• Pases con la cabeza de forma lateral</li> <li>• Juego de balón mano en busca del gol en espacios de 20 x 20</li> </ul>	
<b>PARTE FINAL</b>	<b>A2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores y músculos del cuello</li> </ul>	<b>20</b>

**FASE B TERCERA SEMANA PLAN DIARIO No 3**

**OBJETIVO: Desarrollo del cabeceo de forma frontal y lateral en busca de la precisión y ejecución correcta**

**DURACIÓN: 97.50 min.**

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIE
<b>CALENTAMIENTO</b>	<b>A1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Control y dominio de balón con la cabeza y apoyo con las manos</li> <li>• Dominio y control en parejas</li> <li>• Dominio y control de balón a media altura con entrega de cabeza</li> <li>• Cabeceo a portería con pase de arquero</li> </ul>	<b>10 m</b>
	<b>A6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cabeceo de forma frontal y velocidad 5 mt.</li> <li>• Cabeceo lateral y velocidad 5 mt.</li> <li>• Cabeceo al piso y salto y velocidad 10 mt.</li> <li>• Estiramiento de músculos del cuello y extremidades superiores e inferiores</li> </ul>	<b>10 m</b> <b>5 m</b>
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>A3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estaciones de trabajo de ejercicios de pase con cabeza                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Cabeceo sentado</li> <li>2.- Cabeceo parado</li> <li>3.- Cabeceo con salto</li> <li>4.- Cabeceo arrodillado</li> <li>5.- Cabeceo al piso</li> <li>6.- Cabeceo a portería con arquero</li> <li>7.- Cabeceo en posición lateral</li> <li>8.- Cabeceo en parejas dominio</li> </ol> </li> </ul>	<b>50.50</b>
<b>PARTE FINAL</b>	<b>A2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores y músculos del cuello</li> </ul>	<b>20</b>

**FASE B CUARTA SEMANA PLAN DIARIO No 1**



**OBJETIVO: Desarrollo de los pases a ras de piso con los segmentos del pie**

**DURACIÓN: 97.50 min.**

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desplazamientos a ras de piso</li> <li>Paradas de balón y desplazamientos</li> <li>Controles alternados con diferentes segmentos</li> </ul>	10 m
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Velocidad 15 mt.</li> <li>Reacción y velocidad 15 mt.</li> <li>Flexibilidad activa</li> </ul>	10 m 5 m
PARTE PRINCIPAL	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pases con el borde interno en parejas a ras de piso</li> <li>Pases con el borde externo en parejas a ras de piso</li> <li>Pases con el empeine total en parejas a ras de piso</li> <li>Salto de obstáculo y pases en pareja a ras de piso</li> <li>Trote ligero y pases a ras de piso en parejas</li> <li>Pases con marca pasiva</li> <li>Pases con marca activa</li> <li>Juego buscando la mantención de balón y buena entrega de balón a ras de piso</li> </ul>	50.50
PARTE FINAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores y músculos del cuello</li> </ul>	20

### FASE B CUARTA SEMANA PLAN DIARIO No 2

**OBJETIVO: Mejorar la entrega de balón al compañero con todos los segmentos del pie a ras de piso**

**DURACIÓN: 97.50 min.**

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balón mano en un espacio reducido de 10 x 10 mt en grupos de 3 x 3</li> <li>Pases con mano en parejas</li> <li>Pases a ras de piso con mano en parejas y en trote</li> </ul>	10 m
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quitadas 2 x 1</li> <li>Balonmano con goles 4 arcos reglas predeterminadas</li> <li>Reacción el juego de grupos</li> <li>Estiramiento activo</li> </ul>	10 m 5 m
PARTE PRINCIPAL	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entrega de balón a ras de piso con precisión y en movimiento</li> </ul>	50.50

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Entrega de balón en precisión y marca pasiva</li> <li>Entrega de balón a ras de piso con marca activa con precisión</li> <li>Desplazamientos y pase al compañero en precisión</li> <li>Juego con reglas predeterminadas buscando la precisión y balón a ras de piso</li> </ul>	
<b>PARTE FINAL</b>	<b>A2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retroalimentación de la posición del cuerpo al realizar la técnica del pase</li> <li>Ejecución por parte de los niños</li> <li>Estiramiento de los músculos agonista en el elemento técnico enseñado</li> </ul>	<b>20</b>

### FASE B CUARTA PLAN DIARIO No 3

**OBJETIVO: Acrecentar el gesto técnico del pase con segmentos del cuerpo (rodilla y cabeza)**

**DURACIÓN: 97.50 min.**

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEM
<b>CALENTAMIENTO</b>	<b>A1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trote ligero con balón a ras de piso por un cuadrante de 20 x 20</li> <li>Trote con balón y dominio mínimo alternando</li> <li>Trote con balón evitando obstáculos</li> <li>Trote con balón contra una marca pasiva</li> </ul>	<b>10 m</b>
	<b>A6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Control de balón con una marca activa</li> <li>Control de balón contra una marca activa en busca de ganar las espaldas del oponente</li> <li>Juego 1 x 1 a mantener el balón</li> <li>Estiramiento activo y pasivo de los músculos principales</li> </ul>	<b>10 m</b> <b>5 m</b>
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>A3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dominio con muslo</li> <li>Pases en parejas con su compañero con la rodilla</li> <li>Dominio y entrega de balón con rodilla</li> <li>Dominio y entrega de balón con una marca pasiva</li> <li>Dominio y entrega de balón con una marca activa</li> <li>Control de balón con cabeza y pase al compañero de cabeza</li> <li>Pases de cabeza con movimiento del receptor buscando dirección y precisión del ejecutante</li> <li>Juego en espacio reducido en busca de pases correctos de cabeza y rodillas</li> </ul>	<b>50.50</b>
<b>PARTE FINAL</b>	<b>A2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores y músculos del cuello</li> </ul>	<b>20</b>

### FASE C QUINTA SEMANA PLAN DIARIO No 1

**OBJETIVO: Acrecentar el gesto técnico de conducción de balón con los diferentes segmentos del pie**

**DURACIÓN: 87 min.**

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEM
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominio de balón a media altura con cambios de segmentos del pie</li> <li>• Dominio de balón con cabeza</li> <li>• Dominio de balón a ras de piso con saltos sobre vallas</li> </ul>	10 m
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocidad con balón</li> <li>• Reacción con balón a jugar a los grupos</li> <li>• Reacción y saltos</li> <li>• Estiramientos pasivos y activos con balón</li> </ul>	10 m 5 m
PARTE PRINCIPAL	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conducción de balón a ras de piso</li> <li>• Conducción de balón por medio de obstáculos</li> <li>• Conducción de balón por obstáculos y cambios de ritmo</li> <li>• Conducción de balón con una marca por detrás pasivamente</li> <li>• Conducción de balón con cambios de ritmo y pases</li> <li>• Aplicación en el juego buscando una conducción correcta con el cambio de ritmo necesario</li> </ul>	50.50
PARTE FINAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visualización del gesto motor</li> <li>• Estiramiento pasivo de extremidades inferiores</li> </ul>	20

**FASE C QUINTA SEMANA PLAN DIARIO No 2**

**OBJETIVO: Desarrollo del gestos motor de conducir el balón en las diferentes dificultades que se presentan en el juego**

**DURACIÓN: 87 min.**

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEM
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote ligero en grupos de 5 por un cuadrante</li> <li>• Trote ligero con desplazamiento de balón</li> <li>• Trote con balón en diferentes lateralidades con balón</li> <li>• Dominio de balón y desplazamientos</li> </ul>	10 m
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamientos y chuteo a portería</li> <li>• Reacción y velocidad con tiro a portería</li> <li>• Reacción y dominio de balón con tiro a portería</li> <li>• Reacción y duelo con un oponente</li> </ul>	10 m
	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento pasivo de los músculos agonista</li> <li>• Estiramientos activos</li> </ul>	5 m

<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>A3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuito adaptado</li> <li>Sobre estacas zig zag</li> <li>Sobre estacas eslalon</li> <li>Sobre vallas saltos</li> <li>Sobre obstáculos sueltos</li> <li>Sobre estacas y definición a portería</li> <li>Conducción con marca pasiva</li> <li>Conducción con marca activa</li> <li>Conducción en juego libre</li> </ul>	<b>50.50</b>
<b>PARTE FINAL</b>	<b>A2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores</li> </ul>	<b>20</b>

### FASE C QUINTA SEMANA PLAN DIARIO No 3

**OBJETIVO:** Incrementar movimientos que permitan ejercer el gesto técnico correctamente de conducción de balón necesarios en el juego

**DURACIÓN:** 97.50 min.

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO
<b>CALENTAMIENTO</b>	<b>A1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios básicos de gimnasia en columnas</li> <li>• Ejercicios de extremidades superiores</li> <li>• Ejercicios de extremidades inferiores</li> <li>• Dominio y control de balón</li> </ul>	<b>10 m</b>
	<b>A6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocidad en grupos de 4 competencia</li> <li>• Ejercicios de reacción y velocidad en competencia</li> <li>• Ejercicios de reacción y velocidad con balón en competencia</li> </ul>	<b>10 m</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramientos pasivos con balón</li> </ul>	<b>5 m</b>
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>A3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de desplazamientos</li> <li>• Mejoramiento de la amplitud de la zancada</li> <li>• Zancada y elevación de las rodillas</li> <li>• Relevos de conducción de balón de 20 mt.</li> <li>• Relevos de conducción en eslalon de 20 mt.</li> <li>• Juego en condicionante de conducir el balón buscando rapidez</li> </ul>	<b>50.50</b>
<b>PARTE FINAL</b>	<b>A2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroalimentación del gesto de conducir el balón correctamente</li> <li>• Estiramiento pasivo de músculos actuantes del gesto</li> </ul>	<b>20</b>

### FASE C SEXTA SEMANA PLAN DIARIO No 1

**OBJETIVO: Acentuar el gesto técnico de driblar el balón**

**DURACIÓN: 87min.**

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios básicos de gimnasia en círculo</li> <li>Ejercicios de extremidades superiores</li> <li>Ejercicios de extremidades inferiores</li> <li>Desplazamientos con balón</li> </ul>	10 m
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Combinaciones en desplazamiento con la mano</li> <li>Velocidad en desplazamientos laterales 10 mt.</li> <li>Saltos y velocidad</li> <li>Skping y velocidad</li> <li>Estiramientos pasivos con balón</li> </ul>	10 m 5 m
PARTE PRINCIPAL	A3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Driblin en zig zag</li> <li>Driblar en eslalon</li> <li>Driblar con una marca frontal pasivamente</li> <li>Driblar con una marca frontal activamente</li> <li>Driblar y desplazamientos</li> <li>Driblar y combinación</li> <li>Driblar en juego con marca pasiva</li> <li>Driblar en juego libre</li> </ul>	50.50
PARTE FINAL	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores</li> </ul>	20

### FASE C SEXTA SEMANA PLAN DIARIO No 2

**OBJETIVO: Desarrollar el gesto motor de driblin y el desplazamiento ofensivo**

**DURACIÓN: 97.50 min.**

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIEMPO
CALENTAMIENTO	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dominio de balón a media altura con cambios de segmentos del pie</li> <li>Dominio de balón con cabeza</li> <li>Dominio de balón a ras de piso con saltos sobre vallas</li> <li>Dominio de balón y movimientos de extremidades sup.</li> </ul>	10 m
	A6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Control de balón con una marca activa</li> <li>Control de balón contra una marca activa en busca de ganar las espaldas del oponente</li> <li>Reacción y velocidad en diferentes posiciones</li> <li>Estiramiento pasivo</li> </ul>	10 m 5 m

<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>A3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Driblin en parejas</li> <li>• Driblar a dos adversarios</li> <li>• Driblar y combinación</li> <li>• Driblar con doble combinación</li> <li>• Driblar y desplazamiento</li> <li>• Driblar y tiro a portería</li> <li>• Juego a driblar sin perder el balón con marcas activas</li> </ul>	<b>50.50</b>
<b>PARTE FINAL</b>	<b>A2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores y</li> </ul>	<b>20</b>

### FASE C SEXTA SEMANA PLAN DIARIO No 3

**OBJETIVO: Ampliar el gesto motor del driblin en complementación con los distintos movimientos de juego**

**DURACIÓN: 97.50 min.**

P/C	ZONA	CONTENIDO	TIE
<b>CALENTAMIENTO</b>	<b>A1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote ligero en grupos</li> <li>• Trote ligero con desplazamiento de balón</li> <li>• Trote con balón en diferentes lateralidades con balón</li> <li>• Dominio de balón y desplazamientos</li> </ul>	<b>10 m</b>
	<b>A6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quitadas 2 x 1</li> <li>• Balonmano con goles 4 arcos reglas predeterminadas</li> <li>• Reacción en diferentes posiciones</li> <li>• Velocidad</li> </ul>	<b>10 m</b> <b>5 m</b>
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<b>A3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento pasivo</li> <li>• Posición de marca y driblin</li> <li>• Recuperación de balón y driblin</li> <li>• Enfrentamientos y driblin con pase</li> <li>• Driblin al portero y definición</li> <li>• Combinaciones, driblin y definición</li> <li>• Combinaciones con una marca y llegadas a portería</li> <li>• Driblin y tiros a portería</li> <li>• Recepción, driblin y definición</li> <li>• Juego libre con interés en el driblin y la definición</li> </ul>	<b>50.50</b>
<b>PARTE FINAL</b>	<b>A2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento pasivo de extremidades superiores e inferiores</li> </ul>	<b>20</b>